

# 街舞元素在高校健美操教学中的融入

吴娟丽

(广西民族师范学院, 广西 崇左 532200)

**摘要:** 自新课程改革以来, 我国各学科教育过程中纷纷融入新的教学内容或教学方法, 也在各方面取得了不俗成绩, 并为今后的教育创新与教学改革奠定了良好的发展基础。在高校健美操课程教学中融入街舞元素也是其中的一种, 在过去的尝试与改革进程中收获良好教育效果, 不仅提高了大学生对健美操运动的兴趣, 还真切地提高了他们的身体素养和运动水平。因此, 笔者十分认同在高校健美操教学过程中融入街舞元素, 充分发挥其时尚、动感等属性, 为高校体育课教学注入新的活力。本文具体阐述了街舞元素融入高校健美操教学中的意义与问题, 并就现状提出了几点兼具有效性与创新性的教学策略, 希望能够启发更多一线教育者。

**关键词:** 街舞元素; 高等教育; 健美操教学; 教学策略

随着现代社会的进步和发展, 新鲜事物对于大学生的吸引力也越来越强, 而街舞恰恰是近年来十分火爆的项目, 融入高校健美操教学中能够增强课程吸引力, 为高校体育教育注入新的活力。健美操是一项集健身、健美与健心功能为一体的运动形式, 通过有节奏的音乐和几个简单舞蹈动作结合, 如果还能够恰当融入街舞元素, 势必能够有效增强时尚感与动感。那么, 在高校健美操教学中融入街舞元素, 通过丰富健美操教学内容和形式, 势必能够吸引更多大学生参与其中, 使得他们产生更好的健美操与体育运动体验感。以下围绕街舞元素在高校健美操教学中的融入策略具体讨论:

## 一、街舞元素在高校健美操教学中的融入意义

### (一) 激发学生运动热情

现阶段, 大学生面临的社会压力不断增加, 许多大学生就已经处于亚健康状态, 不利于其今后的健康发展与全面进步。为了深化素质教育改革, 高校在体育课程中嵌入健美操运动, 希望能够改变大学生群体的身体素质现状, 培养他们形成良好的体育运动习惯。而健美操内容和形式相对来说比较单一, 长久地由教师筛选教学内容和形式, 难免造成大学生群体的热情和积极性不高。如果能够在其中融入近年来十分火爆的街舞元素, 势必能够增强高校健美操教学活力, 进一步激发大学生的体育运动热情。笔者十分认同街舞是一项极富个性化与多样性的运动, 其如果能够融入健美操教学过程中, 恰当的动作内容和教学方法必不可少, 这也是今后高校体育教师要挖掘和实践的关键部分。总之, 街舞元素在高校健美操教学中的融入意义深远, 能够让更多大学生了解到不同运动间的差别, 让他们真实体验到健美操和街舞的不同魅力。

### (二) 发挥学生主观能动性

在健美操教学使用的音乐中融入街舞元素, 能够将健美操音乐与潮流音乐、其他音乐风格等融合到一起, 使得原本单一的健美操音乐节奏丰富起来, 基于不同音乐特色感染大学生, 充分提高学生参与健美操运动的积极性和体育运动主观能动性。这既是一种全新的健美操教学模式, 也是高校体育教育的一种全新尝试, 有效打破了传统体育教学桎梏, 使得高校体育教育更具先进性。通过在音乐风格上做出突破, 充分发挥出了大学生的主观能动性, 当然高校体育教师还可以在其他方面下功夫, 做健美操教学与街舞元素的有机融合, 真正发挥出街舞的文化特色, 在满足大学生运动需求的同时增强积极性和主观能动性。

### (三) 培养学生团队协作意识

一般情况下, 高校健美操教学使用的教学内容不是全部由教

师编排而成的, 尤其还融入了当下时兴的舞蹈和音乐, 再由教师统一指导学生练习和熟练。当大学生能够沉浸在健美操音乐和舞蹈中反复练习时, 必定能够增强课堂学习效率, 进一步提高自身身体素质和运动水平。融入街舞元素, 健美操运动还能够有效增强学生群体性合作意识、创新意识, 凝结成较好的课堂教学氛围, 培养大学生团队协作意识。而大多数学生也能够相互帮助、相互促进, 在不同的意见和声音中找到自身定位, 真正筛选出具有个性化的健美操运动方案, 进一步提高自身健美操运动水平。当然, 高校健美操教师也应当积极拓展新思路, 多组织健美操和街舞相关的实践活动或游戏活动, 让更多学生以个人或小组的形式参与其中, 以此能够有效增强大学生团队协作意识和能力, 不断强化大学生的运动素养。

