

分类号：\_\_\_\_\_

学校代码：\_\_\_\_\_10585\_\_\_\_\_

密 级：\_\_\_\_\_

学 号：\_\_\_\_\_

## 广州体育学院专业学位硕士学位论文

# 动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课（摩登舞）中的应用研究——以广东 工程职业技术学院为例

学位类别：体育

研究领域：体育教学

研究方向：体育舞蹈方向

学习形式：全日制

研 究 生：周姝凡

指导教师：陈立农（教授）

二〇二三年六月

# 学位论文出版授权书

本人完全同意《中国优秀博硕士学位论文全文数据库出版章程》（以下简称“章程”），愿意将本人的学位论文提交“中国学术期刊（光盘版）电子杂志社”在《中国博士学位论文全文数据库》、《中国优秀硕士学位论文全文数据库》中全文发表。《中国博士学位论文全文数据库》、《中国优秀硕士学位论文全文数据库》可以以电子、网络及其他数字媒体形式公开出版，并同意编入《中国知识资源总库》，在《中国博硕士学位论文评价数据库》中使用和在互联网上传播，同意按“章程”规定享受相关权益。

作者签名： 周婵凡

2023年6月12日

论文题名	动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课（摩登舞）中的应用研究—以广东工程职业技术学院为例				
研究生学号	105852020400257	所在院系	研究生院	学位年度	2023
论文级别	<input type="checkbox"/> 硕士 <input checked="" type="checkbox"/> 专业学位硕士 <input type="checkbox"/> 直博(含提前攻博) <input type="checkbox"/> 普博(含论文博士) (请在方框上画钩)				
作者电话	13249763312	作者 E-mail	1355348337@qq.com		
第一导师姓名	陈立农	导师电话			

论文涉密情况：

不保密

保密，保密期（\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日）

# 广州体育学院

## 学位论文使用授权声明

本人完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，即：

研究生在校攻读学位期间论文工作的知识产权单位属广州体育学院。广州体育学院拥有在著作权法规定范围内学位论文的使用权，包括：（1）已获学位的研究生必须按学校规定提交学位论文，学校可以采用影印、缩印或其他复制手段保存研究生上交的学位论文；（2）为教学和科研目的，学校可以将公开的学位论文作为资料在图书馆、资料室等场所供校内师生阅读，或在校园网上供校内师生浏览部分内容；（3）学校有权向国家主管部门或其指定机构送交论文的电子版或纸质版，允许学位论文被检索、查阅和借阅。

本人保证遵守上述规定。

（保密的论文在解密后遵守此规定）

作者签名： 周姝凡

日 期： 2023.6.12

导师签名： 李长

日 期： 2023.6.12

## 广州体育学院学位论文声明

本人郑重声明：本人所呈交《动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课（摩登舞）中的应用研究—以广东工程职业技术学院为例》是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明并致谢。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

作者签名： 周婵凡

日 期： 2023.6.12

导师签名： 叶志峰

日 期： 2023.6.12

**Dissertation Submitted to Guangzhou Sport  
University for Master Degree**

**A Study on the Application of Dynamic  
Tiered Teaching Method in Dance sport  
Elective Courses (modern dance)in Colleges  
and Universities - A Case Study of  
Guangdong Engineering Vocational College**

Master Candidate: Zhou Shu-Fan

Supervisor: Chen Li-nong

June, 2023

## 摘要

习近平总书记在 2018 年全国教育大会上指出：“从国家发展、民族振兴和教育强国的战略高度出发，未来我国教育改革和发展的方向，应更加重视人的培养，培育德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。按照习总书记的指示，在学校体育教学实践中，要树立“以人为本”的核心教学理念，促进学生全面发展的同时，注重个体差异，以学促教、教学相长。近年来，体育舞蹈热度愈来愈高，逐渐被引入到各大高校体育选修课程中，为了促进我国体育舞蹈运动的发展以及教学实践需求，本研究从教学方法角度出发，以传统教学法为参照，探究动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课（摩登舞）的应用效果，以期为高校体育舞蹈选修课的教学改革提供一点参考。

采用了文献资料法、专家访谈法、教学实验法等研究方法，分析现阶段高校体育舞蹈选修课的教学现状，融合国家提倡的“以人为本”的教学思想，并根据学生的个体差异，运用动态分层教学法，设置课程要求与教学目标，探索此教学法在高校体育舞蹈选修课中的可行性。同时，查阅了大量文献资料，以及通过专家访谈、问卷调查等方法，结合体育舞蹈项目特点建立了适合本研究高校体育舞蹈选修课（摩登舞）学生的评价指标体系，研究结论如下：

（1）实验后，两组学生在学习的积极性与消极性方面具有显著性差异，实验组的积极性提升更大，说明动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课中能有效提高学生学习的积极性。

（2）两组学生实验后在一般身体素质、专项耐力素质中无显著性差异，这与选修课运动强度有关。但在专项身体素质中核心力量、脚踝能力两组学生均得到了提升，并在脚踝能力方面具有显著性差异，实验组相较于对照组提升更为明显。实验组学生学习兴趣提升的同时课堂中练习次数有所增多，从而使得学生脚踝能力有一定增长，这其中动态分层教学法起到重要作用。

（3）实验后，在专项技能方面两组学生均有提升。但在动作规范、稳定性、升降等六项指标中，实验组较对照组提升更为明显，由此可见，在高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法对提高专项技能成绩具有明显效果，有效帮助学生掌握舞蹈动作，有利于体育舞蹈选修课的开展。

**关键词：**动态分层教学法；高校体育舞蹈；摩登舞；教学改革

## ABSTRACT

General Secretary Xi Jinping pointed out at the 2018 National Education Conference that "from the strategic height of national development, national revitalization and educational strengthening, the future direction of China's education reform and development should pay more attention to the cultivation of human beings, and cultivate socialist builders and successors who develop morally, intellectually, physically, socially and aesthetically". According to the instructions of General Secretary Xi, in the practice of physical education in schools, the core teaching concept of "people-oriented" should be established to promote the all-round development of students, while focusing on individual differences, learning for teaching, teaching for growth. In recent years, the state has vigorously promoted the reform of physical education and the integration of physical education and aesthetic education for students. Among them, the physical education dance elective course in colleges and universities has also undergone profound teaching reform in terms of teaching mode, teaching procedures and teaching methods. This study explores the application effect of dynamic tiered teaching method in college physical education dance (Modern dance) elective course from the perspective of teaching method, with reference to the traditional teaching method, in order to provide a little reference for the teaching reform of college physical education dance elective course.

This study adopts the methods of literature, expert interview and teaching experiment to analyze the current teaching situation of physical dance elective courses in colleges and universities, integrate the "people-oriented" teaching idea advocated by the state, and use the dynamic tiered teaching method to set the course requirements and teaching objectives according to the individual differences of students, and explore the effectiveness of this teaching method in physical dance elective courses in colleges and universities. The study also explored the feasibility of this teaching method in the elective course of physical education dance in colleges and universities. At the same time, a large amount of literature was reviewed, as well as through expert interviews and questionnaires, the evaluation index system suitable for students of physical dance (Modern Dance) elective course in colleges and universities was established by combining the characteristics of physical dance programs, and the conclusions of the study are as follows.

