

# 高校健身街舞课程的构建与实践

王莹<sup>1,2</sup>

(1. 哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150001; 2. 福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350007)

**摘 要:** 本着既保留美国街舞文化的特色, 又利于向大众普及、科学健身方向发展, 提出了健身街舞的概念, 构建了高校健身街舞课程教学体系, 供高校体育专业学生选修, 实践证明这是一项融体育、音乐、舞蹈为一体的易学、科学、安全的课程。

**关 键 词:** 学校体育; 健身街舞; 高校

**中图分类号:** G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)03-0052-03

## Construction and practice of a college street fitness dance course

WANG Ying<sup>1, 2</sup>

(1. Harbin Institute of Physical Education, Harbin 150001, China;

2. School of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

**Abstract:** For the course to keep the features of US street dance culture and to be developed in the direction of mass popularization and scientific fitness, the author put forward the concept of a street fitness dance, constructed a college street fitness dance course teaching system for college students majoring in physical education to take as an elective course. As proven in practice, such a course is an easy to learn, scientific and safe course that integrates sport, music and dance, appreciated by experts, teachers and students.

**Key words:** school physical education; street fitness dance; college

“嘻哈”文化走出美国传遍世界, 演变成许多新的街舞风格, 如比较注重舞蹈性的“日流”、创造了极具民族特色的“韩流”。“嘻哈”文化对中国也形成强大的影响力, 街舞风靡 20 世纪 80 年代的中国。城市街头、广场、高校街舞爱好者活跃, 但都是简单的移植和模仿。笔者秉承求同存异的宗旨, 借鉴美、日、韩的街舞技术动作, 提出健身街舞概念, 在高校构建了健身街舞课程, 并进行了教学实践。

## 1 健身街舞课程构建的理论

### 1.1 健身街舞的界定

健身街舞是指在具有 HIP-POP 风格的音乐伴奏下, 通过不同类型的肢体小关节动作和舞步的自由协调配合, 达到健身、健心目的的一种融健美操、音乐、舞蹈为一体的身体练习。

健身街舞课程, 沿袭了街舞的独特节奏的音乐和

“嘻哈”的服饰, 引入了美国街舞中的一些舞步并融合了健美操的一些特有的安全性强的对称性的动作。并通过健美操项目的教法, 遵循健美操项目的强度分配, 从而使健身街舞成为具街舞项目文化和技术特征, 融体育、音乐、舞蹈为一体的易学、科学、安全的项目课程。

### 1.2 健身街舞课程的特点

健身街舞课程的特点: (1)本土性。感受美国“嘻哈”文化的魅力, 创建与其不尽相同的本土的健身街舞文化和基本技术体系。(2)艺术趣味性。独特的音乐节奏、协调流畅的身体动作组合、夸张而又略带幽默的健身街舞表现、变化多样的造型, 无不体现着人类身体所追求的最高境界——健康和美丽。在锻炼身体同时还提高了审美意识和艺术修养, 是一项综合艺术和体育的有趣味的课程。(3)节奏性。强节奏感染力的说唱音乐, 带动肢体小关节的律动。不同风格的音

乐展现不同的身体律动, 伴以跳动中哼唱的共鸣, 为参与者增加无限的乐趣。(4)自由随意性。健身街舞的肢体表现是相对随意的, 具有自我创造的空间, 在节奏一致、步伐一致的同时身体随意的添加和减少手臂或身体的小关节的动作, 更加追求的是在音乐中身体自由的感觉和体现个人的动作风格特色。(5)协调性。健身街舞是挑战身体协调性的健身运动, 小关节非对称性的动作, 一拍两动、一拍多动的动作节奏, 快拍节内变换方向和路线, 都是对身体协调能力的挑战和培养。(6)安全科学性。健身街舞课程的内容设计避免了流行街舞中触及身体正常生理结构的技巧难度和复杂的身体动作, 以健康安全为宗旨, 融入了健美操、舞蹈的相关内容, 达到一定的运动强度和负荷, 使之在科学的有氧锻炼范围之内进行。

### 1.3 健身街舞课程设计

健身街舞课程设计, 主要是通过课程性质、课程目标、教学内容与学时分配、考核安排的内容来集中反映。其课程性质是根据教学计划制定, 健康街舞课程是适用于大学二、三年级学生的选项课程, 共 36 学时, 2 学分。其课程目标主要分为 5 个具体目标: (1) 身体发展目标。发展学生健康街舞项目的综合素质, 开发肢体小关节律动能力, 尤其是提高小关节肢体动作间配合的协调性。(2) 技能发展目标。掌握基本技术、基本动作组合和 2~3 个套路组合, 培养和提高学生自编、自练、自我表演的以肢体为语言的表达展示能力。(3) 认知发展目标。认知项目的基本概念、动作名称和区别于其它项目的技术动作特点和表现形式、项目活动规律及其与健身之间的关系。(4) 情感发展目标。培养学生敢于表现、善于表现、勇于挑战自我, 追求自信向上的执着精神和现代意识。(5) 社会发展目标。具有参与和指导健身街舞运动发展的意识。

