

# 普通高等院校形体课程教学内容创新的实效性研究

吴蓓蓓

(安徽黄梅戏艺术职业学院 安徽安庆 246003)

**摘要:** 形体课程作为高校教改的一项新内容,是素质教育的重要组成部分。现阶段学生面临就业压力,除了丰富的专业技能,健康的形体、良好的气质和过硬的心理素质也成了用人单位考虑的因素。本文通过实验法、问卷调查法等对200名女大学生进行跟踪研究,探讨形体课程内容创新对学生生理及心理所产生的作用,为今后各大院校的形体课程设置提供理论依据。

**关键词:** 形体课程 创新

**中图分类号:** G712 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.10.172

关于什么是形体训练课程有很多大同小异的解释,笔者归纳了现有文献中的各种说法,综合起来,形体课程就是以舞蹈中基本功训练为主要内容,辅以音乐教学方式,以塑造优美体型和优雅气质为主要目的的一门综合性学科。现阶段高校开设的形体课程还有很多不可忽视的问题,例如对形体课程的目标认知存在偏差、教学内容缺乏创新、师资力量不够专业等等。随着时代发展,社会对毕业生综合素质的要求从最先的掌握劳动技能到如今不仅需要过硬的专业技能,还需要优美的外在、强壮的体魄、良好的心理素质和优雅的气质。这对高校教育是一项严峻的挑战。笔者了解到现阶段全国普通高等院校的形体课程大致分为两种,一种是专业课程,很多体育类专业或者有形体需要的学生需要学习;一种是选修课程,大部分学校都将选修类形体课作为娱乐类课程。从实地走访和文献资料中笔者了解到目前大多数形体课程的内容都是以把杆上练习以及芭蕾和艺术体操的基本练习为主<sup>[1]</sup>。这些教学内容虽然对学生的身体姿态有改善作用,但效果不佳,主要原因还是学生的学习积极性低下。笔者通过对大量一线教师进行访谈,查阅相关资料,以解决学生的基本形态和基本姿态为出发点,遵循科学原则,初步设计了一套教学内容。

## 一、研究对象与研究方法

### 1. 研究对象

安庆师范大学选修形体课程的2017届女生中,随机抽取了200人。

### 2. 研究方法

#### (1) 文献资料法

用“形体训练”为关键词搜索相关文献,查阅其中与本研究相关的资料43篇。

#### (2) 实验法

将随机抽取的200名学生分为实验组与对照组,对照组学生按照原先的教学大纲上课,实验组同学按照笔者制定的教学内容进行授课。两组学生由同一名教师授课,确保实验过程中干扰因素最少。实验时间为一个学期,36课时。

#### (3) 问卷调查法

对200名学生统一发放心理健康《症状自评量表SCL90》,量表其中包括人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对等9个因子,是当前世界上使用最全面的量表。

## 3. 研究内容

以安庆师范大学现有形体课程教学内容为例,与笔者设计的教学内容进行对比。实验组中,大众健美操基本步法的节奏与间隙为10-12拍/10s,每一组练习后休息2—3min。瑜伽组合练习与静力性动作练习中单个动作3—4组,组内间歇1min,组间间隔1min。每堂课基本教学内容结束后会安排5—10min小强度跟随音乐放松伸展,同学们之间互相按摩放松,其余同对照组。(如表一所列)

## 二、研究结果分析

### 1. 实验前后身体形态指标变化

为保证实验数据真实有效,在整个学期中尽量保证所有学生养成良好的生活习惯,饮食方面每日摄入的热量基本相同。将所有的实验数据进行独立样本T检验,实验前后的配对样本T检验。(如表二所列)

在以往的资料查阅中,笔者发现我国女性中有很大一部分人对自己的体型与外貌表示不满意,其中62%的人认为自己偏胖,可是这其中真正超重的人只占不到10%<sup>[2]</sup>。很多女性将体重视为评价自己身型的唯一标准,其实这并不科学,西方大多女性追求的更多是肌肉线条的优美和健康之态,研究显