(1) After the experiment, the students in the experimental group have improved

their learning enthusiasm in physical dance, which indicates that the dynamic tiered teaching method has the advantage of improving students' learning enthusiasm in the physical dance elective course in colleges and universities.

(2) After the experiment, the students in both groups did not get improvement in general physical quality. In the special physical quality, the core strength and ankle ability of students in both groups were improved, but in the ankle ability, the experimental group was improved more obviously than the control group, indicating that the use of dynamic tiered teaching method in the college physical dance elective course is more advantageous to improve the special quality ankle ability.

(3) After the experiment, in terms of special skills, both groups of students have improved. However, the experimental group improved more significantly than the control group in movement standardization, stability, lift, overall rhythm, movement music cooperation degree and dance feeling, which shows that the use of dynamic tiered teaching method in college physical education dance elective course can effectively improve the special skills.

**Key words:** dynamic tiered teaching method; college physical education dance; modern dance; teaching reform

# 目录

1 前言 .....	1
1.1 选题依据 .....	1
1.1.1 政策依据 .....	1
1.1.2 现实依据 .....	1
1.1.3 理论依据 .....	2
1.2 研究目的与意义 .....	3
1.2.1 研究目的 .....	3
1.2.2 研究意义 .....	4
2 文献综述 .....	5
2.1 相关概念界定 .....	5
2.1.1 体育舞蹈 .....	5
2.1.2 摩登舞 .....	5
2.1.3 传统教学法 .....	5
2.1.4 分层教学法 .....	6
2.1.5 动态分层教学法 .....	6
2.2 国内外研究现状 .....	7
2.2.1 国内研究现状 .....	7
2.2.2 国外研究现状 .....	15
2.3 国内外研究评述 .....	19
3 研究对象与方法 .....	20
3.1 研究对象 .....	20
3.2 研究方法 .....	20
3.2.1 文献资料法 .....	20
3.2.2 专家访谈法 .....	20
3.2.3 问卷调查法 .....	22
3.2.4 德尔菲法 .....	23
3.2.5 教学实验法 .....	24

3.2.6 数理统计法 .....	25
4 评价指标体系构建 .....	26
4.1 评价指标选取的思路与原则 .....	26
4.1.1 指标选取基本思路 .....	26
4.1.2 指标选取原则 .....	26
4.2 评价指标的初步选择 .....	27
4.2.1 身体素质评价指标的初步选取 .....	27
4.2.2 专项技能评价指标的初步选取 .....	29
4.3 评价指标的初拟 .....	30
4.4 评价指标的筛选 .....	32
4.4.1 第一轮专家问卷评价指标的筛选 .....	32
4.4.2 第二轮专家问卷评价指标的筛选 .....	35
5 实验设计与实施 .....	38
5.1 实验构成因素与内容 .....	38
5.1.1 实验目的 .....	38
5.1.2 实验对象、时间与地点 .....	38
5.1.3 实验动作内容 .....	38
5.1.4 实验假设 .....	39
5.1.5 实验控制与干预 .....	39
5.2 实验实施的具体步骤 .....	41
5.2.1 实验分组 .....	41
5.2.2 实验前测 .....	41
5.2.3 实验组教学分层 .....	41
5.2.4 教学流程 .....	43
5.2.5 分层调整 .....	45
5.2.6 实验后测 .....	46
6 结果与分析 .....	47
6.1 实验前测数据比对分析 .....	47
6.1.1 学习兴趣对比分析 .....	47
6.1.2 一般身体素质对比分析 .....	47

6.1.3 专项身体素质对比分析 .....	48
6.1.4 专项技能对比分析 .....	48
6.2 实验后测数据比对分析 .....	48
6.2.1 学习兴趣对比分析 .....	48
6.2.2 一般身体素质对比分析 .....	51
6.2.3 专项身体素质对比分析 .....	52
6.2.4 专项技能对比分析 .....	54
7 结论与建议 .....	58
7.1 结论 .....	58
7.2 建议 .....	58
8 致谢 .....	59
9 参考文献 .....	60
附录 .....	64
附录 A 专家访谈提纲 .....	64
附录 B 专家调查问卷 .....	65
附录 C 《大学生体育学习兴趣量表》 .....	69
附录 D 实验班教学内容 .....	71
附录 E 专项技能评分标准 .....	74
附录 F 实验组教案 .....	75
附录 G 对照组教案 .....	78
附录 H 身体素质测试内容细则 .....	80
个人简历 在读期间发表的学术论文与研究成果 .....	82

# 1 前言

## 1.1 选题依据

### 1.1.1 政策依据

习近平总书记于 2018 年 9 月 10 日出席全国教育大会指出：“从国家发展、民族振兴和教育强国的战略高度出发，未来我国教育改革和发展的方向，应更加重视人的培养，培育德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。体育是教育的重要组成部分，缺失体育的教育不是完整的教育，这就需要我们高度重视学校体育工作，树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，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。总书记的讲话精神以及党和国家一系列的相关重要文件指示精神，是提高我国整体教育水平，促进学生全面发展的核心环节<sup>[1]</sup>。同时，教学改革过程中应充分贴近教学需求，既要做到响应政策发展，也要符合学生学习实际。因此，在学校体育舞蹈教学中，要树立“以学生为中心”的思想，在促进学生全面发展的同时，也注重学生个体的差异，以学促教、教学相长。

### 1.1.2 现实依据

#### （一）推动我国体育舞蹈运动发展需要

体育舞蹈是一种由音乐、舞蹈相结合的运动项目,可以通过肢体互相配合展现出形体美,具有娱乐性、健身性、交际性、观赏性和竞技性等特征。作为兼具体育与舞蹈特点的项目,其健身、美育等价值越来越得到认可,逐渐被引入到各大高校体育选修课程中,由此体育舞蹈(摩登舞)的选修课热度愈来愈高。但体育舞蹈属于技能难美型项目,技术动作与方向的变化较多。选修课学生则大多来自于不同的专业,受身体素质、技能水平、灵活性、协调性以及学习能力等多个方面的影响,难免会出现动作不协调、遗忘动作、节奏踩不准、方向变换错误等问题。因此,对于受众群体为初学者来说,教学方法的选取对体育舞蹈专业技能的掌握尤为重要。

目前,在我国高校体育舞蹈选修课中,传统教学法仍然是最主要的教学形式。传统教学法虽有一些陈旧,但对于学生牢固掌握单个技术动作以及教师统一教学

[1] 季浏.增进学生身心健康是学校体育发展的根本和方向——学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神[J].吉首大学学报(社会科学版),2020,41(01):28-37.

