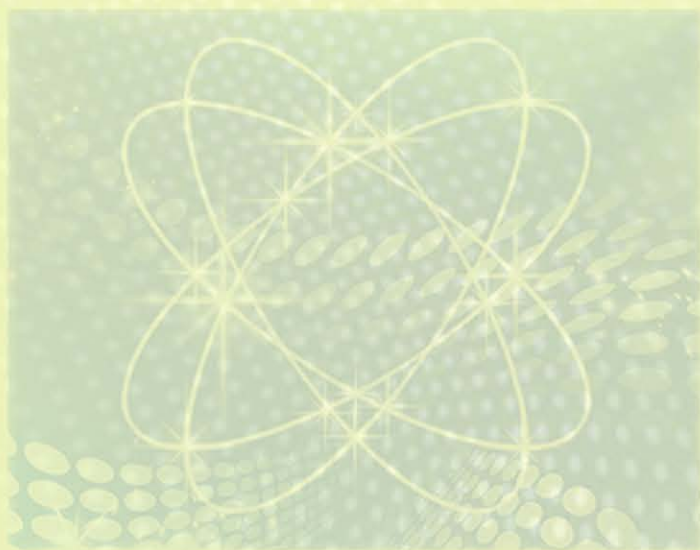


健美操教育理论体系的创新性研究



中央编译出版社

健美操教育理论体系的创新性研究

前言

健美操的起源应追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。他们认为，在世界万物之中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。健美操要求动作力度感强，准确到位，明朗清晰，细腻，能够使人体匀称和谐地发展，轮廓线条清晰而优美，有利于塑造良好的体态、风度和健美的体魄。因其具强大的生命力和富于艺术性的表现形式，在世界范围内开展起来。

健美操教学是现代教育的一部分，随着现代教育理论的确立，健美操教学目标也要做出相应的改变。而且不仅教学目标要改变，教学内容、方法以及评价手段等也要根据教学目标做出改变，真正做到理论与实践的统一。经研究表明，受传统教学思想的束缚和影响，现代健美操教学仍然沿袭过去单一的教学模式，教学内容和方法等缺乏创新性和实效性，严重脱离现代教育理论下健美操教学的目标，造成理论与实践严重脱节。随着现代教育理论的逐步深入和对过去我国健美操教学存在诸多问题的思考，人们认识到只有对现代健美操教学体系进行改革才能使现代教育理论在健美操教学中得到真正的体现，实现现代健美操教学的目标，最终促进我国健美操教学的发展。

基于上述内容，《健美操教育理论体系的创新性研究》一书应需而生。该书主要从现代教育理论的视角出发，并深入到具体的健美操教学实践活动之中，用科学的教育理论引领健美操教学，使之尽善尽美。现代教育理论与健美操教学这两种视角及两大体系的融合，将会使我们在加深对健美操教育理论和实践思考的同时，也会碰撞出更多的意想不到的智慧火花。

本书在撰写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于作者能力水平有限，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

作者

2014年12月

健美操教育理论体系的创新性研究
目录 (128)

第一章	健美操主体教育理论的创新性研究	7
第一节	主体教育理论阐释	
第二节	健美操教学中学生主体作用的发挥	
第二章	健美操美学教育理论的创新性研究	18
第一节	美学教育理论阐释	
第二节	健美操教学中美育教育的传输	
第三章	健美操科学教育理论的创新性研究	11
第一节	科学教育理论阐释	
第二节	健美操教学的科学健康保障	
第四章	健美操创新教育理论的创新性研究	11
第一节	创新教育理论阐释	
第二节	新兴健美操运动项目的勃起	
第五章	健美操发展教育理论的创新性研究	10
第一节	发展教育理论阐释	
第二节	健美操未来人才发展计划	
第六章	健美操竞技教育理论的创新性研究	38
第一节	竞技体育理论阐述	
第二节	竞技健美操训练技法详解	
第七章	健美操全民教育理论的创新性研究	16
第一节	全民教育理论阐释	
第二节	健美操运动在全民健身中的作用	
第八章	健美操终身教育理论的创新性研究	17
第一节	终身教育理论阐释	
第二节	健美操教学与终身体育意识的养成	

第一章 健美操主体教育理论的创新性研究

第一节 主体教育理论阐释

在中国传统的教育观念中，关于教育的目标以及师生在教育过程中的地位和相互关系等，有不少流传甚广、深入人心的言论。比如，层次低点的把目标定位在“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，层次高点的信奉“修身、齐家、治国、平天下”；为实现这样的目标，则总结出“严师出高徒”、“师道尊严”、“一日为师，终生为父”，甚至还有“不打不成才”之说。这些观念至今在我们的学校教育、家庭教育中仍有很深的影响。在不少人眼里，学生的唯一任务就是学习，教师是教育过程中的绝对权威，学生是教师教育的对象。所谓“好学生”，就应该是听老师话，对老师恭恭敬敬，做事规规矩矩，专心学习书本知识，成绩优秀的孩子。应该说，这些观念之所以能够广为流传，说明在其产生的那个年代里，确实揭示了一定的道理，符合当时社会的价值标准。但时至今日，整个社会的价值观念、人才标准等都发生了巨大变化，这些教育观念就显得非常陈旧甚至是错误的了。现代教育中的主体教育思想对于如何正确认识现代教育的目标、学生地位、师生关系、教育过程等，提出了系统的理论。这里只择其要者，介绍几个观点。

一、学生是自身生活、学习和发展的主体

主体教育思想的构建有一个很平常却很重要的事实基础，这就是：学生是自身的主人。准确地说，学生是自身生活、学习和发展的主体。这个事实虽然平常，但在生活和教育实践中，人们未必都能深刻把握事实，实实在在的尊重事实，因为有时候尊重事实是要付出努力和代价的。但是，作为教师，是否能够深刻地认识并充分尊重这个事实，将关系到在处理师生关系、确定教育目标、设计教育教学方法等一系列重大问题上采取何种态度，从而关系到教育活动的成败。

