.新时期高校开展形体礼仪课程的可行性探究-

以宁夏高校为例

摘 要

形体礼仪课程作为一门新型的体育课程，它是高校业余体育活动开展的重要表现形式，同时它也承载了高校体育教学的重要任务。近几年来形体礼仪课程在高校的开设也备受学生的青睐、教师的重视、领导的关注。因此本文利用文献资料法、问卷调查法、数理统计法对形体礼仪课程在宁夏高校开展的可行性进行研究，了解到形体礼仪课程在高校开设的必要的。

关键词：宁夏高校；形体礼仪；体育课程

# 0. 前言

中国自古以来就是礼仪大国，拥有5000多年的悠久文明历史。“礼仪与形体”的实施开展是人们所要追求的宝贵财富。特别是如今大力倡导素质教育情形下，在快速发展的市场经济条件中出现了物质文明和精神文明的失衡，让人们忽视了对礼的重视，是非常值得反思的。大学生是社会与素质教育传播沟通的桥梁，有责任也有义务提高自身的综合素质，做礼仪文明的倡导者。形体礼仪课程的开设的目的就是让学生了解身体形态的训练方法，使学生塑造优美体型。也能让学生去了解中国的文明礼仪，在礼仪文明中提高自身的素养。

本研究以宁夏大学、北方民族大学、宁夏财经职业技术学院、宁夏工商职业技术学院四所高校的老师和学生为调查对象，对该校开展形体礼仪课程情况进行研究，系统的了解形体礼仪课程在宁夏高校开展的情况，探究其课程开展的策略，为形体礼仪课程在高校开设提供实证基础。

# 1. 研究对象研究方法

## 1.1 研究对象

本文选取宁夏大学、北方民族大学、宁夏财经职业技术学院、宁夏工商职业技术学院四所高校的老师和学生为调查对象，对该校开展形体礼仪课程情况进行研究。

1.2 研究方法

### 1.2.1文献资料法

通过在中国知网上进行相应的检索，以“形体礼仪课程在体育教学中发展的现状”、“形体训练”“礼仪教学”等为主题词进行检索，检索的结果涵盖期刊论文、硕士论文，这为研究的顺利开展与撰写提供有效的理论基础。

### 1.2.2 问卷调查法

本研究选取了四所高校的166名学生和15名教师进行问卷调查，如表所示:

1. 问卷回收统计表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 调查对象 | 发放问卷 | 回收问卷 | 有效问卷 | 回收率 | 有效率 |
| 体育老师 | 15 | 15 | 15 | 100% | 100% |
| 学生 | 166 | 166 | 166 | 100% | 100% |

### 1.2.3数理统计法

利用Excel对调查问卷的数据进行处理，对回收的调查问卷进行逐份检查筛选后，对数据不全或者不负责的答案，全部作废。然后对筛选后的问卷进行编号，以便于将来核对数据之用。

# 2. 研究结果与分析

## 2.1 形体礼仪的定义

形体礼仪课作为一门新型的体育课程，到目前为止尚未有明确界定，大多数教材中标沿用的是关于形体练习和礼仪训练的相关定义。关于“形体礼仪”的概念许多人认为形体礼仪课是集健体、健美、健心、益智为一体，将形体训练的徒手练习、基本姿势、基本步伐、身体素质练习以及与礼仪中的基本仪态、仪表训练结合在一起，以“美”为特征，体现男性的阳刚之气，女性的娇柔魅力。[[1]](#footnote-2) 因此对形体礼仪理解作如下界定：形体礼仪课是一门通过基本的形体训练和礼仪知识传授，美化其形象，提升其气质、优雅其举止，实现内在美与外在美的统一的形体与礼仪相结合的课程。它一方面以专业的形体训练，强健学生体魄；另一方面以生活化的礼仪知识，丰富学生内涵；通过形体与礼仪的结合，实现形体训练的生活化，增强礼仪表现的感染力。[[2]](#footnote-3)

## 2.2宁夏高校开设形体礼仪课程必要性分析

### 2.2.1教育的重视

近年来，形体礼仪教学已经得到社会的关注和高等院校的重视。大学生新时代的引领者，综合素质的提升对大学生是非常重要的，这不仅表现在学习成绩方面，而且表现在你整个人形象气质和为人处世的方面。形体礼仪课程的教育就是完善人才的过程，从而更好的培养和塑造促进社会发展的高质量人才。形体礼仪课程在教育上是受到重视的，这既是高等教育发展的需要，也是培养高素质人才的需要，同时也是对宁夏高校学生进行素质培养的一种新模式。

