

“意象式”表象对提高儿童恰恰舞训练效果的实践与研究

周映池

广东金融学院体育教学部, 广东 广州 510630

[摘要] 该文以“意象式”表象在恰恰舞铜牌组合训练为研究对象, 以 32 名儿童为实验对象, 运用文献资料法、专家访谈法、实验法、问卷调查法和数理统计法探求“意象式”表象对提高儿童恰恰舞训练的影响, 结果表明:“意象式”表象比表象训练更能调动儿童的学习动机, 儿童身体更加挺拔, 对音乐节奏把控更强, 步伐的轨迹更加清晰, 脚尖的位置和方向更加的准确。

[关键词] “意象式”表象; 恰恰舞; 儿童; 训练效果

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17669

中图分类号: G831

文献标识码: A

Practice and Research on Improving the Training Effect of Children's Cha-Cha Dance with Imagery Representation

ZHOU Yingchi

Department of Physical Education, Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510630, China

Abstract: This article focuses on the use of "imagery based" imagery in the training of the bronze medal combination in Cha-Cha dance. 32 children were selected as experimental subjects, and literature review, expert interviews, experimental methods, questionnaire surveys, and mathematical statistics were used to explore the impact of "imagery based" imagery on improving children's Cha-Cha dance training. The results show that "imagery based" imagery is more effective in mobilizing children's learning motivation than imagery based training, making children's bodies more upright, with stronger control over music rhythm, clearer gait trajectories, and more accurate toe position and direction.

Keywords: "imagery based" imagery; Cha-Cha; children; training effect

恰恰舞的音乐节奏动感、欢快, 深受儿童们的喜欢, 但恰恰舞步要在四拍走五步, 步伐较快, 对初尝拉丁舞的小伙伴们有一定的难度, 这就需要教师设计出符合儿童学习的教学方法, 既能让孩子听得明白, 又能让孩子学得有趣。“意象式”表象在儿童学习恰恰舞的过程中, 能够打破旧的传统思维, 建立易懂的技术引导, 而且符合儿童的年龄特点。该文通过训练实践, 分析加入“意象式”表象对儿童恰恰舞训练效果的影响, 为艺术类项目的训练提供参考与借鉴。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

该文以“意象式”表象在恰恰舞铜牌组合训练为研究对象, 以 2 个水平相当班级的 32 名儿童为实验对象。

1.2 研究方法

采用文献资料法、专家访谈法、实验法、问卷调查法和数理统计法等方法进行研究。

1.2.1 文献资料法

通过查阅中国知网, 以恰恰舞、“意象式”表象为关键词, 查看相关文献进行深入研究。

1.2.2 专家访谈法

根据研究方向, 对从事教育心理学、体育舞蹈等方面的专家进行访谈, 就论文的实验设计思路和问卷调查的设计等多方面提出了建议, 结合专家的意见归纳和总结并进

行实验研究。

1.2.3 实验法

1.2.3.1 实验对象

实验对象: 朗月舞蹈工作室 2 个平行班的儿童, 实验组 16 人, 对照组 16 人。实验前对实验组和对照组的儿童分别进行身体素质测试和学习动机测试, 结果见表 1 和表 2, 结果显示实验前两组儿童身体素质测试和学习动机结果没有显著性差异, 两组处于同一水平, 可以开始实验。

表 1 实验组和对照组身体素质比较表

	实验组 n=16	对照组 n=16	t	df	P 值
年龄 (岁)	9.94±1.70	10.06±2.10	0.18	15	0.86
身高 (cm)	145.88±17.30	145.25±14.10	-0.11	15	0.91
体重 (kg)	31.08±10.00	32.01±9.60	0.29	15	0.77
1min 仰卧起坐 (次)	26.56±12.30	26.25±9.20	-0.09	15	0.93
立定跳远 (次)	110.81±16.40	103.62±18.70	-1.01	15	0.33
坐位体前屈 (cm)	16.24±1.22	16.43±1.16	-0.40	15	0.68