（一）学生作为教师教育活动的对象或客体是相对的、暂时的，而作为自身生活、学习和发展的主体却是绝对的、长期的

在教育活动中，教师面临着向学生传授知识、培养他们的习惯等教育任务，学生自然就成为教师施加教育影响的对象，或者说成为教师主体活动的客体。然而，这只是从教育者实施具体教育影响的角度来说的，把学生“当成什么”与学生实际上“是什么”是两回事。事实上，学生并不因为教师把他们当成施加教育影响的对象而就成了完全被动的客体，相反，学生始终是自身意识与活动的主体。学生面对外在的各种教育影响会产生不同的情绪反应，并进一步采取不同的应对行为，比如感到有趣而积极参与，感到无聊而漠然置之，感到厌倦或不满而加以抵触等等。在教育活动中，学生到底在想什么，他是否接受了教师的教育影响，他在多大程度上接受了教师的教育影响，他所接受的教育影响的性质与教师的主观愿望是否一致等等，这要取决于学生自身的特点和状态。

（二）学生是有着主观意志的自己生命的主体，他们应该享有一定的自主选择和自我发展的权利

人之为万物之灵，在于她有发达的意识和自我意识。自主地选择生活，按照自己的意愿去发展自己，这是大自然赋予人的特权，也是人的天性。尤其是处于成长时期的儿童青少年，他们活泼好动，有着很强的好奇心和求知欲，总喜欢尝试和探索，喜欢别出心裁，而不愿意受到过多外在的约束和压力。当然，如果约束和压力是自己主动向自己提出的，是对自己的一种挑战，那又是另外一回事。如何看待和对待学生及其特点，是主体教育思想与传统教育思想之间的一个根本性的区别。

传统教育思想认为，学生就是学生，“学生就得有个学生的样子”；学生在学校中的唯一任务就是学习，学习那些社会要求他们掌握的知识技能，养成那些社会要求他们具备的品德和行为习惯。至于学生本人的意愿，在传统教育思想那里是不受重视的，学生只能接受教育，而不能选择和改变教育。

而主体教育思想首先把学生看作是人，然后才看作学生。也就是说，学生在学校中首先是在过一种生活，学习是其生活的一个有机组成部分。每个人的生活都只能自己活，别人无法代替。对每个人的生活来说，他自己的感受、意志和想法是最重要的。所以尊重生命，就要尊重每个人自己的感受和意志，就要承认和尊重每个人自己的选择权、发展权。特别是随着社会的发展，人们的学习时间越来越长，学习方式越来越多，社会正在成为一个“终生学习”的社会，每个人一辈子都要做“学生”，这样一来，学习的意义与过去相比有了很大的区别。学习不再只是未来生活的准备，而是成为了一种特殊的生活，评价学习活动的成效或价值，不能只看其对未来生活的作用，而且必须要看其现在对主体的意义。学生以怎样的状态学习，实际上就意味着他们在以怎样的状态生活。学生在学习中的“主权”，也就是其生活的“主权”。

学生是自身生命的主体，然而在现实的学校生活中却常常没有“主权”，他们在多数情况下不得不屈从于教师的意志。在课堂上，他们学什么，怎么学，这由教师决定；在课余时间，学生干什么，怎么干，很大程度上仍为教师布置的作业所控制；在班级集体生活中，有关规则以及活动的组织安排所体现的主要还是教师的意志。学生很少有机会按照自己的真实感受和内在兴趣，去做自己想做的事情，去学自己想学的知识，去独立地发现问题、创造性地解决问题。有的老师总是要求学生处处都听自己的话，似乎这是天经地义的，可是很少设身处地为学生想一想：学生为什么一定要听老师的话？学生是在过自己的生活，他们有自己的感受，自己的兴趣，自己的追求，假如这一切并不会妨碍或危害别人，为什么他们就没有权利去选择按自己的意志行动呢？

当然，这种教育实践现状的产生是有其历史根源的，人类毕竟经历太长的等级森严、抹杀个性的社会。但是今天时代不同了，人类的生活方式、价值标准都在多元化，崇尚自由、尊重个性已经越来越倾向于成为现代社会的一种主流观念。教育实践中的这种状况应该改变了，应该把学生在生活和学习中应该享有的那份“主权”还给学生了。

（三）学生是有着自己特定的学习与发展方式的自己成长的主体

任何知识经验、行为习惯等都必须经过学生自己的思考、体验和练习，才能成为学生自己的东西，这也是一个基本的事实。而学生之间在天资、个性、生活环境等方面存在着广泛的差异，因此每个学生都有最适合自己的学习与发展的方式。有些老师以为，教师最重要的能力就是把知识和道理讲清楚，让每个学生都能理解和接受。其实，严格说来，这几乎是不可能的。因为一个老师讲得再好，也不可能同时适合40个学生的特点。聪明的学生可能会嫌老师太啰嗦，脑筋慢点的学生可能还是没弄明白，即使学生智力水平都差不多，还有个当时身心状态的差异。所以，高明的教师，其最大的本事是能够充分了解每个学生，并为每个学生创造尽可能适合的教育环境，让学生按照自己的方式去主动学习和发展。因为老师的教毕竟是外在的东西，学生怎样学、会不会学才是对其学习和发展直接发挥作用的因素。

二、现代教育过程应该是教师与学生双主体协同活动的过程

主体教育思想认为学生是自身学习与发展的主体，同时又认为教师是教育活动的主体，教师与学生这两个主体在学校教育过程中协同活动，共同完成教育的任务。

关于教师与学生在教育过程中的地位问题，除主体教育思想的观点之外，还有多种不同的理论观点和实践模式，其中影响比较大的有三种：

第一种是以教师为主体、学生为客体的传统教育模式。其主要特点是教育过程完全由教师说了算，学生在学校的一切活动完全在教师的严格控制之下，学生很少有什么自主性可言。比如一些老师向学生宣布，上课时老师不问不许说话；有些学校规定，上课时学生必须双手放在背后，腰板挺直，眼睛看着老师。在有些老师的课堂上，整个教室里的学生看上去简直就像一片木偶似的，机械呆板，缺乏灵性。教师可能没有想象过，如果让自己在这样的教室里以这样的姿势坐上一天，那会是什么感觉？

第二种是片面强调以学生为中心的教育模式。这种模式在西方特别是美国的一些学校中有一定市场。其主要的問題，在于把教师放在学生学习的从属地位上，削弱了对学生的引导，忽视人类长期积累与总结的间接知识经验的学习，使学生的成长受制于个人狭隘的零碎的经验，不能打下良好的知识基础。