### (四) 有效增强大学生音乐素养

健美操教学中融入街舞元素能够有效增强大学生音乐素养, 使得更多学生领略到音乐的节奏感和动感, 强化学生身体协调性和记忆性。对此, 高校健美操教师可以结合不同的音乐风格训练学生, 使学生可以灵敏地感受到不同音乐风格间的变化, 以此增强大学生群体的音乐灵敏度和身体灵敏度。最重要的是, 教师还应当充分照顾到更多学生的真实体验感, 重视过程性教学与评价, 多考虑对大学生音乐素养、运动素养的培育, 以此革新教学过程必定能够起到事半功倍的教育效果。也只有这样, 高校大学生才能够在健美操练习中接触到更多街舞相关曲目, 进而在积累和实践的过程中获益良多。

## 二、街舞元素在高校健美操教学中的融入问题

### (一) 音乐风格多样化

将街舞元素融入高校健美操教学过程中, 首先要考虑的问题就是音乐风格存在多样化, 涉及选曲和健美操风格的问题, 还需要一线教育者深思熟虑后确定。在选曲方面, 如果音乐与健美操动作不匹配, 势必会导致学生缺乏锻炼兴趣, 影响学生今后参与健美操运动训练的积极性和热情。而选择了合适的曲目配合健美操动作, 不仅健美操舞蹈动作的舞感增强了, 相信更多学生也能够动作协调而有力的做完运动。在确定音乐风格方面, 由于不同个体的艺术背景不同, 音乐和舞蹈的感知力自然不同, 如果健美操教学过程中选用了不恰当音乐风格做背景, 势必会影响到学生的参与积极性和主观能动性。而确定了适配舞蹈动作的音乐风格, 不仅能够丰富健美操教学内容, 还能够沟通师生间关系, 进一步增强高校健美操教育效果。

### (二) 动作形式多样化

将街舞元素融入高校健美操教学过程中, 还要考虑的问题就

是动作形式的多样性。由于街舞动作更具力量感和动感,不恰当的融入势必会出现与学生身体素质和运动水平不符的情况,进而引起学生群体性抵触和反抗情绪。也就是说,高校健美操教学中融入街舞元素不是一蹴而就的,更需要一线教育者根据自身经验设计和调整教学模式,力求为大学生构建出难易适中、趣味十足的健美操课堂,锻炼并提高大学生音乐素养和运动水平。由于街舞动作的形式极具多样化,街舞元素融入健美操教学过程中,还要充分考量学生的理解能力和适应能力,这对于高校健美操教学来说是一项难点,也需要一线教师继续探索与实践。

### 三、街舞元素在高校健美操教学中的融入策略

#### (一) 科学选择与健美操动作适配的音乐

健美操与街舞在音乐风格方面有着明显区别,如何在健美操教学中融入街舞元素,并使其发挥出积极育人作用,就要依靠一线教师进行恰当筛选和截取,通过科学选择与健美操动作适配的音乐,真正将街舞元素融入到健美操教学过程中。遇到学生不理解、不熟练的情况,教师也应当积极探索解决问题方法,用更加生动、形象的方式解释街舞元素,让更多学生了解街舞并积极参与到体育运动中来。与此同时,高校体育教师要充分重视大学生的运动感受,结合学生的爱好与优势,选择恰当音乐和音乐风格,采取由简入繁、先难后易的原则,引导学生在积累中进步和全面发展。当然,高校体育教师还可以采用模块式教学方法,将街舞元素做成健美操教学专题,通过明确音乐风格的方式优化健美操教学结构,使更多学生容易辨认和区分健美操运动风格,让那些具有代表性、感染力的音乐和舞蹈直击大学生内心,在增强健美操教学效果的同时增强学生健美操运动水平。

例如,高校健美操教学中常用数拍子和播放录音的形式引导学生跳操,但这种方法对大学生的音乐灵敏度和记忆力都有着一定要求,不一定能够构建出良好教学情境并引导学生积极参与健美操动作训练。但此时融入街舞元素,势必能够增强健美操运动感染力和影响力,集中大学生课堂注意力,使得更多学生愿意参与健美操运动并展开自主实践。在融入了街舞元素后,再加上使用数拍子或播放录音,能够促进大学生了解健美操配乐风格,配合音乐为学生示范健美操动作,更能够达到鼓励学生、激励学生的教育效果。最终,师生都能够科学理解街舞元素和健美操运动的融合,并在今后的重复训练和实践中获益良多。对于体育教师来说,其找到了更好地教学方法,有效提升了课堂教学水平和自身教学能力;对于大学生来说,其有可能真正喜欢上健美操运动,并提高自身音乐素养和运动水平。总之,科学选择与健美操动作适配的音乐至关重要,街舞元素在其中的融入也应当恰当而准确,用更富有力量感、时尚感的音乐感染大学生内心。