### 2.2.2培养良好的身形体态

形体礼仪课程的开设的内容有许多是针对身体形态的训练，这样有利于培养大学生正确的身体姿态、培养良好的身体形态与气质、是适应新时代发展的需求是引领大学生学习、交往、沟通、求职、成长的向导。更是为今后就业树立良好的气质形象打下坚实的基础。

### 2.2.3 提高大学生的心理素质

形体礼仪课课程训练符合大学的心理需求，作为刚刚进入高校的青年学生来说拥有良好的气质形象能让他们更快融入这个群体，让他们找到自信。大学阶段作为心理的完善时期，在这个阶段拥有良好的心理素质对整个人生的健康成长是至关重要的，所以形体礼仪课程也是一门让学生的心理素质得到锻炼的综合课程。

### 2.2.4 对今后职业发展的有利性

形体礼仪课程的开设最重要的一个目的就是帮助学生建立良好身形体态，熟知多种场所的文明礼仪，使学生树立自信心从而为今后的就业打下坚实的基础。基于这个出发点我们研究了学生想要从事那方面形体礼仪课程。从而针对他们的兴趣有目的进行教学。在教学中让学生明白了解各种职业的各种礼仪，在实操训练中进行模拟。等到学生真正步入社会就能熟练运用避免职场上出现礼仪失衡的现象。

## 2.3 形体礼仪课程在宁夏高校建立的可行性分析

### 2.3.1 学生对开设形体礼仪课程的积极态度

学生是形体礼仪课程教学的主体，所有课程教学的最终目的都是促进学生的身心发展，培养学生良好的人格品质。然而在教学过程中我们也应该考虑学生的兴趣与爱好，学生积极参与态度对形体礼仪课程的开展十分有利的。因此我们针对这个问题对学生进行了调查，通过调查我们得知了学生对形体礼仪课程的态度。

学生非常愿意参加形体礼仪课程，也有多数人认为在高校开设形体礼仪课程是十分有必要的。

2.3.2 场地设施的完善程度

体育场馆和设施是高校开设形体礼仪课程的必要保证，是体育教学、运动训练以及开展课外活动的必要物质条件。我们通过实地的考察发现宁夏四所高校的硬件设施条件快速改善。四所高校均有标准的田径场、体育馆、篮球场、足球场等。其中宁夏大学体育学院也拥有一座高规格的体操馆和健身房以及一些形体礼仪教学需要的基本物质设施。所以我们能够得出结论宁夏高校开设形体礼仪课程在物质设施方面是完全具备的，所以这为形体礼仪课程今后在宁夏顺利开展打下了坚实的物质基础。

### 2.3.3 高校形体礼仪课程的师资力量

形体礼仪课程在宁夏高校开设的另外一个重要的依据就是师资力量，这也是影响形体礼仪课程开设的重要因素。如果没有师资力量形体礼仪课程就缺少了理论的支撑和实践的动力，形体礼仪课程也无法开展。针对这个问题我们对教师进行了问卷的发放，从形体礼仪在各个高校开展的情况、所配备的师资力量进行了调查。发现形体礼仪课程在高校开设是完全具备有师资力量的。

### 2.3.4教师对开设形体礼仪课程的态度

形体礼仪课程的开设不仅需要学生的积极参加，同时也需要教师的积极响应。体育教师是教学活动的承担者、是信息管理链中的沟通者、是人际关系的协调者、更是体育活动能否顺利完成和开展的重要条件之一。总的来讲，通过调查我们得知体育教师认为形体礼仪课程在高校开展是非常值得的，它能丰富体育活动的内容、实现体育教育的目标。

### 2.3.5 形体礼仪课程在宁夏高校开展现状

通过对学生和教师发放问卷，我们调查了宁夏四所普通高校形体礼仪课程开设的现状，从回收的答案中我们看到有部分学生接受过形体礼仪的教育，还有部分教师问卷中写到了在他们学校开设了形体礼仪课程的教学。因此我们查明了问卷的来源进行实地考察，其中有宁夏工商职业技术学院确实开展了此门课程，但是并不是面向全校的学生，而只是针对酒店管理这一行业。另外三所学校几乎是没有这门课程，但是有针对师范生的礼仪教育这门课，以及针对舞蹈、健美操、体育舞蹈等专业的身体形态的训练，只是没二者结合起来系统的作为一门课程来开展。这说明形体礼仪课程在高校开展并不是完全没有基础的，在现有的理论知识体系下结合实践和实操训练将形体礼仪课程变成现实是完全可能的。

