

# 中学体育课开设街舞教学的可行性分析

——以乌鲁木齐市中学为例

阿力木江·依米提·塔尔肯<sup>1</sup>, 李 谦<sup>1</sup>, 木拉迪力<sup>2</sup>

(1. 新疆师范大学体育学院, 新疆 乌鲁木齐 830054)  
(2. 新疆克拉玛依职业技术学院体育部, 新疆 独山子 833600)

[摘要] 街舞是一项新兴健身运动,有着自身的运动特点,其运动内容和形式能够提高中学生的身体素质、塑造完美人格、发挥学生自身的运动潜力.针对乌鲁木齐市中学体育课的开展形式、现状,对街舞在乌鲁木齐市中学中的开展前景作了较详细的调查、分析.结果表明:街舞进入乌鲁木齐市中学体育课堂是大势所趋;中学推广街舞,有益于提高中学生的艺术修养和审美情趣;街舞纳入中学体育课,符合教学改革的方向,合乎学校体育向健身体育、娱乐体育、大众体育和终生体育发展的趋势.

[关键词] 街舞,中学生,可行性

[中图分类号] G807.4 [文献标志码] A [文章编号] 1001-4616(2013)02-0139-06

## Feasibility of Teaching Street Dance in Middle School Sports Courses

——Take Urumqi City Middle School as the Example

Alimujiang·Yimiti·Taerkin<sup>1</sup>, LI Qian<sup>1</sup>, Muladili<sup>2</sup>

(1. Physical Education Department of Xinjiang Normal University, Urumqi 830054, China)  
(2. Sports Department of Xinjiang Karamay Vocational and Technical College, Dushanzi 833600, China)

**Abstract:** Hip-Hop, as a new-fashioned sport item, has its own traits. Its athletics form and content can improve middle school students' body health, shape perfect personality and exert students' athletic potential. This essay investigates and analyses the present situation of hip-hop in middle school in Urumqi city. The result shows: It is the trend of the times that the hip-hop enters middle schools sports, the middle schools popularizes the hip-hop, is of value to the artistic accomplishment and aesthetic temperament and interest of improving middle schools students, hip-hop include middle school sports, in accordance with direction of reform in education, conform with school sports to sports, fitness sports, development trend, sports of amusement and sports of masses all life.

**Key words:** hip-hop, middle school student, feasibility

近几年,体育教学工作中出现的难以激发学生学习兴趣,学生对体育课不感兴趣,甚至怕上体育课等问题,导致我国青少年身心健康日益下降.面对如此现状,急需找到能激发学生学习兴趣的教学内容和方法,来调动学生学习的积极性,变被动为主动.街舞是在健身房由有氧舞蹈延伸而来的具有活力的健身项目<sup>[1]</sup>.它作为一种时尚运动,其动感的节奏和张扬个性的发挥吸引着不少青少年的积极参与,本文对乌鲁木齐市 16 所中学的学生和教师进行调查,旨在探讨中学开设街舞教学的可行性.

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

随机抽取乌鲁木齐市 16 所中学的 64 名体育教师和 640 名学生,其中汉族中学 8 所(乌鲁木齐市第一

收稿日期:2012-11-20.  
基金项目:新疆维吾尔自治区哲学社会科学研究规划课题-新疆学校体育发展研究(12BTY116).  
通讯联系人:木拉迪力,讲师,研究方向:体育教学与训练. E-mail: kaptar818@163.com

中学、第八中学、第六中学、第九中学、第七十中学、第四十六中学、第五十四中学、第六十六中学),体育教师 32 名(男 22 名,女 10 名),学生 320 名(男生 160 名,女生 160 名);民族中学 8 所(乌鲁木齐实验中学、第二中学、第三中学、第三十二中学、第三十八中学、师大附中、第四十六中学、第五中学),体育教师 32 名(男 28 名,女 4 名),学生 320 名(男生 160 名,女生 160 名)。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过人工查阅与网上查阅的方式查阅 2000 年以来的相关街舞运动、学校体育和体育教学等方面的研究成果和文献资料 35 余篇,并进行了归纳和分析,为论文提供理论参考。

