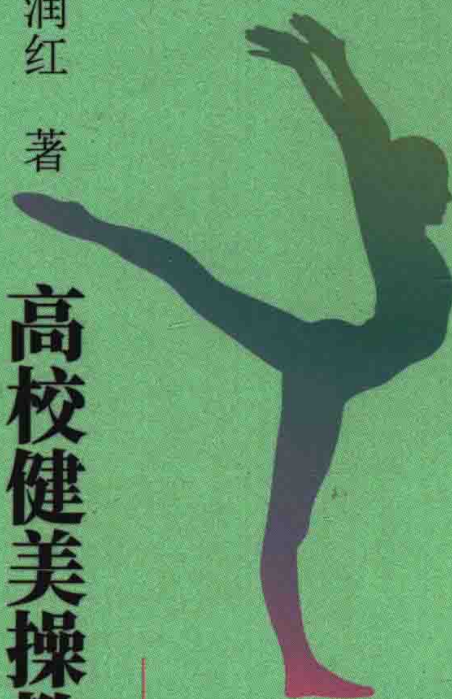


张润红  
著

# 高校健美操教学理论与实践

吉林人民出版社



张润红  
著

高校健美操教学理论与实践

吉林人民出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高校健美操教学理论与实践 / 张润红著. -- 长春 :  
吉林人民出版社, 2022.11

ISBN 978-7-206-19752-9

I . ①高… II . ①张… III . ①健美操 - 教学研究 - 高等学校 IV . ① G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 256062 号

责任编辑: 高 婷

封面设计: 马静静

### 高校健美操教学理论与实践

GAOXIAO JIANMEICAO JIAOXUE LILUN YU SHIJIAN

著 者: 张润红

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

咨询电话: 0431-85378033

印 刷: 北京亚吉飞数码科技有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 12.5 字 数: 200 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-19752-9

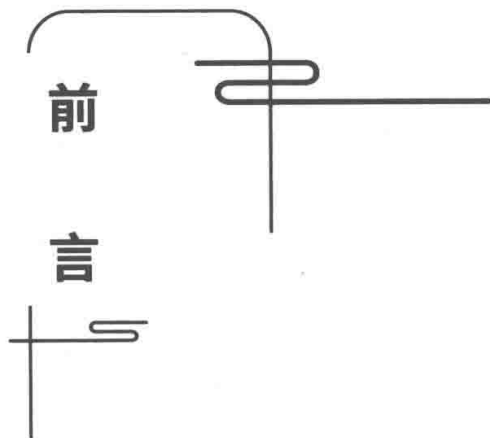
版 次: 2023 年 6 月第 1 版 印 次: 2023 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

# 前 言



创新教学方法,凸显学生的主体地位,是高校体育课程改革与创新的趋势。传统健美操教学注重学生技术认知目标的达成、结论性知识的掌握等,而轻视学生创新、协作、责任、信任、自信等非智力因素的培养,学生的主观能动性没有被调动起来。因此,需要创新健美操教学方法,用实证的研究方法进行全、系统的多元化研究来解决健美操教学存在的问题,进一步完善学校体育教学策略、创新学校体育课程实践教学方法、促进学生的全面发展。鉴于此,特撰写了《高校健美操教学理论与实践》一书,为高校健美操教学方法的创新提供理论依据和实践支持,为学校体育教学的创新提供参考依据。

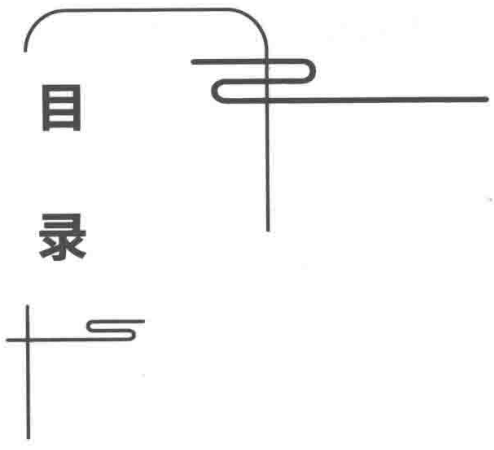
本书是一部以建构主义学习理论为指导,创新健美操教学方法,并将其应用于实践教学中取得一定教学成果的高校健美操教学专著。

