

# 一体化理念下大中小幼啦啦操课程体系的理论构建

方奇<sup>1, 2</sup>, 方千华<sup>1</sup>, 李萍<sup>3, 4</sup>, 何小梅<sup>1</sup>, 周建社<sup>3</sup>

(1.福建师范大学 体育科学学院 体育学博士后科研流动站, 福建 福州 350108;  
2.厦门理工学院 体育部, 福建 厦门 361024; 3.湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410008;  
4.湖南大众传媒职业学院 体育基础部, 湖南 长沙 410010)

**摘 要:** 在一体化理念指引下结合运动项目实例, 开展大中小幼一体化啦啦操课程体系的理论构建。研究认为, 大中小幼一体化啦啦操课程体系的建构逻辑应在遵循一体化体育课程整体要求的前提下, 从分析项目课程现状、分步梳理课程要素、合理配置研究团队 3 方面理清建构思路; 在理论设计上应对一体化啦啦操课程体系的窗口期、课程目标、课程内容、课程评价和课程实施等要素进行理性分析和结论把握, 并对未来实际操作中存在的矛盾点提供必要的现实性解读。

**关 键 词:** 学校体育; 一体化啦啦操课程体系; 理论建构; 现实解读

中图分类号: G807.2 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2020)06-0103-08

## A study on the theoretical construction of Cheerleading curriculum system in the all educational stages from the concept of "integration"

FANG Qi<sup>1,2</sup>, FANG Qian-hua<sup>1</sup>, LI Ping<sup>3,4</sup>, HE Xiao-mei<sup>1</sup>, ZHOU Jian-she<sup>3</sup>

(1.Center for Post-doctoral Studies of Sport Science, School of Physical Education and Sport Science, Fujian Normal University, Fuzhou 350108, China; 2.Department of Physical Education, Xiamen University of Technology, Xiamen 361024, China; 3.School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410008, China; 4.Physical Health Teaching Ministry, Hunan Mass Media College, Changsha 410010, China)

**Abstract:** Under the guidance of the concept of "integration" and combination with the example of sports programs, this paper begins to study the theoretical construction of the integrated Cheerleading curriculum system in the all educational stages, and holds that the construction logic of the integrated Cheerleading curriculum system in the all educational stages should firstly abide by the overall requirements from integrated physical education curriculum, then make clear the construction thoughts from three aspects including analyzing program curriculum from conditions, ascertaining key curriculum elements by several steps, and rationally arranging research team; in terms of theoretical design, it should make a specific theory analyses and conclusions grasp to cope with window period, and objectives, content, evaluation, implementation of integrated cheerleading curriculum system, and provide some necessary realistic interpretation to solve contradictions existed in future practical operation.

**Key words:** school physical education; integrated Cheerleading curriculum system; theoretical construction; realistic interpretation

作为国家“五育并举”培育社会主义全面发展人才的体育, 近些年所发挥的作用并不理想。究其原因, 与学校体育课程缺乏一体化整体构建不无关系<sup>[1]</sup>。一

体化体育课程衔接问题从 20 世纪初就受到我国体育教育学者的高度关注, 建议建构有效衔接全学段体育课程整体设计(课程内容、教材内容、教学内容及校本课

收稿日期: 2020-02-16

基金项目: 国家社会科学基金项目“我国体育教育家型教师素养评价与培育策略研究”(19BTY080)。

作者简介: 方奇(1982-), 男, 副教授, 在站博士后, 硕士生导师, 研究方向: 学校体育、体育教学理论与实践。E-mail: 21283260@qq.com

通信作者: 李萍

程等体系)的呼声不绝于耳<sup>[2-5]</sup>,但一直少见实效性的工作开展。

在国家强调全面促进学生身心健康发展,明确提出“建立大中小学体育课程衔接体系”<sup>[6]</sup>的大背景下,自2018年以来,教育部课程教材研究所、教育部基础教育课程教材发展中心率先启动全国体育课程一体化的建设研究,并在实践经验中提出将幼儿教育阶段纳入考虑范围,形成大中小幼一体化体育课程推进的整体思路<sup>[7]</sup>。大中小幼一体化体育课程建设作为体育课程改革发展的高标举措,面向本学科全领域开放,尤其需要学校开展的运动项目的对应深入。

啦啦操运动以其“青春阳光、流行时尚和富有团队精神”的特点,引爆全国校园体育而迅猛开展,成为广大青少年及儿童最受追捧的项目之一,全国每15所学校中就有1所学校开展啦啦操<sup>[8]</sup>。从运动项目分类上看,依据运动需求理论,啦啦操属于发展需求的中坚层次,是发展——审美需求类的核心项目之一,学生受众面大,是各级学校女生主要选择的学习内容<sup>[9]</sup>。本研究基于啦啦操运动项目,积极探索大中小幼啦啦操一体化课程体系既符合现实需要,也能为其他项目的一体化课程建设提供借鉴。

## 1 大中小幼一体化啦啦操课程体系的建构逻辑

### 1.1 整体要求

大中小幼一体化啦啦操课程体系的建构,原则上依据一体化体育课程的整体建设要求而进行,即在幼儿园、小学、中学、大学4个学段更好地衔接和结合理论教学与实践学习,让学生通过体育学习达成“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”<sup>[10]</sup>目标的前提下,积极形成“纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合”<sup>[11]</sup>的“体系化”课程内容。