1.2.2 问卷调查法

根据研究需要设计了调查问卷,并对不同民族、不同性别的教师和学生发放问卷。发放体育教师问卷 64 份,回收 64 份,有效问卷 64 份,有效率为 100%;学生问卷 640 份,回收 630 份,有效问卷 615 份,有效率为 97.6%。

1.2.3 访谈法

通过对乌鲁木齐市部分中学体育教师进行访谈、交流,了解街舞在其学校的开展情况以及发展前景。

1.2.4 数理统计法

运用 SPSS 软件对抽样调查的数据进行统计,并从数理的角度对统计的结果进行分析。

2 结果与分析

2.1 中学生体育项目兴趣的倾向性调查与分析

从表 1 中可以看出,所调查的 615 名学生中对街舞“喜爱”和“较喜爱”的学生分别有 51.71% 和 18.86%,占学生总数的 70.57%;而“不喜爱”街舞的学生只有 23 人,占总人数的 3.77%。数据显示,街舞在乌鲁木齐市中学生中已经有了一定的影响力,适合在中学开展,而且动作和音乐的随意性、造型不拘、创意的融合性,充分显示了新的运动项目街舞的娱乐性、平民性和生活性<sup>[2]</sup>,这也是它能被乌鲁木齐市中学生欢迎的重要原因之一。

在街舞教学中,解除了学生过多的束缚,无论是教法上、组织形式上、体育学习评价与课堂评价上都有了更大的灵活性。无论采用什么内容,何种教法,只要能够达到教学目的、教学要求,使学生快乐、达到锻炼的效果,引起他们的兴趣爱好,便是可行的,而在街舞的教学中更能体现这一思想。

在学习方法中,自主学习、合作学习、创新学习方式的促进,也是街舞走进体育教学中的一大优势,将街舞引入乌鲁木齐市中学体育课堂,能够培养学生创新意识、快速学习模仿能力、勇于展现自我能力、并有利于其终身健身意识培养。

表 1 中学生对体育项目兴趣爱好的调查分析一览表(多选)  
Table 1 The survey analysis list of secondary school students in sports hobbies( Multiple choice)

项目	喜爱人数	%	较喜爱人数	%	不喜爱人数	%
排球	104	16.91	182	29.59	75	12.20
篮球	268	43.58	18	2.93	278	45.20
足球	162	26.34	120	19.51	75	12.20
田径	72	11.71	112	18.21	152	24.72
武术	78	12.68	183	29.76	71	11.54
体操	160	26.02	65	10.57	199	32.36
街舞	318	51.71	116	18.86	23	3.74
健美操	62	10.08	175	28.46	67	10.89
羽毛球	122	19.84	104	16.91	93	15.12
乒乓球	98	15.93	165	26.83	111	18.05

2.2 教师、学生对街舞的认识

2.2.1 教师对街舞的认识

从表 2 可以看出,在所有被调查的老师中有 46.86% 的老师对街舞有一定的了解,其中民族老师高于汉族老师;相比于学生,教师接触街舞的途径较多,了解也较多。调查显示,喜欢街舞运动的老师比例有

34.38%,汉族老师的喜欢程度高于民族老师;还有23.44%的老师会跳街舞,汉族老师和民族老师的差别不大。

通过对部分体育老师的访谈了解,发现目前5所学校已开设街舞课程,但是开展得并不理想;其他学校因没有专业老师而没有开展此项目。调查结果显示,被调查的23.44%的体育老师会跳街舞,31.25%的老师表示愿意学习街舞,有信心掌握并熟练街舞,从此提升街舞教学能力和水平,满足教学需要。另外,学校也需要开发新的课程,以适应教学改革的需要。