第三种是“以教师为主导，以学生为主体”的观点。这种观点的出发点是既要尊重学生的主体性，又要发挥教师的主导作用，这一点是正确的。但有时候它可能会导致一些误解，使有的老师认为教师的“主导”应该凌驾于学生的“主体”之上，有可能出现教师处处都要主导，在该让学生做主的地方却仍然不放手的现象。还有的老师有这样一种情况：他们不再通过直接命令来控制学生，而是想方设法通过“糖衣炮弹”诱使学生走到老师预设的轨道上来。这有点像如来佛和孙悟空的关系：任你七十二变，也跳不出我的掌心。显然，这并不是真心实意地尊重学生的主体地位。

主体教育思想则认为，只有承认教师与学生分别是教育过程中不同方面活动的主体，才能既明确教育的责任，又把教师和学生放在真正平等的地位上，使双方的积极性都得到发挥。在双主体的协同活动中，教师负责整个教育活动情境、内容、方式、条件等的设计与安排，鼓励学生积极主动地参与其中，并为学生提供必要的指导和帮助。学生对教育活动的参与不是通常所见的对教师提问的一种简单应答，而是有更多自主选择的空间，比如选择学习内容，选择学习进程，选择自我管理的方式等。教师不再一味地要求学生如何如何，学生也可以向教师提出要求。教师可以根据学生的情况，灵活调整教育活动的情境、内容、方式以及教育活动的进程，而不是完全按照教案的既定设计，一竿子到底。

三、现代教育应把发挥和培养学生的主体性作为一项核心目标

（一）学生的主体性集中体现为他们的独立性、主动性和创造性

尽管每个学生都是自己生活、学习和发展的主体，但是每个人在生活和学习中所表现出的主体性的水平却大不相同。

从外部功能来看，主体性主要是指主体在与客体打交道的过程中所表现出的能动性，它集中体现为主体的独立性、主动性和创造性。

从内部心理结构上看，主体性主要包括主体意识、主体能力和主体人格三个部分。主体意识是指一个人对自我的意识水平，比如是否知道自己在做什么、自己想做什么，是否能够对自己的特点有准确的认识等。主体能力是指一个人对自己的控制与支配能力。主体人格是指一个人对自己的稳定态度，比如自信还是自卑，自强自励还是自我放纵。

独立性、主动性、创造性等主体性的外部特征，都是由相应的主体意识、主体能力和主体人格构成的。所以，要培养一个人的独立性、主动性、创造性，离不开对主体意识、主体能力和主体人格的培育。

（二）发挥和培养学生的主体性是实现全面发展教育目标的必由之路

我国教育方针明确规定我国教育的目的是培养“德、智、体、美全面发展”的人才，但这只是一个最终的人才成长目标，至于通过什么样的教育过程才能实现这一全面发展的目标，我们却关注不够。直到1998年，才由教育部基础教育司下发了一个《关于推进素质教育，调整中小学教育内容，加强教学过程管理的意见》（教基[1998]1号），而对这一文件精神的贯彻落实在许多地区和学校还有很大的距离。在中小学的教育实践中，由于我们长期以来只讲对学生的培养目标，不讲对教育过程的基本要求，加之受应试倾向的影响，许多家长和教师形成了“不管这法那法，能出成绩就是好法”的错误认识。然而，人才培养目标的实现，必须靠相应的过程来保证。如果过程本身存在问题，那么即使最终的人才目标再明确，也很难保证不会落空。

教师教育过程的质量，主要取决于学生如何学习、如何活动，因为促进学生的学习和发展才是教育的真正目的。但我们有不少学校和老师恰恰相反，他们往往把教师摆在比学生更

重要的地位上,或者说摆在一种中心地位上,忽视学生的感受和意志,认为教学活动应该完全是教师说了算,把上课当作了教师自己的表演。

自20世纪80年代以来,我国教育研究工作者与实际工作者围绕着改进教育过程、改革教育方法进行过许多有益的探索,创造出一批卓有成效的理论成果与实践经验,比如魏书生、顾泠沅、卢仲衡等各具特色的学科教学实验,上海的愉快教育实验,江苏李吉林的情境教育实验,天津、沈阳、成都、北京等地的创造教育实验,北京的中学主体教育实验,北师大与安阳人民大道小学的主体教育实验,以及华中师大与湖北荆门象山小学的学生主体性素质构建实验等等。所有这些成功的教育实验有一个共同的特征,就是十分注重在教育过程中发挥和培养学生的主体性,充分激发学生活力,调动学生积极性。

当然,发挥和培养主体性的思路和重点可以不同。在上述成功的教育实验中,至少有四类不同的思路:第一类是从自学能力的培养入手,重点发展学生的独立自主性;第二类是从情感因素入手,重点发展学生的自觉能动性;第三类是从创新能力的培养入手,重点发展学生的创造性;第四类是从整体上把握学生主体性发展问题,全面开展主体教育改革。这些成功的实验各有特色,他们的经验对我国广大中小学教师改进自己的工作都是非常有价值的。

(三) 发挥和培养学生的主体性本身就是现代教育的一项重要目标

主体教育思想认为,在现代社会中,教育不仅要有一个终极性目标或结果性目标,比如促进学生的全面发展,而且应该有一个过程性的目标。这个过程性目标的核心就是要充分发挥学生的主体性。换句话说,发挥和培养学生的主体性不光是实现全面发展目标的一种途径或工具,而且它本身就是目的。因为,在主体教育思想看来,教育不仅是对学生未来生活的准备,而且也要关注学生眼下的生活,没有当前生活的健康与幸福,就不可能有将来生活的成功。而所谓当前生活的健康与幸福,其最重要的指标之一就是看一个人是否能够充分发挥主体性。

四、现代学校教育中应建立平等民主、相互尊重的新型师生关系

(一) 建立合理的师生关系是体现主体教育思想的关键所在

主体教育思想认为,要培育和发挥学生的主体性,首先要确保学生在教育活动中具有一种实实在在的主体地位。没有主体地位,哪里会有什么主体意识和主体精神?又怎么可能培育和发挥主体能力?而要保证学生的主体地位,关键在于建立一种合理的师生关系。因为教师是学校教育工作的主人,学生在学校中处于什么样的地位,其主体性发挥得如何,取决于教师在师生关系中的态度。说得直白一点,只有教师想让学生有地位时,学生才能有地位。所以,看一个教师是否真正理解了主体教育思想的内涵,是否在教育活动中真正贯彻了主体教育的原则,首先应该看他是如何对待学生的,以及学生在他面前是如何表现的。