具体而言,在纵向层面,取得大中小幼各学段课程目标、课程内容、课程评价、课程实施上的相互衔接;横向层面,在符合身心、动作、技能等发展规律的基础上,取得全国同龄学生群体学习内容和特点发展的相对一致性;内在层面,抓住体育核心素养主线不放松,培养学生取得“知(体育知识、健康知识)、能(运动能力、专项运动能力、运动观赏能力)、行(良好品行和体育行为习惯)、健(健康状态)”的核心素养;形式层面,注重大中小幼各级课程在课内外、校内外“学、练、赛”方面的高度融合和良好协同<sup>[11]</sup>。

### 1.2 建构思路

#### 1)分析项目课程现状。

要科学建构大中小幼一体化啦啦操的课程体系,分析当前我国学校啦啦操课程所处的现实状态是客观

前提和首要任务,主要通过理论资料查询和实际调研摸底两种方式来完成。

资料查询方面,通过中国知网查阅和收集到啦啦操发展相关文献1719篇,确定其中与啦啦操课程密切相关文献共96篇(包括期刊69篇、学位论文24篇、会议3篇),主要从学校啦啦操课程开展的可行性和学校啦啦操课程(教学)内容体系建设的主题上寻找线索。

实际调研方面,因啦啦操全国普及程度高,分布面广、涵盖体量大,加之研究时间、研究经费等因素的限制,较难深入全国各省各地展开“地毯式”摸排。因此,在保证调查对象尽可能具有代表性的前提下,依据“详细摸底1市、基本覆盖1省、全面涉及全国”的原则,采用调查问卷(“一校一师一卷”)的方式开展前期调研工作。具体操作为:(1)摸底1市——选取厦门市。厦门是地处我国东南部沿海的副省级特区城市,啦啦操在厦门中小幼各级学校开展十分热烈,幼儿园尤为突出,如根据2019年中国(厦门)少儿啦啦操精英赛统计,参与该赛的厦门市中小幼代表队就达到261支(幼儿园96支、小学102支、中学63支),参赛人数接近5000余人次。(2)覆盖1省——选取湖南省。湖南省是啦啦操项目最早开展的省份之一,全省大中小各级学校啦啦操开展较为均衡,其中大学的啦啦操底蕴尤其浓厚,全省125所高校中有54所均常年开展啦啦操项目。(3)涉及全国——选取包括北京、上海、广东、江苏、浙江、湖南、湖北、福建、四川、重庆、吉林、贵州、河北、山东、新疆等啦啦操项目开展较好的省市。总共发放调查问卷458份(厦门市94份、湖南省236份,其他省市128份),主要从啦啦操项目在各地各校开展的实际情况以及各地各校对啦啦操校园课程的开展建议和期望的议题展开调研。

调查综合发现,在理论研究领域,学界对于啦啦操课程的研究集中在课程推广、教学内容创新与整合、教学效果评价以及身体发展和价值判断等方面,尚未发现有关啦啦操一体化课程的整体性研究。在实际开展领域,啦啦操课程的开设存在诸多的薄弱环节:(1)各学校啦啦操内容多以竞赛和活动的类型存在,并未成为体育课真正意义上的主干课程内容;(2)啦啦操项目内容的完整性存在缺失,学习内容普遍注重花球舞蹈啦啦操而忽视爵士舞蹈啦啦操、街舞舞蹈啦啦操、技巧啦啦操等其他内容;(3)各学段啦啦操教授内容多有重复、学习难度相同、教材内容相近且连接不畅的现象严重;(4)相较于小学和大学而言,幼儿园阶段啦啦操推广普及时间较晚,近1~2年逐渐火热;中学阶段啦啦操因开课时间限制及升学压力等客观条件原因,开展较为落后。