#### (二) 加强健美操运动动作的规范和指导

体育教师在示范健美操动作的过程中,不仅要保证自身动作的规范性和准确性,还要保证动作美和姿态美,以此来引起学生兴趣和注意力,让大家更好地理解和感受健美操运动。除了正面展示外,教师还要注重对发力点的解读,为大家展示规范性动作的侧面和背面等,有时间的话还可以选择学生做示范,不论是正确动作示范和错误动作纠正,都能够起到事半功倍的教育效果。融入街舞元素更是如此,不仅能够指导和规范大家的动作,还能够让更多学生正确地理解街舞元素,并认同街舞元素融入健美操教学过程中具有积极意义。当大学生整体理解了街舞元素融入健美操运动中的理论后,必定能够形成完成知识结构,在反复训练和实践中获益良多。

例如,高校健美操教学过程中也可以使用多媒体和移动设备,通过播放视频树立正确范例,供学生自主研究和实践。针对视频内容,大学生群体可以鉴赏和评价,也可以作为教材的补充自主实践、自主锻炼,在了解了正确动作后融入自己的风格和思考。对于较高难度的健美操动作,这一方法更是能够降低学生理解难度,使学生理解和记忆健美操动作的过程更加便捷。当街舞元素融入到健美操教学过程中,多媒体和移动设备所播放的视频能够有效增强课堂教学理论性,让更多学生把握街舞元素的技术要领,找到自己健美操动作中的问题和不恰当之处,进一步提高自身健美操运动水平。久而久之,大学生必定能够掌握更多健美操和街舞的运动技巧,为今后的健康成长和全面发展奠定坚实基础。

#### (三) 细心引导学生并扎实其健美操基础

不同大学生的运动基础水平存在较大差异,因此对于街舞元素的接受和理解程度也各不相同。这就需要高校体育教师细心引导和指导,注重扎实学生运动基础,培养学生对街舞元素、健美操动作的感知力和实践力,只有这样才会有更多学生积极参与到健美操运动过程中,通过系统的、耐心的指导训练而获益良多。日常教学过程中,健美操教师要做到差异化教学和个性化教学,尽可能充分了解本班学生爱好和特点,针对不同学生采用不同的教学和管理方式。最直接的就是采用分层教学方法,将班级中的学生分为3个层次和若干小组,每4-6人为一个小组,而小组内的健美操训练和实践活动都由小组长组织。这样的方式不仅能够增强大学生健美操运动信心,还能够使街舞元素更深入地感染大学生内心,让更多学生懂得运动创新和自主创新的重要性。

动作基础对于大学生来说至关重要,采用分层教学方法能够细化教学和管理模式,让小组长负责指导学生动作并进行改正训练。教学实践中,当学生整体学完理论知识和基本动作后,教师就可以解散课堂,让各小组负责组织基础巩固和专项提升。对于基础较为扎实和实践能力较强的学生来说,他们能够通过自主训练熟练动作要领,并继续挖掘健美操动作中的街舞元素,直至达到自己想要的效果;对于基础不扎实和实践能力不足的学生来说,他们能够观摩并学习到他人的规范性动作,并通过自主训练改正自身问题,掌握更多健美操运动的技术要领。可见,细心引导学生并扎实其健美操基础至关重要,而采用分层教学方法无疑是可行且有效的。

### 四、结语

总而言之,我国目前的高校健美操教学过程中仍然存在诸多问题尚未解决,既有教学模式相对单一和陈旧,又有对学生吸引力不强,使得学生运动兴趣不足的现象。对此,高校健美操教学过程中有必要融入街舞元素,以此来丰富健美操运动内容和形式,让健美操课堂更具有感染力和吸引力,进一步培养大学生健美操运动兴趣,提高大学生整体性身体素质和运动水平。只有这样,我国大学生才能够真正地享受运动,为自身身心健康发展和身体素质的提升奠定良好发展基础。

#### 参考文献:

- [1] 郑晓菲,吴春霞.高校健美操教学中融入排舞元素的作用与措施研究[J].当代体育科技,2021,11(18):5-7.
- [2] 汪晓丽.普通高校健美操选修课引入Hip Hop街舞元素的可行性分析[D].首都体育学院,2020.

作者简介:吴娟丽(1996-),女,汉,广西浦北人,硕士研究生,研究方向:健美操,啦啦操。