管理而言,效果较好。然而,传统教学法也存在着一些弊端,例如大学选修课学生中大多都是初学者,对舞蹈动作的学习与理解能力参差不齐。如果不考虑学生之间的差异性,使用同样的教学要求与目标,采取动作示范和重复练习等方式进行教学,将无法使学生充分认识到体育舞蹈的艺术价值和审美底蕴。还会使学生始终处于被动的学习状态中,不仅影响了学生对体育舞蹈课程的学习兴趣,也不利于教师调动学生的积极性和主动性,长此以往,会使学生感受不到课程乐趣,甚至还会对体育舞蹈课程产生抵触心理,进而影响教学效果,不利于体育舞蹈课程的开展。如何破除传统教学模式的不足,加快体育舞蹈发展的步伐,是一线教师值得深入研究的课题<sup>[2]</sup>。

## (二) 摩登舞研究现状与教学实践发展需求

通过对 2015-2022 年 CNKI 网络数据库收录的摩登舞研究文献进行搜索整理共计 593 篇,其中硕士学位论文 106 篇,博士论文 0 篇。王炘玉<sup>[3]</sup>则以最早出现摩登舞相关研究 1995—2020 为时间跨度,形成整体研究趋势发现,自 2012 年摩登舞研究热度达到顶峰,之后呈逐渐下降趋势,特别是近五年研究热度迅速降低。由此提出为加强体育舞蹈人才的培养,鼓励更多高职院校开展摩登舞的相关研究,壮大教研队伍。其次通过搜索与摩登舞教育教学相关研究成果为 80 篇左右,主要围绕着摩登舞的课程设置、开展情况、教学差异等问题展开研究。其中胡明珠<sup>[4]</sup>提到学习摩登舞能够有效优化大学生的形体、提高社交能力等,对当代大学生的人文素质教育也具有一定意义。

因此摩登舞教学的相关研究具有较高的现实意义,但摩登舞教学的实施、开展、推广还需要得到各大高校的帮助与支持,使更多人群能够接触到体育舞蹈。

### 1.1.3 理论依据

#### (1) 教育学依据

动态分层教学法是针对学生不同的学习水平和进度,安排不同的教学方法与教学措施,这一教育理念在我国古代教学中就有所体现,“因材施教”是我国古代重要的教学原则,由春秋时期的教育家孔子首先提出并运用到教学实践中。该教育理念主要有两个方面:一是因材施教,孔子曾把学生分为“言语”“文学”“德行”“政事”这四科进行教育,开创了中国历史上分科教学的先河。二是因材施教,即针对“材”的差异开展教学,是“因材施教”教育理念的主要体现。孔子针对学生

[2] 陈姜华.高校体育舞蹈教学创新发展研究[J].教育理论与实践.2020.40(21):62-64.

[3] 王炘玉.近六年我国摩登舞研究状况与发展趋势分析[J].当代体育科技,2021,11(35):235-240.

[4] 胡明珠.摩登舞对优化大学生人文素质教育的作用[J].当代体育科技,2019,9(27):117-118.

学习目的、学习兴趣以及学习适应性的差异，面对不同的人提出同样的问题，给予不同的答案，有针对性的进行批评和帮助，引导学生向适合自己的发展方向去培养<sup>[5]</sup>。

此外，前苏联心理学家维果斯基提出的最近发展区理论也是动态分层教学理念的重要理论基础。该理论认为：任何学生在学习中都存在两种发展水平的差异。一种是被称为“最近发展区”的现有水平。另外一种是被称为“教学最佳区”的潜在水平。而“教学最佳区”是由最近发展区决定的，这就要求教师在教学过程中充分全面的考虑学生之间的差异情况，合理安排教学内容，促使学生处于“教学最佳区”，以提高教学效率和学生学习效果，从而更好的完成教学任务<sup>[6]</sup>。

### （2）心理学依据

个体存在的差异或心理的差别被称为心理差异，是以先天遗传素质为基础，加上后天的实践经验形成的一种稳定的、与众不同的心理特征。这种不同于他人的心理差异就是一个人的独特个性，因此教师在对开展教育教学的活动中，应准确了解学生的具体情况，掌握学生能力的优劣势，从而选择适合学生个人的教学方式<sup>[7]</sup>。

### （3）人本主义学习依据

以马斯洛、罗杰斯、凯利等人为代表的“人本主义学习理论”，主张把人作为一个整体来研究，而不是将人的心理肢解为不能整合的几个部分。人本主义的学习理论从全人教育的视角阐释了学习者个人的成长历程，以发展个性，启发学习者的经验和创造潜能，引导其结合认知和经验，肯定自我，进而实现自身价值。人本主义学习理论的重点，便是研究如何为学习者创造一个良好的环境，让学习者从自身的角度来感知世界，理解个人发展对世界的意义，达到自我实现的最高境界。因此，教师在进行实际教学过程中应以学生为学习的主体，尊重学生，引导学生自觉学习<sup>[8]</sup>。

## 1.2 研究目的与意义

### 1.2.1 研究目的

目前我国各大高校都提倡高校体育课程多元化、多样化发展，因此各类新兴体育项目如攀岩、街舞、轮滑等纷纷进入大学课堂。体育舞蹈充分将美育与体育

[5] 巫春英.我国“因材施教”教育思想价值取向演变评析[D].桂林:广西师范大学.2007.

[6] 王文静.维果茨基“最近发展区”理论对我国教学改革的启示[J].心理学探新.2000(02):17-20.

[7] 陈志健.分层升降教学模式在普通高校足球选项课教学中的应用研究[D].上海:上海师范大学.2016.

[8] 刘宣文.人本主义学习理论述评[J].浙江师范大学学报.2002(01):90-93.

融合,不仅能够促进学生的自信心,还能使学生从感官、本体上都能感受到体育美。因此体育舞蹈在高校体育类选修课中热度不减。体育舞蹈作为难美型运动项目,大学生在没有基础的情况下进行学习,难度较高。本研究依据现阶段高校体育舞蹈选修课的教学现状和特征,融合国家提倡的“以人为本”的教学思想,运用动态分层教学法,根据学生的个体差异,设置课程要求与教学目标,探索此教学法在高校体育舞蹈选修课中的可行性与意义。同时,通过分析动态分层教学法与传统教学法在高校体育舞蹈选修课中对学生的身体素质、摩登舞专项技能、学习兴趣等方面的差异,不断对教学方法进行优化,更好的推动高校体育舞蹈教学方法的完善。

### 1.2.2 研究意义

#### (1) 与传统教学方法相比较,动态分层教学更能体现因材施教原则

梳理相关文献发现,动态分层教学法在体育领域的研究已有一定的基础,但在体育舞蹈选修课中研究较少。在教学实践中引入动态分层教学法可为体育舞蹈的因材施教教学原则提供实证。

