

# 体育舞蹈选修课对大学生人格塑造与学习动机提升作用的研究

李澍，张全全\*

广州南洋理工职业学院，广东 广州 510900

DOI: 10.61369/SDME.2025250039

**摘要：**在高等教育领域，体育舞蹈作为一种新兴的体育运动项目，已被广泛认为能够促进学生的身心健康和社会适应能力。然而，其对大学生人格发展和学习动机的具体影响尚未得到充分研究，本文旨在探究体育舞蹈选修课对大学生人格塑造和学习动机的提升作用。主要采用文献资料法、问卷调查法及访谈法对部分高校体育舞蹈选修课的现状进行调查，发现体育舞蹈选修课具有塑造大学生人格发展的作用，具体表现为：身体自我认知的促进；社交自我与表达自我的促进；自我反思习惯的养成以及自我效能感的提升，这些人格特质的提升又增强了学生的学习动机。在学习动机促进方面的具体表现为：通过体育舞蹈的学习，能够激发大学生的学习兴趣与好奇心提高学习效率；促进身心健康与缓解压力；满足社交需求与文化认同；反促教学方法的创新与非正式教学环境的优化。结论：体育舞蹈选修课程在大学公共体育课中占据着重要作用，对大学生的人格塑造以及学习动机的提升具有积极作用，建议将体育舞蹈课程作为培养学生全面发展的重要途径。

**关键词：**体育舞蹈；选修课；大学生；人格塑造；学习动机

## Research on the Role of Sports Dance Elective Courses in Shaping College Students' Personality and Enhancing Their Learning Motivation

Li Shu, Zhang Quanquan

Guangzhou Nanyang Polytechnic College, Guangzhou, Guangdong 510900

**Abstract :** In the field of higher education, as an emerging sports project, sports dance has been widely recognized for its ability to promote students' physical and mental health and social adaptability. However, its specific impact on college students' personality development and learning motivation has not been fully studied. This paper aims to explore the role of sports dance elective courses in shaping college students' personality and enhancing their learning motivation. By mainly adopting the methods of literature review, questionnaire survey and interview to investigate the current situation of sports dance elective courses in some colleges and universities, it is found that sports dance elective courses play a role in shaping college students' personality development, which is specifically manifested in: promotion of physical self-cognition; promotion of social self and expressive self; cultivation of self-reflection habits and improvement of self-efficacy. The improvement of these personality traits further enhances students' learning motivation. In terms of promoting learning motivation, the specific manifestations are: through the learning of sports dance, it can stimulate college students' learning interest and curiosity, improve learning efficiency; promote physical and mental health and relieve pressure; meet social needs and cultural identity; and inversely promote the innovation of teaching methods and the optimization of informal teaching environments. Conclusion: Sports dance elective courses play an important role in college public physical education courses, and have a positive effect on shaping college students' personality and enhancing their learning motivation. It is suggested that sports dance courses should be regarded as an important way to cultivate students' all-round development.

**Keywords :** sports dance; elective courses; college students; personality shaping; learning motivation

## 引言

在当代高等教育体系中，体育教育正逐渐从单一的体能训练转变为促进学生全面发展的重要途径。作为一种结合身体运动、音乐节奏和艺术表现的活动，已成为高校体育教育教学中不可或缺的一部分。练习体育舞蹈不仅能够提高学生的身体素质和协调性，还能培养

审美情感、社交技能和团队合作精神，对大学生全面发展的潜在价值不容忽视。随着对全人教育的重视，大学生的人格塑造和学习动机成为了高等教育研究的热点话题。体育舞蹈作为一项比较新兴的体育运动项目被应用于大学体育教育教学中，它具有曲调浪漫、节奏感强、柔媚抒情、动作热情活泼热烈等特点，深受学生们热爱，学校已开设选修课和专业课的方式进行授课教学，通过教学激发学生对锻炼身体和学习的热情。为此，通过对学校老师和学生上课的感受与效果进行研究，为体育舞蹈公共课的作用进行客观分析。

## 一、体育舞蹈的概念

体育舞蹈是一种国际标准舞（国标舞），其融合体育、艺术、音乐以及舞蹈于一体，被誉为“力量”与“柔美”结合的典范。体育舞蹈又分为拉丁舞和摩登舞两大类，共10个舞种<sup>[1]</sup>。拉丁舞以腰部、腹部和身体线条的展示为主，步法灵活，姿态婀娜，体现浪漫与柔美；摩登舞则展现欧美宫廷文化，动作优雅华丽，舞曲抒情动人，深受大学生及舞蹈爱好者喜爱。本研究可为教育教学改革提供依据，促进学生的全面发展。

## 二、研究对象与研究方法

### （一）研究对象

广州南洋理工职业学院2024级公共体育舞蹈选修课150名学生。

### （二）研究方法

#### 1. 文献资料法

通过中国知网、万方、维普三大中国期刊数据库进行关键词检索，大量阅读为研究做了进一步的梳理和分析，为本文奠定坚实的理论基础。

#### 2. 问卷调查法

依据体育科研方法编制学生与教师问卷。学生问卷发放165份，有效回收150份（有效率90%）；教师问卷发放50份，全部有效回收（有效率100%），问卷回收情况满足研究需求。