2)分步梳理课程要素。

对于大中小幼一体化啦啦操课程体系中建构要素的分步梳理主要依据一体化体育课程体系的建构要素的顶层设计所延展,包括在学习窗口期、课程目标、

课程内容、课程评价和课程实施的5个维度(见图1)中,它们既是大中小幼一体化啦啦操课程体系研究的出发点,同时也是落脚点。

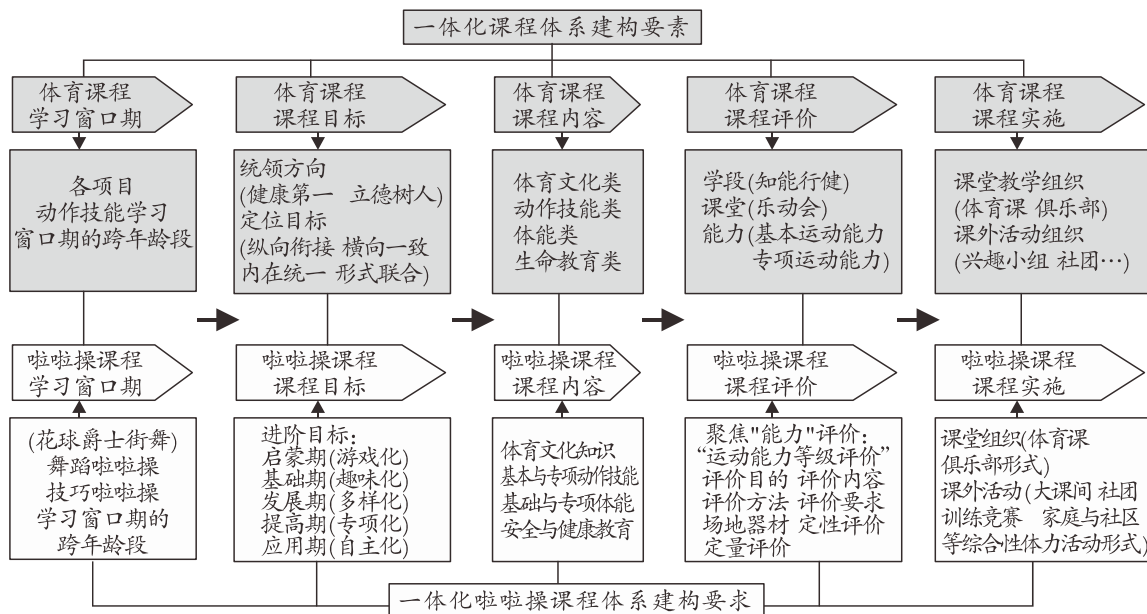


图1 一体化啦啦操课程体系建构要素的分步梳理

动作技能学习“窗口期”是体育课程建设的关键起点,决定着各运动项目进入课程安排所应切入的最适宜时间,同时也决定着各运动项目课程目标、内容等的排列次序。换言之,即决定各运动项目应该从哪个时间(年龄段)安排到各学段与年级中去学习,同时决定各课程目标最先如何设定、各课程内容应先安排哪些内容,以及后续课程目标、课程内容、课程评价和课程实施的各相关环节内容如何排列先后的系列问题。各运动项目学习“窗口期”的确定并不是仅根据过往项目经验的简单预判,而是要在基于人的动作发展规律、认知发展规律、身体发育规律、身体素质发展敏感期、运动技能形成规律以及体育课程教学实践需要的基础上,依据长期教学经验及一定的实验论证而最终确定的<sup>[12]</sup>。此外,学习“窗口期”受动作技能本身难易度的影响,在难度上呈递进式线性排列,顺序应由易到难、由简到繁;同时由于受各专项运动的多元化因素影响,动作技能学习“窗口期”相对比较接近,很有可能出现交叉或重合的现象。因此,窗口期”的呈现形式以跨年龄段(即年龄区间)而形成一种逻辑性链条才更为合适<sup>[12]</sup>。啦啦操课程动作技能学习“窗口期”应遵循上述综合方法和要求进行确定,但需值得注意的是,因啦啦操本身内部还具有花球舞蹈

啦啦操、爵士舞蹈啦啦操、街舞舞蹈啦啦操和技巧啦啦操等4类特点相对独立的分项内容,在考虑学习窗口期时还应重点考虑到各分项具体的起始年龄段以及相互的关联性问题。

综合《义务教育体育与健康课程标准(2011)》《普通高中体育与健康课程标准(2017)》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要(2002)》相关文件的指导思想,“健康第一、立德树人”是大中小幼应该遵循且具有统领方向的体育课程总目标,以此总目标能切实突显出体育“健身育人”的学科本质<sup>[13]</sup>,同时也可将其看成是对“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”达成目标概念的一种高度凝练。在遵循体育课程定位目标——“纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合”的基础上,啦啦操课程的具化目标应根据大中小幼各学段学生的身心认知、个性特征和运动能力的发展,同时结合体育学习分期理论的发展规律而设置成具有阶段性特点的进阶目标,具体为:启蒙期(游戏化目标)、基础期(趣味化目标)、发展期(多样化目标)、提高期(专项化目标)、应用期(自主化目标)5类<sup>[14]</sup>。

课程内容是体育课程建设的中枢纽带,一套适宜和科学的一体化体育课程内容体系表现在从幼儿到大学各学段体育课程内容的一种合理分布。根据一体化

体育课程内容的总体架构设计,建立六级模块课程内容的结构化体系。其中体育课程内容主要划分为体育文化类、动作技能类、体能类、生命教育类四大部分,相较于以往传统的课程内容框架,一体化体育课程内容通过增加体育文化类内容提升了体育文化的传承功能;通过用动作技能代替了运动技能,强调了专业术语表述的准确性;通过增加全学段体能内容,缩短了与国际趋势的接轨差距;通过理清安全与健康的关系,夯实了生命保障教育与生命质量教育的双重价值意义<sup>[15]</sup>。啦啦操课程内容遵循一体化体育课程内容的分类方式进行选定,具体设置为体育文化知识、基本与专项动作技能、基础与专项体能、安全与健康教育等相关内容。

课程评价是体育课程建设的核心环节,对体育课程建设效果起到重要的检验作用。根据一体化体育课程评价的总体架构设计,建立六级运动能力评价体系。为解决前人研究在课程评价设置上存在的部分问题(如多偏重于课堂角度、体质健康水平测定、体育生活方式以及非统一性等),一体化体育课程评价内容确定了从学段、课堂和能力3个层面立体化建构课程评价体系的思路,即在学段层面聚焦知、能、行、健评价,在课堂层面聚焦乐、动、会评价,在能力方面聚焦基本运动能力、专项运动能力评价的方法,通过立体、多维、衔接的评价方式所产生的综合作用来共同检验和激励学生体育学习的最终效果<sup>[16]</sup>。啦啦操课程评价在遵循一体化体育课程评价要求的基础上,重点切入并聚焦在能力评价层面,主要建立“运动能力等级评价标准”规范,其中包含有评价目的、评价内容、评价方法、评价要求、场地器材、定性评价和定量评价等指标要素。

