摘　要

运动教育模式，是美国体育教育学家西登托普（Siedentopu）于上 1968 年首创，参照运动员培养训练方式，开展中学课程教学的运动教育课程与教学模式，在帮助学生养成运动习惯、增长运动技能、强化团队精神和形成终生体育观等方面都发挥出独一无二的作用，经过几十年教学实践的检验，现已在世界多个国家地区得到广泛认同。运动教育模式是一种强化学生体验式学习的新型教学方式，突出学生发展为主体，尊重每一个学生，无论学生先天资质如何，都能在学习过程中找到自己的定位。这种教学模式能够极大程度激发学生团队学习、探索学习的兴趣，贯彻了发展学生全面素养的教学理念，其实施过程具有比较明显的体验化、角色化、可操作性强等特点，对我国体育教学改革具有十分重要的参考意义。

本文将运动教育模式对高中武术操教学效果的影响作为课题，以安徽省阜阳市第五中学高中二年级学生为研究对象，在定量分析和质性分析手段相结合的基础上，以问卷调查、文献搜集、专家访谈、案例分析、教学实验、数理统计等研究方法，探索运动教育模式与常规教学模式对高中生武术操课程的教学效果是否产生差异性。运动教育模式的运用改变了传统体育课教学中“老师教、学生学”的模式，赋予了学生在课堂更大的主动权和更多的时间，增强了中学生对课内外体育活动的积极性。研究结果如下：

（1）在高中生武术操教学引入运动教育模式后，武术操技能水平方面，身体姿态、武术操动作质量、武术操韵律节奏、武术操队列队形、武术操表现力等掌握上均获得显著性的优势。综合来说，武术操教学课堂中采用运动教育模式，有助于学生的武术操技能水平的提高，同时极大提高了学生学习武术操的积极性，一定程度上也帮助在职教师完善理论体系、重构课堂实践。往大了说，上述教学实验为武术类、操类等运动项目课程改革提供了系统重塑的通道可能，具化明确了运动教育模式对校园运动项目的影响作用路径。

（2）在高中生武术操教学引入运动教育模式后，实验结果显示实验组学生自主学习兴趣得分均值远高于对照组学生自主学习兴趣得分均值。教学过程中，运动教育模式中团队联盟、分组合作、角色分配等做法能够明显改善学生对武术操项目的自主学习兴趣，让学生更加全身心地投入到体育运动项目课程学习中。

（3）在高中生武术操教学引入运动教育模式后，实验结果显示实验组学生团队合

作精神得分均值远优于对照组学生团队合作精神得分均值。武术操项目是一种团队性质的运动项目，运动教育模式中团队分组能够提高学生的团队认同感和团队归属感，对增强团队协作意识具有极大促进作用。

（4）在高中生武术操教学引入运动教育模式后，运动教育模式对高中生的身高体重不具有干预性的影响作用，对坐位体前屈、引体向上、仰卧起坐等身体组织协调性要求较高的项目成绩提升显著，常规教学模式更加关注对学生身体素质的锻炼，对学生的冲刺跑和耐力跑成绩有着显著性的提高。

关键词：武术操；运动教育模式；实验教学法；实验研究。

ABSTRACT

Sports education model is a sports education curriculum and teaching model initiated by American physical education expert Siedentopu in 1968. It refers to athlete training methods and carries out middle school curriculum teaching. It plays a unique role in helping students develop sports habits, increase sports skills, strengthen team spirit and form a lifelong view of sports. After decades of teaching practice, it has been widely recognized in many countries and regions in the world. Sports education model is a new teaching method to strengthen students' experiential learning, highlighting students' development as the main body, respecting every student, no matter what their innate qualifications are, they can find their own position in the learning process. This teaching mode can stimulate students' interest in team study and exploration study to a great extent, and carries out the teaching concept of developing students' comprehensive quality. Its implementation process has obvious characteristics of experiential, role-oriented and strong operability, which has very important reference significance for China's physical education reform.

Martial arts is held in this paper, the sports education mode for high school teaching effect as a subject, the influence of fuyang city in anhui province the fifth middle school second grade high school students as the research object, the quantitative analysis and qualitative analysis method, on the basis of combining with questionnaire investigation, literature search, expert interview, case study, teaching experiment, mathematical statistics and other research methods, Explore whether there is difference in the teaching effect between sports education mode and conventional teaching mode on wushu gymnastics course of senior high school students. The application of sports education mode has changed the traditional PE teaching mode of "teachers teach, students learn", endowed students with more initiative and more time in class, and enhanced the enthusiasm of middle school students for sports activities in and out of class. The results are as follows:

(1) After the introduction of sports education mode in wushu exercise teaching for senior high school students, wushu exercise skill level, body posture, wushu exercise quality, wushu exercise rhythm, wushu exercise formation, wushu exercise performance and other aspects of mastery have obtained significant advantages. Generally speaking, the adoption of sports education mode in wushu aerobics teaching classroom is conducive to the improvement of students' wushu aerobics skills, and greatly improves students' enthusiasm in learning wushu aerobics. To a certain extent, it also helps in-service teachers improve the theoretical system and reconstruct classroom practice. Generally speaking, the above teaching experiments provide a systematic channel for the curriculum reform of martial arts, gymnastics and other sports events, and clarify the impact of sports education mode on campus sports events.

(2) After the introduction of sports education mode in wushu gymnastics teaching for high school students, the experimental results show that the mean score of students' independent learning interest in the experimental group is much higher than that in the control group. In the teaching process, the methods of team alliance, group cooperation and role allocation in the sports education mode can obviously improve students' interest in autonomous learning of wushu gymnastics, so that students can devote themselves to the study of sports.

(3) After the introduction of sports education mode in wushu gymnastics teaching for high school students, the experimental results show that the mean score of teamwork spirit of students in the experimental group is far better than that of students in the control group. Wushu gymnastics is a kind of team sports. Team grouping in sports education mode can improve students' team identity and sense of belonging, and has a great promotion effect on enhancing team cooperation consciousness.

(4) After high school wushu exercise teaching introduction of sports education model, sports education mode for high school students has no intervening the influence of height

and weight, the ZuoWeiTi proneness, pull-ups, sit-ups and other body tissues to demand higher coordination project results significantly, conventional teaching mode to pay more attention to physical exercise, to the student The results of sprint running and endurance running were significantly improved.

Key words: Wushu gymnastics; Sports education model; Experimental teaching method; Experimental research.

目　录

摘　要..... I

ABSTRACT..... III

第 1 章 前　言..... 1

1.1 **选题依据**..... 1

1.1.1 结合国家体育改革发展方向..... 1

1.1.2 回归体育教学育人本质..... 2

1.1.3 符合运动教学模式要求..... 3

1.2 **研究目的及意义**..... 3

1.2.1 研究目的..... 3

1.2.2 研究意义..... 4

第 2 章 文献综述..... 6

2.1 **核心概念界定**..... 6

2.1.1 教育模式..... 6

2.1.2 传统体育教学模式..... 6

2.1.3 运动教育模式..... 7

2.1.4 武术操..... 8

2.2 **运动教育模式研究综述**..... 8

2.2.1 国内理论研究综述..... 9

2.2.2 国外有关理论研究综述..... 17

2.4 **研究评述**..... 18

第 3 章 研究对象与方法..... 21

3.1 **研究对象**..... 21

3.2 **研究方法**..... 21

3.2.1 文献资料法..... 21

3.2.2 案例分析法..... 21

3.2.3 专家访谈法..... 21

3.2.4 问卷调查法 22
3.2.4.1 调查内容 22
3.2.4.2 问卷和量表效度和信度检验 22
3.2.5 实验法 23
3.2.5.1 实验思路 23
3.2.5.2 实验地点、实验时间和实验器材 24
3.2.5.3 实验指标 24
3.2.5.4 实验设计 26
3.2.5.5 实验控制 30
3.2.6 数理统计法 30
第 4 章 研究结果与分析 31
4.1 **实验前测** 31
4.1.1 实验前武术操技能水平对比分析 31
4.1.2 实验前自主学习兴趣对比分析 32
4.1.3 实验前团队合作精神对比分析 32
4.1.4 实验前身体素质对比分析 33
4.2 **实验结果** 34
4.2.1 实验后武术操技能水平结果 34
4.2.2 实验后自主学习兴趣结果 35
4.2.3 实验后团队合作精神结果 36
4.2.4 实验后身体素质结果 37
4.3 **结果分析** 40
4.3.1 武术操技能水平结果分析 40
4.3.2 自主学习兴趣结果分析 40
4.3.3 团队合作精神结果分析 41
4.3.4 身体素质结果分析 41
4.4 **问题不足** 42
4.4.1 课内制约因素 42
4.4.2 课外制约因素 42

4.4.3 周期制约因素 42
第 5 章 结论与建议 43
5.1 **结论** 43
5.2 **建议** 43
参考文献 45
附 录 1 48
附 录 2 49
附 录 3 50
附 录 4 55
附 录 5 58
附 录 6 59
附 录 7 60
致 谢 63

第1章 前 言

1.1 选题依据

体育强则中国强，国运兴则体育兴。新中国成立70年来，国家始终坚持把科教事业摆在突出地位，有关部门持之以恒推改革，坚持不懈抓落实，体育事业有了质的发展。随着第三次科技革命的加速演变，先进科技层出不穷、经济全球化深入推进，教育体育事业也呈现出信息化、数字化特点，由此催生出了许多全新的教学理念和教学方法。学校体育新课标改革、体育与健康课程统一标准在全国普遍实施，更为体育教育现代化改革提供了更多思路、更多手段。选择以运动教育模式对高中武术操教学效果影响为课题，主要基于以下三方面原因。