本书力求做到以下几点。

(1)结构明了,条理清晰。本书的内容分为两个部分,一个是健美操教学理论的构建与实证研究,另一个是健美操实践。本书对这两个部分的内容进行了探索与阐述,框架结构简单明了。

(2)具有创新性和实用性。本书在建构主义理论、支架式理论的指导下构建高校健美操教学模式,并将其应用于实践教学中,取得了一定的教学成果,具有一定的创新性。此外,健美操实践以成套健美操创编为内容,具有一定的创新性和实用性。

最后,本书在撰写过程中,参考和借鉴了相关建构主义学习理论、支架式教学理论、健美操教学方面的书籍和资料,在此向诸位学者和专家致以诚挚的谢意。由于时间和精力有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正。



# 目 录

<b>第一章 健美操教学理论</b> .....	1
第一节 建构主义学习理论概述.....	1
第二节 支架式教学理论概述.....	8
<b>第二章 健美操课程设计</b> .....	21
第一节 健美操普修课程设计.....	21
第二节 健美操专业选修课程 A 标准设计 .....	30
第三节 健美操专业选修课程 B 标准设计 .....	44
第四节 健美操专业选修课程 C 标准设计 .....	62
第五节 健美操评分标准.....	78
<b>第三章 健美操教学设计</b> .....	83
第一节 健美操课程的传统教学.....	84
第二节 健美操课程的创新教学.....	86
第三节 健美操教学内容.....	92
第四节 健美操规定动作支架式教学.....	93
第五节 健美操创编支架式教学.....	96
第六节 健美操教学实践支架式教学.....	100

第四章 健美操支架式教学实证研究·····	104
第一节 《“支架式”教学模式在高校体育教育专业 健美操教学中的实证研究》成果总结·····	104
第二节 健美操支架式教学实证研究对象与方法·····	113
第三节 健美操支架式教学的实验设计·····	115
第四节 健美操支架式教学实证研究·····	117
第五节 健美操支架式教学实证研究结论·····	131
第五章 健美操实践·····	134
第一节 校园规范健身操一级套路·····	135
第二节 校园规范健身操二级套路·····	141
第三节 校园规范健身操三级套路·····	147
第四节 校园规范健身操四级套路·····	153
第五节 校园规范健身操五级套路·····	160
第六节 校园规范健身操六级套路·····	166
第六章 健美操拓展项目介绍·····	173
第一节 非遗“临县秧歌”概述·····	173
第二节 临县伞头秧歌的传统体育文化·····	175
第三节 临县秧歌的体育健身效果·····	182
参考文献·····	189
后 记·····	192

# 第一章



## 健美操教学理论

### 第一节 建构主义学习理论概述

建构主义理论认为,认识不是主体对于客体简单的、被动的反映,而是主体以自己已有知识经验为背景所进行的积极的、主动的建构过程,即学习者所获得的知识不是教师传授而来的,而是学生在一定的情境下,借助于其他人的帮助,通过意义建构的方式获得的。建构主义理论起源于心理学和哲学,基本沿着“行为主义—认知主义—建构主义”的发展轨迹,同时整合了皮亚杰(Jena Piaget, 1896-1980)、布鲁纳(Bruner, 1915-2016)、奥苏贝尔(Ausubel, 1915-2008)、加涅(Gagnè, 1916-2002)等认知主义理论的核心思想,并赋予新的意义而建立起来的。建构主义学习理论主张学习是学习者以自身特有的方式,主动地建构内部心理表征的过程,强调以学生为中心,强调学习的主动性、情境性、社会性。建构主义学习理论中最具影响力的是皮亚杰。他认为,儿童关于外部世界的认知结构是通过与周围环境的相互作用,遵照同化—顺应的方式,逐步建构起来的,并通过平衡—不平衡—新的平衡的循环得以丰富和提高。

