

# 高校舞动疗愈课程的教学方法创新与应用

郭健航

山东经贸职业学院, 山东 潍坊 261000

DOI: 10.61369/RTED.2025250036

**摘 要 :** 随着社会对高校学生心理健康关注度的上升, 舞动疗愈作为融合身体运动与心理疏导的新型干预方式, 在高校素质教育与心理健康教育体系中的价值日渐凸显。但高校开展的舞动疗愈课程存在一些问题, 如教学方法单一等, 很难发挥课程的育人功能。基于此, 高校应重视课程教学方式的创新, 从新的视角出发, 积极探索教学创新策略, 改善课程教学体系, 切实提高教学质量。本文从高校舞动疗愈课程角度出发, 分析了教学创新的意义, 并提出具体的教学实践策略, 旨在促进学生身心健康发展, 为后续的课程教学改革提供借鉴。

**关 键 词 :** 高校; 舞动疗愈; 教学方法

## Innovation and Application of Teaching Methods in College Dance Movement Therapy Courses

Guo Jianhang

Shandong University of Economics and Business, Weifang, Shandong 261000

**Abstract :** With the increasing social attention to the mental health of college students, dance movement therapy, as a new intervention method integrating physical movement and psychological counseling, has gradually highlighted its value in the college quality education and mental health education system. However, the dance movement therapy courses offered by colleges and universities face problems such as a single teaching method, making it difficult to give full play to the educational function of the courses. Based on this, colleges and universities need to attach importance to the innovation of curriculum teaching methods, proceed from new perspectives, actively explore teaching innovation strategies, improve the curriculum teaching system, and effectively enhance teaching quality. From the perspective of college dance movement therapy courses, this paper analyzes the significance of teaching innovation and puts forward specific teaching practice strategies, aiming to promote the physical and mental health development of students and provide reference for the subsequent curriculum teaching reform.

**Keywords :** colleges and universities; dance movement therapy; teaching methods

## 引言

近年来, 高校学生要应对学业压力、就业焦虑、人际关系等方面的困扰, 心理健康问题的发生率呈上升态势, 成为影响学生成长成才、高校教育质量的关键因素, 教育部多次出台政策, 要求高校做好心理健康教育工作, 充实心理健康教育载体, 优化教育干预的科学性与实效性。舞动疗愈起源于20世纪中叶的西方, 它以身体动作为媒介, 借助舞蹈的形式, 帮助个体调整情绪, 整合身心, 改良人际关系, 具备非语言性, 体验性, 包容性等独特之处, 契合高校学生心理健康教育的个性化需求。目前我国一些高校也已经开始尝试开设舞动疗愈课程, 但这些课程在教学中仍存在短板, 因此开展高校舞动疗愈课程教学方法创新研究, 不仅是为了满足学生心理健康需求, 提高课程教学质量的现实需要, 更是丰富高校心理健康教育体系、促进素质教育深化发展需要。

## 一、高校舞动疗愈课程教学创新的意义

### (一) 助力学生身心健康协同发展

当代高校学生处于青年中期, 身心发展不够成熟, 同时学生面临许多压力, 很容易产生情绪调节能力差、心理韧性弱等问题, 传统心理健康教育课程以理论讲授为主, 学生参与感不高, 干预效果有限<sup>[1]</sup>。舞动疗愈以身体为载体, 借助肢体动作的表达与

释放, 让学生内心压抑的情绪得到具象的身体语言的表达, 达到疏导情绪、宣泄情绪的目的。教学方法的创新, 体验式、个性化的教学, 有助于学生关注自身身体感受, 提高身体觉察能力, 从而增强情绪调节能力<sup>[2]</sup>。舞动过程中的肢体运动还能促进学生血液循环, 提高身体素质, 实现心理健康与生理健康的协同提升, 如通过身体律动训练的方式, 缓解学生学业压力造成的肌肉紧张、失眠等问题, 提高学生的身心适应能力。舞动疗愈课程的群体教

学场景，能够给学生提供一个良好的人际互动平台，创新互动式教学方法，能够引导学生在肢体互动和情感交流中，打破人际隔阂，提升学生的沟通能力以及团队协作意识，能够帮助部分学生改善社交焦虑，帮助学生建立健康的人际关系网，为学生的身心健康发展营造良好的外部环境<sup>[3]</sup>。