健身街舞是一项有着时代气息, 充满激情而又有着非凡吸引力的项目, 自然会受到年轻大学生们的喜欢。但是此项目对身体的协调性和表现力上提出了较高的要求, 更适合已经有如健美操、艺术体操和体育舞蹈等项目基础的学生, 这种欢快奔放的运动形式还能够起到缓解高年级学生的学习和生活的压力。

健身街舞课程分理论课和实践课。理论课主要涉及街舞的发展历史及现状、国内外重大赛事的介绍。实践课内容安排: (1) 身体基本部位律动组合。对于健身街舞最基础的技术练习就是要从重心的上下练习开始, 认识音乐的节奏同时让身体的重心能够上下不松懈、有弹性地配合音乐起伏运动。然后针对头、颈、肩、胸、腰、腿、膝各个关节结合重心的上下起伏进行律动练习, 并且适时地改变动作节奏, 一拍一动、

一拍两动, 并逐渐组合在一起, 形成一套完整的身体基本功的练习组合, 来提高身体每个部位与音乐节奏的协调运动。(2) 基本步伐组合。健身街舞的基本步伐是在借鉴 7 种不同风格的流行街舞的舞步基础上, 结合健美操等其他项目选取一些以安全健康为宗旨的站立移动完成的步伐动作: 膝步(KNEE-SHUFFLE)、快滑步(CHASSE)、海豚式波浪(DOLPHIN)、疯克提膝步(FUNK KNEE UP)、开合步(SINCOPATE JACK)、爵士交叉步(JAZZ SQUARE)、上下波浪(WAVE)、并步(STEP TOUCH)、弓步后蹬(RUNNING)、单脚转体(PIVOT)、小跳接脚跟捻动(PAULA ABDUL)、漫步(MAMBO)、恰恰恰(CHA VHA CHA)、前踢腿后垫步(DOUBLE TIME)、疯克踏步(FUNKY MARCHE)、侧交叉步吸腿(GRAPEVINE)、珍妮特碾转步(JANET)、踢腿提膝(LITTLE KICK)、扭转膝(TWIST)、侧弓步滑步(SLIDE)、小跳并步(ROBOT COP)、后垫步前迈腿点地(PAS DE BORRE)、太空步(MOON WALKING)、蝴蝶步(BUTTERFLY)。基本步伐掌握后可以根据音乐的节奏自由进行组合, 并加上方向的变化、动作节拍的变化和手臂的自然配合, 从而形成健身街舞的基本步伐的完整组合。有教师讲解、示范、带领, 增加学生对健身街舞练习素材及形式的了解, 掌握基本步伐的要领和规格, 使学生能较高质量地完成。(3) 套路组合。这个部分是教学的主要部分, 教师自选音乐, 按照基本步伐组合通过节奏的变化、重复次数的变化和示范面的变化来创编一套有情节、有小配合、有造型、有队形变化等等的套路组合。要求讲解清楚、动作规范, 并最终要求学生能够独立、熟练地完成套路组合和了解教师的创编方法。(4) 自编套路。学生 6~8 人自由分组, 选择完整曲目, 依照音乐的风格和节奏, 结合基本技术及编排的原则、要求和变化要素, 集体创编套路动作。教师引导, 使学生熟知健身街舞的技术特点和变化特点, 能独立完成创编出一套小组合。在实践中提高学生的教学组织能力、创编能力和培养相互协作的精神。(5) 流行街舞技巧简介。介绍一些流行街舞的基本技巧。(6) 课程考核内容。健身街舞的教学最终还要通过考试来对学生学习的效果进行评定, 在培养学生兴趣的同时提高运动技术及体能。考试方法采用一次性考试与平时表演性小考查相结合, 技能水平与平时表现相结合(平时分 10%); 技能实践考试: 采用分组自编组合的形式(占 80%); 理论考试: 对自编动作的图示(10%); 对学生进行综合评价。