#### 3. 访谈法

为确保问卷的适用性与有效性，本研究邀请了相关领域专家进行面对面访谈，并根据其意见对问卷进行了修订，最终形成正式版。

#### 4. 数理统计法

将有效回收问卷数据录入数据库，运用SPSS与Excel软件进行统计与分析，为研究提供数据支持。

## 三、研究结果与分析

### （一）高校开设体育舞蹈选修课具有重要价值

体育舞蹈已成为高校体育教育的重要组成部分。查阅大量文献，研究显示体育舞蹈选修课程对大学生的能力提升具有多方面的影响。体育舞蹈不仅是一项具有运动功能和竞技性的体育运动项目，还具有社会交际和艺术观赏等特性。不仅能够提高学生的身体素质和技能水平，同时培养学生的审美力、创造力和情感表达力，具有显著的美育价值。此外，体育舞蹈对增强学生的自信

心、社交能力和团队合作精神具有很大的促进作用，这些都是高校发展育人功能以及人格塑造的重要组成部分。

### （二）体育舞蹈选修课对大学生人格塑造的具体表现研究

通过对选修公共体育舞蹈课的学生及教师开展的问卷调查，学生问卷结果显示：54人（36%）认为课程促进身体自我认知；43人（29%）认为有助于自我反思习惯养成；35人（23%）认为促进自我效能感提升；18人（12%）认为增强自我效能感；教师问卷结果表明：12人（24%）认为学生上课后学习兴趣与好奇心增强；21人（42%）认为课程促进学生身心健康发展与压力缓解；8人（16%）认为增强了学生的社会文化需求与文化认同；9人（18%）认为体育舞蹈推动了教育教学方法创新。

#### 1. 身体自我认知的促进

体育舞蹈选修课要求学生对舞蹈动作及身体有精确的控制性和高度的协调性。还需要学生对自己身体有高度的认识，对身体的深入了解和掌控对个体自身的舞蹈动作感知需变得更加敏锐。有128名（85%）学生认为选修公共体育舞蹈课学习之后能增强身体的自我认知能力。这部分学生认为学习体育舞蹈课不仅能够提高身体素质，拥有充沛的体力，能够形成较强的适应力，形成科学的身体自我概念，且有助于良好的身体调节能力和提高自身的身体自尊水平<sup>[2]</sup>。通过不断的练习，学生会意识到自己身体的潜力和局限，从而增强对身体的感知和理解，也有助于形成更加全面、客观、积极的自我形象和自我接受。

#### 2. 社交自我与表达自我的促进

由于体育舞蹈通常涉及舞伴之间的互动，练习时需要舞伴进行动作上的配合或者韵律上的协作。因此，在课堂时，学生需要与舞伴或团队成员进行沟通和交流，在这个过程中每位同学都有机会从他人的反馈和评价中认识自己。这种具有社会性行为的沟通和交流有助于学生形成良好的语言表达和社交能力。此外，体育舞蹈还是一种情感表达的方式，为学生提供一个通过身体、表情、感情和个性的平台，不仅可以帮助学生理解和调节自己的情绪，提高情绪智力，还可以自由地探索和表达自己的内心世界。这种自我表达的实践有助于学生自我表达认知的发展。

#### 3. 自我反思习惯的培养

作为一种力量与柔美相结合的公共课，学生需要学会最基本的体育舞蹈集体展示和编排，需要学生共同完成舞蹈动作。这项运动的学习对学生的身体素质和领悟能力有一定的要求，但每个学生的体能素质和练习的领悟能力不一样等。导致练习过程中会出现动作不一致、不协调，达不到教学要求的现象。在练习时，教师对学生的要求和鼓励，也能够让学生学会自我分析和反思，以识别和改进自己的舞蹈表现。这种反思性的学习既能提高学生的舞蹈技能，也能促进学生对个人优势和劣势的深入理解，从而

增强自我反思习惯。

#### 4. 自我效能感的提升

体育舞蹈选修课的每个教学阶段都会有不同的学习任务，或是舞蹈技术动作，亦或是与舞伴默契的培养等。因此，学生在舞蹈课上不仅要时刻关注和舞伴的每一个动作细节，且在每个教学阶段还需克服动作不熟练或完成复杂的舞蹈动作，这种“攻关克难”的成就感体验能让学生的自我效能感得到极大的提升和增强，有助于学生在面对挑战时展现出更高的自信和自我激励，从而在其他生活和学习领域也表现得更加积极主动。在选修体育舞蹈课过程中体验到解决问题的成就感后，能培养出坚持不懈、追求卓越的品质，通过这种品质再转化到学习中，能促进自我管理自我处理问题的能力并坚持学习直至成功。

