

高职院校形体训练教学的现状及发展趋向分析

樊璐

四川西南航空职业学院

DOI:10.12238/er.v7i6.5134

摘要：形体训练教学是高职院校素质拓展教学的重要组成部分，其主要目的在于增强学生身体素质、塑造完美身材，提高学生综合素质。但是在实际的教学过程中，由于受到传统教学理念和方法的影响，部分教师未能充分认识到形体训练的重要性，导致学生缺乏锻炼意识，不利于形体训练教学目标的实现。为了提高高职院校形体训练教学效果，本文结合当前形体训练教学现状，提出了一些针对性对策，希望对提高高职院校形体训练教学质量有所帮助。

关键词：高职院校；形体训练；教学现状；发展趋向

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Analysis of the Current Situation and Development Trend of Physical Training Teaching in Higher Vocational Colleges and Universities

Lu Fan

Sichuan Southwest Vocational College of Civil Aviation

Abstract: Physical training teaching is an important part of quality development teaching in higher vocational colleges and universities, and its main purpose is to enhance students' physical fitness, shape the perfect body, and improve students' comprehensive quality. However, in the actual teaching process, due to the influence of traditional teaching concepts and methods, some teachers fail to fully recognize the importance of physical training, resulting in a lack of students' awareness of exercise, which is not conducive to the realization of physical training teaching goals. In order to improve the teaching effect of physical training in higher vocational colleges and universities, this paper combines the current situation of physical training teaching, puts forward some targeted countermeasures, hoping to improve the quality of physical training teaching in higher vocational colleges and universities.

Keywords: Higher vocational colleges; Physical training; Current situation; Development trend

引言

形体训练是一门艺术课程，同时也是一门素质教育课程。随着我国高职教育的不断发展，在高职院校中加强形体训练的教学，不仅可以提高学生的身体素质，同时还能为学生塑造优美的身体姿态。在新课改背景下，加强高职院校形体训练的教学改革，提高高职院校形体训练教学水平，是促进我国高职院校学生全面发展的重要内容。

1 高职院校形体训练教学的现状

在我国教育事业的改革进程中，高职院校的教学模式也在不断改革和创新，尤其是在形体训练方面，通过对以往教学模式的改革，取得了一定的成效。但是由于我国高职院校在进行形体训练方面起步较晚，相关的教学体系还不够完善，因此在实际开展教学时仍存在一些问题。通过对这些问题的分析可以发现，这些问题不仅影响了学生对形体训练课程的学习兴趣，还导致了形体训练教学质量无法得到有效提升^[1]。

2 高职院校形体训练教学对策研究

2.1 加强对形体训练的重视

在现代社会中，高职院校的形体训练教学显得尤为重要。随着社会的发展和进步，人们对外表形象的重视程度逐渐增加，形体训练作为一门重要的教学内容，不仅仅是为了提高学生的外在形象，更是为了培养学生的健康意识和自我管理的能力。因此，高职院校应当加强对形体训练的重视，制定相应的对策措施。

首先，高职院校可以通过加大形体训练课程的设置和内容丰富度来提升学生的形体素养。形体训练不应仅仅停留在表面的形象塑造，更应注重培养学生的全面素质。在课程设置上，可以引入更多的健身运动、形体塑造技巧以及形体保健知识，帮助学生了解形体训练的重要性和价值所在^[2]。

其次，高职院校还可以通过加强师资队伍建设来提升形体训练教学的质量。教师是形体训练教学的中坚力量，他们的专业水平和教学经验直接影响着学生的学习效果。因此，

高职院校可以加大对形体训练教师的培训力度，提升他们的教学水平和专业素养，使其能够更好地引导学生，激发学生对形体训练的兴趣和热情。

此外，高职院校还可以通过举办形体训练比赛和活动来拓展学生的形体训练视野，激发他们的竞争意识和学习动力。形体训练比赛是学生展示自己形体训练成果的舞台，可以让学生在比赛中学习、交流，提升自身的形体训练水平。同时，形体训练活动也可以增强学生对形体训练的实践经验，使其在实践中不断提高自己的形体素养。因此，高职院校应当加强对形体训练的重视，通过丰富课程设置、加强师资队伍建设和举办形体训练比赛和活动等方式，全面提升学生的形体素养和健康意识。只有这样，才能更好地培养出适应社会发展需求的高素质人才，为学生的未来发展打下坚实的基础。