#### (2) 能有效提高学生兴趣,促进身心全面发展

动态分层教学法能充分尊重学生个体差异,依据学生的具体情况设计适合每一层次的教学目标,使不同层次、不同基础的学生都能在课堂中解放身体、获得自信,增强学习兴趣,获得更多的体育舞蹈知识和技能,让学生体会到体育舞蹈带来快乐的同时,增强其对体育舞蹈美的理解,提高审美意识,推动身心全面发展,完善人格品质。

#### (3) 为高校体育舞蹈(摩登舞)提供了一定的理论补充

本研究通过在高校体育舞蹈(摩登舞)的应用研究,对动态分层教学法进行了部分的完善,扩充了体育舞蹈教学方法库,对推动体育舞蹈教学改革具有一定的参考价值。

## 2 文献综述

### 2.1 相关概念界定

#### 2.1.1 体育舞蹈

体育舞蹈又称为国际标准舞，起源于英国，盛行于欧美，近年来在我国得到了快速发展。其以舞蹈与音乐为基础，以身体活动为手段，充分展现了人体的形态美与力量美<sup>[9]</sup>。作为难美类运动项目，因其兼具运动竞赛与娱乐文化的双重内涵，逐步被引入到高校体育选修课中，通过体育舞蹈教学在促进学生身体素质提高和形体锻炼的同时，也提高了学生对美的理解。

#### 2.1.2 摩登舞

体育舞蹈主要分为拉丁舞与摩登舞两种。其中，摩登舞起源欧洲民间，之后经过对舞蹈的动作、节奏进行规范和完善后，逐渐风靡宫廷，成为典雅的宫廷舞蹈<sup>[10]</sup>。现代摩登舞经由传统摩登舞演变而来，动作轻盈流畅、干脆利落，舞步节奏轻快活泼、错落有致，舞姿优美飘逸、高雅潇洒，深受年轻人的喜爱。本研究选取的高校体育舞蹈舞种为摩登舞，相较于拉丁舞而言，摩登舞更易上手，学生兴趣较为浓厚。

#### 2.1.3 传统教学法

传统教学法作为教师传授知识的重要手段，在灌输固定知识结构、大量记忆性的内容时取得了良好效果。传统教学法在运用过程中，教师通过系统、细致地讲解和示范，要求学生对教授的内容进行观察与思考，使学生逐步掌握基本知识和技能。然而，传统教学方法的不足是形式比较单一，学生学习时兴趣一般，学习效率有待提高。

传统教学法一般是老师在讲台上教学，学生被动接受知识。这种教学方式教师自由度较高，但为快速掌握学习内容，提高知识水平，学生只能通过自身的努力去理解教学内容，学习效率较低。传统教学法也常常被戏称为“填鸭式教学”。传统教学法关注的是教师在整体教学活动中的主导作用，忽略了学生的个体差异

---

[9] 陈立农.我国体育舞蹈发展现状与对策的研究[J].广州体育学院学报,2001(01):114-116+120.

[10] 熊文.摩登舞与拉丁舞的比较分析[J].辽宁体育科技.2005(04):58-59.

性。同时，由于传统教学法的教学设计相对简单，各类教学方法的融合较少，最终形成了以教师的“教”为主导的教学方法体系<sup>[11]</sup>。

#### 2.1.4 分层教学法

分层教学的教学思想在我国古已有之。春秋时期，孔子首先提出“因材施教”“有教无类”的教学理念，倡导依据不同学生的学习能力、志向爱好等分别进行教学。这也是分层教学理念的雏形。现阶段分层教学法的观点解释不一，但本质相同。如刘晓芳等<sup>[12]</sup>主要针对学生之间的差异性，制定不同的教学指导方案，分层次地进行教学。关丽<sup>[13]</sup>则强调要重视学生的个体差异性，也要依据教学大纲的整体要求对不同层次的设计不同的教学目标、方法以及内容等，实现教学要求一致性与学生个体差异性相融合。对此，本研究在已有文献观点的基础上，依据研究目的与实验设计的具体需求，将分层教学法拟定为：“基于学生的个体差异、兴趣爱好以及学习能力等，围绕教学目的要求，以班级授课为主要教学形式，进行个性化教学的方法”。其作用可以充分尊重学生的主体价值，挖掘学生潜能，从而提高学习效率，快速掌握运动技术。

#### 2.1.5 动态分层教学法

动态分层教学法是基于“分层教学法”衍生出的一种教学方式更为灵活，教学模式更适宜学生主动学习的教学方法。因其与学生的个体差异、学习能力等方面相适应，以及动态发展的相对新颖的学习形式而广受教师与学生好评。

目前动态分层的标准根据教师的教学需要与学生情况不断进行调整，尚未有一个明确的分层标准。总体来说，大致分为几类研究观点。例如，田庆柱<sup>[14]</sup>认为动态分层教学法是教师根据动态调整的原则，依据学生的知识结构、能力水平以及可能在某方面有较大潜能等方面，对学生进行分层，实施分别激励，从而向着更好的方向发展的教学方法。而牟剋蓉<sup>[15]</sup>提出要依据学生具体的生理、心理特征以及学习条件等，将具有类似特质的学生分为一组，对不同的组别设计不同的教学内容与程序，动态调整组别学生人员，从而使得每名同学都可获得适应自己的教学模式与内容。也有研究者从学生心理差异的角度出发，张文芳<sup>[16]</sup>强调要将存有共性特征的学生划分为同组，为不同的组设置对应的教学目标、内容与方法等，

[11] 李金婵.高校拉丁舞教学中程序教学法与传统教学法应用效果的对比研究[D].西安:陕西师范大学.2017

[12] 刘晓芳.骆毅.我国分层教学的历史演变[J].南都学坛,2006(02):41-42.

[13] 关丽.分层教学模式研究及实施[J].牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版),2009(05):99-101.

[14] 田庆祝.“动态分层教学法”在高校足球选项课中的运用研究[D].苏州:苏州大学.2009.

[15] 牟剋蓉.动态分层教学法在健美操专修课教学中的运用研究[D].成都:成都体育学院.2013.

[16] 张文芳.动态分层教学法在普通高校体育教育专业标枪教学中的实验研究[D].太原:山西师范大学.2016.