## 一、建构主义学习理论的起源与发展

在教育发展的长河中,曾经有三种教学理论对教学和学习产生过巨大影响,有早期的行为主义理论(Behaviorism)、20世纪80年代至90年代的认知主义理论(Cognitivism)和90年代后的建构主义理论(Constructivism)。行为主义认为,学习是刺激和反应之间的联结,行为是学习者对刺激所做出的反应。他们视环境为刺激,而将有机体的行为看作是反应,并认为所有行为均是后天习得的。行为主义理论的代表人物是美国心理学家华生。华生在巴甫洛夫的条件反射学说基础上创立了行为主义理论。他认为,人类的行为不是天生就有的,而是后天习得的,人的行为模式是由环境决定的,无论是正常的行为还是非正常的行为,都是经过学习而获得的,也可以通过学习而加以更改或消除,认为环境刺激与行为反应之间具有规律性关系,通过这种规律性的关系可以达到预测并控制动物和人的行为的目的,人和动物没有差异,都遵循同样的规律。行为主义学习理论运用在学校教育实践上,就是教师需要掌握塑造和矫正学生行为的手段或方法,为学生创设一种能让学生尽可能强化对环境的合适行为,而消除不合适行为的学习环境。这种行为主义理论无法解释行为的最显著特点,即人的选择性和适应性。但是认知主义理论未能揭示出学习过程的心理结构,对非智力因素的研究是不够的。事实上,学习过程的心理结构是由智力因素和非智力因素组成的。其中,智力因素是学习过程的心理基础,对学习过程具有直接作用;非智力因素是学习过程的心理条件,对学习过程具有间接的作用。只有将智力因素和非智力因素有机地结合在一起,才能让学习达到预期的目的。

后来皮亚杰又提出建构主义,科恩伯格(O.Kernberg)、斯滕伯(R.J.sternberg)、卡茨(D. Katz)、维果斯基(Vogotsky)等人在前人的基础上,将建构主义加以丰富和发展,形成了建构主义学习理论,又称后认知学习理论。建构主义学习理论认为,知识不是人脑对事物的直接反应,而是在原有知识结构的基础上,通过主体与客体的相互作用建构而成的。建构主义者认为,学习本质上是一种“意义建构”。这种以“建构”取代传统的“学习”,既体现了“反映”的观念,又体现了学习的本质特征。由于学习是在特定的背景下,借助他人的帮助而实现的意义建构

过程,因此,建构主义学习理论把“情境”“协作”“会话”和“意义建构”四个环节看作是学习环境的四大要素。

尔后,布鲁纳(Bruner)、伍德(Wood)和麦瑟(Mercer)等人在建构主义学习理论和维果斯基的最近发展区理论的基础上提出了又一种教学理论——支架式教学理论。支架式教学理论是建构主义理论下比较成熟的教学方法之一,同时还开发出抛锚式教学、随机进入教学等几种比较成熟的教学模式。

## 二、建构主义学习理论的含义

建构主义学习理论是20世纪90年代诞生的认知学习理论的一个重要分支,它强调人类知识的主观性,认为学习并不是被动接受外界知识,而是以原有经验为基础,通过与外部世界的相互作用来获取、建构新知识的过程,这种学习更加强调学习的主动性、社会性、情境性、协作性。对每个个体来说,这种情境性的学习在学习方法和学习结果上都可能存在一定的差异性。建构主义对教师与学生的角色有了重新定位,学生不是知识的被动接受者,而是知识的主动建构者,外界信息只有通过学习者独特的主动建构才能变成自身的知识;教师不是“知识的传授者”,而应该是学生学习活动的促进者,教师应该充分注意不同学生在认知上的特殊性努力,高度重视对学生错误的诊断与纠正,调动学生的学习积极性,培养学生的自觉意识和元认知能力。

## 三、建构主义关于教学的基本观点

### (一)注重以学生为中心进行教学

建构主义认为,学生是信息加工的主体,是主动的意义建构者,而不是外部刺激的被动接受者,因此,他们认为,教学目标应该具有很大的灵活性,不应该强加给学习者,而应同学习者商量决定,或由学习者在学习过程中自由调整。

## （二）注重在实际情境中进行教学

建构主义强调,尽量创设能够表征知识的结构,促进学生积极主动地建构知识的社会化的、真实的情境,建构主义学习理论注重让学生解决现实问题,强调提供复杂的、一体化的、可信度高的学习环境,这种环境应具有多种视角的特性,可以将现实与相关情境作为学习整体的一部分,为学习者提供社会性交流。