2.2 明确教学目标

高职院校形体训练教学的目标需要明确，只有明确的教学目标才能有效指导教学实践。首先，教学目标应当与高职院校形体训练的特点和需求相契合，突出实用性和适用性。其次，教学目标应当具备一定的前瞻性和引领性，能够适应未来社会对形体训练人才的需求。同时，教学目标还应当注重学生综合素质的培养，包括身体素质、心理素质和专业素质等方面。在确定教学目标时，需要考虑到高职院校形体训练教学的实际情况和发展需求。教学目标应当明确指导学生在形体训练方面的技能和能力提升，包括动作技巧的掌握、形体美感的培养以及表演能力的提升等。同时，教学目标还应当注重培养学生的团队协作能力和创新能力，使其具备良好的职业素养和综合能力。另外，教学目标的确定还应当结合形体训练教学的实际需求和社会需求，注重学生的职业发展和就业能力培养。教学目标应当使学生具备适应不同岗位需求的能力，提升其在形体训练领域的竞争力和综合素质。总的来说，高职院校形体训练教学的目标应当是全面的、前瞻的和适应性强的。只有通过明确的教学目标，才能有效指导教学实践，促进学生形体训练能力和综合素质的提升，为他们未来的职业发展奠定良好基础^[3]。

2.3 根据学生特点选择教学方法

在高职院校形体训练教学中，选择适合学生特点的教学方法至关重要。首先，针对高职学生普遍具有实践性强、对技能培养需求高的特点，教师可以采用“任务驱动”教学方法。通过设置具体任务和目标，激发学生自主学习的动力，促进他们在形体训练中的实际操作能力的提升。其次，考虑到高职学生学习时间有限、专业课程繁重的情况，可以采用“案例教学”方法。以实际案例为基础，引导学生分析和解决问题，培养其综合运用知识和技能的能力，使形体训练更加具有实际意义和可操作性。此外，针对高职学生对反馈和

激励的需求，教师可以采用“个性化辅导”方法。通过了解每位学生的特点和需求，提供个性化的指导和激励，激发他们学习的兴趣和热情，达到更好的教学效果。综上所述，高职院校形体训练教学应根据学生特点选择不同的教学方法，以促进他们的全面发展和实际能力的提升。

2.4 创新教学内容

在高职院校形体训练教学中，创新教学内容是提升教学质量和学生综合素质的关键。在传统形体训练中，注重学生的形体技巧和动作规范，但在当今社会，学生需要更多的综合能力和实践技能。因此，创新教学内容需要更加注重学生的个性发展和综合素质提升。首先，创新教学内容应该注重个性化教学，充分尊重学生的特点和需求。通过了解学生的兴趣爱好和特长，设计具有个性化特点的形体训练课程，激发学生的学习兴趣 and 积极性。例如，可以设置不同风格和主题的形体训练项目，让学生在自由选择的基础上展示自己的特色。其次，创新教学内容还应该注意注重实践能力的培养。形体训练不仅是动作的展示，更需要学生具备实际运用的能力。通过增加实践环节，让学生在实际操作中掌握技能和提升能力。例如，可以组织学生参与校园文艺活动或比赛，让他们将所学的形体训练技巧应用到实际表演中，提高实践能力和综合素质。另外，创新教学内容还应该注重跨学科融合。形体训练不是孤立的学科，与音乐、舞蹈、表演等学科有着密切的联系。因此，在教学内容设计中可以融入跨学科元素，拓展学生的视野和知识面。例如，可以结合音乐学科，设计具有音乐感的形体训练项目，让学生在动作表演中感受音乐的魅力。最后，创新教学内容还应该注重综合素质的提升。形体训练是培养学生综合素质的重要途径，除了形体技巧外，还需要注重学生的心理素质、团队合作能力等方面的培养。通过设计具有挑战性和合作性的形体训练项目，培养学生的团队精神和沟通能力，全面提升学生的综合素质^[4]。

2.5 构建科学的考核标准

在高职院校形体训练教学中，构建科学的考核标准至关重要。考核标准的科学性直接影响到学生对形体训练的学习效果和认知程度。因此，在构建考核标准时，应该充分考虑以下几个方面：首先，考核标准应该具有针对性和全面性。这意味着考核标准要求既要关注学生形体训练的基本功和技能水平，也要考虑到学生的身体素质和形体美感。只有这样，才能真正全面评价学生在形体训练中的表现，并为他们提供个性化的指导和培养方案。其次，考核标准应该具有可操作性和量化性。为了确保考核标准的实施和评估的客观性，应该将标准具体化、量化。例如，可以通过设定标准动作、时间要求、技能难度等具体指标来评价学生的表现。这样既可以帮助学生清晰了解自己的训练水平，也方便老师进行评