1.1.1 结合国家体育改革发展方向

首先，选题依据是彰显“国家所需、我们所能”的思想自觉。迈向新征程，进入新时代，教育体育事业发展任务更加艰巨、使命更加光荣。聚焦时代要求，顺应民众期待，坚定不移走科教兴国、体育强国的道路已经成果全国人民的共识。党的十八大以来，党中央抓紧抓实“健康中国”战略，极大改善了国民身体素质和精神面貌方面，推动了经济社会发展 。站在新的历史起点上，习总书记提出“十四五”期间，要抢抓竞技体育发展的历史机遇，系统总结梳理问题，查找体育事业短板不足，纵深推进体育事业高质量发展，切实写好群众体育服务大文章。2020年，在中共中央办公厅出台的《关于印发全面改进和加强新时代学校体育工作的意见》中，明确要求：教育部门要聚焦教会、勤练、常赛，不断完善“健康常识+基本技能+专项技术”的大众体育教育式，引导学生养成健康积极的生活习惯；常态化推进体育全民活动，提高学生参加课外锻炼和体育竞赛的积极性。2021年，在第31届夏季奥林匹克运动会相关会见活动上，习总书记明确指出，我们国家体育教育工作的重心就是要壮大全民运动、增强国民体质，大力提高竞技体育发展水平，进一步巩固群众体育事业发展的良好态势。2022年2月，第24届冬季奥林匹克运动会在北京开幕，成功举办冬奥会体现了我国对冰雪运动的大力推动和体育事业的一大进步。“带动3亿人参与冰雪运动 ”不再是一句口号，冰雪运动逐渐从小众走向大众，冰雪运动的发展将收获源源不断的动力。从上级最新政策中，不难看出，当前

学校体育教学正在进行方向性变革，由之前注重技能传授转移到注重身体技能增强上来。作为具有一定研究能力的高知识群体，我们广大体育类研究生即将步入大中小学或者体育类型事业单位，既然国家有规定、上级有号召，我们有义务也有能力，紧跟国家关于体育发展的大政方针，为相关政策落地提供理论参考。这要求我们要开展一系列课题研究，深入开展体育教育和教育模式研究，回归到身体素质教学本身，摆脱“经验主义”的束缚，开展教学课程改革。

1.1.2 回归体育教学育人本质

其次，选题依据是彰显“学生所需、我们所向”的树人自觉。在应试教育体系下，在唯分数论，唯成绩论等观念影响下，在“高考”指挥棒的指挥下，我国中学体育教育都是坚持分数导向、考试导向，教学内容主要讲授体育运动项目动作细节，进而帮助学生在考试中取得好成绩。我国儿童体育锻炼明显不足，身体素质和精神面貌状况与发达国家儿童相比存在很大差距。根据《中国青少年身体素质健康行为调查》，在节假日，学生大部分时间都花在游戏等电子产品上，经常性参加体育锻炼只有 30%。儿童体质呈现明显下滑趋势，最典型的就是青少年近视人数激增。在过去的 20 年时间里，我国儿童的生理、心理健康水平不断下降，游戏成瘾、焦虑、抑郁、自杀问题逐年上升。我们的体育教育课程被简单地理解为“运动”，特别是武术教学相比其他体育教学项目，更适合运用“示范讲解—分解动作—模仿强化—集体练习—总结提升”这种固化教学模式，加剧体育教学课程创新不足等问题。体育课程和体育锻炼承载着不可或缺的教育功能。首先，体育能够增强学生体质。系统、合理的体育运动显著提升学生的身体素质和身体机能，促进学生身心健康。其次，体育能够形成运动习惯。良好的习惯是人生成功的开始，在适量的体育运动下，学生的运动兴趣、运动技能能够得到一定程度的增强。最后，体育能够塑造人格。体育教学除了强身健体功能之外，最核心的应当是其锻炼学生意志，健全学生人格，塑造学生价值观的功能。在体育运动、体育比赛中，输赢、伤痛都是一件稀疏平常的是，孩子会经历失败，也会享受成功，他们在体育运动中会学会团结、协作、担当，学会规则、自律、责任，形成健康的“三观”。简而言之，好的体育课，要培养学生的综合素质，必须回归体育育人本质。要推动体育项目教改课改，就必须更加关注学术运动精神层面，指导学生以平常心正确看待失败，培育勇于进取的精神状态。

1.1.3 符合运动教学模式要求

最后，选题依据是彰显“对症下药、靶向施策”的模式优势。不管是调研发现，还是实际观察，中学生大多在参加体育课程上具有较大的兴趣和较高的热情，但中学体育课程大多不尽如人意，追本溯源是体育教师教学模式单一、课堂活力不足。在传统体育教学模式中，学生获取知识主要分为以下几个步骤：认识—领会—复习—运用，教师为整个教学过程的核心，讲解知识、示范动作、纠正错误，他们把控着整个教学流程。虽然传统的教师主导型教学模式有利于教师把控整个课堂，但是大多数传统体育课程缺乏有效的课程组织形式和丰富的课程内容元素，不注重开发学生思维，忽略学生的主观能动性，导致学生对体育课程持有“单调枯燥、内容单一、张力不足”等刻板印象，已经很难适应当前新时代课程需求，与教育事业发展不相批评。实验发现，不同于体育界的传统教育模式，运动教育模式以游戏理论为核心内涵，具有以下两大特征优势。一大优势，运动教学模式坚持以学生为课堂教学中心的价值导向。运动教育模式注重着运动素养、运动规则的养成，促使游戏竞赛和体育锻炼有机结合，以有趣生动的游戏形式提升学生关注度，帮助学生全身心参与到到体育运动中，并在参与过程中增强人际沟通、组织协调的能力，全面塑造学生耐受压力、悦纳失利的心态，进而培养学生终身体育锻炼观念。另一大优势，运动教学模式坚持以赛促学的实用原则。通过分组游戏竞赛等形式，让学生在体育活动中扮演各类角色，势必会增加学生参与体育项目的代入感、体验感，既让学生在竞赛中学到了技能、锻炼了身体，也点燃了学生运动兴趣。综合来说，面对当前体育教学改革难题，只有选择更加关注学生主体地位、注重实践实训作用的教育模式，才能有可能解决实际问题，因此实施运动教育模式势在必行。

1.2 研究目的及意义

1.2.1 研究目的

本文将运动教育模式对高中武术操教学效果的影响作为课题，借助文献资料、问卷调查、教学实验等方式，探索运动教育模式与常规教学模式对高中生武术操教学效果是否产生差异性，通过广泛查阅相关文献和开展专家访谈咨询，明确测试办法和测试指标，并邀请专家教授对学生武术操水平进行打分，进一步对学生对象进行访谈回访，以得到武术操运动教育模式运用的反馈。根据安徽省阜阳市第五中学任教经历，运用实验教学

法，实时观察 2 组共 80 名高二学生对比教学实验情况（实验组 40 名、对照组 40 名），全面了解实施教学干预前后高中生武术操学习能力情况，分别用常规教学模式和运动教育模式进行为期 16 周左右的实验，开展武术操技术动作教学对比，全面理清对男、女武术操动作质量、韵律节奏、队形队列、表现力等武术操技能水平方面是否有显著效果，对男、女生武术操学习能力具体哪方面提高效果更显著。此外，根据教学实验数据和结果，进一步探讨高中生武术操课程的教学模式改革，为提高高中生体育教学效果和课程改革提供依据、遵循方案。

1.2.2 研究意义

（1）理论意义

一是助推健全体育教学理论体系。本研究有利于推动完善中学武术操教学方法理论体系，能够帮助基层一线体育教师更加全面掌握立体化的武术操授课教学方法。特别值得一提的是，极大拓展了运动教育模式在体育运动项目的应用理论，为教研工作者相关研究提供了部分借鉴和理论依据。

二是助推实现体育教育改革目标。当前，我国中学体育课程改革方向就是要将学生培养成为具备运动自觉、具有运动能力、拥有运动素质的“体育人”，而运动教育模式的出发点恰好能契合这一需求，能够满足新型课程改革对传统中学课程进行重塑性变革和颠覆性改变的需求。运动教育模式侧重于对学生的体育项目学习方式、学习方法、学习惯等方面的指导，强调要以“学生”为教学的主体，全方位构建学生到学生、教师到学生的互动沟通体系，切实提高学生自我养成学习、自我养成训练的生成性能力，最大可能的提高学生参与积极性和自我创造性，力求最大可能实现体育课改中的五个基本目标和五个领域目标。

三是助推赓续优秀中华传统文脉。目前，学界对运动教育模式的研究，绝大多数集中在球类运动项目，关于武术操方面少有研究。作为中华民族文化的璀璨明珠之一，武术是弘扬中华优秀文化的一张金字“招牌”。将运动教育模式应用于高中阶段武术操教学实践中，能够为武术理论发展与应用提供全新的视角与参考，从这个角度来说，武术操教学实践的“小进步”能够助推文化事业的“大发展”。