课程实施是体育课程建设的应用环节,是一项实践中的检验。一体化体育课程实施注重强调灵活多样、内外联合的操作途径,主要体现在课堂教学组织和课外活动组织2个方面,其中课堂教学组织着重以体育课(或俱乐部形式)为主,课外活动组织着重于学校内部课外体育锻炼(兴趣小组、社团等),同时还“拓展到家庭和社区中,形成一个涵盖学校、家庭和社区的多维途径”<sup>[13]</sup>。此外,还逐步强化对课内外教学比赛和校内外项目竞赛的完善,使得体育课程的课堂教学竞赛更高频、校内体育竞赛更常态,校外体育竞赛更活跃。啦啦操课程实施遵循一体化体育课程实施的基本原则,尤其重视高质量啦啦操体育课以及大课间、社团、训练竞赛、家庭与社区等综合性体力活动形式的实施。

### 3)合理配置研究团队。

建构大中小幼一体化啦啦操课程体系不能忽视一

体化体育课程体系对研究团队配置上可行性的要求,即强调研究团队在理论与实践上需具有高度统一的“专业性”,换句话说,就是强调集中广泛且具有丰富理论和教学经验的专家、学者、名师等来成为团队的核心成员,在充分发挥专业优势和较高理论水平的基础上,保证理论与实践之间相互契合和匹配<sup>[17]</sup>。啦啦操课程体系建设研究团队以此为标准,在集合负责中国啦啦操项目推广开展的最高机构——全国啦啦操委员会(CCA)的力量,建立起以CCA负责人李育林教授、湖南师范大学体育学院博士生导师周建社(二级)教授、怀化学院体育学院院长、清华大学教育学博士彭庆文教授等专家顾问领衔的课题研究组的基础上,又利用中国啦啦操国际级裁判专家库资源建立啦啦操一体化项目咨询渠道,同时依托一体化体育课程全国试点校(园)资源建立啦啦操一体化项目试点实验单位,共同合理配置起最具权威性的建构大中小幼一体化啦啦操课程体系的研究团队。

### 1.3 建构原则

#### 1)科学性原则。

大中小幼一体化啦啦操课程体系建构需坚持科学性原则,始终把符合一体化体育课程体系建设的整体要求立于上位,坚持正确的建构发展方向。坚持把满足学生学习啦啦操的各项需求放在首位,特别要在符合学生身心健康发展规律的基础上来设置啦啦操课程结构要素,从而保证啦啦操课程体系建构的科学性。

#### 2)渐进性原则。

大中小幼一体化啦啦操课程体系建构需坚持渐进性原则,要求啦啦操课程体系建构始终遵照“循序渐进”的发展方式来递进,在区分出各学段学习层次差异的基础上对啦啦操课程目标、内容及评价的设置和选取按照从简单到复杂、从容易到困难、从低级到高级、从基础到拓展的传递步调逐步推进和深化提高。

#### 3)整合性原则。

大中小幼一体化啦啦操课程体系建构需坚持整合性原则,既要对接啦啦操课程体系建设的内部资源如课程项目原有资源、课程教材资源等进行“扬弃”,又要对外部资源如不同地域和学校间的差异特点、学生和教师间的实际能力等进行“融贯”,将啦啦操课程体系建设的各个方面融合起来,使之形成有序整体。

#### 4)可持续性原则。

大中小幼一体化啦啦操课程体系建构需坚持可持续性原则,不但要求啦啦操课程体系能始终关注到学生长期乃至终身持续学习的需要,而且能保证到啦啦操课程体系能与其他运动项目课程体系形成可持续的配合需要,共同经受住将来体育课程改革的适时调

整和完善的发展需要,经得起时间的检验和审视。

## 2 大中小幼一体化啦啦操课程体系的理性设计

大中小幼一体化啦啦操课程体系的理性设计实质,是对一体化啦啦操课程体系中窗口期、目标、内容、评价和实施等建构要素内容进行具体的理论分析及结论把握。

### 2.1 一体化啦啦操课程体系的窗口期确定

基于一体化体育课程建设中动作技能学习“窗口期”理论的核心原理,从规律、经验及实证角度,即通过对人的身心科学发展规律、资深专家(教师、教练)经验总结和小样本窗口实验3方面来综合判断一体化啦啦操专项运动动作技能学习“窗口期”。此外,根据啦啦操项目自身特点,鉴于啦啦操本身还包括花球舞蹈啦啦操、爵士舞蹈啦啦操、街舞舞蹈啦啦操、技巧啦啦操等4个相对具有独立特点的分项目内容,还可融合啦啦操全域内容为前提,细分啦啦操各分项目的运动技能学习“窗口期”。

在规律判断方面,主要分析学生在入门学习啦啦操(含各分项内容)时所符合动作发展、认知发展、身体发育、身体素质敏感等发展规律的相关程度来进行判断,认为啦啦操适合在儿童早期阶段(5岁前)开展,且学生入门学习啦啦操各分项内容时存在一定程度的递进难度,其中花球舞蹈啦啦操内容最为简单。