(二) 合理师生关系的要点是平等民主、相互尊重

师生之间应该是相互尊重的,但目前需要强调的主要是尊重学生。尊重学生应该是一种设身处地的全面的尊重,包括:尊重学生的人格、尊重学生的特点、尊重学生的水平以及尊重学生的状态等。尊重学生的人格,就是要把学生当作与教师平等的人来对待,承认学生作为一个独立的人应有的权利,比如维护自己尊严、保证自己安全、参与有关活动的权利等等。尊重学生的特点,就是要承认每个学生都是一个独特的人,教育过程中要认可每个人在认知方式、兴趣爱好等方面的特点,让学生能够有一定的自主选择的空间,而不是强求一律。尊重学生的水平,就是要把学生看作是处于发展过程中的人,在他们身上必然要表现出这样那样的不成熟甚至是缺点和错误,这是学生成长过程中必然要经历的阶段或步骤。即使一个学生在别人眼里一无是处,教师也应该发现他的发展潜力,并为他制定合适的发展目标,采取适合他的教育方式,让他在现有基础上得到提高。尊重学生的状态,就是要看到每个学生都是有血有肉活生生的人,每个人在体力、智力、情绪等方面都有状态好与不好的时候,教育过程要体贴学生的身心状态,而不能过于机械、刻板。

（三）学校中所有的人际关系都应体现平等民主、相互尊重的原则

落实学生的主体地位，师生关系是关键，但同时也不可忽视学校中除师生关系外的其他关系。学生的主体地位是在其所有生活活动中自然形成的。因此，学校应该尽可能创造一种平等民主、相互尊重的风气。尤其需要注意的是同学之间的关系。同学之间的交往是最经常的，同学交往的方式，彼此之间的态度，对于学生的自我认识、自我感觉，对于学生主体性的发展，具有十分重要的作用。

主体教育思想不光是体现于具体的教育教学活动中，也体现在学校生活的方方面面。在主体教育思想看来，在学校的人际关系中应该形成这样一种氛围：让每个学生都拥有自信，又让每个学生都学会尊重别人。

第二节 健美操教学中学生主体作用的发挥

在当前新课程改革的前提下,结合体育新《课标》的教学理念,确立学生在健美操教学中的主体地位。通过以下六个方面的实践探索,明确学生是学习和发展的主体,在自主合作的课堂教学模式中,体验体育锻炼的快乐,分享动作成功的乐趣,使学生在快乐中培养自主、合作、自信和创造的学习能力,让学生的主体性得到充分的发挥。

随着新课程改革的逐步普及,经过对新课程理念的学习和培训,领会到新课程标准体系中所包含的思想,通过课堂教学,不断发挥学生的自主性、创造性和适应能力、接受能力。让学生在教师的指导下学会说、学会看、学会做和更好地展示自己,使学生在理论学习、技能掌握和体能锻炼上有更大程度的发展。可以在教学实践中通过以下几个方面进行探究“教师主导学生主体”的教学新理念。

健美操教学中“教师主导学生主体”的实践做法,具体如下:

一、体现主体地位,引导自主探索

教育改革以来,我们经历了“教师中心论”“学生中心论”“双主体论”“主体主导论”等认识过程。而今,课堂教学中,学生是主体、教师是主导的师生关系的理念,已成为当今课堂教学的无可争议的主流意识。这说明我们对课堂教学中师生关系的认识正在逐步进化,并得到了提高。而传统健美操教学中教师是课堂的主宰,过多地讲解和示范,领着学生去学。这样以来,学生只看了教师的“表演”,在被动地接受动作技术,缺乏学生的创造性和主观能动性,不利于学生的潜能开发和身心发展。例如,健美操技巧的教学中,传统教学法是通过老师的讲解、示范、分析、固定练习的过程,而不是让学生在老师的简单讲解下先体验下动作,然后再示范、提出要领后分组练习,这样会使学会失去动作学习的积极性和兴趣。因此,通过让学生自主探索、合作交流和大胆尝试地去掌握动作技术,从而培养学生敢于体验、团结协作的练习能力,在自主练习中不断地掌握技术,提高动作质量。

二、重视学习过程,培养合作意识

“教师的主导性”也可以理解为教师的指导性,应该是指“教师对学生学习过程的指导质量和强度”,而“学生的主体性”应该是指“学生朝向自己学习目标清晰度和学习过程中前进动力的强弱”,两者的连接点是“学习过程”。换句话说,教师的指导性就是“对学习过程中的指导性”,学生的主体性就是“在学习过程中的主体性”。新一轮课程改革理念告诉我们,课堂教学不仅要看教师如何教,而且要看学生学的怎么样。而且要从学生如何学这个出发点上来看教师怎样实施教学行为。

传统健美操课堂教学只重视学生学习的结果而轻视学习过程,教师只重视学生会动作技术与否,缺少对学生的学习过程的发掘,导致学生注重完成动作或追求成绩而忽视锻炼身体的过程,这种教学方法导致学生学习动作的一知半解,技术不系统,很明显降低了学生学习动作技术的质量,减少了学生锻炼身体的机会。

在健美操教学实践中,发现了这个问题,通过对现代教育思想的认识,注重抓了学生的学习过程,在健美操教学中把重点放在动作技术逐步形成的过程中,强调学生以增强体质为目的,互相合作,共同提高。

三、尊重个性差异,改革评价方法

教育部提出让学生全面发展,并非让每个学生,在每个方面都要按统一规格平均发展。新的课程标准要求每个学生学习有价值、让个性差异不同的人人在体育技能和体质健康上得到不同的发展。备课用一种模式、上课用一种方法、测试用一把尺子、评价用同一标准已不符合当今社会健美操教学和学生体质发展的要求,也是现行教育中存在的一个突出问题。

因此,在健美操教学中首先尊重学生在课堂学习过程中的个性差异,正确引导学生进行有独立性的学习。这就需要我们的教师去关注、去研究学生的差异,以便找到个性化教学的

科学依据。尤其是我们所从事的体育课教学，对不同体质和体态的学生要区别对待，对男女同学要区别对待，不但要讲究其个性发展的潜能，更要注重其运动负荷是否适应学生的接受能力，这个科学的锻炼前提必须在教师的正确指导下才可以有序的实施。其次，在学生评价方面，注意学生的全面考核。传统的教学模式评价学生是针对学生的学业成绩作为评价的唯一尺度，且具有甄别和选拔尖子学生的功能。这压抑了大部分学生的个性和创造潜能，使他们成为应试教育下潜在的牺牲品。对学生的考核注重学生在体育课的德育渗透考核、平时考核和能力提升考核等方面，针对学生的个性发展情况和具体身体条件，讲究学生在学习过程的认真程度和接受能力，测试过程心理表现等原因来制定多元化的评价机制。对于残疾和锻炼有困难的学生，通过评价帮助学生认识自我，建立体育锻炼的自信心。

