

"Dalton Plan" high school aerobics curriculum construction and implementation path

Jing Yang¹, Mo Sha², Tingting Sun³, Jian Pang¹, Geng Cao¹

1 The Affiliated High School of Peking University, Beijing, China

2 China Institute of Sports and Health, Beijing Sport University, Beijing, China

3 Key Laboratory of Sports and Physical Health, Ministry of Education, Beijing Sport University, Beijing, China

Abstract: This article use "Freedom" and "Cooperation" as the core of the "Dalton Plan" teaching organizational form into the high school aerobics curriculum, it also summarizes and reflects on the implementation process, existing problems and development path of "Dalton Plan". The study found that the "Dalton Plan" of teaching can well meet the specific requirements of the new curriculum on "Students as the main body, teachers as the leading" of the physical education curriculum, and realize the cultivation of students' core literacy in various aspects, reflecting the students' role orientation, learning autonomy and the sense of team cooperation, can better cultivate the backbone of sports and tap the ability of individuals, for the high school curriculum integration provides a new development path. The application of "Dalton Plan" teaching organization form in high school calisthenics course, through the symbiosis, innovation and integration of online physical education course resources and conventional teaching, the study goal is stratified, thus, the teaching goal of "All-round education" in physical education is realized, and beneficial practice and exploration are made for the cultivation of students' core quality and the teaching reform of physical education course.

Keywords: Dalton Plan; Physical Education; Core literacy

“道尔顿制”高中健美操课程建构与实施路径

杨静¹, 沙漠², 孙婷婷³, 庞剑¹, 曹庚¹

1北京大学附属中学, 中国·北京 100190

2北京体育大学中国运动与健康研究院, 中国·北京 100084

3北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室, 中国·北京 100084

摘要: 本文将“自由”与“合作”为核心的“道尔顿制”教学组织形式引入高中健美操课程, 并对“道尔顿制”教学的实施过程、存在问题和发展路径进行了总结与反思。研究发现, “道尔顿制”教学能够很好的实现新课标对体育课程以“学生为主体, 教师为主导”的具体要求, 实现对学生核心素养多方面的培养, 体现学生的角色定位、学习自主性以及团队合作意识, 能够更好地培养体育骨干以及挖掘个人能力, 为高中课程融合提供了全新发展路径。高中健美操课程应用“道尔顿制”教学组织形式, 通过线上体育课程资源与常规教学的共生、创新、融合, 将学习目标分层化, 从而实现体育“全面育人”的教学目标, 为学生核心素养的培养、体育课程教学改革做出有益实践和探索。

关键词: 道尔顿制; 体育教学; 核心素养

1 问题的提出

《普通高中体育与健康课程标准(2020年版)》指出, 培养学生核心素养是体育课程的重要目标, 而核心素养的培养, 则需要建立一套科学有效的、契合核心素养三方面培养目标的体育教学模式。

笔者在担任健美操教师的多年时间里, 熟悉健美

操课程状况, 在体育教学过程中不断探索, 以发展自主学习和建立良好的团队精神为培养目标, 通过顶层设计和基层探索的方法, 明确育人理念, 转变师生角色, 达成理念共识, 逐步确立了体育课程的价值追求。依据《普通高中体育与健康课程标准》精神和全面育人目标, 按照健美操高度的艺术性、强烈的节奏性、广泛的适应性等特点, 加强学生自主学习的能力, 使学生能够大胆创新, 提升学生分析问题和解决问题的能力, 让学生在过程中获得成就感, 形成

【通讯作者简介】杨静(1986—), 女, 汉族, 河北人, 一级教师, 从事中学体育教学与研究, 硕士。

自信、自尊、乐观等良好的心理品质，培养学生团结协作的精神，促进身心全面协调发展，增强社会适应能力，促进体育学科核心素养的提升。鉴于此，本文选取健美操课为代表作为道尔顿制实施对象，将实施结果进行分析。

2 研究方法

行动研究法：通过实践、反思、再实践、再总结的方式对健美操课程在原有课程建设基础上进行深入研究和不断探索，形成“道尔顿制”特色的健美操课程。

调查研究法：通过开展访谈、发问卷、文本分析等方式对课程在培养学生发展方面的成效进行调查研究，为健美操课程构建提供依据。

3 实施路径与实施结果

3.1 实施路径

3.1.1 价值理念确立

道尔顿制是教学的一种组织形式和方法，又称“契约式教育”，全称为道尔顿实验室计划(Dalton laboratory plan)，由美国H.H.帕克赫斯特于1920年在马萨诸塞州道尔顿中学所创行。本校学生在心理和行为上表现出强烈的自主性、进取性等特点，结合健美操项目特点在高中阶段引入道尔顿制，课程围绕立德树人根本任务，立足学生核心素养发展，充分发挥其独特的育人功能和奠基作用，实现立德树人与培育学科核心素养的有机统一。