（2）现实意义

一是有助于创新互动教学模式。实验设计巧妙的将运动教育模式应用于武术操教

学过程，给教师提供了创新型的教学思维和教学办法，老师变课程主导者为课程全面参与者，从而架起一座“教师教、学生学”的课堂沟通桥梁，推动解决校园霸凌、师生冲突等社会问题。

二是有助于引导学生积极参与。紧密结合学生的生理和心理年龄，通过分组学习和游戏等形式，进行个性化教学，引导和鼓励学生积极参与到体育锻炼学习中，为学生带来体验式的学习方式和学习途径，使得学生获得浸入式的运动感受，提升学生兴趣，通过兴趣培养学生锻炼思维。

三是有助于健全教学评价体系。运动教育模式注重考察学生平时成绩和阶段性成果，不同教学阶段的比赛成绩都被纳入课程成绩考核评估内容，极大丰富了体育课程考核的合理性。同时，根据运动教育模式学生分组和团队作用的特征，在老师赋予学生成绩的同时，加入组内评价、自我评价等考核评价环节，有效构建了多位一体的学习效果评价机制，有利于教师更加全面科学地评估教学效果，促进课堂有序推进。

四是有助于推动武术教学改革。当前很多学生对传统武术文化缺乏了解，认为是“假把式”“花架子”，学生选择体育运动项目更加重视其健身性能。武术操具备很强的健身性，而运动教育模式更加侧重实际教学效果，更加突出武术操健身价值的发挥，进帮助学生全面了解掌握武术操，有利于武术教学改革不断深化。

五是有助于高中武术操的推广与普及。武术操运动在我国尚处于刚刚起步的阶段，以运动教育模式为切入点，强化高中生运动习性，进而形成常态化开展体育锻炼的习惯，激发青少年群体的武术参与兴趣，全面推动我国武术教育事业的发展。在全民体育快速发展的今天，引领无数青少年参与武术操运动，感知武术运动魅力，刺激参与武术运动的激情，加速武术操发展，进一步为武术体育行业发展储备苗子。

第 2 章 文献综述

2.1 核心概念界定

2.1.1 教育模式

众所周知，事物运动与发展都有着固有的规律，每种学科背后固定的运行方法。纵使作为社会科学范畴的教育领域，其研究对象复杂、因素繁多，但教育领域也无出其右。教育模式就是通过抓住关键方面，无数教育工作者和教研工作者进行探索实践，高度凝练地概括总结出方便人们掌握的程序理论和操作技巧。简单的说，人们在充分尊重科学的前提下，融合教育学、社会学、生物学、心理学等学科知识，总结提炼出一些能够提高教育活动质量和效率的教育实践模型。我国著名的儿童教育专家李吉林教授，开拓性地提出情境教育法，他多年来始终坚持探索教学新模式，一直致力于将改革理论与教学实践相结合，并且率先提出了情境教育实践办法与理论体系，灵活创新设计各类生活场景，巧妙引入教育话题，推出情景交融活动，逐渐形成沉浸式教学模式，从而激发心理机能、全面升华情感。近几年，教育事业加入高质量发展行列，而教育模式改革是教育高质量发展的题中之义，传统的教育模式已经无法与学生日渐增长的发展需求相适应，各类教育模式抓住改革机遇，与时俱进，勇往直前，不断创新，在很大程度上，提高了中学教学质量，促进教育全面改革。主要有以下几种[1]：《教育大辞典》指出，教育模式是在固定的经济社会条件下催生的某些课程教学方式方法式样，我们将其理解成为：课堂教学过程组织形式的程序与方法。《中国健康教育》认为，教育模式是由教育目的、教学课程以及教育体制构成的一个宏大视角的统一连续体，是对学校教育教学的宏观行为全面系统概括。《科技人才市场》提出，教育模式是指通过课堂实践、教育生产和教学科研培育人才的理论框架。综合分析以上教育模式定义，我认为教育模式是指人们为实现教育目的，为开展的教学行动实践而采取的一种系统综合性应对策略方案的集合体。

2.1.2 传统体育教学模式

传统体育教学模式发轫于前苏联教学实践和教育理念，尤其是强调根据体育运动规律来开展教学实践，提倡教师全面系统地传授体育运动技术，进而提升学生对运动技

能掌握的熟练程度，是以全面教学理论为主的教学模式。传统体育教学模式以老师为课程主导、教学中心，特别注重教师在课堂的主导主体作用，将教学过程分解为“认识—掌握—复习—运用”等主要阶段，强调本体的加工信息，着重从体育运动技术动作角度进行授课，老师讲解知识，拆解、示范动作，学生练习巩固，老师纠正学生错误，进而帮助学生掌握动作技巧并应用实践，是一种程序教学模式或运动技能教学模式[2]。教师主导把控课程，按照技术动作难度进行有序教学，合理规划、设计安排教学步骤，确保教学计划顺利完成、教学进度顺利推进，但缺点也是显而易见的。首先，在传统的体育教育模式下，教师进行“填鸭式”教学，教学中直接给出答案，学生直接机械性学习知识，不符合新课改背景下教学双向性、人际互动性的要求。此外，教学方法单一、教学内容乏味，课堂氛围势必受到影响，忽略学生主观性、能动性思维的开发，忽略同类或者相似技术动作异同的比较，过多考虑技术动作细节、很少考虑学生差异需求，致使教学效果达不到预期目标，学生要想全面掌握运动技能就会变得困难重重。最后，最新教学方式和教学手段未能及时运用到教学实践中，大大限制学生体育素质的全面发展，提高学生身体素质、锤炼学生运动素质的课改要求未落地见底。

2.1.3 运动教育模式

运动教育模式(英文简写 SEM)，是美国体育教育学家西登托普（Siedentopu）于上世纪 60 年代末首创，参照运动员培养训练方式，开展中学课程教学的运动教育课程与教学模式，在帮助学生养成运动习惯、增长运动技能、强化团队精神和形成终生体育观等方面都发挥出独一无二的作用，经过几十年教学实践的检验，现已在世界多个国家地区得到广泛认同、推广，例如墨西哥、澳大利亚、英国、日本和中国香港等等[3]。2010 年，学者高嵘在《运动教育模式实施策略研究》中指出运动教育模式是一种强化学生体验式学习的新型教学方式，突出学生发展为主体，尊重每一个学生，无论学生先天资质如何，都能在学习过程中找到自己的定位。这种教学模式能够极大程度激发学生团队学习、探索学习的兴趣，贯彻了发展学生全面素养的教学理念，其实施过程具有比较明显的体验化、角色化、可操作性强等特点，对我国体育教学改革具有十分重要的参考意义[4]。2021 年，学者张琦在《运动教育模式及实践探究》中提出，运动教育模式能够很好培育学生品德和社会人格，全面树牢学生文明体育实践的道德观念，开展传统体育教学模式和运动教育模式的比照研究，从中吸取积极的教学办法，能够为我国体育新型课程

改革提供科学参考[5]。在分析几位学者对运动教学模式进行界定的基础上，得出体育运动教育模式是指以游戏理论为核心，教学方法以团队学习和分组学习为主，采用多样角色扮演的方式来培养学生能力，向着实现学生多元发展的目标前进。同时，尊重每一个学生发展，搭建以联盟分组、角色互动、规则建立为组织形式，适用情境化教学，坚持将比赛融入到整个教学过程，给学生带来了全面真实的运动感受，提升学生运动兴趣和比赛能力，推动学生有过硬的运动技能、强硬的运动素养和运动热情的体育教学模式。

2.1.4 武术操

武术操起源于甘肃张掖地区，自 1965 年开创编排至今，已经在全国推广普及开，并在实践中反复修改，受到广大体育爱好者的欢迎。众多学者也对武术操的界定、产生渊源提出了自己的见解。2010 年，谭晶老师在《论中华武术操在中小学教学中的影响》这篇文章中指出，武术操是将武术动作步骤划分若干个不同的节拍，加入体操节拍，按照“一拍一动”操化式，传授武术动作套路的行为[6]。2011 年，张亮亮指出，武术的诞生是为了战争，产生生死之危；体操的诞生来源于健美，促进身体更加健康，而武术操是体操与武术的结合[7]。国家教育部门、国家体育部门总会同编定的《全国大中小学校武术健身操指南》一书中，将武术操定义为以广播操形式来表现中华武术，大力弘扬民族精神和中国传统国粹为出发点，旨在提升大中学校课间操表现形式、增强青年身体素质、推动“健康中国”战略实施的一种体育运动项目[8]。武术操是一种体育运动项目，它将体操基本节拍、武术基本动作等融合起来，武术操内容简单，动作形态多样、通俗易练。

2.2 运动教育模式研究综述

运动教育模式这一概念提出于西登托普（siedentop）1968 年课题实践，1994 年西登托普发表专著《运动教育模式—借助积极的运动体验提升教学质量》，这标志着运动教育理论逐步成熟、定型完善下来。以游戏理论作为指导思想，经历了“实践到理论、理论再到实践”的多次完善的过程，围绕运动教育模式这一核心概念构建了比较系统全面的理论框架和实践基础，并且相关研究具有一定的理论深度和社会意义。

在中国，有关“运动教育模式”研究起步相对较晚，早期教育学界只有涉及到的粗浅理论阐释，直到 2004 年 10 月学者西登托普来华讲学运动教育，随后学界关于运动教育模式的各类研究探讨层出不穷，目前知网上关键词搜索“运动教育模式”，累计有 200 余