在经验判断方面,主要通过利用2017—2020周期啦啦操国际规则培训班(江苏句容,2019年3月31日)的学习机会,调查42位国际级裁判专家(其中大部分为各级学校啦啦操项目的资深教师或教练)对于啦啦操动作技能学习“窗口期”的看法:83%(35人)的专家认为(花球舞蹈)啦啦操学习适宜在3~5岁时间开始,有超过50%(23人)的专家支持在5~6岁开始学习爵士舞蹈啦啦操,支持6岁后(含6岁)再学习技巧啦啦操的专家人数(22人)略高于支持更早开展的专家人数(20人);而对于街舞舞蹈啦啦操的适宜学习时间段,专家之间还存在比较大的分歧。

在实证判断方面,主要通过随机选择湖南省长沙市的1所幼儿园和1所小学进行小样本实验。实验对象:湖南省长沙市东湖路幼儿园小、中、大班学生(20、10、14人),湖南省长沙市大同第三小学1、2年级学生(10、24人)。实验时间:2019年5月27—28日。实验地点:本校。实验方法:选用花球、爵士、街舞舞蹈啦啦操中各具代表性的2个8拍操化动作,选用技巧啦啦操基础技术技巧——前滚翻分别进行了30分钟的教学,观察每位学生对教学内容的学习效果。实验结果:处于4~5岁(中班)、5~6岁(大班)、7~8岁(二

年级)的学生分别能全部完成且大致掌握花球舞蹈啦啦操、爵士舞蹈啦啦操和技巧啦啦操、街舞啦啦操的学习内容(见表1)。

表1 小样本实验的实证判断

啦啦操分项	年龄段	实验人数	掌握人数	完成比例
花球舞蹈 啦啦操	3~4岁(小班)	20	11	55%
	4~5岁(中班)	10	10	100%
	5~6岁(大班)	14	14	100%
	6~7岁(一年级)	10	10	100%
爵士舞蹈 啦啦操	7~8岁(二年级)	24	24	100%
	3~4岁(小班)	20	3	15%
	4~5岁(中班)	10	5	50%
	5~6岁(大班)	14	14	100%
街舞舞蹈 啦啦操	6~7岁(一年级)	10	10	100%
	7~8岁(二年级)	24	24	100%
	3~4岁(小班)	20	0	0
	4~5岁(中班)	10	2	20%
技巧啦啦操	5~6岁(大班)	14	5	35%
	6~7岁(一年级)	10	6	60%
	7~8岁(二年级)	24	24	100%
	3~4岁(小班)	20	7	35%
技巧啦啦操	4~5岁(中班)	10	6	60%
	5~6岁(大班)	14	14	100%
	6~7岁(一年级)	10	10	100%
	7~8岁(二年级)	24	24	100%

依据上述规律、经验及实证方面判断,综合课题专家顾问组意见,同时基于“保护普通学生的最本身体安全”初衷,考虑个别动作过早接触会形成对于不健康身体姿态习惯或(膝)关节性的潜在损害(如街舞舞蹈啦啦操中“含胸降重心”习惯以及常用的“Up-down”屈膝动作等)而时间“宜迟不宜早”的原则,建议一体化啦啦操专项运动的动作技能学习“窗口期”为4~5岁(幼儿园中班阶段),其中花球舞蹈啦啦操4~5岁(幼儿园中班阶段)、爵士舞蹈啦啦操和技巧啦啦操5~6岁(幼儿园大班阶段)、街舞舞蹈啦啦操7~8岁(小学二年班阶段)。

### 2.2 一体化啦啦操课程体系的目标确立

在“纵向衔接、横向一致、内在统一、形式联合”体育课程目标基础上,结合体育学习分期理论的发展规律,啦啦操课程具化目标大致设置成具有阶段性特点的进阶目标。

1)启蒙期(游戏化目标,4~5岁,幼儿中、大班阶段):启蒙啦啦操。通过啦啦操游戏内容,参与身体基本活动,初步学会1~2套简单动作组合,培养啦啦操体验感。

2)基础期(趣味化目标,分为基础前期和基础后期)。基础前期(6~8岁,小学1~3年级阶段):认识啦啦操,进一步丰富啦啦操游戏内容,掌握啦啦操基本手位动作,培养正确的身体姿态,初步发展体能,初

步学会 1~2 套简单动作套路,培养啦啦操良好参与感。基础后期(9~11 岁,小学 4~6 年级阶段):认知啦啦操,知晓啦啦操的项目基本结构,熟练掌握啦啦操基本手位动作,了解啦啦操不同分项内容的技术特点,初步发展身体基本活动能力,提高体能,初步掌握 2~3 套基础动作套路,发展培养意志品质和团结协作精神,培养啦啦操参与成就感。

3)发展期(多样化目标,12~14 岁,初中阶段):熟知啦啦操,基本掌握啦啦操项目的技术技能。了解啦啦操项目的核心理论知识,转换啦啦操不同分项内容的技术动作,全面发展身体基本活动能力和体能,掌握 2~3 套啦啦操基础动作套路,具有果断、顽强、敢于竞争的意志品质和自信、团结、乐于奉献的精神面貌。

4)提高期(专项化目标,15~17 岁,高中阶段):熟习啦啦操,掌握啦啦操项目的专项技术技能。了解啦啦操项目安全知识和健康知识,熟练转换啦啦操不同分项内容的技术动作,初步具备规划学习啦啦操项目的策略能力,全面发展啦啦操专门性活动能力和专项化体能,熟练掌握 3~4 套啦啦操专项动作套路,初步形成有氧健身的运动习惯。