道尔顿制的实施需要教师角色拥有“技能传授者”和“成长陪伴者”双重身份：技能传授者身份要求教师根据学情，协助学生制定学习计划，同时不断提升自己的业务水平、开展丰富多彩的课程；成长陪伴者身份要求教师积极融入学生群体，了解学生学习过程中的困惑与问题，帮助学生寻找自身的问题以及迷惑的地方，及时开展家校沟通，分阶段评估学生的进步并提供必要帮助。工作重点是培养学生的自主学习能力、觉察力、责任感和自信心。“以学生为中心”去实施课堂教学，传统的教学以教师的想法为

主，而道尔顿制中教师是一个统筹角色，需要为学生提供展示各方面能力的平台。

3.1.2 理论课程化

美国杰出心理学家、教育家简·尼尔森所著《正面管教》一书讲到：最好的养育，是不惩罚也不娇纵。正面管教是建设性的、鼓励的、积极肯定的、有益的、亲切友善的、乐观向上的。家庭中正面管教强调的是坚定与和善的平衡，以及对大人和孩子的共同尊重。在学校中正面管教极具创造性，道尔顿制是一种较完美贴合正面管教的教学组织形式。在这种“和善而坚定”的道尔顿制气氛中，通过教师正面管理、引导以及学生自主规划学习进度，我们能培养出自主性强、责任感强、解决问题能力强的学生。现将道尔顿制和体育课程结合起来，将理论与活动结合，既结合学校体育培养目标，又保障道尔顿制的顺利实施，开展实现注重学生体验与实践的体育课程势在必行。

3.1.3 创建了独特的课程资源库

在教学实践中，教师不断丰富课程资源，积累形成了与课程体系相匹配的专属团队课程资源库（如图1）。课程资源库包含课程目标、规划、实施方案、评价方案、学习指南、历届优秀契约以及宣传平台（公众号、抖音号）等（如图2），为学生提供风采展示平台，满足学生个性化需求，为实施体育课程提供了非常有利的条件。学生可以通过课程资源库了解大量动态资料。

3.1.4 引入了以“自由”和“合作”为核心的道尔顿制

依据本校学情，健美操课堂引入了以“自由”和“合作”为核心的道尔顿制，整个实施过程是以学生为主体，是一个自由组合、明确定位、在体育与小伙伴共同探索和成长的过程。

1. 教学准备

根据教学大纲对高中学生的基本要求，教师选取了全国全民健身操作为授课内容，学生以任务为驱动根据课程资源库并结合起始课教师授课内容进行自主选择学习套路，根据兴趣爱好结组，并进行前期准备：拟队名，设计logo，推选队长，设计队服。在

北大附中健美操&啦啦操俱乐部课程资源

这是一个荣誉感很强的集体，我们坚守初心，挥洒汗水，每个人因团队更加闪耀，也努力着~一起成为最棒的那道光！
<https://pkuschool.yuque.com/hsvzpv> (BDFZ aerobics&cheerleading)