表 2 实验前实验组和对照组学习动机比较表

测试项目	实验组 n=16	对照组 n=16	t	df	P 值
学习动机	65.23±8.5	65.27±6.72	1.26	15	0.42

1.2.3.2 实验时间和内容

时间: 时长 5 周, 一周 4 课时, 共 20 课时。

内容：中国体育舞蹈联合会恰恰舞考级铜牌级规定套路。

1.2.3.3 实验条件控制

为了保证实验的公平性，实验组和对照组的训练场地、场地设备、授课内容、训练时间、教师等方面因素均一致。

1.2.3.4 实验的训练进度安排

表 3 实验训练进度安排

课次	训练内容	课时	意象个数
第一次	对两个班级进行基本信息测量和问卷发放	2 个课时	
第二次	介绍恰恰舞的文化背景、舞蹈风格、音乐节奏，以及拉丁舞基本站姿、手型，并学习恰恰舞闭式基本步	2 个课时	10 个
第三次	扇形步	2 个课时	11 个
第四次	曲棍形转步	2 个课时	14 个
第五次	前进锁步	2 个课时	14 个
第六次	后退锁步	2 个课时	14 个
第七次	臂下右转步	2 个课时	10 个
第八次	手对手步	2 个课时	9 个
第九次	原地左转步	2 个课时	8 个
第十次	完整练习恰恰舞铜牌规定套路	2 个课时	5 个

1.2.3.5 实验的教学训练过程

1.2.3.5.1 对照组的的教学训练过程

对照组采用的是表象训练法，上课的程序是：首先，教师带领学生热身；第二步，教师带领学生练习基本功并引入表象；第三步，学习新步伐并告诉学生该动作涉及到的表象；第四步，步伐带入表象训练；第五步，学生反复练习，教师纠错；第六步，总结。

1.2.3.5.2 实验组的的教学训练过程

实验组采用的是“意象式”表象法，上课的程序是：

(1) 训练前，教师认真备课，根据儿童身心发展特点设计出适合学生的意象；

(2) 训练开始时，教师引入意象带领学生热身；

(3) 热身完，教师带领学生进行恰恰舞的基本功练习并引入意象；

(4) 教师讲解本节课要训练的新步伐，根据不同的步伐引入不同的意象，并让儿童跟着练习；

(5) 儿童训练，教师纠错，反复交替进行；

(6) 课堂总结、布置作业。

1.2.3.5.3 实验的具体实施

这里以第七节课为例，实验组训练分为：准备部分、基本部分、结束部分。

(1) 准备部分分为热身活动和基本功练习。在热身环节时，教师采用情景意象的趣味热身，名字叫做“动物园游记”，告诉儿童我们现在去动物园游玩，我们在去的时候非常兴高采烈，所以我们走路的时候要非常有节奏感、有活力，大踏步走、手臂摆动起来，接着教师放提前剪辑好的音乐，儿童在教师的带领下都非常有活力、激情四射

的走起来，接着，老师说：“我们在动物园走着走着呀，我们看到了可爱的小白兔，它饿了祈求着我们给它喂食。”于是，教师带领儿童快速蹲下去再起来，在继续走呀走，接着，教师说：“我们看到了高高的长颈鹿，它也期待我们喂食。”于是，教师带领儿童快速跳起再落地，接着教师带领儿童在音乐的伴奏下继续欢乐的走着，教师说：“我们来的是一个动物园，里面什么动物都有，如果我们遇到了凶猛的东北虎，我们就要快速跑起来哟，哇，前面老虎出现了！”于是教师和儿童在节奏感强的旋律中快速跑起来。一首音乐结束后，儿童已微出汗，在快乐有趣的氛围里继续回味着，教师给刚才热身活动表现好的儿童大大的拥抱再抱起来转一圈向她竖大拇指，说：“你真棒！”

接下来，教师宣布准备部分的第二个环节：基本功练习。基本功分为站姿练习和手臂力量训练。在双脚站姿练习中采用情景意象，教师对儿童说：“我们的头发像被吊在天花板上，我们的整个人不能动，一首音乐后，头发就会自动被放下来。”提示儿童我们在双脚站立时，头部、脖子、脊椎要在一条直线，人要向上立住，锻炼儿童的气质。在单脚站姿练习中采用情景意象，教师对儿童说：“我们的脊椎两侧就像被人拧毛巾拧着在，拧到最大限度。”提示儿童做单脚站姿练习时，右胯或左胯要和左侧盆骨或右侧盆骨形成对抗关系，拧转到最大限度。在手臂力量训练中采用情景意象，教师对儿童说：“当双臂向横打开时，我们像在快速给动物喂食；当双臂收回在胸前双手交叉抱着时，我们的手臂像遇到了猛虎，速度慢了就要被老虎咬着吃了。”提示儿童手臂收回时速度要快。