四、建立平等关系，激发学习兴趣

教师的主导性不是主宰性，学生的主体性也不是自由性，只要抓住“学习”这个关键词，教师的“教学主导性”和学生的“学习主体性”的意义就很容易明确，两者的有机结合也很容易形成，建立平等的全新的师生关系是新课改赋予教师的职责。因此，我们教师应该从传统的权威角色转变为学生的合作者、帮助者、引导者、促进者和知心朋友，真正成为学生的良师益友，从而激发学生的学习兴趣和求知欲。

传统的健美操教学中，教师处于绝对的指示地位，学生只能被动的接受教师的知识和技能传授，没有创造和自发机会，很显然是不平等的。新课程体系要求建立平等、和谐的新型师生关系。新课程标准提出学生是学习的主人，教师是体育知识学习和技能掌握的组织者、引导者与合作者。因此，我们每个体育教师对学生所做的动作不完整，不应指责，而是加以指导帮助完成；对学生动作思维受阻，不能置之不理，而是给予启发和诱导；对学生身体锻炼过程有不适感觉时，不能强行让他练习，而要询问情况，正确解释，合理把握练习密度；对学生的“创造性”活动，我们应毫不掩饰自己的兴奋，给以热情的赞赏和鼓励等，从而把教学过程变成探求技术动作、增强学生体质、促进师生感情的交流过程。在教学实践中，做到尊重、关爱、激励学生，特别是对那些体弱、残疾的学生，对他们制订运动处方，引导他们参加适宜的体育运动，培养他们锻炼身体的意识，激发他们参与运动的兴趣，从而有效地开展教育教学工作。

五、营造和谐氛围，增强学生自信

“自信心是前进的内驱力”，所以在体育课堂中营造和谐氛围，有利于增强学生的自信心，也有利于提高学生自主学习的能力。

在健美操教学实践中，注意做到随时随地使学生处于愉快的学习情境中，并经常用激励的语言引导学生积极参与体育锻炼，赞扬技术动作的完成。例如，“相信大家一定能完成”“只要好好努力，相信你是最棒的”等。还经常用简单的手势鼓励和暗示学生完成动作，如果学生动作完成的可以我就给他们竖起大拇指等。还努力地做到善于运用亲切的眼神、细微的动作、和蔼的态度、热情的赞语，让学生感到老师时刻在关注着他，同时善于运用语言的艺术及时作出积极正面的评价。不管结果怎样，首先对于学生积极的学习行为表示高兴、骄傲和自豪。对所做动作不协调、动作完不成的学生，也绝不可训斥或贬低，而是用委婉的语气提示和引导他们，必要时给他们多做几次示范，让他们模仿练习，在保护和帮助下让他们体验到成功的乐趣，更加增强其自信心。

六、鼓励质疑问难，提高创新能力

明代学者陈献章说：“古之学者贵知疑，小疑则小进，大疑则大进。疑者，觉悟之机，一番觉悟，一番长进。”这里所说的“知疑”，就是发现问题。如果在体育课堂上我们教师也善于设疑答疑，善于鼓励学生质疑，就能更好地提高学生的思维 and 创新能力，通过解疑答惑促进学生去探索、去创新的意识，这样才可以促进师生互动，活跃课堂气氛，更好地增强体育课的强身健体、修身养德和创造思维的作用。

例如，在健美操教学中，给学生讲解了健美操学练的基本原则和方法外，还应添置一些球类游戏，让大家都充分展示自己的创造能力和自主能力，极大的激发了学生学习健美操的热情，无形中保证了学生的练习密度。

人生的积极态度“贵在参与”，学生的学习过程也不例外，尤其是健美操教学过程其实主要还是学生参与锻炼身体的问题。因此，我们的健美操教师在教学或研究过程中，首先应该考虑学生关注什么，然后再考虑怎样去发展他们等。通过健美操教学和课余体育训练等体育活动来不断完善他们的体育知识、体育技能和体育技术，这个不断学习的过程正是学生成长的主要环节。所以，我们教师要把课堂当作学生获取知识的海洋、培养能力的圣地、生动活泼发展的晴空，努力调动全体学生主动参与，增强健美操锻炼和技术动作掌握的自信心。

第二章 健美操美学教育理论的创新性研究

第一节 美学教育理论阐释

美学教育理论,即美学思想,是一种抽象的带有很强主观性的对美的思想认识,是人对于事物的美的认识能力和审美评价能力的凝聚,融入了个人的思想感情和审美偏好。一般充分体现了时代的审美理想和社会的审美气质。

其中很多对社会产生过重大影响,如:狄德罗美学思想,柏拉图美学思想,苏格拉底美学思想等,卢梭美学思想。

一、狄德罗

狄德罗在《百科全书》中撰写了关于“美”的词条。他这样说:“在我们称之为美的一切物体所共有的品质中,我们将选择哪一个品质来说明以美为其标记的东西呢?”他认为,这个品质就是“关系”:“人们在道德方面观察关系,就有了道德的美,在文学作品中观察,就有了文学的美,在音乐作品中观察,就有了音乐的美,在大自然的作品中观察,就有了自然的美,在人类的机械工艺的作品中观察,就有了模仿的美。”构成美这一观念之基础的普遍性质,就包含在“关系”这一概念中。

他说:“凡是本身含有某种因素,能够在我的悟性中唤起‘关系’这个概念的,叫做外在于我的美;凡是唤起这个概念的一切,我称之为关系到我的美。”

这段话包含两层意义:第一是事物本身构成的关系;第二是事物与主体构成的关系。一个建筑物这部分和那部分构成关系,所产生的快感,就是美感。美就在这关系中。物体的美在于人们觉察到它身上的各种关系。人物和事件的美也在于体现了一种关系。高乃依悲剧《贺拉斯》台词:“让他死吧!”置换到莫里哀的喜剧《司卡班的诡计》就变成一种滑稽和逗趣了。