篇各类论文报告，相关研究呈现广泛化、系统化、深度化特点。系统从理论及实证这两大维度去研究运动教育模式在国内的发展，特别是集中在应用于课程改革和课程完善等方面的可行性研究，领域上主要集中在中学与大学，特别是在中学。因为高中生与大学生的身心发展相对成熟，能够进行良好的运动自我管理，相比较而言更加具备合适的条件。

2.2.1 国内理论研究综述

纵观学界关于运动教育模式的理论研究，除了给运动教育模式阐明定义、界定范围、探索该模式的教学单元构成外，主要集中在剖析运动教育模式的优势长处，特别是将其纳入与常规教学模式中作优势对比分析，进一步推导运动教育模式的有限之处以及概括运动教育模式的作用发挥情况，这也为更多国内学者对该模式理论上的建构提供了更多层次、更广角度的参考依据，能够从更宽方面、更长视野地了解、认识、归纳运动教育模式，推导运动教育模式进一步在国内体育课程实践中落地生根、开花结果。

（1）关于运动教育模式理论分析研究

运动教学模式经过二十多年的发展，理论研究不断深入，呈现出理论体系不断健全、内容层次逐渐成熟、应用场景持续扩充、改革效应加快放大、组织形式日益丰富等趋势等特点。运动教育模式的教学实践基础和教学特殊优势正在巩固，在发展学生团队合作精神、内在驱动意识和社会适应能力等方面有着显著效果。

部分研究者，集中从运动教育模式的重要特点出发分析运动教育模式。如 2005 年，陈雁飞在《运动教育模式对学校体育课程改革的启示》一文中归纳出了运动教育模式的特征，即是引入比赛、小组结对、正规比赛、最终决赛、成绩展示和评价庆祝。同时，运用运动教育的模式引出课题，提出自己的建议：首先，体育教师引导学生分组时，要充分注意学生之间的能力素养搭配，尽可能使得各组实力大致对等，以免因为组与组之间因为实力差距过大而导致比赛失去意义；其次，要适当改变比赛形式，让正式比赛与训练比赛互相穿插，增加竞争的趣味性；最后，要制定合理的评价考核机制，推动达到整个课程的高潮，形成共同庆祝的良好课程氛围，实现教学目标[9]。2005 年，高航等在《当代运动教育模式研究》文章中，在充分融合了国外学者有关“运动季”的观点和国内学界将运动教育模式应用于教学实践得出探索结果的基础上，深入解析运动教育模式的运行规则和运行程序。通过分析，他们认为教师运用运动教育模式时，前期做好充足

准备工作至关重要。教师要在课前研究设计好运动教育模引入课程的单元时间分配方案，为后续顺利开展课程顺利开展打好基础、提供保障、埋好伏笔[10]。2010 年，于国辉教授从八个环节对运动教育模式的特征进行系统梳理，这八个环节分别是运动季、小组作业、课程比赛、扮演角色、分解责任、最终比赛、考核评价和庆祝活动，系统阐释了运动教育模式的教学持续、理论目标和课程评价等内容，高度评价运动教育模式能够为学生提供最真实的赛事体验，在培育学生运动能力和体育文化礼仪方面具有积极作用，进一步对广大教育一线工作者提出建议，要将该模式原理机制与中国教学实践充分融合，防止出现“水土不服”等情况[11]。2016 年，研究生赵伟在《我国高校体育专业引入运动教育模式的理论研究》一文中，建立了 SWOT 分析模型，然后分析运动模式在国外高校体育课程中运用情况，与国内大学体育课程传统教学模式与运动教育模式进行差异性对比，深入剖析了两者在内在优势、各自不足、外在机遇、外部挑战等方面的不同，得出运动教育模式融入国内大中专学校体育专业课程实践具有一定的必要性和可行性，至少理论基础上是行得通的[12]。2018 年，研究生孙凯强在《运动教育模式在中学体育教学中的应用研究》一文中，指出在运动教育模式的课堂下，教师只是协助者、服务者和观察者，学生是课堂的真实的引导者与组织者。一方面，学生是课程的参与者、亲历者，他们在不同的比赛中扮演不同的角色，他们沉浸在设置的课程情景中，认真履行身份职责，亲历各种运动体验；另一方面，学生又是课程的支配者、主宰者，他们自己亲自去学习掌握知识和技能，引领课程前进方向，决定教学成效，这种教育模式充分尊重了学生的主体地位[13]。2018 年，研究生李晓冉在《“运动教育模式”在普通高校武术选项课教学中的应用研究》中提到，运动教育模式有两大核心特征：第一点就是教师最大限度地运用比赛形式，不断调整学生在课程中所扮演的角色任务，尽可能地提升学生的运动积极性，促使学生更加注重体育运动。第二点是运动教育模式积极构建可持续使用、要素齐全的场地、器械，努力让教学安排尽可能地覆盖到所有学生的情况，使全部学生都能体验到体育运动本身的奥秘与魅力[14]。2020 年，卓志超老师在《运动教育模式引入小学体育教学的可行性研究》中，提到塑造老师与学生角色关系的共存性是运动教育模式最重要的特征，这也是其最大的优势之处[15]。在传统的体育教育模式中，教师是课题的发布者、实施者、推进者、总结者，学生是课程的接受者、执行者，学生只是参照教师的要求去开展运动学习，没有扮演其他角色的可能性，只能被动的接收教师运动知识技法的传授，容不得他们拒绝，也没有他们选择。反观启用运动教育模式的课堂，学生是可

以自由组成小组，自由塑造和扮演裁判、运动员、观众等各类角色，学生的参与度得到了有效的提高，实现教学活动的结果与预期教学目标相吻合。卓志超还举例生动阐释了运动教育模式在课堂中的运行过程：在高年龄段的篮球教学课程中，一个 5 人以上的队伍就可以将学生分组，教师在旁边指引、辅助学生进行角色扮演，帮助学生完成比赛，庆祝成功，分析失败原因等等。虽然于国辉与陈雁飞对运动教育模式特征的总结要点梳理不同，但总体上说学者们还是保持的大致相同的看法，都是以人西登托普（siedentop）提出的运动教育模式概念为主线，对该模式的内涵特征进行深入分析研究，做到了对运动教学模式的认识理解全面而客观。

（2）关于运动教育模式实践分析研究

国内关于运动教育模式最早实践于台湾地区，从西登托普（siedentop）来华讲学后，学者们纷纷进行探索实践，将运动教育模式引入各类阶段教学课堂实践，主要根据运动教育模式的教学实施程序，探究该教学模式的内在思想和适用范围，其研究成果得到不断壮大和发展。

在学生年龄阶段应用探索上，国内研究主要是集中在大学和初高中阶段，学者们普遍认为，实施运动教育模式的前提是学生具有一定的自我管理能力和课堂组织协调能力。2010 年，李井平、卯忠堂在《普通高校乒乓球选项课中的应用研究》中将运动教育模式运用到高校选修课中，综合运用社会调查法、文献回顾法、访谈法、数据统计法和课堂实验法等研究方法，分析模型涵盖了身体素质、运动技能、参与能力等因素，并与传统模式教学展开比较，系统分析了普通高校乒乓球常规教学模式的短板与不足，进一步提出改进的举措与对策。其研究结果表明，将运动教育模式的运用到试验教学之后，高校学生在学习能力与参与态度等方面均发生明显改观，而常规教育模式下的高校学生仅在乒乓球某一具体动作技术的习得能力上具有作用，其他方面教学效果一般[16]。2013 年，熊艳在《我国普通高校健美操育“运动教育模式”的理论构建与实证研究》一文中提出，我国有关运动教育模式实证研究的研究对象涵盖所有年龄层次的学生群体，其中大学学生为主要研究群体，这跟国外有关研究恰恰相反[17]。在运动项目上，有关运动教育模式的实证研究大部分集中在球类运动项目，关于体操类运动的研究出现次数很少，只有少数健身操、啦啦操的实证研究，但学生团队分组、角色分配安排、制度职责设计、项目比赛开展等教学环节都已经发展得十分成熟，为体育教师上课提供了相应的实践依据和理论遵循。2013 年，昌奔教授在《运动教育模式在小学篮球社团中的实践