## （二）丰富高校素质教育体系内涵

素质教育的目标是提升学生的综合素养，包含思想道德素质、科学文化素质、身心健康素质等。舞动疗愈课程是一种综合艺术、心理学、体育学等学科知识的新型课程，它在教学上的创新能够进一步拓展高校素质教育的载体与维度，传统素质教育中的艺术课程大多重视技能的训练，体育课程大多重视体能的锻炼，而舞动疗愈课程经由教学方法的更新，达成艺术审美、心理疏导、体能锻炼的融合，给学生带来多种素质增长的途径<sup>[4]</sup>。教学创新有利于舞动疗愈课程更好的融入高校素质教育体系，打破学科壁垒，促进多学科知识的交叉融合，例如课程中融入音乐、美术等艺术元素，结合心理学理论开展情绪疏导训练，不仅能提升学生的艺术审美能力，还能提升学生的心理调适能力，课程教学过程中强调的尊重差异、包容多元的理念，能帮助学生树立正确的价值观，提升人文素养，推动高校素质教育目标的实现<sup>[5]</sup>。

## 二、高校舞动疗愈课程的教学方法创新实践策略

### （一）深化体验式教学，强化身心沉浸感知

体验式教学是舞动疗愈课程的核心教学方法，深化体验式教学，需从情境创设、身体觉察训练、情感表达引导三个层面进行创新。在情境创设上，根据高校学生常见心理问题设置相关主题情境，如“压力释放”“情绪梳理”“人际连接”等，利用音乐氛围、灯光布置、场景道具等手段，营造沉浸式教学情境，让学生快速进入状态<sup>[6]</sup>。如“压力释放”主题教学，选择节奏由慢到快再到慢的音乐，搭配昏暗而温暖的灯光，让学生在安全、放松的环境中通过肢体动作释放压力，教师以引导者的身份，通过语言暗示、肢体示范等方式引导学生打破心理束缚，自由表达肢体动作。

身体觉察训练上，开展循序渐进的身体觉察练习，从基础的呼吸与肢体配合训练入手，引导学生注意呼吸与肢体动作的协调，感受身体各部位的紧张与放松，慢慢过渡到动态的身体觉察训练，律动时实时觉察肌肉的收缩与舒展，情绪在身体中的表达部位等，经由身体觉察训练，让学生形成身体与心理的联系，提升自我认识能力，比如开展“身体扫描”练习，让学生静止或者缓慢运动时，逐部位感知身体的感受，把注意力从外界转移到自身，做到身心的自我对话。

在情感表达引导上，打破“标准化”的动作要求，让学生对肢体情感表达进行个性化表达，教师提问、分享等，引导学生梳理内心情绪和感受，并将其转换为肢体动作，例如教师引导学生思考：“当你感到焦虑时，身体会有怎样的反应，该如何用肢体动作表达你的焦虑”，让学生自由探索，找到适合自己的情感表达方式，同时学生进行小组间的情感表达分享，通过他人的反馈

和启发，进一步加深自我认知和情感梳理<sup>[7]</sup>。

### （二）构建互动式教学，提升人际协同效能

互动式教学可打破学生的孤独感，提高课程参与度，也可帮助学生互动中改善人际交往沟通能力，提升团队合作意识。从小组合作、跨场景互动、师生合作三个方面构建互动式教学。针对传统教学中互动形式单一、深度不足等问题。

小组合作互动方面，依据学生性格特点，兴趣爱好等分组，设置不同小组合作任务，肢体协作创作、主题舞蹈编排、情感故事演绎等，在“肢体协作创作”任务里，小组内成员相互配合，利用肢体接触，动作呼应等方式，共同完成一段律动作品，在协作过程中培养团队默契与沟通能力；在“情感故事演绎”任务中，小组内成员分享自身的情感经历，共同将其转化为肢体动作进行演绎，实现情感共鸣与相互支持，教师在小组合作过程中充当引导者和观察者，及时发现小组互动存在的问题，沟通不畅，分工不合理等，并给予指导<sup>[8]</sup>。跨场景互动方面，突破课堂教学的空间限制，开展校内跨班级、跨专业互动交流，举办舞动疗愈成果展示会、主题沙龙等，让不同专业的学生相互学习、拓展人际视野；积极对接社会资源，组织学生到社区开展舞动疗愈公益活动，为老年人、特殊儿童提供舞动疗愈服务，让学生在服务他人中增强社会责任感，将所学知识运用到实践中，做到知行合一。师生协同互动方面，改变传统的“教师讲，学生听”的教学模式，创建起平等、民主的师生关系，教师积极分享自身的舞动体会与感受，拉近与学生的距离，激发学生积极主动地提出教学建议，分享自己的学习体会，参与到课程内容的设计与改进当中，比如，在课程开始之前，经由问卷调查，小组交流等形式，掌握学生的学习需求和兴趣点，依照学生的意见调整教学内容和教学方法，增强教学的针对性和实效性<sup>[9]</sup>。