5)应用期(自主化目标,18 岁后,大学阶段):熟识啦啦操,掌握对啦啦操项目技术技能的创新运用。熟悉啦啦操理论知识体系和裁判法,具备良好创新学

习啦啦操项目的策略能力,熟练掌握 3~4 套啦啦操专项动作套路,具备在啦啦操学习、锻炼和比赛中解决问题和应对挑战的能力,形成有氧健身的运动习惯和健康的生活方式。

### 2.3 一体化啦啦操课程体系的内容选定

遵循一体化体育课程内容总体架构建立六级模块课程内容的结构化体系的要求,建立在对标一体化啦啦操课程目标的基础上,主要从文化健康知识(体育文化知识、安全与健康教育)、基本技术与基本难度(基本与专项动作技能)、身体素质(基础与专项体能)、组合套路等方面设置相关内容(见表 2)。其中,文化知识的模块一不安排具体内容,从模块二开始分别按“认识—认知—熟知—熟习—熟识啦啦操”的进程安排模块二至模块六啦啦操的文化知识及传承学习。在基本难度上,借鉴啦啦操竞赛规则(如原《2010—2013 年全国啦啦操竞赛规则》)等级难度“进阶有序”的方法,按舞蹈啦啦操(柔韧与平衡、跳步、转体 3 类)、技巧啦啦操(翻腾、托举、金字塔、抛接 4 类)以及街舞舞蹈啦啦操(特定难度)等来清晰排列。此外,还遵循啦啦操课程习惯于组合套路学习的传统特点,选用模块一至模块六基本技术、基本难度、身体素质中的内容进行编排,形成与各等级要求相匹配的组合套路。

表 2 一体化啦啦操课程内容选定

课程内容		内容选取					
		模块一	模块二	模块三	模块四	模块五	模块六
文化健康知识		无	认识啦啦操(起源、内涵、分类等)	认知啦啦操(价值、术语、团建等)	熟知啦啦操(训练、保护帮助、观赛礼仪等)	熟习啦啦操(安全准则、健康锻炼、啦啦操欣赏等)	熟识啦啦操(裁判竞赛组织、创编设计、音乐制作等)
基本技术		头部与手指游戏、手位游戏、身体控制游戏、身体配合游戏等	形体控制、姿态控制、花球基本手位、原地跳转技术、口号等	地面控制、复杂手位变化、原地跳转组合、口号与道具、下肢节律控制等	姿态变控、行进间(移动、跳转)技术、口号与配合、下肢节律控制等	复杂姿态变控、行进间(移动、跳转)组合、技巧配合、身体节律控制等	复杂(移动、跳转)组合技术、技巧组合、复杂身体节律控制等
基本难度	舞蹈	柔韧与平衡类(坐位体前屈、吸腿平衡等)、跳步类(冰棍跳等)、转体类(彩蝶飞等)	柔韧与平衡类(纵劈腿、抱腿平衡等)、跳步类(团身跳等)、转体类(平转 90°等)	柔韧与平衡类(踢腿、侧搬腿等)、跳步类(C 跳等)、转体类(立转半周等)	柔韧与平衡类(连续踢腿、屈膝控腿等)、跳步类(跨栏跳等)、转体类(立转 1 周等)	柔韧与平衡类(连续踢腿转体、前搬腿等)、跳步类(屈体分腿跳等)、转体类(立转 1 周半等)	柔韧与平衡类(有支撑后垂地、屈膝控腿等)、跳步类(变身跳等)、转体类(立转 2 周等)
	技巧	翻腾类(前滚翻等)、托举类(坐髋-地面位)、金字塔类[2 层 1 人高-多底座(髋位)]	翻腾类(后滚翻等)、托举类(双脚站-髋位)、金字塔类[2 层 1 人半高-多底座(髋位)]	翻腾类(侧手翻等)、托举类(单脚站-髋位)、金字塔类[2 层 1 人半高-单底座(髋位)]	翻腾类(连续侧手翻等)、托举类(平躺-肩位)、金字塔类[2 层 1 人半高-双尖子(双脚站位)]、抛接类(摇篮接下法)	翻腾类(腱子、单臂侧手翻等)、托举类(双脚站-肩位)、金字塔类[2 层 2 人高-多底座(肩位)]、抛接类(摇篮抛接)	翻腾类(后软翻等)、托举类(单脚站-肩位)、金字塔类[2 层 2 人高-双底座(肩位)]、抛接类(直体抛接)
	街舞	无	单膝转等	单腿全旋、单膝转 2 周等	肘水平(双手)、单腿全旋 2 周等	肘水平(单手)、肘水平转等	肘水平推转 1 周、肘水平转 2 周等
身体素质	划小船、推小车、蹲蹲跳等	仰卧起坐、跪式(俯卧撑、平板支撑)、斜倒立、提踵跳等	斜度(俯卧撑、平板支撑)、靠倒立、两头起、靠墙水平蹲、团身跳等	两头起、俯卧撑、倒立、肋木举腿、组合跳等	腰背核心、组合俯卧撑、控倒立、复杂组合跳等	全身核心力量、组合倒立、花样组合等	
组合套路	一体化啦啦操模块一(动作组合)	一体化啦啦操模块二(动作套路)	一体化啦啦操模块三(动作套路)	一体化啦啦操模块四(动作套路)	一体化啦啦操模块五(动作套路)	一体化啦啦操模块六(动作套路)	