## （三）注重应用合作学习方式进行治疗

建构主义认为,学习者以自己的方式建构对于事物的理解,而不同的人看到的是事物的不同方面,不存在唯一的标准的理解,但可以通过学习者的合作而使理解更加丰富和全面。

## 四、建构主义学习理论教学设计

建构主义学习理论教学设计是与学生的学习环境相适应的全新的教学设计,学习环境是学习者可以在其中进行自由探索和自主学习的场所。教学设计要充分体现学习环境中的四大要素,即“情境”“协作”“会话”和“意义建构”,利用各种信息资源来创设有利于学生意义建构的“情境”;要强调以学生为中心,充分发挥学生的主动性,使学生成为认知的主体、知识意义的主动建构者。整个教学设计过程紧紧围绕“意义建构”这个中心而展开,不论是学生的独立探索、学生之间的相互协作和支持,还是教师的帮助与支持,学生对知识的意义建构都是整个学习过程的最终目的,学习过程中的一切活动都要有利于完成和深化对所学知识意义建构。

## 五、建构主义学习理论下的教学原则

### （一）主体性原则

学生都是学习的主人,教师要确立学生在学习中的主体地位,尊重学生的自主权利,尊重他们独特的思维方式与学习方式,尊重和保证他

们在学习活动中的独立性与差异性,使学生真正成为学习和活动的主人。教学是教师的教与学生的学相互统一的过程。这种统一的实质是交往。教学过程是师生交往互动,相互沟通、相互影响、相互补充、共同发展的过程。正是从互为主体的交往与对话中,教师和学生才能真正对所学知识达成共识,并且共同享有对方的体验和经验,实现“教学相长”,实现共同发展。

## (二) 参与性原则

支架式教学以学生的主体参与为前提条件,只有通过学习主体的积极参与,才能真正达到有效的教学目的,没有参与就没有对话,没有对话就没有知识的建构与生成。要真正实现学生的发展,教学中就必须有学生的全员参与、全程参与、积极参与和有效参与。

## (三) 差异性原则

教师在教学设计前应充分预想学生的差异。我们常常听说这样一句话:教育要做到“目中有人”。在教学活动中,教师应充分利用学生差异,允许学生对教学目标进行个性化的理解,允许有不同的建构思路、不同的表达方式和不同的解答结果。对学生的独到的见解要给予大力表扬,对不完善的要加以补充,而对那些不合理的奇思妙想更要给以呵护。只有这样,学生才敢于在教学过程中大声说话,敢于发表意见,敢于向教师提出自己的想法。在学习方式的选择上也应充分尊重学生的差异。学生生活经验不同是客观存在的,教师要正视这种差异,尊重这种差异,让学生有自主选择学习方式的机会,使学生积极主动地参与学习过程,从而获得有差异的发展。每个人的智慧类型不一样,他们的认知方式与思维策略也不同,这就造成了学生认知水平和学习能力的差异。教师应树立正确的学生观,其中很重要的一条就是“允许学生通过自己的方式学习”。

## (四) 平等性原则

在教学过程中,教师不但要指引学生积极参与讨论,让学生学会思

考,学会交流,学会表达,学会学习,而且也要对学生的认识进行补充、纠正或提升。教师在表达自己的观点时采取的方式非常重要,教师不能不顾学生对于事物的独特感受,而将自己个人的观点强加给学生,应以参与讨论的成員的身份来发表自己的观点,为学生输送主流的价值观。

#### (五)全面性原则

“体育教学中既要有表扬,也要有批评”。一方面,教师要善于发现学生的闪光点,给予及时、适度的肯定与激励,让学生的积极性得以充分发挥;另一方面,教师要对学生的错误结论或观点加以修正,使模糊的概念得以澄清,让学生及时获得对知识或技能的新的认识,提高自己的认识能力与思辨能力。教师还应采用科学的方法,尽量反馈全班每个学生掌握知识的程度,同时,在教学中,通过学生的口头回答、面部表情、情绪情感等信息,全面反馈其学习过程。教师不仅要调控学生掌握知识、理解知识、运用知识的状况,还要注意调控学生的学习动机、学习兴趣、学习情绪、学习需求,及时进行全方位的调控。