## 2.4 形体礼仪课程内容的设计

### 2.4.1 形体训练课的内容

（1）基本姿态的练习

人的基本姿态是指：坐、立、行、卧。一个人的基本体态具备良好的可塑性，也具有一定的稳定性所以经过一定时期的训练，能够改变诸多不良的体态，如高低肩、驼背、松垮、行走时姿态不端正、步伐拖沓等。这一系列不良的姿态都可通过训练等到改善。例如肩部训练可以采用利用杠铃来辅助练习，含胸的训练方法可以采用基本的身形体态来改正，如保持一个正确的坐姿以及站姿，我们可以通过下意识的抬头挺胸以及经常做一些背部的拉伸都可以改善含胸。

（2）基本素质训练

形体基本素质练习时形体训练的最重要内容之一，我们在接触运动时一定要给予一定的素质练习。通过大量的素质练习可以改善对人体的肩部、腰部、腹部、腿部的不良动作。素质训练要坚持循序渐进的原则，动作由易到难、由简到繁、由低到高。同时我们也要注重对大肌肉群和小肌肉群的训练，力求做到主动肌、对抗肌协调一致的发展。在素质训练中核心部位的训练是关键，要利用多种方法加强核心部位的锻炼。训练前的准备工作和训练后的放松工作是素质训练不可缺少的环节，我们应该加以重视以免出现伤害事故。

（3）基本形体控制练习

控制部分的练习也是身体练习的重要环节，形体训练中我们会涉及到身体的各个部位，每个部位的动作都不是随意的，我们一定要给予一定控制。适度的加以控制会使你整个人显得端庄、严谨。控制训练中我们可以通过徒手训练、把杆训练、双人姿态等大量动作的练习、进一步改善身体形态的原始姿态的不良部分，从而形成正确的站姿、坐姿、走姿的提高形体动作的灵活性和灵敏性。控制部分练习比较简单同时也是比较乏味，因此在训练必须从严要求采用多种变换的方法提高练习者的兴趣，持之以恒的进行练习。

### 2.4.2 礼仪训练课的内容

（1）基本礼仪培训

通过对坐姿、站姿、走姿、蹲姿的训练、服务姿态训练、表情训练等有助于提高学生形成正确的身体姿态，从而更深刻的了解文明礼仪弘扬中国传统文明礼仪从而进一步提高当代大学生的文明素养从而养成良好的服务水平和管理水平。

（2）职场礼仪培训

通过对学生进行职场礼仪知识的传授，让学生了解一些基本的职场礼仪例如商务礼仪知识、电话礼仪、宴会礼仪等，从而让学生了解基本的知识，使学生具有较好的职业礼仪的技能，从而提高学生的职业形象为将来走向工作岗位打下坚实的基础，从而更快的融入和适应社会。

（3）实操礼仪训练

礼仪训练不仅是注重理论知识的传授提高学生理论素养，更重要的是要将诸多的理论付诸于实践。我们对形体礼仪课程开设的方式进行了问卷调查，发现学生也更倾向于实践训练。因此我们可以在课上设置一些情景模拟训练让学生从模拟中感受真实的文明礼仪，还可以通过一些社会实践如举办礼仪文化知识竞赛、去企业实习接触上下级礼仪、电话礼仪以及与人相处的礼仪。通过实践让真实感受文明礼仪，做一名礼仪的传播者。

### 2.4.3 礼仪训练课程结构构建[[3]](#footnote-4)

形体礼仪课程结构

考评

理论

实践

礼仪部分

形体部分

礼仪部分

形体部分

礼仪部分

形体部分

1.基础部分

★基本形体练习

★把杆练习

2.个人展示部分

★形体塑性

★活力协调性

★个性魅力展示

1.个人礼仪

2.日常交往礼仪

3.职业交际礼仪

4.就业求职礼仪

1.理论：20%

2.形体实践20%

3.礼仪运用20%

4.个人展示20%

5.考勤：20%

5.平时参与20%

# 3.结论与建议

实用礼仪的教程

形体训练的方法

## 

注：尹梅.上海市普通高校形体礼仪课程现状与发展对策研究[R].第十八届全国高校田径科研论文报告会。2008（07）:320-323

# 3. 研究结论与建议

## 3.1 结论

### 3.1.1 宁夏四所高校形体礼仪课程开设情况

通过调查宁夏四所普通高校，其中开设形体礼仪课程的学校只有宁夏工商职业技术学院。这所学校开设形体礼仪课程只是针对酒店服务专业，并没有全校普及，可是良好的形态体型、文明规范是每个人都必须要必备的素养。然而其他三所学校有针对身体训练开设课程，也有针对礼仪教育开设课程，只是没有将二者结合起来进行系统的训练。