如果街舞可以进入中学体育课堂,符合本校新课程的开发,也是阳光体育活动的需要,教师有机会更深入地了解街舞运动,街舞音乐节奏感强,给人以心情舒畅、身体放松的感觉,带给老师不同的灵感,也让他们在街舞中得到快乐感<sup>[3]</sup>。街舞同时丰富校园体育、文化、娱乐生活,发展学生体育能力、社交能力和团结、合作精神,充分体现其在体育教学中开展的可行性。

表2 教师对街舞了解、喜爱程度的调查分析

Table 2 The investigation and analysis of teachers understand and favorite about hip-hop

族别	性别	人数	了 解		喜 欢		是否会		是否愿意学	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
汉 族	男	22	12	54.54	9	40.91	6	27.27	5	22.73
	女	10	2	20.00	4	40.00	2	20.00	2	20.00
	总	32	14	43.75	13	40.63	8	25.00	7	21.88
民 族	男	28	15	53.57	6	21.43	7	25.00	10	35.71
	女	4	1	25.00	3	75.00	0	0.00	3	75.00
	总	32	16	50.00	9	28.13	7	21.88	13	31.25
合 计		64	30	46.86	22	34.38	15	23.44	20	31.25

2.2.2 学生对街舞的认识

从表3看出,在所有被调查的615名学生中,有16.92%的男生、22.75%的女生对街舞这项运动有一定的了解,其中汉族学生高于民族学生,女性高于男性。因中学生的文化课压力大、作业多,基本上不能去校外接触街舞,因此他们对街舞接触途径有限,对街舞的认识不足,了解程度较低。

调查显示,喜欢街舞运动的学生比例已经达到了60.00%,民族学生的喜欢程度高于汉族学生;虽然大多数学生喜欢这项运动,不过只有29.92%的学生会跳街舞,这说明目前乌鲁木齐市绝大多数中学生都没有接受过街舞运动的学习。

在调查中我们了解到78.86%的学生愿意学习街舞。相比于其他的像健美操、体育舞蹈等有氧操,街舞的独特魅力在于自由的风格和脚步动作的迅速多变,街舞在练习过程中除了运用所学的基本动作外,还可以在头、手、腰、腿等部位做一些自己喜欢的简单变化<sup>[4]</sup>,进行即兴的创作和发挥,尽情体现个人风格,满足中学生不愿受过多约束的心理。所以,街舞赢得了广大学生的喜爱及追求,并且越来越多的学生愿意加入到街舞运动中来。

表3 学生对街舞了解、喜爱程度的调查分析

Table 3 The investigation and analysis of students understand and favorite about hip-hop

族别	性别	人数	了 解		喜 欢		是否会		是否愿意学	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
汉 族	男	152	10	6.58	97	63.82	54	35.53	119	78.29
	女	158	31	19.62	86	54.43	39	24.68	128	81.01
	总	310	41	13.23	183	59.03	93	30.00	247	79.68
民 族	男	145	15	10.34	107	73.79	62	42.76	125	86.21
	女	160	5	3.13	79	49.38	29	18.13	113	70.63
	总	305	20	6.56	186	60.98	91	29.84	238	78.03
合 计		615	61	9.92	369	60.00	184	29.92	485	78.86

2.3 学生学习街舞的主要动机

从表4可以看出,学生学习街舞的主要动机排序,依次为流行时尚(43.9%)、完美体形(18.7%)、增强体质(18.2%)、减肥(10.2%)和其他(8.94%)。这说明学生学习街舞动机的多元化趋向。

街舞具有随意、奔放、洒脱等特点,街舞的随意变化,引领了时尚的潮流,所以大部分学生认为它是流

行时尚<sup>[5]</sup>. 街舞具有塑造完美体形、健身和减肥的功能. 它的塑造完美体形和减肥的功能得到女生的认可,它的增强体质质的健身功能受到男生的青睐<sup>[6]</sup>. 街舞以生动、技巧、乐趣、协调形成了特有的活跃气氛,学生学习街舞活跃了校园气氛,又满足了现实的价值取向需求,是学生学习街舞的动力.