#### (六)问题性原则

陶行知先生说过:“发明千千万,起点是一问。”爱因斯坦也曾说:“提出一个问题往往比解决一个问题更重要,因为解决问题也许仅仅是一个数学或实验上的技能而已,而提出新的问题、新的可能性,从新角度去看待问题,都需要有创造性和想象力,这标志着科学的真正进步。”学生产生了问题意识,就会产生解决问题的需要和强烈的内驱力,这可以促使学生去发现问题,解决问题,直至进行新的发现和创新。具有问题意识的学生总是会思考“是什么,为什么,怎么办”等问题,为解决问题,学生的思维会产生一个自我刺激、自我运动和自我发展的过程,这样会对已有的知识与经验进行重新理解和认识,从而进一步丰富和发展原有的认知结构;具有问题意识的学生不只关心结论或结果,更关心获取知识的过程,从而在有意或无意之中扩充了在各个领域的知识量,使零星的知识变得系统有序,使学生从求知走向已知,从已知走向新的求知,循环往复,不断迈向更高的境界。

### (七) 激励性原则

激励即激发鼓励的意思,是指激发人的动机,促使其发挥内在的潜力。相关研究证明,在工作能力不变的条件下,个人的工作绩效与个人激励水平呈正相关,同样,在体育教育中,学生成绩的好坏及教学过程中各方面的表现在很大程度上又依赖于他人能否对其进行有效的激励。在教学过程中,教师通过各种方法和手段,激发学生的求知欲,激励学生的上进心。同时,教师要指导学生不断反思与调控自己的学习过程,形成自我激励的机制。

### (八) 系统性原则

教学过程是一个多层次、多任务、多要素的复杂系统,系统中的各要素之间相互影响、相互制约。系统性要求教师在进行体育教学过程中,要把教学过程看作一个完整的系统,运用系统分析的方法去思考和定位系统中的各个要素以及它们之间的相互关系,将对各个要素的研究置于整个教学系统中进行。只有作了系统的设计与分析,才有可能取得良好的教学效果。

### (九) 灵活性原则

体育课堂教学活动的典型特点是它不允许出现千篇一律的现象,一方面是由于教学过程每一次都是在新的氛围中进行的,学生学习水平都在发生着变化;另一方面,教师本身也在变化着、成长着。教师对教学过程任何周密的计划、美好的构想都会因教学环境或教学对象的突然变化而失去控制。所以,教师在教学过程中必须具有较强的随机性和灵活性,以适应突变的教学环境。教学过程的随机性和灵活性是建立在计划基础之上的,是教师思想、知识在特殊条件下的综合运用能力的表现,这种运用只有组织得好才可能取得好的效果,而不是“脚踏西瓜皮,滑到哪里算哪里”那种无计划状态。因此,计划性和灵活性是相对而言的,必须有机地结合起来,才能达到和谐统一。

## 六、建构主义学习理论下健美操教学中的教师教育

建构主义学习理论指导下的普通高校健美操教学,注重教学程序和情境创设的研究,建立以学生为主体,教师与学生共同参与、合作的教学氛围,使学生成为知识的建构者和学习的主人,充分调动学生的学习积极性,提高学生的自身学习能力、创编能力、教学能力、评价能力、协作能力。但要充分利用以上教学设计和教学程序提高高校健美操教学效果,教师作为解决问题的指导者和分析者,在高度重视对于自身科学观和教学观的自觉反省和必要更新的前提下,还需进一步研究和探索。

## 第二节 支架式教学理论概述

### 一、支架式教学的相关概念

#### (一) 支架概念的界定

“支架”(scaffold)原是建筑行业术语,亦称“脚手架”,建筑师在建筑楼房时首先需要搭建脚手架,借助于脚手架的帮助可以将楼房建得越来越高,楼房建好后,脚手架就被撤掉了。根据这个隐喻,伍德(Wood, Bruner&Ross, 1976)最先借用了这个术语来描述成人、同行或有成就的人在另外一个人学习过程中所给予的有效帮助与支持。普里斯里等人对“支架”所下的定义是:根据学生的需要为他们提供帮助,并在他们能力增长时撤去。

这种形象的隐喻描述的是在“最近发展区”内将教师与学生、教与学之间有效的互动学习看作是一座建筑,学习者的“学”是不断地、积极地构建自身的过程,而教师的“教”则是“建筑物”必要的脚手架,帮助学习者不断地主动构建自身、建造新的能力。从中不难看出,支架的目的就是学习者的主动建构,若达不到其应有的目的,支架也就不成其为支架。所以在这里我们将支架的标准暂且定义为:是否有利于