图1 健美操课程资源库地址

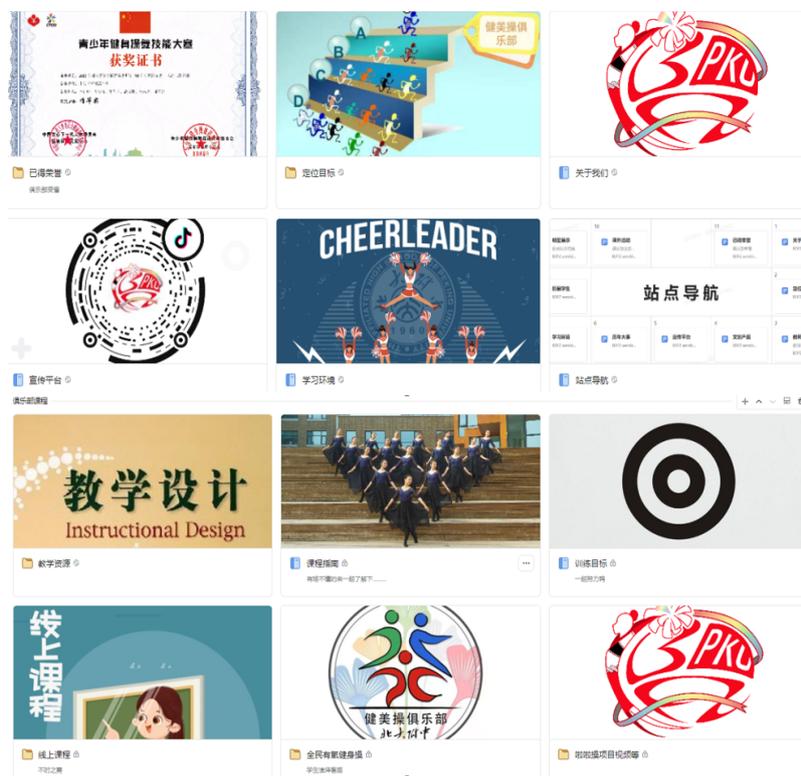


图2 健美操课程资源库部分知识库内容

这一阶段，我们通过立足真实情境，实现了艺术、体育、技术等领域的有效衔接。例如设计logo，设计队服所体现的美术及技术能力，选成套动作时综合大家的喜好、学习能力、套路的难易程度，找到自己的正确定位。若着实在无法调节开的情况，便可请教师进行调整。

2. 教学实施

根据本校学生特点，首先确定好授课方式，并成立课程学习交流群。为保障学生的用眼卫生、减少突发网络不良等情况，部分内容下发适量的锻炼任务，以此保证学生的练习密度与强度，巩固课堂学习内容，提高学生锻炼效果。

分组完成后，制定团队“指挥棒”——契约（如图3），学生们根据契约执行学习进度、观看录像、收集和分析基本步伐，为提高学习效率，教师集体教授基础步伐，学生们根据各组契约有针对性地进行讨论和互相学习。教师随时跟进契约，掌握学生学习情况，并进行意见反馈。比如：适当调整套路学习进度，有效保障动作练习密度与强度。“契约”把团队的每一个人紧紧联系在一起，既保障了集体锻炼氛围，保证了体育课程的参与度，又提高了学生自主锻炼能力，对于自律性较差的同学也能间接性起到督促

周-课次	负责人	计划内容	完成情况	解决方案
1-1	全体	教师介绍课标制教学组织形式、本阶段课程评价方法、播放课程资源库套路视频、学生根据自身爱好选择套路、自由分组，并解析学习套路、初步制作契约	小组经不断讨论，选出了之后想要完成的套路并成功完成了契约的一稿	大家分工合作，每个人都为契约的制定付出了很大努力，快速完成了契约1.0版本
1-2	全体	推选组长，集体制作并修改契约、时间充裕可以进行组合操化学习	经过充分讨论，我们已根据教师反馈意见完成修改，提交2.0版	在根据教师意见修改二稿的同时，我们也对其中的内容进行了再次讨论，最终决定从第二个组合开始学习，第一组合进行后期创编

图3 契约案例展示

作用。

在实施过程中出现的问题主要有：个人无法跟上契约上的进度，团队整体遇到动作难点等。解决策略主要有：教师协助学生自查清单，明确反馈方向，并提供必要支架，如：提供健美操课程资源库，播放历届优秀学习案例，直观地提供参考；发挥体育骨干力量，有针对、可互动地落实，学生成为互相学习的资源；如有需要，随时成立、拆散小组，小组进行组长轮换，帮助其他组度过瓶颈期，更好实现组与组之间的互助学习，让同伴反馈成为评价资源，最终形成“完美答卷”。

在道尔顿制课程实施思路中（如图4），教师做到的是统筹好课程各项资源，激发每一位学生的潜能，使学生专业水平逐步提升。



图4 健美操课程道尔顿制的实施思路

3. 实施调查

通过对比传统教与学模式和道尔顿制教学组织形式（如图5），教师参与度大幅度下降，学生自主学习、目标明确性大大改善，兴趣随着自选内容增强，参与度方面有了明显涨幅，同时心理压力较之前增大，但整体教学效率大大提升。



图5 传统教与学模式与道尔顿制的效果对比图

3.2 实施成果

3.2.1 构建可选择、高质量、全覆盖的完整课程体系

由于学生运动基础等各方面能力水平参差不齐，为保障体育课程达到最好的效果，健美操课程采取了

选课制、试听制、以及梯队制模式，保证能力相当的伙伴在同一团队共同成长。健美操课程有课程目标、内容体系、拓展资源、评价工具及具体实施方案，既最大限度满足学生多元化需求，也能提供具体且操作性强的行动指南。健美操课程面向全校学生放开选课，按学生基础水平不同设置了三个梯队，一梯队为最高级梯队，难度逐渐向下递减。梯队建设主要为防“断层”培养，重在夯实基本功，定位专长并发展特色。