表一 本研究实验组与对照组教学内容一览表

课次	对照组	实验组
第一周	理论课, 介绍形体美的基本要素	理论课, 介绍形体美的基本要素
第二、三周	1. 基本站姿	1. 大众健美操基本步芭蕾的空间方位 2. 芭蕾七手位、脚位组合练习
第四、五周	1. 芭蕾七手位脚位手位组合练习 2. 把杆练习小踢腿、柔韧性练习	1. 大众健美操基本步 2. 简单的瑜伽体式练习, 向太阳式、顶峰式、树式等
第六、七周	1. 把杆练习擦地、划圈、下蹲 2. 姿态组合(一)	1. 瑜伽基本动作练习 2. 背部、臀部、小腿练习: 坐姿划船、俯身划船、跪姿后举腿、站姿提踵
第八、九周	1. 把杆练习下蹲, 行进间走姿 2. 姿态组合(二)	1. 瑜伽基本动作练习 2. 肩部、腿部、腹部练习: 肩上推举、胸前提拉、弓步下蹲、仰卧举腿、对侧起
第十、十一周	1. 把杆练习擦地、下蹲、划圈 2. 姿态组合(三)	1. 瑜伽基本动作练习 2. 胸部、手臂、下臂练习: 跪卧撑、弓步前推、屈臂下压、俯卧抬上体
第十二、十三周	1. 腿部基本功练习 2. 并步跨跳、转体组合	1. 瑜伽基本动作练习 2. 背部、臀部、小腿练习: 坐姿划船、俯身划船、跪姿后举腿、站姿提踵
第十四、十五周	1. 介绍正确坐姿 2. 手臂身体波浪组合	1. 瑜伽基本动作练习 2. 肩部、腿部、腹部练习: 肩上推举、胸前提拉、弓步下蹲、仰卧举腿、对侧起
第十六、十七周	复习所学内容, 徒手操	1. 瑜伽基本动作练习 2. 胸部、手臂、下臂练习: 跪卧撑、弓步前推、屈臂下压俯卧抬上体
第十八周	考试	考试

表二 本研究受试者实验前后身体形态、指标测试数据图

	实验组		对照组	
	实验前	实验后	实验前	实验后
身高	161.99 ± 6.64	162.02 ± 6.62	162.46 ± 6.06	162.06 ± 6.57
体重	53.46 ± 6.72	54.15 ± 5.15 *	52.10 ± 6.89	52.99 ± 6.07
胸围	84.23 ± 7.02	84.32 ± 6.43	83.17 ± 1.02	82.32 ± 1.45
腰围	70.05 ± 6.22	69.79 ± 6.59 **	74.14 ± 2.25	72.34 ± 2.15 *
臀围	90.57 ± 4.62	89.28 ± 4.12 *	90.35 ± 1.22	90.04 ± 1.38
大腿围	47.69 ± 1.92	46.87 ± 1.46	48.25 ± 2.34	47.94 ± 2.02
大臂围	25.19 ± 1.92	24.61 ± 2.05 *	24.50 ± 2.15	24.79 ± 1.95 *

注: \*P<0.05, 代表显著性差异; \*\*P<0.01, 代表差异具有显著性

示同等重量的肌肉和脂肪中前者的体积更小。对于青年女性而言, 塑形与保持才是最应该关注的, 因此培养女大学生健康的锻炼意识和正确的健康观念才是形体课程的终极目标。

形体训练是一项中等强度的有氧运动, 在运动中全身肌群都参加运动, 肌肉对各种供能物质的利用比例有所增加。运动持续时间越长, 强度越低, 依靠脂肪供能占人体总能量代谢的百分率也越高<sup>[5]</sup>。本实验中每堂课时长有90分钟, 按照机体功能方式长时间运动可以有效动员脂肪, 使体内大量脂肪转化为脂肪酸从而达到减少体内脂肪含量的目的。另外从运动生理学角度在运动时交感神经兴奋性增强更加速了脂肪的分解。由此可见有氧运动可以使体脂减少, 同时促进肢体的肌肉增长, 线条更加优美。

实验结果显示, 两组学生的体重、腰围、大臂围变化都较大, 差异性检验显示P<0.05, 实验组学生臀围变化较大, 对照组学生数据没有差异性。两组学生胸围与大腿围变化不大, 差异性显示P>0.05。由于学生都是成年人, 发育完成,

因此身高没有明显变化, 两组学生胸围也没有显著变化, 符合女大学生的生理特点。

形体课程的塑形效果是由其动作特点决定的, 大学生已处于青春期后期, 这个阶段的女性脂肪堆积较年少时更加明显, 集中体现在腹部、大腿与上臂, 有氧运动中很多动作可以帮助活动身体各个部分, 因此对照组学生在传统形体课上也会收到塑形的效果, 但数据显示实验组腰围与臀围减少比对照组更明显, 这是因为创新形体课的内容是在有氧与柔韧练习的基础上增加了抗阻力练习, 能更好地增加机体热能消耗, 加强脂肪的动员, 达到塑形的目的。还有学者更精准地检测了形体训练对受试者肺活量、最大耗氧量、握力、膝关节最大力量都有显著提升, 对人体免疫力也有所改善<sup>[3]</sup>, 但两项实验内容不同因此不做深入介绍。