“美在关系”包含有三种形态的美:第一种是同一事物内部的关系,即它的内部构成的秩序、对称、和谐的美。例如花本身的花瓣、花蕊、形状、色彩等关系就构成了花本身的美。狄德罗把这种美称为“真实的美”;第二种是一事物与他事物之间构成的关系,所形成的秩序、和谐的美。例如花红柳绿、莺歌燕舞、小桥流水等,事物彼此映照,构成一种和谐的美的环境;第三种是对象与人(客体与主体)之间构成的关系的美。这是一种与主体的情感活动息息相关的美,例如:“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,情人眼里出西施。

后两种美是“相对的美”,即相对于丑而言的。这种美的产生都是进行比较而出现的。

关系是一个适用于不同质的事物的普遍概念。但是,关系的概念是表达自身的,还是指向事物的?关系概念是对于事物存在方式的一种描述或揭示,是指事物之间或事物与人之间的关系,不是一种独立存在的实体。

一个物体之所以美是由于人们觉察到它身上的各种关系,我指的不是由我们的想象力移植到物体上的智力的或虚构的关系,而是存在于事物本身的真实的关系,这些关系是我们的悟性借助我们的感官而觉察到的。

狄德罗由此把关系分为“真实的”、“见到的”和“虚构的”(智力的)三种。前两种关系是在直观中就把握到的,“虚构的”关系是人们从事物中抽象出来的。例如一个雕刻家从一个大理石能够想象出一个神的雕像来。从表面上说,这种关系是存在于我们的想象里,但是它的基础也在客观事物中。

在这些关系中,往往越是复杂的关系越是美:“一张美的面孔或一幅美的图画给人的感受比单纯一种颜色要多,星光闪闪的天空胜过蔚蓝的帷幕;风景胜过空旷的田野;建筑物胜过平平的空地;乐曲胜过单音。”

永远寓于关系中的美将与关系的数目以及觉察这些关系的困难程度成复合比例。关系的数目也不能无穷地增加。在美的东西中,我们只接受那些能被远见卓识清楚而容易地抓住的关系。这种远见卓识,与人们的知识、经验、智力、天赋都有关系,但绝不只是一种理性的、

智力的东西。人们由此对美的认识产生出千差万别来。

“美在关系”说，表现了美学理论上的一种辩证的思想，揭示了美的构成的多种因素，尤其是主体的因素，从而使美学走出了当时哈奇生等人的形式主义。这种思考方式与毕达哥拉斯学派的说法颇为接近。

当然，任何我们认为美的事物确实都存在一定的“关系”，但也可以说，任何我们认为不美的事物也存在一定的“关系”。那么，究竟何种“关系”为美的、何种“关系”为不美的？狄德罗没有告诉我们什么是美的事物的“关系”，因此，狄德罗实质上还是没有回答什么是美的问题。

在《画论》中，狄德罗把他的“关系”概念明确化为事物的内在联系或因果关系。此外，狄德罗还提出“关系”要在“情境”中才能见出。在文学作品中，狄德罗要求展现出社会生活的真实的、本来的面貌。而在刻画人物性格时，情境就更重要了。一切情节上的纠纷都是从人物性格引出来的。人们一般要找出显出人物性格的周围情况，把这些情境互相紧密联系起来。

因此，真实地写出人物的情境，写出人物周围尖锐、复杂的矛盾和斗争，人物才会真实、自然，才会获得观众的喜爱，作品才会取得成功。这些观点可以说与黑格尔一脉相承。在这些关于艺术和文学的具体论述中，我们确实可以体悟到狄德罗美在关系说的一种深层的含义。

二、柏拉图

柏拉图从对各种具体审美实践现象的批判切入，经过精致的类比论证，提出了“什么是美”就是“美是什么”的著名论断，而且还通过试探性的诘难式的讨论方式对美是“有用的”、“恰当”、“有益的”、“视觉和听觉产生的快感”等一系列概念进行了阐释和论证，最后得出只有“美本身把它的特质传给一件东西，才使那件东西成其为美”的形而上的结论。柏拉图提出并论证“美是什么”的逻辑过程是：“在一个讨论会里，我指责某些东西丑，赞扬某些东西美”。于是引出“你怎样才知道什么是美，什么是丑，你能替美下一个定义么？”的美本质论问题。“有正义的人之所以是有正义的，……是由于正义。”“有学问的人之所以有学问，是由于学问；一切善的东西之所以善，是由于善”。因此，“美的东西之所以美……是由于美”。进而推论出“美即美本身”或“美本身即美”的论断。诚然，柏拉图美本质论的诞生是与古希腊崇尚理性，追求真知的社会人文背景耦合的。它的提出标志着人的发展进入到一个崭新的阶段，开辟了新的知识领域，尽管论证的过程、方法还存在着诸多不完善、不科学甚至是错误之处。

三、苏格拉底

希腊早期的唯心主义哲学家。反对民主政治，拥护贵族政治。

其思想主要保存在他的弟子柏拉图的《对话集》和克塞诺封的《苏格拉底言行录》中。苏格拉底注意的中心，不再是自然哲学，而是道德问题，他明确地把美学问题和道德问题结合起来，实现了美学从自然哲学向社会科学的转变。他常被视为人类美学的始祖。

苏格拉底道德哲学的基本概念是美德。他认为人有三种美德：节制、勇敢、正义。三者兼备才是完美的人，高尚的人。而这三种美德的基础则是关于善的知识或理性。因此他也是西方理性主义思潮的始作俑者，为此，尼采曾骂他是西方思想史上的“元凶”。

苏格拉底美学思想的中心是把美、善和有用混为一谈。

与赫拉克利特不同，苏格拉底虽然看到了美与善、于有用、与目的之间的联系，但却片面夸大了美的相对性，陷入了相对主义的泥潭。

关于艺术上，苏格拉底最早肯定了艺术概括、理想化和典型化的必要。

苏格拉底还强调，绘画和雕刻还应当具有道德理想和完美心灵的形象的摹仿。他把人提高成为艺术的主要对象。

四、卢梭

卢梭的音乐美学思想是他整个哲学-社会-文艺思想体系的有机成分，在很大程度上体现

了启蒙思想和即将到来的浪漫主义文艺的新主张，并对后世产生了深远影响。

他在音乐思想史上的地位却无人质疑，并且屡有音乐学者撰文检讨他的音乐美学思想中的前瞻性和特异性。如果说卢梭是法国启蒙哲学的最主要代表之一，是法国大革命的精神导师，是欧洲浪漫主义文学的第一位大师，那么，他同样也是浪漫主义音乐美学的奠基人。