### (三) 体育舞蹈选修课提升学习动机的分析

#### 1. 激发学生学习的兴趣与好奇心

体育舞蹈其新颖性、艺术性以及趣味性在大学公共体育课程中深受学生青睐。学生对体育舞蹈课程的兴趣和好奇心是他们选修这门课程的主要原因之一。这种内在兴趣驱动是学习动机中最活跃、最积极的因素之一，它能促使学生主动参与学习的全过程，并且在潜移默化中培养了学生的锻炼习惯<sup>[3]</sup>。随着学生在体育舞蹈技能上的提升，伴随他们的自信心和自我效能感进一步增强，从而提高了他们继续学习挑战更高难度动作的动机。由兴趣与好奇心激发出来的学习动机不仅体现在舞蹈技能的继续学习上，同样能够体现在其他学科知识的学习。

#### 2. 促进身心健康与缓解压力

公共体育舞蹈课只需要求学生掌握最基本的舞蹈动作和舞蹈韵律，主要以培养兴趣以及增强体能增进健康为目标。但无论是专业体育舞蹈课还是公共体育舞蹈课，其作为一种身体活动，均有助于提高学生的身体素质和缓解学习压力，对他们的身心健康

有着积极的作用。并且在进行体育舞蹈的学习和练习，能够在锻炼身体的同时，释放压力，提高情绪状态；包括调整呼吸、控制节奏和表达感情，能够更好的调整自己<sup>[4]</sup>。这种身心健康的提升有助于增强学生的心理韧性的同时，进而再提高学习动机和持久性。

#### 3. 满足社交需求与文化认同

体育舞蹈中包含了多种不同的文化背景，学生在学习不同风格的舞蹈时，不仅可以学习到舞蹈技巧，还能了解与之相关的文化背景和历史。通过接触到不同舞蹈的文化背景和表达方式，能增强他们在跨文化交流中的自我欣赏和表达见解的能力，多元文化的体验有助于学生拓宽视野；跨文化的学习和实践则有助于学生建立不同文化的认同感。

#### 4. 促进教学方法的创新与优化

当前高校均都要求学校具备丰富的教学资源，其中包括优质教学设备。高校提供的体育舞蹈课程质量、教学方法和教师的专业水平对学生的学习动机有着显著的影响。优质舒适的体育舞蹈教育教学环境能够给学生提供充分的练习空间；创新的教学方法，如互动式教学、参与式教学等，能保障学生参与体育舞蹈学习和练习时不漏一人且一视同仁；专业且富有激情的教师通过有效的教学策略为学生提供更好的学习体验和指导，进一步提升学习动机。

## 四、结语

大学体育舞蹈选修课的开设是符合教学改革方向的，应和了学校终身体育、健身体育和娱乐体育发展的大势。体育舞蹈选修课具有很高的健身价值、娱乐价值、审美价值以及交际价值，且对大学生人格的良好塑造及学习动机的提升具有不可替代的作用。

## 参考文献

- [1] 蒋银香, 杨晓妮. 试论高校体育舞蹈公共选修课开设的必要性 [J]. 文体用品与科技, 2013 (12) : 87, 98.
- [2] 袁雨馨. 中等强度体育舞蹈练习对女大学生身体自尊的影响研究 [J]. 四川体育科学, 2021 (6) : 57 – 61.
- [3] 张海. 浅论高校教师在舞蹈教学中学生舞蹈意识的培养 [J]. 文存阅刊, 2018 (1) : 87 – 88.
- [4] 邵天逸. 成功体育存在价值及思维框架的考察与反思 [J]. 山东体育学院学报, 2022, 38 (1) : 58 – 60.
- [5] 郭剑华. 体育舞蹈教学对大学生健康人格影响的实验研究 [D]. 华东师范大学, 2007.
- [6] 杨燕. 体育舞蹈教学在塑造大学生人格中的作用 [J]. 科教文汇 (下旬刊), 2013, (21): 108–109.
- [7] 刘菁. 体育舞蹈与健美操教学的美育价值探析 [J]. 职业时空, 2008, (09): 113.
- [8] 庞志宏. 体育舞蹈的内在美分析 [J]. 中国包装, 2018, 38 (2) : 3.
- [9] 舒文琪. 关于学习体育舞蹈对少年儿童兴趣的培养及审美价值观塑造的研究 [D]. 武汉体育学院, 2014.
- [10] 刘明祥. 浅析体育教学中健康人格的培养 [J]. 山西教育: 管理版, 1997 (11) : 1.
- [11] 刘菁. 体育舞蹈与健美操教学的美育价值探析 [J]. 职业时空, 2008, 4 (9) : 1.
- [12] 周宇梅. 体育舞蹈对当代大学生身心健康的功效 [J]. 运动 - 休闲: 大众体育, 2021 (2) : 14.
- [13] 张涵雅. TPSR 模式与高校体育舞蹈课程融合构建与应用 [D]. 江西师范大学, 2024.DOI:10.27178/d.cnki.gjxsu.2024.001922.