### 1.4 健身街舞课程的教学方法

健身街舞的教学应借助现代科技媒体, 收集、编辑、整理各种教学资料, 并以录像的形式保存, 用以

补充和深化课堂教学的内容,扩大学生的知识面,加深对所理解内容的理解。教学录像片通过直观形象的画面使得学生获得充分感知,在美的形象感染下潜移默化的受到教育、陶冶情操,从而激发学习的兴趣。教师要以示范法为主,把健身街舞本身所具有的价值潜力和技术要领形象地展示给学生。在套路教学中采用完整和分解相结合的练习法,因为健身街舞的小关节动作较多,分解和完整相结合的方法能够有助于学生对技术的掌握,达到良好的教学效果。还可采用“小团队”教学形式让学生组成集体,以集体为单位的表演和竞赛提升学生学习热情,提高学习效率。

健身街舞的教学模式应该采取多种模式相结合的形式:“三基型”注重传授基本技术和基本技能;“快乐型”和“康乐型”调动学生兴趣,重视学生身心健康;“俱乐部型”树立学生终身体育思想,培养终身体育习惯。

## 2 健身街舞课程实施效果

### 2.1 教学专家评价

在一学期的健身街舞选项课教学过程中,哈尔滨体育学院组织教学专家在健身街舞课程前、中、后期组织了多次教学课的观摩评价,一致认为开设课程前期申请材料详实可行,教学准备工作充分、教学计划安排合理、教学方法选用恰当、学习氛围良好、学生学习积极性高,达到了体育课程应有的标准,取得了良好的教学效果。

### 2.2 教师自评和互评

经过对教学内容、教学程序、教学方法、课堂气氛、学生的学习效果等的分析,哈尔滨体育学院的健美操教研室9名老师对健身街舞课程给予肯定,33.3%的认为“非常好”,66.7%的教师评价为“好”。

### 2.3 学生评价

从学生问卷调查可以看出,学生对健身街舞有着浓厚兴趣,19%的学生“非常喜欢”、59%的学生“喜欢”。31%的学生“非常愿意”、42%的学生“愿意”选修健身街舞课程。在与其他课程比较中,健身街舞课程以28.7%位居受喜欢的课程首位。

从学生问卷调查结果看出:学生对健身街舞课程的目标很了解,内容及内容的分配很喜欢,86.3%的学生认为学习基本动作和组合、92.3%的学生认为编

排小套路的能力是最重要的,表明学生已不仅仅是为了学会动作,更重的是为要发挥主观能动性,把课上学习的内容进行融会贯通,转化成自己的东西,为以后的工作和自我的终身体育锻炼做准备。

从学生对考试形式的认可度问卷调查结果看出,有41%的学生喜欢用自编套路来评定成绩,展现了学生灵活运用能力和创新能力、自我展现能力的提高;认同以“课堂上学习的成套套路”为考试内容的有18%,看出学生选修健身街舞并不是为了混学分、考试过关,而是喜爱这个课程,希望通过这个课程来展示自己的技能。

世界各国,特别是经济发达的国家,都很重视对课程的研究。从对健身街舞课程的创建与实践看,健身街舞课程适宜在高校开设,是一个有发展潜力的课程,要加快相关理论的研究和教材建设及师资培训。

## 参考文献:

- [1] 黄璐,付小春. 美国街舞文化的全球化契合与中国式认同[J]. 浙江体育科学, 2006, 28(5): 17-18.
- [2] 奥运会与中国体育的未来——中西体育理念比较座谈会发言纪实[J]. 体育学刊, 2003, 13(6): 13-17.
- [3] 第一届“健力宝爆果汽杯”全国街舞电视大赛[EB/OL].<http://dynamic.sohu.com/template/news/print.jsp?>, 2003-10-14/, 2004-03-30.
- [4] 王道俊,王汉澜. 教育学[M]. 第2版. 北京:人民教育出版社, 1999: 178.
- [5] 刘宁. 大学体育课开设街舞教学的可行性初探[J]. 西安体育学院学报, 2003, 20(4): 105-107.
- [6] 孙平,黄璐. 普通高校街舞课程的设计与实践[J]. 上饶师范学院学报, 2004, 24(6): 102-106.
- [7] 刘刚. 论体育教学评价的四个侧重[J]. 赤峰学院学报:自然科学版, 2007, 23(3): 120-124.
- [8] 孙冰川,唐成. 普通高等学校体育教学评价指标体系的建立及其多元评价模型的研究[J]. 南京体育学院学报, 2006, 20(1): 69-72.
- [9] 黄汉升,林顺英. 体育院系课程设置:国际比较[J]. 中国体育科技, 2002, 38(12): 5-13.

[编辑:周威]