### 2.4 一体化啦啦操课程体系的评价建立

根据一体化体育课程评价的总体架构设计, 建立六级运动能力评价体系, 聚焦在能力评价层面, 主要建立“啦啦操运动能力等级评价标准”(见图2); 在评价目的上主要根据课程目标对应阶段和课程内容设定1级至6级, 评价方法上主要运用观察法、问卷法、主观打分测试法和客观评分测试法来进行, 评价内容上依据课程内容六级模块结构, 分别选取量表与问卷、动作套路与基本难度为指标内容, 在保证过程性评价与结果性评价相结合的评价要求上, 作出定性与定量的双重评价。具体来说, 在定性上可根据评价内容的

达成度来评价, 在动作套路上, 一是可看动作完成的“规范度、熟练度、力度、幅度”的情况, 二是可看艺术表现的“自信度、音乐配合度、流畅度”的情况; 在基本难度上, 既看单个难度达到相应要求的完成最低标准, 又看集体难度达到配合的成功完成; 此外, 在自学套路上还可看套路完成的“准确度、完整度、表现力”的情况, 在自编套路上还可看套路完成的“新颖度、完整度、表现力”的情况。定量上根据定性评价要求对应设置得分标准, 无论观察得分、问卷得分还是测试得分, 都应占总分一定的比列, 且可设定每一等级最后得分达到60分以上算达标了该等级。

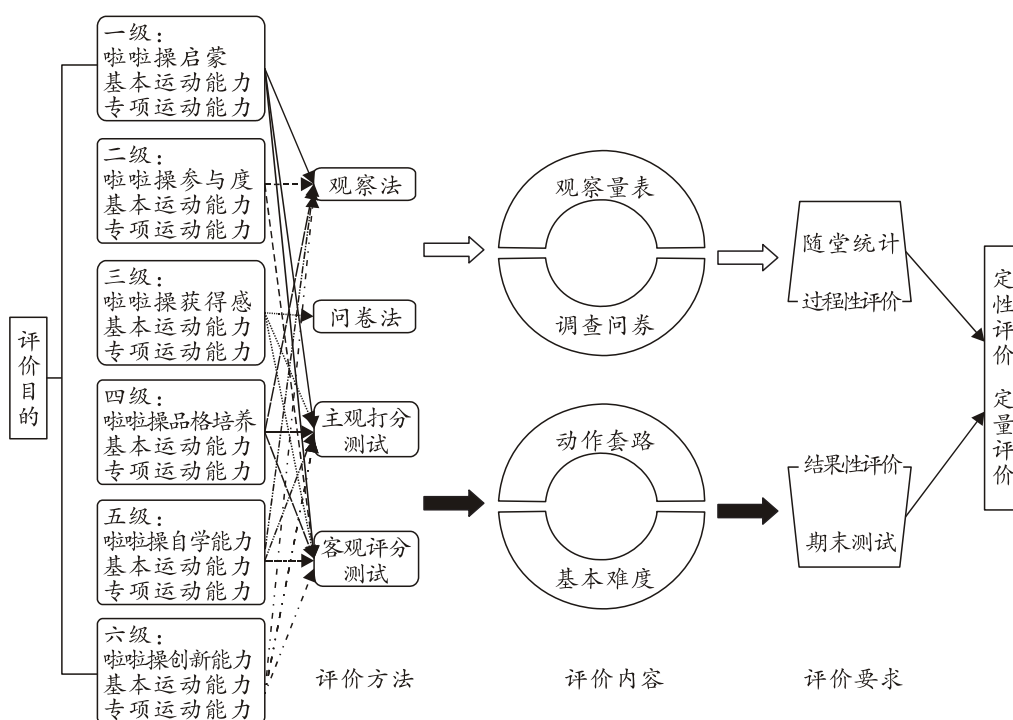


图2 建立“啦啦操运动能力等级评价标准”的步骤导图

### 2.5 一体化啦啦操课程体系的实施方略

啦啦操课程实施遵循一体化体育课程实施的基本原则, 注重“灵活多样、内外联合”的操作途径<sup>[18]</sup>。啦啦操不应只成为学校课外活动或大课间中学生的“业余爱好”, 而应成为体育课堂中的主干课程之一, 尤其是变成高质量体育课的核心内容, 以便完整系统学习一体化啦啦操课程内容。在“学、练、赛”协同方面, 啦啦操课堂教学评比、校内体育文化节的啦啦操比赛等都会是一体化啦啦操课程增强机会融合的有益尝试。此外, 啦啦操还可继续发挥擅长课外体育活动运作的优势, 把一体化啦啦操课程内容延伸至校内、家庭和社区的场域, 带动学生与老师之间(师生啦啦

操)、与父母之间(亲子啦啦操)、与邻里之间(展演啦啦操)等, 形成一种综合性体力活动参与的重要途径。

## 3 大中小幼一体化啦啦操课程体系的现实解读

### 3.1 关于理想状态与实际操作的解读

前述的如大中小幼一体化啦啦操课程体系确定动作技能窗口期为4~5岁时对应括号标注了“幼儿园中班阶段”, 以及在各级课程目标确立时也对标有适宜的学段年级等, 这即不是指定一体化啦啦操课程学习必须要严格执行某一年级学段, 而是理论设计时为与年龄段对应理解上的实际需要和方便, 因为在理论构建设计过程中有必要假定一种理想化的外部环境, 以此