(2) 基本部分分为复习上节课后退锁步和学习本节课新步伐臂下右转步。在复习后退锁步时主要涉及 3 个意象，分别是：动势意象、节奏意象、轨迹意象。男步的第一个 qia 拍采用动势意象，“右胯像有人向后拉，而左侧和右侧是对抗关系，左脚一直在蓄力，蓄力到达顶点时快速向后，脊椎左侧力量变成后上方，左胯在上，右胯在下。”男步的第二个 qia 拍采用节奏意象，“在上一个动作的基础上，左胯及脊椎左侧部分继续蓄力迫使右脚向后，两膝盖迅速夹住，力量在中间部分，两脚脚掌着地牢牢抓住地板。”男步的 one 拍采用轨迹意象，“力量向后推进，迫使左脚向后快速迈出去，脊椎左侧部分力量一直向后，脊椎右侧部分力量一直向前，脊椎左侧和右侧形成对抗关系，左胯在上，右胯在下。”

复习完上节课内容后，学习本节课新内容臂下右转步，采用 3 个意象，分别是：轨迹意象、节奏意象、情景意象。女步的第 1 步 two 拍采用轨迹意象，“女步的左脚收回经过右脚踝并向女士的斜前方出脚，同时，身体旋转，把男女交接的‘双手’比作‘圆规的顶点’，把‘女士右侧身体’比作‘圆规定点的一侧’，把‘女士左侧身体’比作‘圆规划弧的一侧’要求女士快速旋转到达下一步的起点，左胯在上，右胯在下，左侧中段的点和右侧前胸的点形成前后对抗关系。”女步的第 2 步 three 拍采用节奏意象，“左胯力量继续向后延伸，右胯力量继续向前延伸，右脚脚尖着地，左脚全脚掌着

地,重心向前移变成 three 拍,迫使左脚全脚掌变成脚尖着地,右脚脚尖变成全脚掌着地,右腿和左腿形成对抗关系,右侧前胸力量继续向前延伸,左侧中段力量继续向后延伸,脊椎、脖子、头部一条直线。”女步的第 3 步 qia 拍采用情景意象,“想象成自己遇到了龙卷风,‘脊椎右侧’比作‘龙卷风眼’,‘脊椎左侧’比作‘龙卷风吹着旋转的东西’,提示右侧龙卷风一启动,左侧就要快速旋转起来并到达下一步的起点。”

(3) 结束部分分为课堂总结、布置课后作业、宣布下节课内容。把儿童教会后,布置课后作业,使动作更加熟练、得心应手,再宣布下节课内容,给儿童创造惊喜。

1.2.4 问卷调查法

总共两份问卷,分别是:《恰恰舞学习动机问卷调查表》和调查实验组的《“意象式”表象在恰恰舞铜牌动作实施的效果评价》。每份问卷发放 32 份,回收份数 32 份,回收率 100%。

1.2.5 数据分析法

将实验组和对照组儿童的实验数据利用 Excel 软件进行处理,对结果进行对比分析,得出结论。

2 结果与分析

2.1 对照组和实验组训练后对比分析

训练完成后,将对照组和实验组儿童恰恰舞铜牌套路进行全程拍摄,并将视频用 Potplay 处理器按 100ms/帧时间间隔截取成 100 多张图片,以铜牌套路中的扇形步为例选取相应图片进行分析。