再依据阶段性评价进行动态分层调整。另外,吕园欣<sup>[17]</sup>本着全面发展的原则,在尽可能地满足教学大纲要求的基础上,依据学生的个体差异,将学生进行学前、学中、学后分层。这样可以使得在教学设计、内容与目标等有了不同层次的细化和调整,从而使不同层次的学生得到更为适合自己的教学指导。

依据已有的研究结果,本研究提出的动态分层教学法是指根据学生的学习能力、身体素质以及现有的运动技术水平,通过与本学科课堂内容有关的各项前测,从学生的实际情况出发,对学生在学习过程中进行科学的分层,使每一位学生都处于水平相近的层次,并根据教学大纲及教学目标设计适合每一层次的教学内容与教学方法,对学生每一阶段的学习情况进行实时动态的调整,从而促使学生更好掌握教学内容,提高学习效果的一种教学方法。

## 2.2 国内外研究现状

### 2.2.1 国内研究现状

#### 2.2.1.1 体育舞蹈研究现状

体育舞蹈作为近年来我国逐步兴起的热门体育运动项目,深受广大人民群众喜爱。同时,体育舞蹈的相关研究也逐渐形成了一定规模。通过查阅相关文献资料发现,国内体育舞蹈研究内容主要围绕着开展现状、教学、训练、竞赛等方面进行。本文就摩登舞以及高校体育舞蹈现状两部分研究进行梳理。

##### (1) 摩登舞研究现状

摩登舞的魅力之一在于舞者在舞蹈中所表达出来的流畅优美、行云流水的移动,而支配这种移动的关键来源于摩登舞的运动原理。舞蹈运动原理实际就是正确的舞蹈运动方法。李濛<sup>[18]</sup>认为正确运用舞蹈运动方法,尤其强调对运动原理的正确理解和灵活运用才是提高舞蹈品质的关键所在,舞者才能从本质上不断的提高舞蹈水平。在高校样式繁多的体育课程中,体育舞蹈可以说是非常受广大学生喜爱的一个项目,体育舞蹈中的摩登舞端庄大方,对大学生来讲其吸引力无疑是巨大的,但安翠霞<sup>[19]</sup>从实际的教学过程中了解到,许多学生只是欣赏并因为种种原因不敢轻易尝试,导致高校开展摩登舞受限,因此结合实际情况提出了相应的解决措施。在摩登赛事方面,杨蕾<sup>[20]</sup>对摩登舞不同水平选手表现力的特点进行了研究,并分析影响摩登舞选手表现力的因素,提出从基本功与身体素质训练、音

[17] 吕园欣.体育动态分层教学从“一刀切”到“重个别”的应用研究[J].教学与管理,2016(33):113-115.

[18] 李濛.探析摩登舞的运动原理[J].北京舞蹈学院学报,2009(02):57-59.

[19] 安翠霞.高校摩登舞开展的受制成因分析及对策[J].当代体育科技,2017,7(21):189-190.

[20] 杨蕾.摩登舞选手表现力影响因素及培养路径的研究[J].福建体育科技,2018,37(02):49-51+55.

乐素质训练、舞伴之间配合训练、心理素质训练这四个训练为摩登舞表现力的培养途径。姚珊<sup>[21]</sup>则以第十四届中国大学生体育舞蹈锦标赛总决赛参赛选手为对象,对摩登舞赛场的制胜因素进行探讨分析,认为选手在摩登舞竞技比赛中能否取得良好的成绩是由各方面因素所决定的,通过分析筛选出以下三个主要影响因素:教练员教学水平、选手对音乐节奏的把握以及选手的体能。良好的体能是各项运动技战术训练的基础,研究摩登舞的体能特征及其训练有助于为摩登舞选手突破竞技瓶颈,提高竞技成绩。邱璇<sup>[22]</sup>查阅资料并结合现代摩登舞的风格特点,对摩登舞的体能训练特征来着手进行分析与论证、得出结论。摩登舞选手需要具备良好的心肺呼吸功能、相对灵活多变的空间反射能力,体能训练则包括身体形态、运动素质两方面的训练。体育舞蹈教练与选手应改变传统的“技术决定一切”的观点,充分认识到体能训练的重要性,针对选手们的缺点与不足进行加强体能训练,只有这样才能有效提高选手的竞技成绩。贺同欣<sup>[23]</sup>则结合摩登舞项目的专项力量特点,对我国摩登舞力量运用的现状进行理论分析与研究,发现我国摩登舞者现存在发力点模糊并且力量的传导性差的问题,同时这也是我国摩登舞运动员进步较慢、身体动作僵硬的原因。并提出摩登舞的发力源于身体重量对地板的相互作用,在练习过程中,可以通过熟练掌握力量的传导顺序,就能很好解决动作僵硬的问题,有利于掌握高难动作的技术要领。在摩登舞教学中,段子玉<sup>[24]</sup>对摩登舞女子后退步进行论述,认为之所以女子后退步比男子前进步要难很多,其主要难点来自于女士所穿的舞鞋以及在舞蹈过程中始终要保持摩登舞的标准架形,即下胸腰。因此从女子后退步如何移动、训练要素以及训练方法等方面进行详细论述,为广大摩登舞爱好者提供理论参考。

## (2) 高校体育舞蹈研究现状

我国高校体育舞蹈研究随着体育舞蹈的快速发展业已形成一定研究规模。在技术理论方面,陈灿<sup>[25]</sup>通过将技术实践经验与运动训练学、动作科学、技术哲学相结合,以专项技术哲学(基于技术本质的专项技术认知),技术动作科学(基于动作科学的技术动作质量)为研究中心主题,促使体育舞蹈技术理论向跨学科方向拓展与深化。在艺术价值方面,王莹<sup>[26]</sup>通过对《体育舞蹈运动教程》进行研读,可以有效发现体育舞蹈的运动学价值、生理学价值、心理学价值、美学价值。体育舞蹈本身包括“体育”与“舞蹈”的结合,即具备了体育的健身功能、又拥有了舞

[21] 姚珊,吴沛瑜,朱施成.摩登舞赛场制胜因素分析——以第十四届中国大学生体育舞蹈锦标赛总决赛为例[J].湖北师范大学学报(哲学社会科学版),2022,42(04):59-63.

[22] 邱璇.摩登舞体能特征及其训练要素的研究[J].当代体育科技,2017,7(33):28+30.

[23] 贺同欣.摩登舞力量的运用及分析[J].当代体育科技,2017,7(03):240-241.

[24] 段子玉,林万雷,王厚岩.关于摩登舞女子后退步的论述[J].当代体育科技,2018,8(06):250+253.

[25] 陈灿,蒋远松,张清澍.跨学科视角下体育舞蹈技术理论研究[J].广州体育学院学报,2020,40(06):116-120.

[26] 王莹,李昕.健康中国背景下体育舞蹈运动的价值分析——评《体育舞蹈运动教程》[J].科技管理研究,2022,42(11):263.