表 4 学生学习街舞的动机调查分析

Table 4 The investigation and analysis of students' motivation in hip-hop

族别	性别	人数	减 肥		增强体质		完美体形		流行时尚		其 他	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
汉族	男	152	7	4.6	33	21.7	24	15.8	70	46.1	18	11.8
	女	158	21	13.3	19	12.0	42	26.6	67	42.4	9	5.7
	总	310	28	9.0	52	16.8	66	21.3	137	44.2	27	8.7
民族	男	145	10	6.9	45	31.0	18	12.4	72	49.7	0	0.0
	女	160	25	15.6	15	9.4	31	19.4	61	38.1	28	17.5
	总	305	35	11.5	60	19.7	49	16.1	133	43.6	28	9.2
合 计		615	63	10.2	112	18.2	115	18.7	270	43.9	55	8.94

2.4 教师和学生 学习街舞的途径

从表 5 和 6 可以看出,学习街舞的途径排序,学生选项依次为跟体育老师学(47.8%)、跟街舞社团学(18.5%)、光盘自学(14.5%)、健身俱乐部(13.0%)、其他(6.2%);教师选项依次为跟体育老师学(56.3%)、健身俱乐部(20.3%)、外派出去学习(14.1%)、光盘自学(9.40%). 无论是学生或者教师在学习街舞的途径中排在第一位的是“跟体育教师学”. 这说明,在乌鲁木齐市各个中学开展街舞的过程中体育教师的作用非常重要,他们对“跟体育老师学”寄予了很大的期望. 所以,中学体育老师需要尽快学习街舞,要高度重视提高自身 的街舞水平同时要 提高教学能力,满足日益增长的街舞教学需求.

表 5 教师希望学习街舞的主要途径调查分析

Table 5 The investigation and analysis of teachers hope that the main way of learning hip-hop

族别	性别	人数	健身俱乐部		光盘自学		跟老师学		外派出去学习	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
汉族	男	22	6	27.3	4	18.2	10	45.5	2	9.10
	女	10	2	20.0	0	0	6	60.0	2	20.0
	总	32	8	25.0	4	12.5	16	50.0	4	12.5
民族	男	28	5	17.9	2	7.14	17	60.7	4	14.3
	女	4	0	0.00	0	0.00	3	75.0	1	25.0
	总	32	5	15.6	2	6.30	20	62.5	5	15.6
合 计		64	13	20.3	6	9.40	36	56.3	9	14.1

表 6 学生希望学习街舞的主要途径调查分析

Table 6 The investigation and analysis of students hope that the main way of learning hip-hop

族别	性别	人数	健身俱乐部		光盘自学		跟老师学		跟街舞社团学		其 他	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
汉族	男	152	29	19.1	15	9.9	65	42.8	41	26.9	2	1.3
	女	158	15	9.5	29	18.4	87	55.1	13	8.20	14	8.9
	总	310	44	14.2	44	14.2	152	49.0	54	17.4	16	4.5
民族	男	145	13	9	21	14.5	73	50.3	35	24.1	3	2.1
	女	160	23	14.4	24	15.0	69	43.1	25	15.6	19	11.9
	总	305	36	11.8	45	14.8	142	46.6	60	19.7	22	7.21
合 计		615	80	13.0	89	14.5	294	47.8	114	18.5	38	6.2

2.5 校园街舞开展形式

从表 7 可以看出,老师们认为校园街舞的开展形式排序,依次为体育课堂(45.3%)、体育课外活动(28.1%)、学生社团(23.4%)、其他(3.13%).

可见,体育课堂是乌鲁木齐市各个中学中开展校园街舞的重要形式,但在教学过程中要加强引导,必须避免追求高难度动作,将街舞的优势很好地发挥出来,让街舞更好地为学生服务. 排在第二位的是体育课外活动,在体育课外活动中开展街舞,不仅展示体育课堂的优势,而且少了课堂上的拘谨,更可以让学生得到主导地位的感觉,同时还可以克服体育课时间少的矛盾.