维护和希望在不受任何“外力”影响的前提下让体系设计达到最接近完美。回到现实操作中,它必须具备在面对复杂社会和学情环境下能有效应对和调整的能力,才可认为具有可行性意义。

### 3.2 关于精准定位与混合选择的解读

一体化啦啦操课程体系精准定位在“理想化状态”下课程学习者较适宜学习的学段,也以此期望能配合上学习者“从幼年到成年”的人生成长轨迹。但面对“已在路上”的学习者,更需要提供一种“混合选择”的途径,即让所有学生都能获得选择它的平等机会和权利。比如在现实中,学习啦啦操的初学者并不一定都是从幼儿园阶段开始,而是可能从任意阶段;又比如,中途放弃啦啦操的学习者一段时间后还会想要继续学习啦啦操;还比如,根据学习者的自身意愿,并不一定会从头到尾全部学完啦啦操内容。诸如此类的问题都是大中小幼一体化啦啦操课程体系在实际操作中面临的“混合选择”,可遵循“前置评价进而后续确定学习”的原理加以解决。简言之,4~5岁是被建议学习一体化啦啦操课程的最适宜起始时间段,但无论初学者处于何种年龄都是可以学习的,不过只要没学过啦啦操,都需从“模块一”内容开始学习;前期学过啦啦操的学生中断一段时间后想继续学习啦啦操也无影响,只需先测评学生啦啦操运动能力等级,若等级达标,即可从下一个等级模块内容继续学习。评价过程中注重的是学生的实际能力水平而并不是其年龄或年级的大小,总之学习都是可持续性进行的;由此学习者也完全可根据自身意愿或需要选择所学,而不是硬性规定要学完(或一次性学完)一体化啦啦操课程体系的全部内容。

### 3.3 关于先行设计与后续调整的解读

先期构建大中小幼一体化啦啦操课程体系是十分必要的理论先行行为,后续需要跟进大样本量的实验验证,并依据实验结论和建议对一体化啦啦操课程体系进行相应调整。另外,由于啦啦操作为一种新兴项目,在我国流行的时间并不长,其本身还存在不断发展的空间,一体化啦啦操课程体系构建过程中较难避免预料不及的问题,需要在后续实施过程中再进行补充完善。一体化体育课程真正落地需要一代人的教育周期,其教育效果更需要学生终身发展验证<sup>[9]</sup>。当前大中小幼一体化啦啦操课程体系的整体效果同样也还需要经历较长时间的考验,更需做好后续持续性周期调整的准备。

### 参考文献:

[1] 于素梅. 论一体化课程建设对学校体育发展的促

进[J]. 体育学刊, 2019, 26(1): 9-12.

[2] 毛振明. 对体育课程整体设计(大中小学课程衔接)的研究[J]. 北京体育大学学报, 2002, 23(5): 656-659.

[3] 柴如鹤. 建构有效衔接的大中小学体育教材内容体系的必要性[J]. 体育学刊, 2011, 18(6): 91-93.

[4] 张瑞. “目标树”视角下对我国大、中、小学体育教材中技能类教学内容衔接的研究[D]. 北京: 首都体育学院, 2014.

[5] 徐霞琴, 沈民. 构建中小学一体化校本课程的研究[J]. 田径, 2017(7): 22.

[6] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[Z]. 2016-04-21.

[7] 中国教育科学研究院. 学习贯彻全国教育大会精神扎实推进一体化体育课程体系建设研讨会大会报告[R]. 2018-09-30.

[8] 全国啦啦操委员会. 第五届全国啦啦操校长论坛大会报告[R]. 2018-12-12.

[9] 于素梅. 运动需求理论建构——兼论学校体育运动项目分类[J]. 体育学刊, 2019, 26(6): 1-7.

[10] 习近平出席全国教育大会并发表重要讲话, 开齐开足体育课, 要求帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志[J]. 中国体育报, 2018-09-11.

[11] 李小伟. 一体化体育课程: 教给学生受益终身的技能[N]. 中国教育报, 2018-10-12.

[12] 于素梅. 动作技能学习“窗口期”及理论建构——基于一体化体育课程建设的核心理论[J]. 体育学刊, 2019, 26(3): 8-13.

[13] 姜勇, 徐光建. 大中小学体育课程一体化现状及优化路径[J]. 体育文化导刊, 2019(12): 97-103.

[14] 于素梅. 一体化体育课程的旨趣与建构[J]. 教育研究, 2019(12): 51-58.

[15] 于素梅. 一体化体育课程内容体系的建构[J]. 体育学刊, 2019, 26(4): 16-21.

[16] 于素梅. 一体化体育课程评价体系的建构[J]. 体育学刊, 2019, 26(5): 15-19.

[17] 于素梅. 构建“一体化”课程体系发挥“大学科”领航作用[J]. 中国学校体育(基础教育), 2018, 5(9): 1-3.

[18] 于素梅. 体育课程一体化实施策略[J]. 体育学刊, 2020, 27(1): 15-18.

[19] 于素梅. 一体化体育课程体系建设的机遇和挑战[J]. 体育学刊, 2019, 26(2): 16-20.