蹈的艺术价值，因此体育舞蹈运动具有多元化的价值功能。

莫思梅<sup>[27]</sup>则认为体育舞蹈通过其艺术表现力表达了舞者特有的文化精神、思维定式、审美情趣等。因此从传统文化视野分析当代体育舞蹈的艺术表现力，从竞技精神、艺术追求、文化内涵的三个方面探析体育舞蹈在现代传统文化本土中的继承和发展，不仅能找到当代体育舞蹈与传统文化的最近契合点，也有利于吸收传统文化中优秀的、符合当代审美的部分，能在艺术创作中传递“中国精神”，扩大视野，为提高其表演和竞技水平提供理论依据。陈灿、张青澍<sup>[28]</sup>认为国标舞被称为体育舞蹈，意即选择了体育竞技价值取向，因此在体育竞技价值取向对体育舞蹈属性及特征进行了研究。基于体育竞技价值取向的体育舞蹈属性，体育舞蹈已成为亚运会及世界运动会等的正式比赛项目，体育舞蹈作为名副其实的竞技型舞蹈，需要在竞技比赛中以同一标准对舞蹈价值进行量化评估，运动员的体能也需要越来越接近竞技运动员。

教学模式改革一直都是深化教育改革与体教融合重要的切入点，王晓玲<sup>[29]</sup>为探索具有中国特色的高校体育舞蹈教学改革的新模式，构建了体育舞蹈课程教学、表演、比赛“三位一体”的教学模式，对高校体育舞蹈课程进行探索，坚持以体育舞蹈课程为载体，坚持以教、练、赛为教学实践主要手段，以实现大学生德智体美劳全面发展。随着教育的不断深入，体育舞蹈教学已逐步进入了高校教学中，但体育舞蹈在实际教学中尚存诸多不足，因此为了明确体育舞蹈教学的特点，刘晶<sup>[30]</sup>将体育舞蹈教学的优势与德育相结合，进行发展和创新。研究发现：在我国学习教育中，德育一直难以实现，而体育舞蹈教学的灵活性与自由性以及其教育、审美、认知等诸多功能对大学的积极影响是显而易见的，因此在体育舞蹈教学过程中能够很好的融入德育内容，从而能够更好的促进大学生全面发展。

另一方面，王勇<sup>[31]</sup>通过社会学视角，对普通高校体育舞蹈美育教法进行探索，以社会学中戈夫曼的戏剧理论和班杜拉的“自我效能感”概念为理论指导，创建体育舞蹈课程的美育教学模型，旨在探究体育舞蹈教学实践中实现美育的可行性操作。但在高校体育舞蹈教学中，张在晨<sup>[32]</sup>认为不论从有利于体育舞蹈专业学生的未来发展的角度，还是从对高校体育舞蹈专业教育教学质量提升的角度，高校体育舞蹈专业学生创编能力的培养都显现出至关重要的作用。通过调查发现，当前很多高校体育舞蹈专业学生创编能力普遍不强，高校应加强重视，并积极采取相

[27] 莫思梅.如何在体育舞蹈教育中提升艺术表现力[J].四川戏剧,2021(11):159-161.

[28] 陈灿,张清澍.体育竞技价值取向对体育舞蹈属性及特征研究[J].首都体育学院学报,2017,29(05):447-450+458.

[29] 王晓玲,刘君.高校体育舞蹈课程“三位一体”教学模式的探索[J].广州体育学院学报,2021,41(05):125-128.

[30] 刘晶.新时代高校德育教育和体育舞蹈教学的融合创新途径[J].山西财经大学学报,2022,44(S1):161-163.

[31] 王勇.普通高校体育舞蹈课美育教法新探——社会学视角下体育舞蹈教学的美育实践[J].北京体育大学学报,2016,39(07):102-107.

[32] 张在晨,高宝龙.高校体育舞蹈专业学生的创编能力培养研究[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2020,22(04):41-44.

关有效措施以切实培养并提高体育舞蹈专业学生的创编能力。

刘柯吟<sup>[33]</sup>通过对《大学体育舞蹈教程》这本书的解读,认为高校体育舞蹈教学改革总体而言可以概括为两方面的内容:首先,高校体育舞蹈的内容有了很大的改动,但仅注重对学生的动作传授,对其他方面没有过的关注。其次,高校体育舞蹈的教学方式有了很大的转变,传统的体育舞蹈教学所开展的是一种集中化的教学,而当前的舞蹈教学则以学生为主,最大的改变在于转变了对舞蹈教学的认识。高校体育舞蹈在新时期的改革过程中,已然有了一些全新的改革方向和改革思路,但是并不是十分的成熟,有待调整与完善。

在高校选修课方面,随着全民健身运动的不断深入,高校体育舞蹈在大学生选修课中广泛开展。姚志明<sup>[34]</sup>结合高校体育舞蹈教学现状进行调查研究,舞蹈美感教学始终是高校体育舞蹈教学的一个薄弱环节。如何体现体育舞蹈的美感,发挥体育舞蹈在学生陶冶情操、美育培养方面的审美效应,也是体育舞蹈教学需要关注的重点。这就要求高校体育教师在体育舞蹈教学中,充分认识、挖掘、展示体育舞蹈的美感,以强化体育舞蹈在大学生审美素质培养中的积极作用。

在音乐融合方面,段新婷<sup>[35]</sup>提出音乐与舞蹈本身就密不可分,音乐更是体育舞蹈的核心部分。音乐的应用对于体育舞蹈的风格、动作和结构等方面都会产生不同的影响,可以说在体育舞蹈教学中音乐发挥着重要作用。因此,教师在教学过程中应重视音乐的功能性,将体育舞蹈和音乐有效结合,开展高校体育舞蹈教学工作。

### 2.2.1.2 动态分层教学法研究现状

#### (1) 多学科领域

动态分层教学法在我国众多学科中均有运用,在大学英语教学中果笑非<sup>[36]</sup>认为运用动态分层教学法,在整个教学过程总体上来说能够满足不同学生的需求的,使每一位学生都得到了最优的发展。其中一项数据表明,实验中五个班级里有四个班级的学生,在期末考试的成绩中表现出了单边上升的线性增长态势。何海平<sup>[37]</sup>通过在高中思想政治课动态分层教学法的应用中得出,教师自己要充分的认识到分层教学在课堂教学中的重要性以及必要性。老师的根本任务是教书育人,而教育的根本任务是立德树人,所以教师自身的教育行为必须要遵循教育教学的规律,尊重学生的个体差异,努力做到因地制宜、因材施教,这样才有利于学生的身心健康发展,促进学生进步。

在计算机动画基础课程中,孙晓东<sup>[38]</sup>运用动态分层教学法进行教学,发现使

[33] 刘柯吟.高校舞蹈教学改革探析——评《大学体育舞蹈教程》[J].中国教育学刊,2017(09):133.

[34] 姚志明.如何培养高校体育舞蹈教学中的美感[J].当代体育科技,2018,8(03):54+56.

[35] 段新婷.高校体育舞蹈教学中音乐的应用[J].当代体育科技,2020,10(19):91-92+95.

[36] 果笑非.基于信息技术的大学英语动态分层教学模式研究[J].外语电化教学.2013(06):71-75.

[37] 何海平.小议动态分层教学法在高中思想政治课教学中的应用[J].新课程学习(中).2014(08):47.

[38] 孙晓东.耿增民.计算机动画基础课程的动态分层教学[J].计算机教育,2015(05):84-86.