### 3.1.2 宁夏高校已经具备开设形体礼仪课程的条件

通过研究形体礼仪课程在高校开设的条件，我们得知宁夏高校已经完全具备开设形体礼仪课程的条件。在师资力量方面，宁夏四所普通高校拥有许多专业的教师他们熟知身体训练的方法也接受高等教育的培训、学术素养高、人生经验和阅历丰富。在场地设施方面，宁夏四所高校的场地设施完善，形体礼仪课程需要的基础配套设施也一应俱全，能为学生提供良好的上课环境。在学生的兴趣方面，通过对宁夏四所高校的学生进行调查，其中没有接受过形体礼仪课程的学生占的百分比高，而且他们中大多数人都表示愿意参加形体礼课程，对形体礼仪课表现出极大兴趣。在教师态度方面，通过对宁夏四所普通高校的教师进行调查，我们发现教师对开设形体礼仪课程持积极的态度都认为这是有必要开设的课程。

### 3.1.3 形体礼仪课程促进社会的发展

形体礼仪课程的开设拥有良好的社会基础，受到了社会各界的认可与接受。因此我们有必要去鼓励形体礼仪课程在高校的开展，让形体礼仪教学更好的服务于社会、服务于人民。同时我们希望学生能够通过此门课程的学习能够满足于今后社会发展的需求和职业上的生存与发展。

## 3.2 建议

### 3.2.1 强化高校建设形体礼仪课程的师资力量

建议学校及相关主管部门定期组织任职的体育教师或有兴趣的教师开展培训工作，另外还可以聘用一些具有资质的教师作为社会专业指导员来帮助学生进行形体礼仪课程的学习、提高体育教师在形体礼仪课程教学的水平、增强课程的专业性。

### 3.2.2 加大对形体礼仪课程的重视

有关教育部门应该重视形体礼仪课程构建对学生的心理、生理、社会产生的积极影响。应该大力的宣传使有关学校领导、体育教师有意识到形体礼仪课程构建的重要性。并且通过专门的教学。使学生对形体礼仪课程有重要的认知，从而对形体礼仪课程产生浓厚的兴趣。此外学校还可以开设第二课堂、组织形体礼仪俱乐部等，既丰富了学生的课余生活，有提升了学生的综合素质。

### 3.2.3 创新形体礼仪的教学内容

从我们发放问卷的最后一个问题“您对形体礼仪课程构建开设的看法”有43位同学予以反馈，其中有27位同学提到了要创新课程内容、激发学生的兴趣。因此我们得知对形体礼仪课程构建，创新是一个最重要的出发点。我们可以多去健身房去了解最新的形体训练，从而将简明生动训练方法应用于形体训练教学，我们也可以多阅读古代诗书词曲，让古代文明礼仪得以发扬。

### 3.2.4 改善场地设施器材

我们从调查结果上显示，构建形体礼仪课程场地设施器材是一个很大的因素。尽管宁夏四所高校已经具备有完善的场地设施，但许多器械因常年不适用而出现器械损坏也有部分学校出现器械不足的现象。这给形体礼仪的教学带来了很多的不便。因此，如果学校不改善运动所需要的场地和器材，必定会阻碍此项运动的发开展，还会给学生带来损伤问题，这就不符合形体礼仪课程开设的初衷。

参考文献

[1] 廖恒.形体礼仪课的优势与价值调研[J].四川戏剧.2011(06):138-140

[2] 路风萍，苏晓明.普通高校开设形体礼仪课的现状及必要性分析[J].四川体育科学.2014,33(01),114-117

[3] 尹梅.上海市普通高校形体礼仪课程现状与发展对策研究[R].第十八届全国高校田径科研论文报告会。2008（07）:320-323

1. 廖恒.形体礼仪课的优势与价值调研[J].四川戏剧.2011(06):138-140 [↑](#footnote-ref-2)
2. 路风萍，苏晓明.普通高校开设形体礼仪课的现状及必要性分析[J].四川体育科学.2014,33(01),114-117 [↑](#footnote-ref-3)
3. 尹梅.上海市普通高校形体礼仪课程现状与发展对策研究[R].第十八届全国高校田径科研论文报告会。2008（07）:320-323 [↑](#footnote-ref-4)