学习者主动建构知识或技能。若有利于学习者主动建构某一知识或技能就属于“支架”；若不利于学习者主动建构某一知识或技能就不属于“支架”。比如：传统教学法中技术动作要领的讲解和示范不利于学生自主建构知识技能，所以传统教学中的动作要领的讲解和示范不属于“支架”。

在教学活动中，“支架”是一种辅助物，学生凭借这种辅助物能够完成其无法独立完成任务。“支架”的形式可以是多种多样的，譬如：教师提供的问题、范例、建议、向导、图表等，除了这些可设计的支架外，支架还可以表现为更随机的形式（如对话、合作等），教师的暗示、解释、思考、对学生问题进行的反问、与学生的对话及教师与学生或学生与学生之间的合作等。无论为学生提供的是哪种形式的“支架”，其所要表达的作用是一致的，就是学生通过支架的帮助能够主动建构意义，掌握知识，激发学习兴趣。笔者为教学过程设计的支架主要有以下六种：

第一种：概念支架，即为了使能够顺利地了解相关教学任务和目标，教师所使用的相关概念及其作用、功能等方面的语言表达。

第二种：直观支架，即教师为学生做的规范的示范动作或一些关于技术动作的挂图等，学生通过对直观支架的视觉感受，能帮助学生主动建构技术动作表象。

第三种：问题支架，即为了激发学生的学习兴趣以及确立学生认知的具体目标，教师对学生提出的具有实际意义的需要学生解决的具体问题等。

第四种：诱导练习支架，即为了让学生完成某一教学任务，而为学生设置的练习方法或手段，通过诱导练习的反复实践，能帮助学生建构技术动作的本质和精髓。

第五种：同伙支架，是指在教学过程中，将学生进行合理的分组，学生在分组练习的过程中互教互学。

第六种：反馈支架。主要是指教师和学生、学生和学生之间的相互评价。通过这种相互评价，学生能进一步强化和巩固所学技术动作并进一步端正学习态度，激发学习兴趣。

## (二) 支架式教学概念的界定

目前,对于什么是支架式教学并没有一个统一的概念,但在表述中大都体现了建构主义关于教与学的理念。支架式教学法(Scaffolding Instruction)在欧共体远程教育和训练项目中被定义为:支架式教学应当为学习者建构对知识的理解提供一种概念框架。这种框架中的概念是学习者对问题的进一步理解所需要的,为此,事先把一些复杂的学习任务加以分解,以便于把学习者的理解逐步引向深入。

## (三) 支架式教学法概念的界定

到目前为止,学术界对于教学方法概念的定义仍是仁者见仁、智者见智,未达成一致共识。通过对现有的各种教学方法定义的归纳总结,我们认为,当前国内外具有代表性的教学方法的定义主要是方法说、方式说、活动说和手段说等四种主要观点。虽然各种教学方法定义着眼的侧面和角度不同,并且还存在一些分歧,但是我们仍然能从中分析出教学方法的本质特征。经过分析和总结,我们认为这些本质特征主要表现在两个方面:

(1) 教学方法与教学目的紧密相连,是为教学目的服务的。关于这一点,学者们的认识是比较一致的。

(2) 教学方法反映的教学活动是由教师的教与学生的学所组成的紧密联系、相互作用的双边过程,离开了任何一方均不能构成完整的教学方法。

所以,大部分专家和学者比较认同的教学方法的定义为:教学方法是在教学过程中,为实现教学目标,教师指导学生而形成的一整套关于教学方式的操作策略。通过这一定义,我们从中可以得出体育教学方法的定义为:体育教学方法是指在体育教学过程中,为了实现体育教学目标,教师指导学生学习体育教学内容,而形成的一整套关于体育教学方式的操作策略。体育教学方法是指在体育教学过程中,教师为了实现体育教学目标,完成体育教学任务而采用的、有计划的,可以产生教与学相互作用的、具有技术性的教学活动。目前,对于支架式教学法概念还没有统一明确的定义。在这里,暂将支架式教学法定义为:在课堂