用这种教学法能够有效的激发学生在学习中的兴趣,并能在学生中形成有益的互竞互习的学习氛围,也有利于发展学生自主学习能力、探究创新能力以及综合应用能力,更有利于教师进行因材施教。叶芊芊<sup>[39]</sup>为解决目前 PLC 课程教学中存在的教学内容与工程实践联系不够紧密、学生学习能力差异无法因材施教等问题,将动态分层教学法运用到课程教学中,极大地激发了学生的学习的积极性,提高了课堂教学质量。让每一层次学生学有所成的同时实现了 PLC 课程教学与职业岗位需求的无缝接轨。

在高中语文教学的应用中,朱应盼<sup>[40]</sup>认为使用动态分层教学法,使得班级语文教学质量得到了较大的提升,更重要的是学生们获得了学习语文的信心与动力,在学生的兴趣方面,听说读写,各得其趣,从老师的认可中产生兴趣,与老师的交流中产生兴趣。而教师也可牢记初心,不辍研究,对语文教育与教师成长的意义有了新的认识。在病理学教学方面,马红<sup>[41]</sup>认为动态分层教法有着较大的优势:首先通过实验数据反映了动态分层教学法提高了学生的学习效率,增加了学习兴趣,能够在竞争中学会主动学习。其次,通过动态分层教学法,在教学中可以实施个性化的病理学教学模式,对不同层次的学生采取不同的教学方式方法,以达到不同层次的教学目标。同时动态的教学评价也有利于提高学生的学习成绩。

综上所述,动态分层教学法在我国各类各学科教学中运用较为广泛,在符合学生身心发展特点的基础上,重视学生的个体差异,并依据学生现有基础进行分层教学,将学习的主动权交给学生,注重学生个性的发挥,因材施教,有利于学科内容的吸收,使教学效果能够有较大的提升。

## (2) 体育学科领域

近年来大量学者运用动态分层教学法在篮球、网球、羽毛球、排球、游泳、武术、健美操等大部分体育项目中进行了相关的应用研究,并取得了良好的教学效果。针对游泳项目的教学特点,朱乔<sup>[42]</sup>设计出动态分层分组的教学进行实验,使教学能够进行完全细化,针对不同的学生、不同的游泳水平层次进行区别对待,使教学能够落在每一位学生的最近发展区。同时使教师能够起到全局的管理,有利于充分发挥学生的主观能动性 with 创造性。彭曼<sup>[43]</sup>通过实验研究的测量结果和分析说明,在普通高校健美操选修课的实验研究中引用动态分层教学法,能够使学生的运动技术以及运动成绩发生了较大幅度的提高,例如在错误动作、协调性、

[39] 叶芊芊. 高职 PLC 课程复式动态分层教学的创新与实践[J]. 高等职业教育(天津职业大学学报), 2017, 26(05): 87-91.

[40] 朱应盼. 高中语文动态分层教学的实践与反思[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2018.

[41] 马红. 史永华. 哈提拉·吐尔逊, 等. 动态分层教学法在病理学教学中的探索与应用[J]. 新疆医科大学学报. 2020, 43(10): 1398-1400.

[42] 朱乔. “动态分层分组”教学法在我院游泳普修课程中的实验研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2010, 9(03): 96-99.

[43] 彭曼. “动态分层教学”在普通高校健美操选修课中的实验研究[D]. 石家庄: 河北师范大学. 2013.

姿态意识以及动作遗忘程度中表现较为明显。同时学生的动机水平以及自信心程度和对教学方式的评价有明显的加强，从而肯定了教学方式的变化。

为了适应高校体育课程改革，林宇<sup>[44]</sup>将“动态分层教学法”引入到高校篮球选项课中进行教学实验，确保每一位学生都能在原有的基础上得到全面的提升。同时，这也符合现代素质教育的理念，通过这种教学方法促使学生找到属于自己学习水平的位置，从而激发出学生的学习兴趣，能够体会到学习成功的喜悦之情，也对培养学生运动习惯等方面起到了积极的作用。吕园欣<sup>[45]</sup>认为学生身心所存在的差异是中小学体育教学中客观存在的现象，而体育教学活动只有针对学生的客观差异采取与个体相适应的有效措施，才能够达到整体的良好效果。动态分层教学法在中小学体育教学中的应用，不仅能够使不同特点学生的均能吸收新知识，增加学生的学习兴趣 and 动力，使学生的学习由被动改变为主动吸收，活跃课堂气氛，激发学生的学习兴趣，并能从多方面提高学生的综合素质能力，增加学生的人际交往和社会适应能力，避免了人数较多的班级差生被边缘化的情况出现。

随着体育教育改革的逐步推广，学校体育为了促进学生的全方位发展，这就需要广大的体育教师们在教学过程中，依据学生自身实际存在的问题进行有差别的教学。张文芳<sup>[17]</sup>在田径普修课标枪中进行动态分层教学法的实验研究表明，较传统教学法而言，动态分层教学法能更有效的提高学生的技能水平和达标成绩，对存有共性差异的学生进行科学的、隐形的层次划分进行课堂教学，从而使学生取得更好的教学效果。同时，因为动态分层教学符合学生自身身心发展的特点，教学中通过各层次之间的动态流动，无形间适应了不同层次学生的学习需求，使得教学效果比较显著，对促进学生的个性发展存在着较大的优势。周文婧<sup>[46]</sup>认为在教学中应该根据学生的自身情况，做到因材施教，打破传统教学的“填鸭式”“一刀切”的教育现状。因此，在乒乓球选项课教学实验研究中，采用动态分层教学法可以满足不同基础学生的学习需要，有助于学生学习效率的提高，有利于学生的心理健康发展，同时拉近了老师与学生之间的师生关系，培养了学生的团队协作能力与团结互助的精神。

在高校足球教学中，邬刚<sup>[47]</sup>认为采用动态分层教学法，不仅是对传统教学方法的一种革新，同时也是高校足球教学改革的教学需要。实验数据表明在此教学法下，学生们参加课外足球活动的频率得到有效的增加，更有利于养成积极的足球学习兴趣和习惯。曹湾<sup>[48]</sup>认为体育院校在田径课程的教学引用动态分层教学

[44] 林宇.“动态分层教学法”在普通高校篮球选项课中的实验研究[J].继续教育研究.2015(11):114-116.

[45] 吕园欣.体育动态分层教学从“一刀切”到“重个别”的应用研究[J].教学与管理,2016(33):113-115.

[46] 周文婧.动态分层教学法在普通高校乒乓球选项课教学中的实验研究[D].广州:广州体育学院.2018.

[47] 邬刚.“动态分层教学法”在高校足球教学中的应用研究[J].体育科技文献通报.2019,27(05):82-84.

[48] 曹湾.动态分层教学法在我国体育院校田径专项课程教学实施的可行性探索与反思[D].武汉:武汉体育学院, 2020.