探索》中认为，将运动教学模式运用于小学生社团篮球中，不仅帮助小学生掌握篮球技术动作要领，也提供了小学生之间更多团队合作、交流沟通的机会，有利于学生综合发展，全面进步。尤其是在学生篮球社团环境中，学生可以更加全身心地投入到篮球运动中，体验篮球运动的魅力和激情，加深对篮球运动的认知和理解，最终成为具有运动能力、具备运动素养和拥有运动激情的人[18]。2017 年，孙琴、张力教授在《美国运动教育模式对学生健美操表现力的影响》中讲到，结合运动教育模式开展长达四个月的健美操教学实验[19]。在实验教学期间，充分运用课内外一体化、调动学习后进生、渗透式理论教学等教学手段，最后得出结论：运动教育模式能够有效增强大学生对体育运动项目的参与代入感，对活跃课堂教学氛围具有极大作用，进一步提升了高校学生在体育运动专项方面的技术动作水平和技术鉴赏能力。2020 年，鲁东大学研究生马怀玉在其毕业论文《运动教育模式对小学生八字跳大绳教学效果影响的实验研究》中将运动教育模式引入中学生八字跳长绳，对照组运用常规教学模式开展教学实验，实验组运动运动教学模式开展教学实验。实验对中学生的肺活量、跳跃能力、八字跳长绳技能、团队合作意识等研究对象进行仔细记载，然后统计研究，最后验证推导出运动教育模式通过固定的团队结盟小组，为学生创造了一个稳定的合作环境，在这个情境里中学生慢慢学会如何与同学伙伴进行高效沟通、进行迁就磨合。因此与传统体育教学模式相比，运动教育模式适应用竞争比赛的方式给学生营造出更为激烈的课堂氛围，带来了更为丰富的运动感受。有力地培养了学生团队协作精神和集体主义，成效更加显著、成果更加突出。她还认为，应用运动教育模式的课堂课时最好在安排 15—20 学时以上，因为在运动季初期，学生适应运动教育模式课堂需要时间，只有课程时间比较长，学生才能适应规则，进入扮演的角色。在现行专项体育运动项目课程时间较短的背景下，常规体育教学模式的教学优势可能更加明显、更为突出[20]。2021 年，学者崔洪宇在文章《校园足球教学引入运动教育模式的实践思考》中提出，新课程标准要求教师要把足球场转变为培育学生思想道德品质的良好场所。因此在中学校校园足球中使用运动教育模式，必须牢牢遵循自由自主、平等平视等原则，才能提高解决矛盾，协调冲突的能力，才能逐步提高学生团队协作的精神意识，才能提高学生的人际交往能力。同时，他进一步提出，运动教育模式趋于成熟，具有很强的可引入性和可操作性，能够很好地解决当中国本土足球教育存在的不少积弊陋习。在具体引入方法上，在导入运动教育模式理论做出强调，更要灵活做好考虑中国体育教育现状和教学实践，做到理论本土化、中国化。这就需要重新解释定

义足球教学的内容，丰富比赛开展形式，提升学生的参与兴趣[21]。2020 年，刘鲁晶在《运动教育模式对高中啦啦操教学效果影响的实验研究》，将运动教育模式应用在高中体育课啦啦操教学进行实验教学研究，得出了四大结论：一是无论使用常规教育模式还是使用运动教育模式，短时间教学对高中学生的身高、体重等形态没有显著的影响作用，但对高中生身体素质的提高有着显著的影响。二是两种模式都能提高他们参与体育运动的兴趣，激起他们对体育运动的自主探究欲等。总的来说，运用运动教育模式的课堂更能吸引学生，学生在其中的投入度、参与度更高。三是通过一系列实验研究，可以发现两种教育模式对学生团队精神的培养差异很大。相较于常规教育模式，运用运动教育模式培养的高中生更具备团队精神意识，对知识理解更透彻，对技能掌握更熟练。四是高中生啦啦操课程使用运动教育模式开展教学，学生在整体组合、基本手位、基本步伐等啦啦操专项技能掌握上具有突出优势。因此，建议教师在高中体育课程上运用运动教育模式开展啦啦操教学[22]。

（3）运动教育模式的作用价值研究

运动教育模式下有分组、角色扮演、比赛、颁奖庆祝等环节，旨在使学生的运动体验更加真实，让学生成为有知识、有技能并且热爱运动的人。学者们研究发现，在课堂中适用运动教育模式能够增强学生身体素质，能够培养学生与体育运动相关的专业技能，能够塑造学生的领导力和组织协调力，能够帮助学生领会和欣赏体育运动的仪式感，能够增长学生关于裁判、培训方面的知识。

2008 年，于国辉将该种教育模式实验引入高校排球中去，并发表文章《运动教育模式在普通高校排球选项课教学中的应用研究》，得出结论：采用运动教育模式，学生的技能水平和身体技能能够得到提升，同时能够塑造积极向上的生活态度，也有助于学生形成良好的心理承受能力、提高学生适应社会的能力，加快普通高校排球教学项目改革，推动高校学生形成终身体育意识[23]。当前，武术操运动项目课程改革较多，主要是就武术操校园推广、武术操教学等方面进行探索，进一步总结提炼武术操课改教改规律，但将运动教育模式运用于武术操教学的研究还比较少。通过与常规体育教学模式的进行对比分析理论研究，从课程角度来说，运动教育模式在体育教学中发挥着独特的作用，集中展现运动教育模式的优势之处。2010 年，姜熙、谭小勇表文章《试析美国体育教育 SE 模式》，从内涵外延、理论来源、模式特征、教学设计等多纬度，全面分析了运动教育模式搭建了竞赛比拼的活动平台，学生主体意识得到了提高、体育运动体验感得到

了提高，并且能够体会到真实运动的乐趣，从而得出运动教育模式是一种具有多重优势的现代体育教育方式的结论[24]。2016 年，学者陈勃源在《运动教育模式与传统教育模式的对比》一文中，把运动教育模式和传统的教育模式进行对比研究，通过对文献进行梳理分析，发现运动教育模式既能够提升学生的运动技能、团队精神，还能激发学生的运动管理水平和学习激情，对新课程改革下的目标实现具有极大助力作用[25]。2016 年，康毓在《运动教育模式与传统体育教学模式的教学目标比较》一文中讲到，传统的技能掌握模式更加注重培育学生运动技巧和身体机能，进而强化学生吃苦耐劳、向上奋进等道德素养。而运动教育模式将教学目标分为 3 大方面、10 个小点，再这样的细分规则下，能够更加地完善运动教育模式，有助于学生成为具有运动能力、运动素养和运动热情的体育运动参与者。在这样细的教学模式下，学生能不断增加自己体能，合理选择跟自己相匹配的体育活动，提高竞赛技战术，组织协调各类的体育活动，培养领导力、有效的竞合精神，还能欣赏运动习俗和秩序，不断习得解决活动冲突和矛盾的能力，全面掌握裁判基础知识，参与校外各类体育项目活动[26]。2020 年，都慧慧、毛淑娟指出，传统的常规体育教学模式存在各种问题，主要表现为学生对体育课程缺乏热情、学生参与度不高、体育专项课程很难达到预期效果等，运动教育模式能够有效破除上述问题。课程开展过程中，运动教学模式以小组作业、团队合作为课程组织形式，以运动强化、角色扮演作为教学内容，以项目比赛、争先创优为教学主题，坚持教师指导与学生合作并重、技术技能养成与规则礼仪培育并举、体育锻炼与竞赛并行，寓娱乐性、团队性和积极性于教学课程当中，教育引导广大学生主动体育运动项目，进而全面提升组织协调能力、良性竞合能力、抗压负担心态等综合性素养，确保学生成为“大写”的人[27]。

还有一部分学者，将“体育”和“运动教育”两个主题糅合在一起进行集成研究，进而推导出运动教育模式具有优越性的结论。2010 年，亓秀芝教授在《传统体育教学模式与现代体育教育模式的研究》中，解释了其实运动教育模式就是能够使得全体学生都能够参与进来，做到“全员参与，全员收获”，并细化学生人数、教学内容、运动规则、运动场地、时间安排等要素，使得学生扮演得角色具有多样性、多元化，力求让所有学生都获得游戏代入感[28]。2015 年，冉明教授在《体育教学模式的国内外比较》中对运动教育模式进行定性分析，进一步指出它是一种具有扎实理论基础和具体教学步骤的成熟、稳定、可用的教学模式，更注重学生的运动体验与学习效果，进而帮助教师轻松高效管理课堂[29]。

还有部分学者认为中学要加强在武术操教学中对运动教育模式的应用，中学校教师要发挥好在武术操教学课程的引导者作用，努力创造和谐轻松愉快的学习氛围，全面丰富武术操教学课程的内容形式，大胆开展多元化的武术操教学探索实践。2011 年，学者谌俊裴在《武术课程中探究式教学的设计实施》认为，在开展武术操教学时，教师应突出学生的武术学习主体地位，积极调动学生参与武术操学习的积极性。同时，教师要组织带动学生全面参与团队活动与运动季比赛，注重培养学生的人际合作意识，引导广大学生积极投身于武术操训练活动，进而深入领悟武术操的重要意义[30]。2011 年，张亮亮在《试论学校武术操的产生与发展趋势》中提到，如果武术教学的过程过于形式化、简易化，只为了增强学生体质、增强学习趣味，忽略武术路数的攻防技击本质、传统文化内涵，在大多数中学缺乏足够多的时间、过硬的师资开展武术教学的背景下，势必将会阻碍武术事业的良性持续发展，最终将导致在校园里推广武术运动项目的努力付诸东流。倘若想让武术项目真正走进广大校园，关键还是要让学生有充足的武术学习时间，另外武术教学改革实践要运用恰当的教学模式，否则武术操难以全面推广，上级的“好经”也会被念歪[31]。2013 年，徐森泉在《基于武术操特点的高校武术教学改革探索》中，武术操就是由武术项目演进而来的体育，并为武术的推广与普及注入了新鲜血液。他提出，武术操运动具有灵活性等三大特征，高校武术操专项课程改革也要遵循武术操的三大固有特征，不仅能够推动武术教学向着既受到学生欢迎，还能突出健身实用的价值方向发展，全面巩固武术在高校体育课程中的地位[32]。2014 年，陈炎在《南京市中学生武术操开展现状与对策研究》中结合文献回顾法、调研调查法、走访访谈法、数理统计法等方法，对武术操内涵进行界定，认真阐释武术操与武术的关系，以南京市高中学校武术操推广情况对比分析为例，同时全面系统分析武术操在中学改革推广现状，总结梳理南京市校园武术操推广经验做法的不足与缺陷，认真给出破解问题相应的对策建议，全面展现推行校园武术操对传承中华传统文化的影响。他的研究具体来说，就武术操推广、师生发展、学校建设等三个维度展开分析，进一步总结得出三个结论：创编武术操套数能够全面完善武术操内容体系，特别契合中学生身心发展的需求，对提升学生武术操的学习积极性显具有重要作用；在中学中推广得到制约原因在于学生的学习观念、学业压力等因素，教师的教学技术、研究思路等决定了校园武术操教学的开展情况；学校要高度重视、提高意识，让每个人都能从思想上重视，将体育课当成必修课，建立健全教学机制，加强教师队伍培育，同时完善学校的硬件设施[33]。2021 年，黄祎在《小学