在课程评价上，重视形成性评价，分阶段检验成果并做出动态评估。学生的评价内容（操化练习以及体能等）均采用师评、互评、自评的模式，课上老师通过即时评语的方式对学生在课堂学习中的态度、行为、效果进行及时评价和引导，在课后，教师对每名学生的各个环节进行量化评价，并提出建议。每名学生根据各项项目的表现对自己以及队友在各环节中的表现进行等级评价。多角度评价既能及时反馈学生学习情况，也可以帮助教师有的放矢地调整教学方法。为帮助教师了解学生的学习收获和困难，同时可以提升学生自我反思意识，促进教师的反思和教学改进，每节课均会设置出口通行证，即每节课下课前会发放出门条，用于搜集学生的相关学习信息。

在课程指南上，重点指导学生在线选课。学生可通过浏览选课指南，提前了解健美操课程的内容、上课形式、评价方式等信息，做出适合自己的选择。

在学习过程中，为学生提供学习方法、学习资料等延伸，支撑学生完成自主学习和动手探究。道尔顿制的实施不仅满足了课堂成套动作多样化、个性化、差异化的需求，也促进了教师课程资源的创造力和整合力，有效推进了一体化课程教学模式的实施。

在运动量方面，每堂课不仅有操化技能学习部分，还有“课课练”——体能练习，教师运用App等教学手段监督学生锻炼情况，并及时跟进点评。

3.2.2 健全具有完备力、高契合、可操作的课程实施机制

健美操课程核心在于让学生在团队中释放自己的潜能和价值。学生不仅在课堂中接受专业化学习，还能以“契约”为约定一起累积经验和感悟，共同构建具有“重要他人”价值的团队文化。

项目制是健美操课程的实施机制，除了运动技能的学习，还有团队配合需要计划、执行、完成一个项目。比如：契约的制定、Logo&队服的设计，学生角色由普通的学习者升级为项目执行者，从其他课程学

习所得运用到体育课堂中，体现出学科融合的特点。

4 结论与展望

高中健美操课程引入以“自由”和“合作”为核心的道尔顿制。高中健美操课堂实行道尔顿制能体现学生的角色定位、自主学习能力以及体育的团队合作意识，此形式更能体现学生的学习自主性，学生们根据自己的能力和兴趣选择学习内容和进度，制定学习契约；此形式采用分组学习，实现互帮互助、良好沟通，能从互相评价中发现自身不足，相互促进提高；此教学组织形式形式突出了差异性，能更好地培养体育骨干以及挖掘个人能力；此形式促使课程建设呈现出多领域、综合性、交融性等特点，为中学艺术、体育、技术教育提供了全新发展路径。但是此教学形式也有它的局限性，道尔顿制与教师课堂的及时引导息息相关，这就要求教师首先不能放松课堂管理责任。其次，受实施者年龄的限制，高中生已经形成了自我学习习惯，相对于低年级学生较好实施。高中健美操课程中应用道尔顿制教学组织形式，没有偏离教学目标 and 影响教学效果，重视学生们自我学习和自由探究学习方法的过程，学生真正成为了学习的主人，教师只是参与者、合作者，它跟随了现阶段教育发展的潮流，体现了民主的特点。通过线上资源与常规教学的共生、创新、融合，为健美课程混合式教学铺垫基

础，为体育教学改革创新发展提供新的参考。

多途径交叉融合势必是体育教学发展的常态化思路，而提升学生独立思考的能力，激发学生的主体性作用势在必行。“融合式教学”将教学目标也分层化，同时匹配各种教学形式，从而实现最大效能。未来的体育授课除了教师示范+讲解等，可以采用体感捕捉技术，学生在线跟着示范动作练习，利用科技化的教学辅助设备根据动作幅度及时给出评分。课堂效果的反馈可以结合高科技智能，推广VR技术运动和融合来观察学生的技术动作要点等，同时，在体育课堂中注重将学生德育与体育学科有机融合，从“育体”侧重到“育人”，从而实现体育教学的“全面育人”目标。

参考文献

- [1] 王建, 唐炎. 高中专项化体育课程改革的“上海经验”: 效果, 问题与展望[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(7): 14.
- [2] 王燕红. 冲突理论视角下的道尔顿制及其现代启示[J]. 教育理论与实践, 2018, 38(10): 13-17.
- [3] 田爱丽. “互联网+”时代基于美国道尔顿制的课堂教学改革探究[J]. 现代教育技术, 2018, 28(01): 26-30.
- [4] 陈金芳. 道尔顿制对我国当前中小学教改的契合与启迪[J]. 湖南第一师范学院学报, 2018, 18(02): 1-4.
- [5] 高杨. 道尔顿制教学组织形式在高中思想政治课的应用研究[D]. 河南大学, 2014.