表 7 教师认为校园街舞的开展形式调查分析

Table 7 The investigation and analysis of teachers think to carry out a survey school hip-hop

族别	性别	人数	体育课堂		课外活动		学生社团		其 他	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
汉族	男	22	11	50.0	4	18.2	6	27.3	1	4.5
	女	10	3	30.0	1	10.0	5	50.0	1	10.0
	总	32	14	21.9	5	15.6	11	34.4	2	19.5
民族	男	28	14	50.0	11	78.6	3	10.7	0	0.0
	女	4	1	25.0	2	50.0	1	25.0	0	0.0
	总	32	15	46.9	13	40.6	4	12.5	0	0.0
合	计	64	29	45.3	18	28.1	15	23.4	2	3.13

2.6 教师、学生对街舞进入体育课堂的态度

2.6.1 教师对街舞进入体育课堂的态度

从表 8 可以看出,仅有 23.4% 的体育老师在课堂上涉及到街舞项目,偶尔涉及也仅是起到一个简单的热身的作用,根本不能发挥出街舞运动对人体的众多益处.在课堂上接触到街舞的学生比例就更少,但是学生对街舞的向往是明显的.同时,也有 76.6% 的老师认为街舞进入中学体育课堂可行.

表 8 教师对街舞进入体育课堂的态度调查分析

Table 8 The investigation and analysis of teachers' attitudes of hip-hop into the physical education class

族别	性别	人数	教学中是否涉及街舞		街舞进入体育课堂是否可行	
			人数	%	人数	%
汉族	男	22	5	22.7	17	77.3
	女	10	4	40.0	6	60.0
	总	32	9	28.1	23	71.9
民族	男	28	5	17.9	23	82.1
	女	4	1	25.0	3	75.0
	总	32	6	18.8	26	81.3
合	计	64	15	23.4	49	76.6

2.6.2 学生对街舞进入体育课堂的态度

从表 9 可以看出,只有 7.15% 的学生在课堂上涉及到街舞项目,可是他们对街舞的兴趣很大,84.1% 的学生表示欢迎街舞进入学校体育课堂.跳街舞不仅会让人身体轻松舒适、情绪愉快,还能释放内心压力,获得更多的快乐体验<sup>[7]</sup>.

街舞动感随意、崇尚自由快乐使得很多中学生把它看作时尚文化的一部分.街舞动作富于变化,对于中学生来说新鲜感、好奇感都较强,学生在学习中去探索、发现、学知,体验学习之乐.街舞让学生有很大的自由发挥空间,师生、生生之间都可以相互交流、相互帮助,学生可以从街舞中获得内心释放的轻松感和和谐人际关系的舒适感.街舞音乐节奏感强,给人以心情舒畅、身体放松的感觉,带给学生不同的灵感与发挥空间,也让他们在街舞中淋漓尽致地表现自己<sup>[8]</sup>.

表 9 学生对街舞进入体育课堂的态度调查分析

Table 9 The investigation and analysis of students' attitudes of hip-hop into the physical education class

族别	性别	人数	教学中是否涉及街舞		是否愿意把街舞带到课堂教学中	
			人数	%	人数	%
汉族	男	152	8	5.3	144	94.7
	女	158	10	6.3	148	93.7
	总	310	18	5.8	292	94.2
民族	男	145	12	8.3	133	91.7
	女	160	14	8.8	146	91.3
	总	305	26	8.5	279	91.5
合	计	615	44	7.15	517	84.1

3 结论与建议

3.1 结论

(1)在乌鲁木齐市中学中开展街舞课程的教学符合本校新课程的开发和改革的需要,目前 5 所学校

已开展街舞课程,其他学校因没有专业老师而没有开展此项目。

(2)调查结果显示,46.86%的老师了解街舞运动,34.38%的老师喜欢此项目,23.44%的老师会跳街舞,还有31.25%的老师希望通过培训学习街舞。76.6%的老师认为街舞进入中学体育课堂可行。因为,街舞具有较高的娱乐价值和欣赏价值,对各项身体素质的提高都有帮助,还能提高学生的艺术修养和审美情趣,并有助于终身体育思想的形成。