体育教学中武术操教学的实践与探究》中，强调突出教学方法对武术操教学的重要性，并给出相关建议。他指出，教学方法选取运用是决定教学失败与否的关键环节，要灵活使用多元化的武术操教学管理方法。在中学教学过程中，要充分考虑到学生的年龄特征、身心健康发展情况，结合教情实际选择合适的方法开展武术操教学，比如将武术操与游戏紧密结合，比如播放一段武术操比赛视频，要求学生自行组成团队、自主开展练习、自动开展比赛，通过奖励刺激不断提高学生体育运动参与的积极性[34]。

（4）运动教育模式的教学效果评价研究

中学生体育学习不仅仅包括知识学习和运动技能掌握，学习习惯形成、意识价值培育等方面也是应该作为体育课程教学效果评价的重要组成部分。部分学者从教学效果评价方面对传统教育模式与运动教育模式者进行比较，学者杨军等人指出传统教育模式重点关注以期末考试成绩为主的终结性评价，通常将学生的期末考试成绩作为整学期的考核评价，主要测评学生运动技能熟练掌握程度、知识了解程度等方面[34]；高嵘等人认为，运动教育模式侧重从教师学生共同评价角度来考察学生知情意行等方面，突出评价学生的运动技能水平、运动参与态度、教学任务完成情况等内容[34]。此外，以往体育课程学习效果评价是以教师为主，通过教师单方面裁定学生学业成绩，但无疑也加大了教师的考评任务。而运动教育模式强调激发学生在课程中主体地位，那么在课程学习效果评估主体方面也要引入学生评价，比如开展学生自我评估和学生互评，评价成绩在课程总成绩中占据适当的比例[34]。

在运动教育模式教学效果评价方面，国外主要是集中在运动技能、情感态度价值观等方面，关于身体素质健康方面的研究较少，仅在 Wallhead 、O'Sullivan 的研究综述中提及到运动教育模式有利于增强学生的耐力[34]。从运动技能提升来看，国外研究集中在球类运动技战术水平方面，研究者结论大多表明运动教育模式对提高学生在球类运动的技能掌握效果十分明显。从情感态度价值观来看，运动教育模式对情感态度价值观方面的影响是复杂多度的。Tsangaridou、Lefteratos 等人从运动参与度、运动动机等角度测量教学效果，其研究结果表明运动教育模式在提升学生的运动动机、人际关系、心理需求以及合作意识等方面效果显著[34]；Dana Perlman、Grace God Karp 认为，运动教育模式对学生的交流合作、团队互助等方面具有比较强的促进作用[34]。

总的来说，国内外对运动教育模式在教学实践中的效果评估研究丰富，主要从学生学习兴趣、学习动机、团队互助等方面进行着手。

2.2.2 国外有关理论研究综述

总的来说，无论是国外理论研究还是国外教学实践，一致认为：运动教育模式理论体系完善、应用实践便利、教学效果显著。它对提高学生运动技能、学习兴趣、团队精神、自我管理能力、适应抗压能力、健康生活方式等方面都有一定正向作用，精准赋能学生体育运动潜力的挖掘，为今后学生的工作生活提前布局。

2000 年，美国学者 Michael W.Metzler 系统梳理运动教育模式课程规律，深入研究其特征特点，进一步提出：运动教育模式所包括的运动季属于非常规的教学单元计划，运动季一般要分为季前赛、正式赛和季后赛，赛季的课程必须要长达 20 节课以上，教师把握课程进度的难度进一步加大[35]。2001 年，Tristan L 在课程中，通过引入干预式实验教学，发现课堂应上用过运动教育模式体育运动体验感受更加真实快乐，能够在运动中充分感受到团队合作的力量，运动兴趣和参与动机被深入激发[42]。2004 年，Derek J. Mohr 等人在研究中，明确提出运动教育模式应用课堂实践，无论对老师还是对学生，都会带来积极的社会影响，一方面能够帮助教师对教学方式进行改革、反思教学实践，另一方面将学生的主体地位更加凸显出来，增加了学生平等参与体育运动的机会，有利于提高学生的运动技能水平[43]。2004 年，Browne 在研究成果中指出，运动教育模式能够帮助学生在教学比赛当中对规则的理解，强化体育项目学习的内在驱动力，进而在比赛考核中能够取得更好成绩、且能在健康心率间保持更长时间，基于在传统体育教学模式做的情况下[44]。2008 年，Pritchard 开始在排球教学项目中使用运动教育模式理论后，发现学生能够更好地阅读比赛现场，且积极主动改正问题、养成习惯；不过对教师来说，需要比往常花费高度的时间精力来建立比赛秩序和协调学生关系[45]。2009 年，俄罗斯学者 Hastie 也开展了类似的研究，将运动教育模式引入羽毛球教学项目，其研究结果证明运动教育模式施加到课堂后，学生在运动竞赛中的判断效率得到了显著提高，执行意识也同步有所上升[46]。2012 年，西登托普在《运动教育模式的最新系统指引》中，指出体育课程的第一出发点就是创造更多资源、精准赋能师生设计运动教学单元。此外，该文中对运动教育模式应用于教学作出更加细致的解释，如可以制作比赛海报、积分表格、比赛规则等，以便提升学生真切的比赛体验感受[47]。2014 年，Swee Chong Ang 等人，从负面进行失败教学研究，进一步说明了运动教育模式对提升学生的抗压能力、受挫能力具有重要意义。他们将运动教育模式引入新加坡小学课程，主要是面对学生因学习能

力不足、学习技能有限而导致的学业失败情况，讨论修改完善运动教育模式的路径，进而更好服务教学改革[48]。运动教育模式在欧洲国家也有广泛运用并被证实其作用。2017年，Rui Arau 等人将探索改造运动教育模式的运动季，创新设计渐进混合排球赛季，全面引入到葡萄牙中学生体育专项排球教学课程，定期观测收集学生比赛表现情况。通过教学实验研究，他得出研究结论：当排球比赛赛季完成后，中学生运动技术和运动战术得到全面提升，侧面作证了运动教育模式在体育专项赛季教学中的应用价值[49]。

2.4 研究评述

目前，学界关于运动教育模式的研究大部分都是论证其合理性、可行性以及与传统教学模式的比较优势。综观相关研究文献，国外有关运动教育模式方面的研究体量庞大，主要集中在其内涵概念、发展历程、实践建构等方面，实证研究主要集中在运动教育模式对学生身体素质、运动技能、运动兴趣等方面的积极影响。国内关于运动教育模式的研究相对来说起步较晚，正在逐步深入，理论研究主要是对比传统体育教学模式，运动教育模式具有的优势，实证研究则主要探索运动教育模式对球类运动的影响。运动教育模式初步已在大中小学教学改革中得到检验，已经被诸多国内外学者所认可，学界正在深刻把握领会运动教育模式的特征、内容、结构等要素。此外，无论是在大中专学校的高等教育，还是在中小学等基础教育阶段，运动教育模式都在教学改革创新中大放异彩，进一步推动运动教育模式的“中国化”“本土化”进程。但运动教育模式的缺陷性的探索研究还很少，主要有以下学者表达了观点。 2007 年，蒋新国、肖海婷提出，国内在研究运动教育模式时，完全将西登托普（siedentop）的理论体系照抄过来，没有结合实际、实践，切实做到具体问题具体分析，也没有切实做好教具、场地等教学基础设施的条件保障工作[50]。2009 年，学者杨军等人建立了运动教育模式与传统体育教学模式的理论比较框架，通过对比，系统诠释了运动教育模式的长处和优势，强调推广运动教育模式中要求的自主学习存在三大问题：第一，学生没有专业、系统的学习、训练，知识储备量有限，经验不足，因此课程完全交由学生掌握，不然会导致学生学习进度不合理，教师在课程当中会出现引导难，推进课程耗时耗力，教学效果也不能令人满意；第二，本末倒置，过于强调对学生能力的塑造，忽视了增强学生体质、呵护学生快乐成长等基础性教学功能，很难系统有效提升课堂教学效果；第三，对教学设备、教学条件、教学场地等基础设施配备要求较高，中西部的乡镇、农村中小学难以完善高标准的基础设施。因