从图 1 图 2 可以清晰的看出对照组和实验组儿童音乐节奏的把握是比较好的,但是,对照组和实验组儿童还是存在明显的差距。对照组儿童的头部、脖子、脊椎,没有实验组儿童的挺拔;对照组儿童的手臂线条、手指尖的延伸、腿部线条、脚尖的延伸,没有实验组儿童延伸的长;对照组儿童整个身体的张力不够,实验组儿童手臂力量延伸到了手指尖,甚至延伸到了手指甲,中段力量传到了腿部、脚掌、脚尖,从照片中清晰可见,对照组儿童和实验组儿童都有力量的延伸,但对对照组儿童力量的延伸和实验组儿童力量的延伸还存在差距;对照组儿童背部对抗力量不够,对照组跳女步儿童当扇形步打开时中段左侧点和右

侧前胸的对抗不够,没有对抗到最大限度,中段左侧点和右侧前胸的前后对抗关系不明显,对照组跳男步儿童的背部对抗关系可以看出来,但力量不够,实验组跳女步儿童和跳男步儿童身体的对抗关系能够明显看出来,且身体对抗的力量明显比对照组儿童力量更大。

2.2 “意象式”表象在儿童恰恰舞铜牌动作训练学习动机的对比分析

实验前和实验后,我们分别对实验组和对照组进行了学习动机的问卷调查,结果见表 4。

表 4 实验前后实验组和对照组学习动机结果比较表

组别	实验前	实验后	t	df	P 值
实验组	66.24±7.83	75.67±6.56	-7.51	15	0.00
对照组	65.37±7.12	70.89±7.19	-3.72	15	0.04

实验前,对实验组和对照组儿童分别进行了学习动机问卷调查,结果显示实验组儿童和对照组儿童的学习动机处于同一水平,说明两组儿童对学习恰恰舞的欲望是一样的。由表 4 可知,对照组儿童在学习恰恰舞铜牌套路前和学习后,儿童对恰恰舞铜牌套路的学习动机有显著性差异 ($P<0.05$),说明表象训练对提高儿童的学习动机是有一定效果的;实验组儿童在学习恰恰舞铜牌套路前和学习后,儿童对恰恰舞铜牌套路的学习动机有非常显著性差异 ($P<0.01$),说明“意象式”表象训练对提高儿童的学习动机是有非常大的效果的,“意象式”表象训练比表象训练更能提高儿童的学习兴趣。

实验后,对实验组儿童和对照组儿童的学习动机再次进行问卷调查,结果显示两组儿童的学习动机都有显著提高。但把两组儿童的学习动机问卷调查的结果进行比较,发现实验组儿童对恰恰舞铜牌套路的学习动机高于对照组儿童对恰恰舞铜牌套路的学习动机(见表 5)。由于在“意象式”表象训练前,教师通过查阅心理学书籍、教育学书籍、运动训练学书籍等相关资料设计出符合儿童身心发展特点的形象,然后通过教师讲解、引导、纠错、强化,积极发挥儿童的想象力和能动力,加大儿童对恰恰舞的学习兴趣,提高了课堂的快乐感、学习技能的幸福感,既让儿童在紧张快乐的气氛中学习到了技能,又提高了儿童的学习质量。