(3)通过调查可知,39.67%的学生了解街舞,60%的学生喜欢街舞,29.92%的学生会跳街舞,还有78.86%的学生愿意学习街舞。84.1%的学生表示欢迎街舞进入学校体育课堂。他们认为街舞是流行时尚的运动项目,跳街舞可以完美体形、增强体质,也可以减肥。47.8%的学生希望学校开展街舞课程,跟着体育老师学跳街舞。

(4)乌鲁木齐市中学的街舞开设不普及,主要原因是缺少专业教师、体育教师和学生对街舞课程不够了解、自身掌握程度不高等。

### 3.2 建议

(1)由于街舞运动在乌鲁木齐市中学体育课堂还没有全面开展这一情况,可以针对中学生自身特点,在中学体育课堂上进行街舞运动的实验教学或在体育选修课堂中开展此运动。

(2)街舞教学中应根据素质教育的要求和街舞运动的教学特点,结合自身的实际情况,如中学体育教师对街舞运动的掌握情况、课时设置、师资力量等,制定一个科学而合理的课程教学目标。

(3)在教学内容的设置上,应遵循基础性原则、实用性原则、理论与实践相结合原则;在教学方法的运用上,应以“教师为主导,学生为主体”为原则,尽可能采用多种教学方法,以最大限度激发学生学习街舞运动的兴趣和热情;在课程教材的选编上,应遵循科学性原则、时代性原则,以制定出既符合素质教育的要求,又适合中学生的文化层次和年龄特点的课程教材,让学生得到全面发展。

(4)中学体育教学中开展好街舞教学的关键是体育教师。相近专业的体育教师要不断挖掘潜力,加强转型能力的培养,在街舞技能、理论、教法等方面不断完善,努力适应中学生对街舞教学的需求。

(5)针对目前乌鲁木齐市中学体育教师对街舞运动了解和掌握的情况,对体育教师进行再培训,让体育教师掌握并熟练街舞的基本动作,提升体育教师对街舞运动的教学能力和水平,完善体育课堂教学内容。体育教师在教学过程中应不断学习,提高自身教学能力与教学经验。教师在教授过程中注意街舞运动的特点,动作舒展、节奏明快、激情且富有感染力。通过街舞运动的教授,不仅使学生掌握了一种新的运动项目,也使教师得到了学习机会。

(6)积极开展学生社团工作,营造校园街舞氛围,提供中学生学习、练习街舞的环境,使街舞这一项运动能够在中学校园里得到传播。

### [参考文献]

- [1] 张敏. 谈健身街舞在全民健身运动中的推广价值[J]. 福建体育科技, 2006, 4(2): 6-7.
- [2] 李金凤. 武汉地区高校开展街舞教学的可行性研究[J]. 湖北体育科技, 2006(6): 716-718.
- [3] 刘宁. 大学体育开设街舞教学的可行性初探[J]. 西安体育学院学报, 2003, 10(5): 105-107.
- [4] 李培静. 街舞对学生体重及肺功能影响的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 11(6): 76-77.
- [5] 董颖. 对普通高校体育课中推广街舞运动的可行性研究[J]. 吉林体育学院学报, 2007, 8(4): 128-129.
- [6] 黄璐, 孙平. 街舞运动“吸引力”探微[J]. 山西师大体育学院学报, 2004, 9(3): 22-24.
- [7] 张华莹, 韩传来. 街舞进入高校体育课的可行性研究[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2004, 4(2): 73-75.
- [8] 沈昕平, 王海燕. 街舞与体育教学[J]. 辽宁体育科技, 2003, 8(4): 82.

[责任编辑: 黄 敏]