卢梭的思想大体包括哲学、政治法律、宗教、教育等方面。

卢梭的哲学是天性哲学。他是一个自然崇拜者。

卢梭认为“‘主权’就是公共意志的运用，所以它是永远不能转让的。”“主权是不能分割的，其理由正和不能转让相同。”公共意志(GENERALWILL)“只考虑公共的利益，”它与全体意志(WILLOFALL)不同，全体意志只“不过是个别意志的总和而已。”

第二节 健美操教学中美育教育的传输

健美操已经成为当今社会人们健身、休闲、娱乐的主要体育运动项目，它之所以能够在短短的20多年时间里走进人们的生活，改善人们的生活，愉悦人们的生活，深受人们的喜爱，是与当今社会人们对美和美好生活的无限追求息息相关，也是与健美操自身具有十分深厚的美学基础、符合人们审美的心理需求密不可分的。

进入新世纪，健美操活动已席卷全国的各大城市，深入到各个社区和校园，尤其是伴随着全民健身活动开展的进一步深入，健美操以其独特的魅力和功效，深受广大人民群众的喜悦。围绕健美操而开展的各项活动也越来越多，越来越流行，如规模盛大的高水平的全国健美操锦标赛和大学生健美操比赛，各种形式的健身俱乐部迅速发展，各种聚会和晚会中的健美操表演等等，更是让人如痴如醉，为之叫好。健美操何以有如此魅力？除其具有很好的体育功能外，其更迎合了当今社会人们对美和美好生活追求的愿望。这是因为：一方面，人们可以通过欣赏健美操运动员们充满激情的精彩表演，得到美的熏陶与享受：健美操运动者以饱满的热情，个性的张扬，显示新时代新人类形象，再加上编导独具匠心的构思设计、编排执导，将鲜明的主题，融体育、音乐、舞蹈、服饰道具等为一体，来展示健美操的独特魅力。那健美舒展的动作、悦耳动听的音乐、新颖变幻的队形图案、五彩缤纷的服饰、气势磅礴的画面……无一不呈现出强烈的艺术感染力，感染人们的审美情趣；另一方面，通过参与健美操的锻炼活动。可增进人体健康，塑造优美的体型。良好的姿态。培养人们审美、创造美的意识和欣赏美的高雅气质，实现综合性人体美的目标。总之，健美操在创造们美好的生活中越来越重要，对其美学基础进行深入的研究，有利于促进健美操的健康发展，进而有助于实现人们对美好生活的追求。

一、健美操运动与美学、体育美学

（一）健美操与美学

美学原名“Aesthetics”或“Esthetics”源于希腊文，意思是“感觉”、“感兴趣”、“感性的”。美学作为一门独立的科学，其形成经历了一个相当长的历史发展过程。美学作为人类审美意识的理论形态，是在人类审美意识和理论思维有了相当发展之后逐步形成的，而其学科的确立，则是在科学的世界观即马克思主义哲学诞生以后才开始的。关于美学的概念，不同的学者有不同的看法，至今尚无定论。有人把众学者的观点概括起来认为：美学是一门主要研究美和人的审美意识的学科。

美学是研究主体的人对客观世界的创造与审美关系（包括自然美、社会美和艺术美）的科学。健美操是研究人对健美操动作的创造和审美关系的科学，研究健美操的美必须要有扎实的美学理论基础，美学为研究健美操的美提供了丰富的理论支持和科学依据。所以健美操的创造体现着按照美的规律进行展现。健美操的目的是塑造理想的体质结构，这种理想的体质结构包含着人类征服自身生理极限，开发潜能，追求自由的崇高目的。当这种目的按照掌握了的规律去实践时，这本身就是一种创造的过程。它是规律性与目的性的统一，表现为完美的身体形态，并通过运动的形式来实现。

（二）健美操与体育美学

体育美学是把美学基础原理应用到体育教学和体育运动之中而产生的一种交叉性的应用学科，是研究体育运动中美的产生、发展的过程和规律，探讨人们在体育运动中如何欣赏美、创造美的新兴学科。随着社会物质文化生活水平的不断提高，人们要求高度文明的精神生活，体育中不断渗入艺术因素，一些古老的传统项目也日益艺术化。为了满足对体育活动日益增长的审美需要，能像欣赏文艺节目一样欣赏竞技表演和竞赛，人们已新创了许多审美特征很强的项目，如艺术体操、冰上舞蹈、花样游泳以及深受广大学生喜爱的健美操等，为体育活动增添了动人的艺术魅力。美学便在这种背景中渗透到体育学中，这种学科之间的渗透结果产生了一门新的学科，即体育美学——是研究体育运动中的审美现象，总结体育运动

中的审美规律的科学。

体育美学是体育自身发展需要的结果。体育作为一种文化活动，其目的是增强体质，提高运动技术水平，丰富人们的精神文化生活，陶冶情操，使身心协调发展。它可以通过各种人体动作，展示多姿多彩的生动形象，表现人的健康美、力量美、青春美、形体美、心灵美等。而健美操作为体育运动的一个项目，它是通过徒手、手持轻器械和用专门器械的练习达到健身、健美和健心的目的的一种新兴娱乐、观赏型体育项目。健美操以健身美体为主要特点，它不仅强调“健”而且强调“美”，把体育与美融为一体，充分扩展和丰富了体育美的内涵。

（三）健美操与美学、体育美学的辩证关系

健美操运动可以使人健康，具有健美的身体；美学、体育美学则是提高人的鉴赏美及欣赏美的能力，促进人们对于健与美的自觉认识，不断提高人体健美方面的素质。健与美体现着人体的生理、心理的内在发展规律的要求，贯穿于健美操运动、美学与体育美学活动之中，三者是辩证统一、协调发展的关系。美学、体育美学为健美操的产生与发展，以及健美操美感、美的设计提供了理论基础，促进着健美操的进一步发展。反过来，健美操又在不断丰富和发展美学与体育美学的实践和理论。

1. 健美操的产生与发展，是人们追求健与美的必然结果

健美操的产生与发展是一个渐进的过程，它起源于人类对人体健与美的追求，健美操的发展史与人类审美观的形成是密切相关的。

人类的童年——原始社会，人们为了交流情感，在语言、音乐、诗歌之前，首先产生了动作。为了表达思想，人类开始把简单的动作组编在一起，按照一定的节奏，一套固定的程序，边操边舞，其动作形式是健美操的雏形。