#### 2. 实验前后心理健康指标的变化

美利坚大学国家健康中心提出真正的健康应该包括身体健康、情绪健康、智力健康、精神健康和社会健康。笔者认

表三 本研究受试者实验前后心理健康指标数据图

	实验组		对照组	
	实验前	实验后	实验前	实验后
躯体化	1.54 ± 0.53	1.52 ± 0.56	1.55 ± 0.50	1.55 ± 0.58
人际关系	1.99 ± 0.70	1.97 ± 0.56	2.01 ± 0.37	1.99 ± 0.47 *
焦虑	1.64 ± 0.60	1.53 ± 0.54 *	1.61 ± 0.54	1.51 ± 0.72 *
偏执	1.64 ± 0.72	1.68 ± 0.69	1.72 ± 0.59	1.73 ± 0.54
强迫	1.93 ± 0.63	1.87 ± 0.51 *	1.89 ± 0.59	1.76 ± 0.70 *
恐怖	1.48 ± 0.61	1.51 ± 0.58	1.43 ± 0.46	1.47 ± 0.45
抑郁	1.65 ± 0.63	1.54 ± 0.62 *	1.62 ± 0.71	1.52 ± 0.63 *
敌对性	1.83 ± 0.62	1.82 ± 0.61	1.80 ± 0.44	1.76 ± 0.64 *
神经病	1.53 ± 0.52	1.44 ± 0.50	1.32 ± 0.51	1.34 ± 0.53 *

为，大学生学会与社会环境和谐共处才是养成健康生活状态的第一步。本研究中采用的《症状自评量表（SCL-90）》涉及感觉、睡眠、行为意识、思维和生活习惯等方面，量表中有90个项目包括了9个因子，以因子分为评定标准，5级评分，得分越高说明健康水平越低，反之亦然。（如表三所列）

当代女大学生为了升学考试时基本放弃了体育锻炼，升入大学后身体素质难以应付大学生体质健康标准测试，尤其部分较为肥胖的学生抵触心理更为强烈。很多学生表现为平时不愿意吃苦，传统的体育课程上身体锻炼略显单调，学习内容得以丰富改善后的形体课程给学生一定的新鲜感，一堂课下来大汗淋漓的学生不在少数。一定时间的有氧锻炼不仅使很多学生体态上发生改变，心肺功能得到改善，外在变化也给学生带来了心理上的变化，学生变得越来越有自信。课堂上学生在音乐的作用下身体和心理得到放松，学业压力有所释放，使得身心发展进入良性循环。

实验数据一目了然，对照组的同学在强迫、抑郁和焦虑三项得分比实验前有显著性差异，这与外国学者之前的实验结果大致相同。但在实验组的同学中，除了强迫、抑郁和焦虑，还有人际关系与敌对性两项也有显著性差异， $P < 0.05$ 。表明形体训练课程对于学生的健康心理培养大有裨益，而在创新课程中的抗阻力练习中常常需要两人一组配合完成，有氧健美操练习中的时尚元素使得学生的学习兴趣大大增加。教育心理学中曾指出，教师与学生、学生与学生之间的互动是课堂上最好的交往模式，因此学生之间互相配合，小组与小组之间的互动教学更能培养学生的人际交往能力。人作为一个个体，性格不同行为习惯不同，只有互相了解互相接纳

才能更大程度地感受到被尊重的喜悦。传统教学中各自练习的学生一旦缺乏依赖容易形成以自我为中心的心理状态，因此实验组的敌对因子也具有统计学意义。

### 结语

大学生是未来职场的主要力量，许多用人单位在招聘时对应聘者形象的要求要远远高于我们的估计，可见在高等院校创建形体课程具有时代意义。形体课程是一项美育工程，在平时的教学过程中充分考虑女大学生的身心特点与爱好，充分整合资源，为将来学生能够自主地进行形体练习提供有效的机能。以礼仪文化的新视野，审视形体课程，使学生注重内化，达到“秀外慧中”<sup>[4]</sup>。尽管目前高校形体课程还在不断实践不断完善，但是形体课培养人体美、气质美、心灵美与审美能力的初衷应贯穿始终，促进学生身心全面和谐地发展，从而在激烈的职业竞争中立于不败之地。

### 参考文献

- [1] 梁飞. 高校形体训练的现状与发展[J]. 中北大学学报(社会科学版), 2009(6): 82—85.
- [2] 高德顺, 陈海涛, 丁洪祥. 关于青春期女大学生减肥的调查研究[J]. 中国体育科技, 2002, 38(6): 36—40.
- [3] 程宙明. 形体训练对女大学生身体形态、成分、素质和免疫力影响的实验研究[J]. 中国体育科技, 2014, 50(3): 81—88.
- [4] 路凤萍. 普通高等形体礼仪课程构建的实验研究[J]. 广州体育学院学报, 2014(5): 125—128.
- [5] 王智慧, 彭春政. 有氧运动对女大学生身体形态、成分及心肺功能影响的研究[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30(1): 45—46.