### （三）实施个性化教学，兼顾个体差异需求

高校学生在身体条件、心理状态、艺术基础等方面存在个体差异，传统“一刀切”的教学方法难以适应每个学生，实施个性化教学需从分层教学、个性化指导、弹性评价三个层面入手，充分考虑学生的个体差异。在分层教学上，依据学生的舞蹈基础，身体协调性，心理需求等，把学生分成基础层，提升层，进阶层三个层次，基础层着重基础肢体动作训练，身体觉察能力训练，助力学生形成对舞动疗愈的基本认识和兴趣，提升层在基础层之上，增多情感表达训练，小组协作任务，优化学生的肢体表达能力和人际互动能力，进阶层侧重个性化舞动作品创作，舞动疗愈理论应用，塑造学生的革新能力与操作能力，针对不同层次的学生，规划不同的教学目标，教学内容和教学任务，使得每个学生都能在原有基础上有所进步<sup>[10]</sup>。个性化指导方面，创建学生个人学习档案，记载学生学习进度，学习特点，心理状态改变等，为个性化指导给予支撑，针对不同学生需求，实施一对一个性化辅导，如针对身体协调性较差的学生，加大基础肢体训练次数和时长，采用更为简单，直观的教学方法；针对心理焦虑严重的，规划针对性情绪疏导训练方案，融合心理辅导技巧，协助学生减轻焦虑；针对具备舞蹈基础的学生，促使他们开展个性化的舞动创作，给予专业创作指导。在弹性评价方面，打破传统单一的评价

标准,形成多元化的弹性评价体系。评价的内容不仅仅局限于课堂表现、出勤情况,还应包括学生的身心成长变化、学习心得、实践成果等;评价的主体不仅仅局限于教师,还应包括学生自评、小组互评,使评价的结果更加全面、客观。如通过学生的学习档案对比分析其身心状态的变化、通过学习心得了解学生对舞动疗愈的认识与感悟、通过实践成果评价学生知识的应用能力;针对不同层次的学生应制定不同的评价标准,不能“一刀切”,充分调动学生的学习积极性。

### 三、结束语

综上所述,高校舞动疗愈课程是高校学生助力其身心健康发

展的重要载体,高校舞动疗愈课程教学方法的创新对高校学生身心健康发展、高校素质教育体系丰富等具有重要的现实意义和实践价值。从体验式、互动式、个性化方面提出高校舞动疗愈课程教学方法创新实践策略,为高校舞动疗愈课程发展与创新提供借鉴。随着教育理念的不断更新和学生需求的多样化发展,高校舞动疗愈课程的教学方法创新还需进一步深化与拓展。应注重结合现代科技手段,探索智能化、数字化的教学模式,为学生提供更丰富的学习体验。

### 参考文献

- [1] 张海莉. 数字化背景下舞动疗愈在高校育心工作中的推广应用[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(09): 94-96. DOI: 10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2025.09.032.
- [2] 李紫焯. 舞动疗愈的动作干预——以拉班"主题舞谱"为例[J]. 尚舞, 2024, (14): 132-134.
- [3] 何云. 舞动疗愈在大学生心理健康教育中的应用[J]. 中国教育学刊, 2024, (06): 148.
- [4] 刘玲玲. 基于大学生心理干预的敦煌舞疗愈实践与价值研究[D]. 西北民族大学, 2024. DOI: 10.27408/d.cnki.gxmzc.2024.000184.
- [5] 罗聿都, 黄梦婷, 侯梦奇. 敦煌舞疗愈课程对大学生心理健康的治疗价值[J]. 尚舞, 2024, (08): 75-77.
- [6] 李欣, 胡可. 高校舞蹈教学理论与教学模式探析——评《高校舞蹈教育教学新模式研究》[J]. 中国教育学刊, 2024, (03): 115.
- [7] 胡佳. 高校舞蹈创编与创新教学探究[J]. 尚舞, 2024, (05): 150-152.
- [8] 顾妍龙. 数字时代下综合类高校舞蹈教学面临的挑战与应对措施[J]. 尚舞, 2024, (03): 126-128.
- [9] 龙一欣. 地方民族民间舞蹈在高校舞蹈教学中的传承与发展探究[J]. 中关村, 2024, (02): 122-123.
- [10] 李吉宁. 高校舞蹈教育中的舞动治疗课程研究[D]. 山东艺术学院, 2022. DOI: 10.27281/d.cnki.gsdyc.2022.000086.