图 1 对照组儿童训练后扇形步动作图



图 2 实验组儿童训练后扇形步动作图

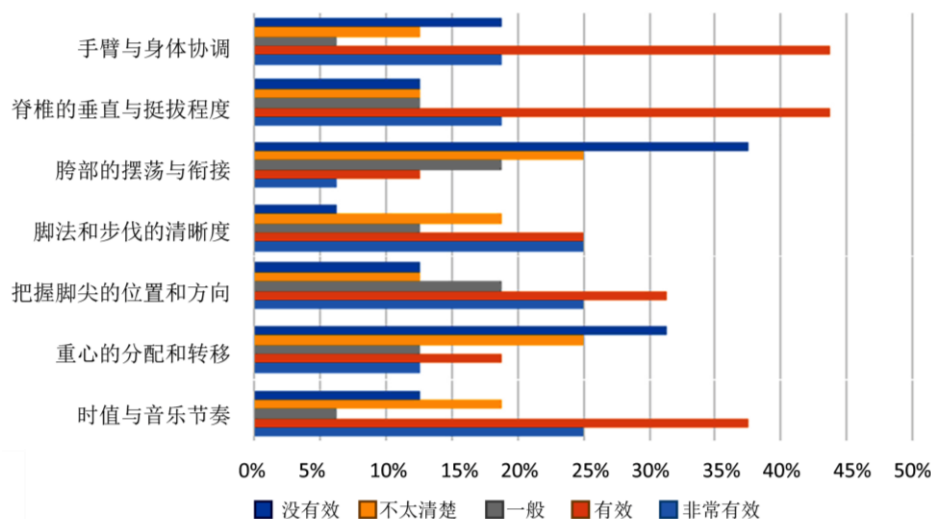


图3 “意象式”表象训练效果评价

表5 实验后实验组和对照组学习动机比较表

测试项目	对照组 (n=16)	实验组 (n=16)	t	df	P
学习动机	70.89±7.19	75.67±6.56	2.73	15	0.02

2.3 儿童对“意象式”表象在恰恰舞铜牌动作实施的效果评价

从图3结果得知，62.5%的儿童认为“意象式”表象在恰恰舞铜牌套路的训练中提高了她们手臂与身体的协调性，仅仅一小部分儿童认为没有效果。62.5%的儿童认为“意象式”表象在恰恰舞铜牌套路的训练中可以让她们的身体更加挺拔、脊椎更加的垂直。但只有18.75%的儿童认为“意象式”表象在恰恰舞铜牌套路的训练中能提高她们胯部的摆荡与衔接，大部分儿童认为没有明显效果。50%的儿童认为“意象式”表象在恰恰舞铜牌套路的训练中让她们对每个步伐的动作更加的清晰，56.25%的儿童认为她们在跳恰恰舞铜牌时脚尖的位置和方向更加的清晰，31.25%的儿童认为她们对步伐的重心分配非常明白，62.5%的儿童认为她们对恰恰舞铜牌套路的音乐节奏更加的清晰、每个步子的时值把控更明白。综上所述，“意象式”表象在恰恰舞铜牌套路的训练中能有效提高儿童的舞蹈技能。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 实验证明，“意象式”表象和表象训练相比，更能发挥儿童的想象力和能动力，更能调动儿童的学习兴趣。

3.1.2 实验证明，“意象式”表象能让儿童的背部更加挺拔，头部、脖子、脊椎在一条直线上，更能锻炼儿童的身体形态，培养良好的气质。

3.1.3 实验证明，“意象式”表象让儿童对恰恰舞的音乐节奏把控更强、对恰恰舞步伐的轨迹更加清晰、对脚尖的位置和方向更加的准确、身体的对抗关系更加的明白。

3.2 建议

3.2.1 在进行“意象式”表象练习前，教师要根据儿童的身心发展特点，设计出符合儿童的意象，让儿童既能清晰的理解步子的意象，又能调动儿童的学习兴趣。

3.2.2 在“意象式”表象练习初期，设计的意象要简单，能让儿童轻松接受；在“意象式”表象练习中期，设计的意象可以适当加点难度，给儿童一点挑战性，集中上课的注意力；在“意象式”表象练习后期，设计的意象可以变成多元素，让儿童的听觉、视觉同时参与，发挥更大的效果。

3.2.3 儿童在“意象式”表象练习中遇到了困难，教师要及时给与帮助，提高儿童的自信心，正确的引导儿童，让儿童更好的进步。

【参考文献】

- [1]冯子龙.双人拉丁舞中引导技术训练路径分析[J].当代体育科技,2023(29):63-66.
 - [2]方彬彬.PETTLEP 表象训练对运动表现的影响研究述评[J].南京体育学院学报,2023(9):58-63.
 - [3]冒国成,杜熙茹.2022 年拉丁舞世锦赛中外优秀选手恰恰舞成套编排对比分析[J].体育科技文献通报,2023(3):57-61.
 - [4]马程浩.表象训练在武术训练中的应用研究[J].武术研究,2023(3):22-25.
 - [5]李籽澄,闫超华.跳一支大象恰恰舞[J].红领巾(成长),2021(10):27.
 - [6]张向东.基于学科核心素养的体育作业设计方案的研究——以体育舞蹈恰恰舞为例[J].运动精品,2021(6):42-44.
- 作者简介：周映池（1993—），女，汉族，湖北潜江人，博士，讲师，广东金融学院，研究方向：体育舞蹈教学、训练理论与方法。