此他们得出结论，无论是哪种体育教学模式，都不能绝对的肯定或否定，在体育教学改革中对传统体育教学模式要取其精华去其糟粕，启用运动教育模式要结合我国体育教学实际情况，具体情况具体分析，因地制宜加以改造和创新，以期取得更好的体育运动课堂教学效果[51]。2013 年，李少虎教授在《运动教育模式在初中体育课中的实验研究》中总结，运动教育模式其具有独特的优势亮点，但也有不可避免的缺点，就是需要一个很长的教学周期（一般需要 8 个课程以上）。因为运用运动教育模式的基础是建立在教师对学生、教学过程、教学情境具有充分的了解和熟悉的把握，如果教师缺乏一定的学术素养和组织管控能力，那么课题效果很可能会适得其反[52]。2014 年，研究生王昊在其论文中提出，运动教育模式突出学生在课堂的主体地位，但忽视了教师的引导作用，教师角色的使命很难完成。教学过程中学生主导教学方向、课程管理，自主、自在的表达多了，极容易导致课题秩序散漫、教学氛围不佳等问题，最终结果就是学生不能够扎实掌握专业基础知识[53]。无独有偶，2018 年，学者李卫东在其著作《体育课程教学模式》中提出，运动教育模式要求教师极其擅长某项运动技能，这意味着教师只能选择在自己学习的领域或者自己能够成熟掌握的体育项目[54]。

总体来说，学界关于运动教育模式负面效应的研究集中在课程进度、课堂氛围、课程条件、师生关系等方面。为此，在实施运动教育模式课堂实践时，一定要注重课程单元设计、课程进度把控和师生关系维护，多采用长课时教学、大单元教育，尽可能平衡好各组之间学生的运动技能水平，尽可能给予男女平等参加竞赛的机会，最大限度、最大可能挖掘运动教育模式的潜力。具体可以从以下几方面着手：

一是科学实施调查。众所周知，调查工具的选取对调查研究的准确性和科学性至关重要。目前，当前我国学者开展运动教育模式调查研究缺乏统筹考虑，调查根据绝大部分来源于调查问卷，就运动教育模式与学生个体发展情况进行关联性的研究，相当一部分研究缺乏必备的信度检验，甚至有调查工具与研究内容不符。为此，我们在进行调查研究时候，尽可能地使用著名专家提出的调查问卷和测量量表，最大程度地提高研究结果的科学性。

二是科学选取变量。当前，运动教育模式在我国推广普及成效显著，但本土化改造仍然不够彻底。部分研究为了研究去研究，选取变量随意机械，缺乏必要的理论支撑，对时代现实考虑较少，如选取技能、兴趣、态度等变量纬度来探讨运动教育模式的教学影响，必然导致国内相关理论教学改革实践“搁浅”，例如当前国内相关领域研究成果丰

硕，但运用教学实践却较少。因此，在全面了解运动教育模式内容的基础上，科学审慎进行研究变量操作化，全方位系统把握教学实验过程，尽可能提高实验研究的针对性、有效性。

三是科学开展实验。当前，国内运动教育模式实证研究主要以实验为主，但对运动教育模式课程的管理与安排，缺乏科学认知和统筹把握。极易导致实验结果的误差和疏漏，也容易与教学实际相互脱离。因此，在教学过程中，要充分学习掌握运动教育模式特征，综合研判课程教学情况，并紧密联系学情实际，制定科学合理课程教学安排，确保实验设计的合理性、科学性。

第 3 章 研究对象与方法

3.1 研究对象

本文主要研究运动教育模式对高中武术操教学效果的影响作用。调查对象为阜阳五中（全称安徽省阜阳市第五高级中学）高二学生。高二年级学生相对来说课业任务适中，能够较好地按时按量完成实验任务。在控制其他变量条件不变的情况下，从高二年级抽取两个人数相等，男女比例相近的班级作为实验对象，科学设置实验组和对照组（各 40 名），开展对比实验分析研究。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

选定该研究课题后，综合运用“线下+线上”的方式，集中阅读梳理了大量文献。线下方面，主要前往阜阳师范大学本部图书馆、安徽省阜阳市图书馆等场所借阅关于运动教育模式国外原著 3 本和有关武术操教学原理专著 2 本；线上方面，通过万维网络、中国知网等国内外知名在线资源，搜集、整理与本研究主题相关的体育学理论，下载阅读国内外知名专家学者的论文 70 余篇，对本主题研究具有重大参考意义的有 30 篇，对本论文课题探索指明了研究方向和研究策略，深化自身对运动教育模式对武术操教学效果影响的认知情况，提出更为有效、科学、合理的研究方法。

3.2.2 案例分析法

在收集必要的调查数据外，尽可能多的选择合适学生个体样本、班级集体对象，开展教学跟踪、引导教育，极大丰富运动教育模式理论适用的范围，构建解决其理论应用“水土不服”问题的合理方案。

3.2.3 专家访谈法

在进行大量文献回顾梳理、明确研究方向之后，为了增强教学实验和问卷调查的科学性、合理性。以运动教育模式在武术操教学中的应用为主要内容，实验测试指标选取是否合理，研究量表选取是否合理，运动教育模式的课程设计是否合理等等，与本文相关研究领域的一些专家学者开展了多次访谈交流，全面吸取专家们对教学实验实施、

测试指标的选取、量表的选取和问卷调查访问的意见建议，从而使得本文实证研究获得更加有力的支撑。访谈内容具体见附录 1。

3.2.4 问卷调查法

根据研究需求，对武术操教学效果进行测量，从 2021 年 9 月初到 2021 年 12 月底，通过问卷调查收集学习兴趣、团队精神等两方面内容，热身活动期间，现场发放和回收，问卷的回收率为 100%，问卷有效率高达 99%。在调查自主学习兴趣和团队合作精神等方面，选用两份被学者广泛使用的调查量表，具有较高的信度和效度。在此基础上，结合研究具体实际作出了部分细化调整。为检验问卷和量表的效度，邀请有关领域 5 位专家进行审定，专家一致认为问卷的效度符合要求。访谈内容详见附录 2。

3.2.4.1 调查内容

（1）高中生体育自主学习兴趣调查高中生体育学习兴趣量表

为对实验对象进行体育学习兴趣调查，查阅相关资料，咨询导师和相关专家意见，参考汪晓赞教授（2005）编制的《高中生体育学习兴趣量表》，设计出高中生体育学习兴趣量表，对学生的体育学习兴趣进行调查，问卷内容见附录 6。

（2）高中生团队合作精神调查

为对实验对象进行体育学习兴趣调查，查阅相关资料，咨询导师和相关专家意见，参考贾建红（2010）《高中生团队精神状况调查问卷》，设计出《高中生团队合作精神状况调查问卷》，问卷内容见附录 7。

3.2.4.2 问卷和量表效度和信度检验

（1）问卷和量表效度检验

为保证问卷的有效合理性，将设计好的两份问卷送呈 5 位专家评阅检验，并按照反馈意见认真修改，问卷设计符合本研究的需求，评审专家及学者人员构成见表 3.1

表 3.1 问卷效度检验专家构成（N=5）

专家单位	职称	人数
阜阳师范大学	教授	1
阜阳师范大学	教授	1
阜阳师范大学	副教授	1
阜阳师范大学	副教授	1
阜阳师范大学	副教授	1

表 3.2 专家对体育学习兴趣量表效度检验情况表

评价指标	非常合适	合适	比较合适	不合适	很不合适
内容	4	1	0	0	0
结果	3	2	0	0	0

表 3.3 专家对团队合作精神问卷效度检验情况表

评价指标	非常合适	合适	比较合适	不合适	很不合适
内容	4	1	0	0	0
结果	3	2	0	0	0

（2）问卷和量表信度检验

采用重测法，中间间隔 2 周时间，检验信度都为为 0.82，因此该问卷在本教学实验中具有可靠的信度。

3.2.5 实验法

3.2.5.1 实验思路

通过在高中生武术操教学实验中建立常规教育模式、运动教育模式横向纵向对照框架，进而分析研判不同教育课程模式对高中生体质健康、武术操技能学习、自主学习兴趣、团队合作精神等方面影响，详见论文技术路线图。