古代中国、希腊、印度的体操早在两千多年前就已出现。中国古代的导引图上，彩绘着44个不同性别、年龄、栩栩如生的人物，做着各种各样的导引形象，采用站立、蹲、坐等基本姿势做着臂屈伸、弓步、转体跳跃等动作，几乎和当今的健美操动作相仿。三国时的名医华佗，曾把各个导引动作改编为虎、鹿、熊、猿、鸟5组动作，称为“五禽戏”。这是我国早期具有民族特色的人体健美体操的套路。

古希腊人对人体健美的崇尚，在世界罕见。为了经商和应付战争，需要人们具备并造就强健的身体，古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操和健身舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张，这种对人体健美的崇尚与追求，将体操与音乐相结合的创举，是现代健美操形成与发展的基础。古印度很早就流行一种瑜伽术，它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身、调息、调心等运用意识对机体进行自我调节，健美身心，延年益寿。人们把瑜伽的精华巧妙配上现代音乐，创编出瑜伽健美操，为健美操的发展提供了可贵的经验。

总之，古代中国的导引、古希腊的柔软体操、古印度的瑜伽渐变发展及美国影星对身体美的一种追求而创编的健美操，它的出版及发行对形成现代健美操奠定了坚实的基础。由此可以看出，从古代到近代，从外国到中国，健美操的产生与发展无不是人们对健康长寿与美好生活的追求，这些正是美学、体育美学所追求和倡导的。

2. 健美操在不断丰富和实践着美学、体育美学的理论

从健美操产生的过程来看，健美操的发展是在自觉与不自觉的过程中遵循着美学与体育美学的原理。正是因为健美操在发展和创新中充分考虑到它的观赏价值，考虑到艺术性，考虑到美，运动者才在健美操表演或竞赛中，强烈实现的是造型美、体态运动美、意志个性美，或优雅或刚健，或缥缈或深沉。和谐与节奏的追求，自然就要求美的旋律，音乐正因此而成为健美操具有美的内在联系的因素。

但是，健美操美的形成与发展又有其自身独特的规律，其技术的发展、规则的演变是在

美学、体育美学的原理基础理论上随着人们的审美需求而发展的。它是集运动员的形与神的统一，是集体育、音乐、服饰等多种美学于一体，有利于进一步探讨人生的美、生活的美，以及美新的存在和表现方式。难怪有人说：“越是现代的项目，观看和参与的人就越多”，这也正说明现代的项目更能体现人们对新的美的追求，健美操正是在这一点上丰富和发展着美学、体育美学的理论。

(1) 健美操引领着人们对“健康美”的追求

健康美，是当今社会人们时尚的追求，人们不仅强调健康，更强调在健康身体的基础上，追求良好的精神状态，它比一般理解的身体健康有了更高的目标和追求。也是国际上人们追求“三维”或“多维”等多维健康观的具体体现。健美操能通过它特有的练习内容和方法来实现健康美这一目标。健美操的练习内容，不仅能使身体各部位关节、韧带、肌肉得到发展，提高肌肉的弹性和关节的灵活性，而且对于形成正确的身体姿势，纠正不良姿态，培养良好风度、气质有重要作用。健美操还能有效地提高人体的有氧代谢功能，增强各器官系统的功能，发展身体素质，表现出人的精神饱满愉快，动作协调优美，使人的外形美与内在美融为一体，体现出一个人的勃勃生气和良好的气质风度。

(2) 健美操从发展的角度更新着“形体美”的标准

传统的形体美主要是指人体外形的匀称、和谐、健美，它只重视了人们外在的“形”的美，而忽视了人们对内在“神”的美的追求。目前，在我国存在着一些对形体美错误的观念，认为越瘦越好，尤其是对女性更甚，追求的是“纯粹的瘦”，而忽视了身心健康。健美操运动员以其刚健有力、结实、匀称、协调的肌肉和体形改变着现代社会人们对形体美新的认识 and 追求。通过健美操练习，可使人们塑造新的“形体美”观，身体各部分的肌肉更加发达，脂肪较少，线条清晰，肌肉的协调性、灵活性好，动作优美动人，坚持健美操锻炼就可达到此目的。健美操动作具有“健、力、美”特征，健美操可使中、小学生形成正确的身体姿势，使大学生动作优美，体态矫健，肌肉富有弹性，使人们身体匀称、和谐、健美的发展，从而塑造美的形体的新形象，将理想形体的追求化为现实。

(3) 健美操赋予“心灵美”更多新的内涵

心灵美是指一个人对人体美的认识理解、动机目的、鉴赏标准及锻炼方法的选择等。健美操有助于人们实现心灵美的追求，健美操锻炼在音乐伴奏下进行，使人们在欢乐的乐曲声中忘掉苦闷和忧伤，恢复已丧失的心理平衡，调剂人们的思想情感。更重要的是，对美追求的最高境界，不是仅仅停留在欣赏美、感受美，而是“创造美”。健美操能以运动员或运动者本人激情的表演、矫健身体的展示、入与音乐的和谐美激发人们创造美的激情。从而，进一步促进人们在生活中创造美的意识和行为习惯。

总之，健美操、美学、体育美学三者相互促进，相互发展，共同满足着人们追求美好生活的需要。美学是人们在与美的事物接触过程中产生的经验总结。美学的对象是客观现实事物的美，美学的中心任务是通过对客观现实美的研究，掌握美的法则，以欣赏一切事物的美，并按照美的法则创造艺术的美。健美操是人们追求美的一种运动形式。随着健美操的兴起与运动技术水平的迅速提高，其技术动作特点更朝着“难、新、美”的方向发展，从而形成了健美操的美，达到体育运动美的高级形式。

二、健美操运动的美学原理

美的基本形式主要表现为整齐、对称、比例、均衡、对比、和谐、层次、节奏、多样统一等方面，为健美操创编者创编健美操提供了丰富的美学理论基础。

根据健美操的定义可知，健美操有三个方面的含义：第一，健美操是以裁判员依据规则评分为主的体育运动项目，这决定了健美操美的创造要遵循体育美学的标准和要求；第二，健美操同音乐、舞蹈等项目一样是艺术表演为主的观赏性项目，这决定着健美操美的实现要遵循艺术美学、音乐美学以及人体装扮美学基本要求；第三，健美操是以达到健身、健美和