估和指导。另外，考核标准还应该具有科学性和灵活性。形体训练是一个综合性的学科，包含了舞蹈、健美操、形体塑造等多个方面。因此，考核标准需要根据不同课程和教学内容的特点进行调整和补充。同时，考核标准也应该随着学生的发展和进步而不断更新和完善，以适应不同阶段学生的需求和发展方向。最后，考核标准还应该具有公平性和透明性。在制定考核标准的过程中，应该充分征求学生和专家的意见，确保标准的公正性和客观性。同时，应该向学生和社会公开考核标准的内容和评价标准，让所有相关方都能清晰了解考核的依据和标准，从而保证评价结果的公正和合理性。总的来说，构建科学的考核标准是高职院校形体训练教学中的重要环节。只有通过科学合理的考核标准，才能真正促进学生形体训练水平的提高，培养出更多优秀的形体艺术人才。希望在未来的教学实践中，能够不断完善和优化考核标准，为学生的发展和成长提供更好的指导和支持。

2.6 注重因材施教，合理安排时间

在高职院校形体训练教学中，注重因材施教、合理安排时间是至关重要的。因材施教是指根据学生的个体差异和特点，采取针对性的教学方法和措施，以达到最佳的教学效果。在形体训练中，学生的身体素质、体态特点、学习能力等各方面存在差异，因此需要教师结合学生的具体情况进行个性化指导和训练。只有因材施教，才能更好地激发学生的学习兴趣，提高他们的学习积极性，实现个性化发展。同时，合理安排时间也是形体训练教学中不可或缺的一环。合理的时间安排可以有效利用每一堂课的时间，充分调动学生的学习热情和积极性。在形体训练中，教师可以根据教学内容的难易程度和学生的接受能力，科学地安排每堂课的时间分配，保证每个环节都能得到充分的训练和实践。同时，合理的时间安排还可以帮助学生养成良好的学习习惯和规律，提高他们的学习效率和成绩。为了更好地注重因材施教、合理安排时间，高职院校形体训练教学可以采取以下对策：一是建立健全的学生档案和体能测试机制，全面了解学生的身体素质和特点，为个性化教学提供依据；二是制定灵活多样的教学计划和课程安排，结合学生的实际情况，科学合理地安排每堂课的时间分配，确保每个学生都能得到充分的训练和指导；三是鼓励学生参与形体训练的过程，培养他们的自主学习能力和团队合作意识，激发他们的学习潜力和创造力。通过注重因材施教

教、合理安排时间，高职院校形体训练教学可以更好地满足学生的学习需求，提高教学质量和效果，培养学生全面发展的能力和素质^[5]。

2.7 加强师资队伍建设

高职院校形体训练教学的师资队伍建设至关重要。为了提高教学质量，加强师资队伍建设是关键。首先，高职院校应加强形体训练教学师资队伍的专业化培养，提高教师的专业水平和教学能力。其次，建立健全的激励机制，激励教师积极参与教学研究和实践活动，不断提升自身的教学水平。此外，高职院校还应加强教师的业务培训，不断学习和更新教学理念和方法，以适应形体训练教学的发展需求。另外，高职院校可以通过建立形体训练教学师资队伍的交流平台，促进教师之间的交流与合作。教师之间的交流可以促进教学经验和教学资源的共享，提高整个师资队伍的整体水平。同时，高职院校还可以邀请相关领域的专家学者来校开展形体训练教学的学术交流和指导，为教师提供更多的学习机会和发展空间。此外，高职院校还应重视对师资队伍的管理和评估工作。建立科学的评估机制，对教师的教学表现和专业能力进行评估，及时发现问题并给予指导和帮助。同时，高职院校还应加强对教师的考核和评优工作，激励教师不断提高教学水平，为学生提供更优质的教学服务。

3 结语

综上所述，形体训练是高职院校体育教学中的重要内容，通过形体训练，可以帮助学生塑造良好的形体和气质，对提高学生的综合素质具有重要意义。但由于高职院校学生整体身体素质较差，需要通过科学、有效的教学方法和手段，提高形体训练教学效果。因此，如何在高职院校体育教学中开展好形体训练教学工作，是目前需要思考的重要问题。

参考文献：

- [1]吴燕.高职院校啦啦操教学与形体训练的融合研究[J].现代职业教育,2023,(08):149-152.
- [2]王晨馨.舞蹈形体训练在高职院校礼仪教学中的应用刍探[J].成才之路,2021,(21):20-21.
- [3]王浩.旅游高职院校深化形体课教学改革初探[J].教育信息化论坛,2020,4(11):68-69.
- [4]杨柳俊树.高职院校形体训练课程教学创新策略探究[J].现代职业教育,2020,(33):174-175.
- [5]米昂.新形势下高职舞蹈形体训练课教学新方法分析[J].大众文艺,2020,(10):242-243.