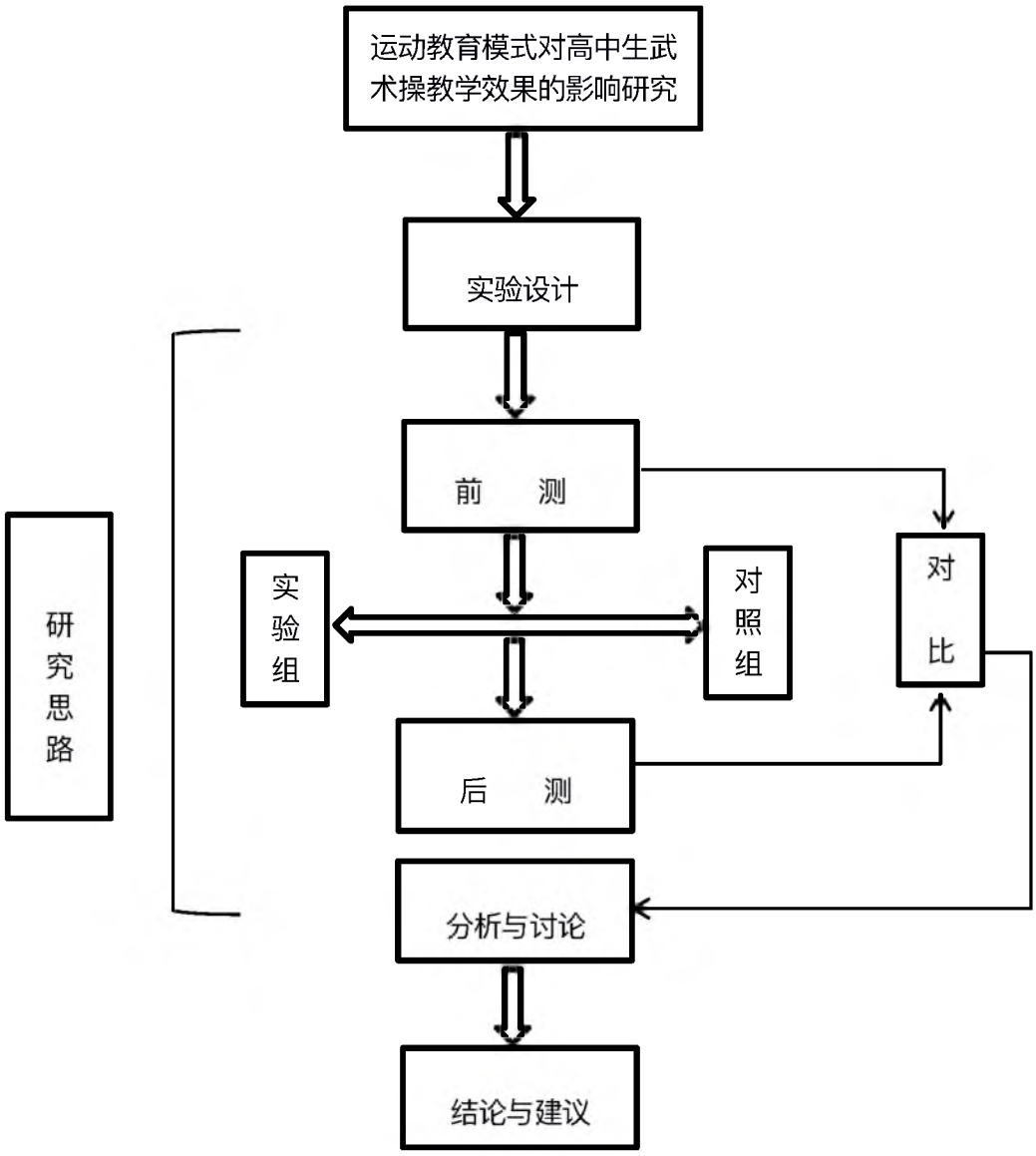

图 1. 本文研究技术路线图

3.2.5.2 实验地点、实验时间和实验器材

(1) 实验时间：从 2021 年 9 月初至 2021 年 12 月底，整个课程为期 4 个月，排除放假、双休等时间和其他意外停课时间，课程实验 32 个课时，平均一周 2 个课时。

(2) 实验地点：安徽省阜阳第五中学篮球场。

(3) 实验器械：身高体重测量仪、电子肺活量测试仪、体操垫、秒表、跳绳等。

3.2.5.3 实验指标

根据高中体育健康课程改革方向和运动教育模式教学过程特征，本文研究实验从高中生的体质健康、武术操技能水平、自主学习兴趣、团队合作精神四个方面开展实验

前后情况测评。

体质健康。按照高中阶段的《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，从关于武术操教学训练中相关体质测试项目进行选取，系统咨询过教师专家的建议，就学生身体形态、身体素质等两方面开展多项测试。最终确定，身体形态维度测量身高、体重等 2 个指标，身体素质测试维度主要包括坐位体前屈、肺活量、立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、50 米冲刺跑、1000 米耐力跑（男）、800 米耐力跑（女）。通过对学生每项指标进行评价，我们就可以了解掌握学生身体素质各个方面的具体情况，进而研判运动教育模式教学对学生体质的影响情况。具体测量内容见表 3.4。

表 3.4 学生体质测试量表

序号	身体形态	运动素质
1	身高、体重	坐位体前屈、肺活量、立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、50 米冲刺跑、1000 米（男）耐力跑、800 米（女）耐力跑

武术操技能水平。选取《全国中小学生系列武术操比赛评分》作为武术操教学实验评分指标细则，江西省上饶市黄沙中心小学曾在 2012 年校级比赛中使用过，包括 4 大项、20 余小项等测试内容，经过专家评估，该评分细则内容涵盖全面、指标设置科学、评分方向明确、细则划分精准，适宜在中小学校武术操比赛中采用。本文实验中主要是测量武术操方面水平。

表 3.5 武术操技能水平测试量表

序号	武术操方面	其他方面
1	身体姿态、动作质量、韵律节奏、队形队列、表现力	服装、领操员、进退场

（3）自主学习兴趣。采用高中生体育自主学习兴趣量表测量研究对象武术操自主学习兴趣。《高中生自主学习兴趣量表》共计 18 题，从体育运动参与程度、体育运动的关注程度、自主性探究学习、体育项目学习负面消极性、体育项目学习正向积极性等五方面维度，对高中生体育自主学习兴趣进行测量。该量表采用 5 点评分法，每道测量问题的回答选项一共有 5 个选择，把各个方面的各个题目的得分累计相加在一起，即为自主学习兴趣总分，总分越高说明体育自主学习兴趣越高。

（4）团队合作精神。采用高中生团队精神现状调查问卷测量研究对象武术操学习团队合作精神。《高中生团队合作情况调查问卷》共计 30 道题目，从团队协作沟通水

平、团队意识了解情况、信任合作精神、团队荣誉感等五方面进行调查。

3.2.5.4 实验设计

（1）实验组教学方案

充分考虑运动教育模式优势、武术操特征、高二学生身心发育等因素，创新设计了实验班教学安排实施方案，制定了运动教育模式武术操教学单元教学计划（详见附件），方案包括教学目标设定、教学结构计划、课题常规设置、项目比赛设置、分组学习流程、角色分配设置、得分评价设置等 7 个主要内容，下面做详细介绍。

A.教学目标设定

根据《全国普通高级中学体育课程标准》要求和新课程改革方向，针对大多数学生武术操基础较差的现实情况，对照运动教育模式的实施目的及具体要求，在给定的高中生体育专项课程教学方案下，科学设置初级教学要求和发展教学要求，课程实验结束后，绝大多数学生要达到基本教学目标的要求，少部分学有余力的学生可以达到发展教学目标。主要包括掌握武术操基本套路、基本步伐手法、增强身体素质、学习武术操战术战略、了解武术操知识及文化、培养武术操自我学习兴趣、武术操团队合作意识，以及强化沟通协调能力和劳动力、形成终身体育意识等。

B.教学结构计划

教学结构计划方面，本论文参照学者高嵘（2007）的研究成果，将武术操的教学单元划分为准备部分和课程实验部分，其中课程实验部分细分为课堂常规构建、预热季前赛、正式活动比赛、庆祝活动季后赛。结合运动教育模式特征，坚持以武术操比赛为主线，对武术操基本技术套路的学习安排较少，在学生武术操技术动作基本定型以后，通过强化比赛实现教学目标，帮助学生在体育竞赛中切实感受武术操的内涵，全面提升学生的学习自主兴趣，努力提升学生参与武术操的运动感受。注重在比赛中强化学生技能、强化技术运用，助推学生在高强度正式比赛中提升学生身体素质。根据运动教育模式特征和武术操教学内容开展教学计划，科学分配武术操教学课程时数。详见表 3.6。

表 3.6 实验组武术操教学计划安排

序号	步骤	重点内容	课程时长
1	准备部分	确定教学目标，设计教学方法，准备教学材料，设置教学方案	提前准备
2	课堂常规建立	课堂规则制定、角色分配设置、评分标准介绍等	第 1 周
3	季前赛	武术操套路组合教授、游戏开展、裁判知识介绍	2-10 周
4	正式比赛	开展武术操比赛	11-15 周
5	季后赛	颁奖、庆祝、总结	16 周

C.课堂常规设置

运动教育模式要求教师做好充足的课前准备，而运动教育模式的教学过程是依托教师-队长-队员等角色分工合作展开的，若想确保课程推进有序有效，需要建立完善课程常规予以约束，课堂常规设计见表 3.7。

表 3.7 实验组课堂常规设置表

序号	课时	课程常规
1	第一课时	1.介绍赛季、队员角色扮演和职责、良好行为分数； 2.介绍武术操，包括基本手型、步型、套路组合及音乐等； 3.制定课堂教学信号、树立课堂纪律，建立课堂常规。
2	第二课时	1.把学生分成四组，确定各组的活动场地、队伍名称、口号、吉祥物； 2.确定队长、记分员、统计员、裁判员、教练、器材管理员等角色分工和职责； 3.介绍良好行为分数的评定标准和方法； 4.介绍裁判执裁规则和执裁方法。

D.项目比赛设置

比赛整体设置原则上，施加运动教育模式的课堂是以正式项目比赛为主线，为增加比赛的趣味性，可以在中途休息期间或教学各个阶段加入趣味游戏。不同教学阶段过程有着各不相同的比赛内容，准备阶段主要是营造团队合作氛围，季前赛主要是学习武术操技术动作和比赛规则，正式赛主要是开展竞赛比拼，最后季后赛主要是班级庆祝和教师总结，将课程推到高潮。

比赛具体设置上，教师要牢牢根据学情做好课程设计。比赛场地上，室内外场地均可，如遇天气状况不佳，选择在室内篮球场或者室内体育馆；规则设定上，可以根据附录《全国中小学生系列武术操比赛评分》，进行适当调整设计；奖项设置上，坚持将物

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/555310202112011103