法具有一定的可行性,在教师方面,能够激励教师认真备课,鼓励教师的创新性思维以及能够及时反馈教师的教学工作,对教师产生促进作用。在学生方面,对田径技能和理论知识的掌握、以及学习态度都有一定的提升。乔枫<sup>[49]</sup>在篮球教学中运用动态分层教学法,不仅极大的丰富了教学内容的多样性,还具有面向全体同学的特点,在一定程度上解决了学习过程中枯燥、乏味的问题,也可以帮助基础较差的同学紧跟教学进度、并增强了篮球专项能力,也有利于提升学生对体育锻炼的积极态度。陈畅<sup>[50]</sup>在初中年级体育课程中实施动态分层教学法之后,改变了较为单一的上课模式,学生与老师之间的互动也更加的频繁,在提高学生技术水平的同时,使学生掌握了更加丰富更加完善的训练方法,学习符合自身现阶段的练习方法,使学生在原有的基础上不断进步,让学生感受到了体育课的乐趣。孙晓鹏<sup>[51]</sup>在高职院校网球选修课中运用动态分层教学法,实验结果表明在学生实战运用能力、击球的稳定性、动作的规范与标准方面提升较为明显,动态分层教学法新颖、有趣,且能够充分调动学生课上的积极性,营造了良好的氛围感。

综上,深入探析我国动态分层教学法相关研究可知,从春秋时期教育学者孔子所提出的“因材施教”教育理念以来,纵观我国关于“动态分层”研究的历史与现状,近年来我国动态分层教学法在学校教学中以及体育教学中各项目运用较为广泛且取得了较好的教学效果,例如在调动学生学习兴趣、提升教学针对性、创造良好的教学氛围、提升教学效果方面都得到了较好的反响,获得了大多数一线教师的认可。但有关动态分层教学法大部分实验研究都集中于篮足排三大球类以及田径等项目,在难美项技能主导项目中,例如啦啦操、艺术体操、体育舞蹈等运用的较为少见,因此本研究以“动态分层教学法”“高校体育舞蹈”“摩登舞”为关键词,对2005-2022年的文献进行精确检索,通过计量分析对检索结果进行总结,结果如图1所示:

[49] 乔枫. “动态分层”教学模式在普通高校篮球选修课教学中的应用研究[D].大连:辽宁师范大学,2020.

[50] 陈畅. 动态分层教学对中学生中考体育项目成绩影响的实验研究[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2022.

[51] 孙晓鹏. 动态分层教学法在高职院校网球教学中的应用研究[D].天津:天津体育学院,2022.

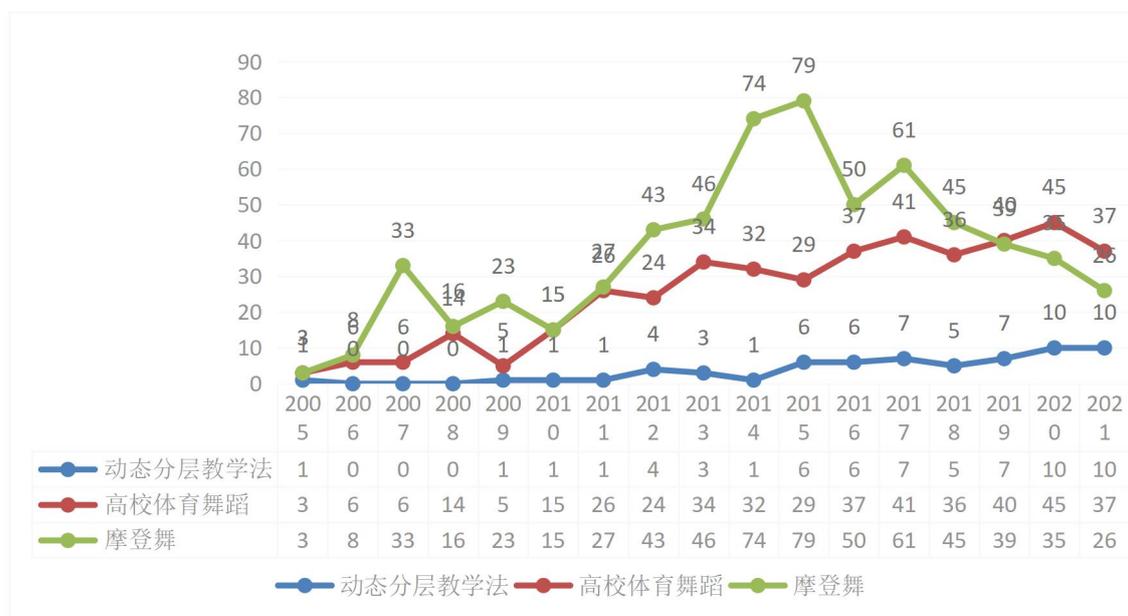


图 1 关键词精确检索论文年度分布

注：检索日期截止于 2022 年 12 月 31 日 22: 00

表 1 2005—2022 年动态分层教学法在高校体育舞蹈摩登舞教学中的应用相关文献

主题	动态分层教学法		高校体育舞蹈		摩登舞		高校体育舞蹈 摩登舞		动态分层教学法 高校体育舞蹈		动态分层教学法 摩登舞	
	主题	关键词	主题	关键词	主题	关键词	主题	关键词	主题	关键词	主题	关键词
67	61	1085	306	371	347	32	0	6	0	0	0	

注：检索日期截止于 2022 年 12 月 31 日 22: 00

由图 1 表 1 可知，虽关于动态分层教学法、高校体育舞蹈、摩登舞的研究近 15 年以来总体呈上升的趋势，但以“动态分层教学法”和“高校体育舞蹈”为主题词进行“与”运算检索出的论文仅为 6 篇，以关键词进行检索的论文则为 0 篇。以“动态分层教学法”“摩登舞”为主题进行“与”运算检索出的论文为 0 篇，同样地，以关键词进行检索的论文为 0 篇。所以本研究通过运用动态分层教学法，汲取前人经验，注重学生个体差异性，结合动态分层教学法的优点，探究在高校体育舞蹈选修课中的应用效果，具有一定的研究意义。

## 2.2.2 国外研究现状

### 2.2.2.1 体育舞蹈研究现状

#### (1) 体育舞蹈相关运动损伤的相关研究

体育舞蹈的舞者在练习时需要承受高强度的训练,因此国外学者在多个方面对舞者的运动损伤进行了研究。基于青少年经常穿着高跟鞋跳舞,患拇趾外翻畸形和足部疼痛的可能性更高的情况, Liu Z<sup>[52]</sup>等提出足部疾病的发生可能会改变他们足部的负荷,从而影响这些青少年的运动表现的观点。通过研究结果表明青少年在体育舞蹈运动过程中足部的负重方式已经改变,这可能与脚趾功能的下降有关。颈部的疼痛在舞者中很常见, An H<sup>[53]</sup>等认为不同类型的舞蹈运动损伤也各不相同,以体育舞蹈女性国际标准舞者需要密集的颈部左旋,但颈部疼痛是否与颈部旋转运动范围和本体感觉有关尚不清楚为研究背景,探讨女性国际标准舞者颈部疼痛、颈椎旋转运动范围和本体感觉之间的关联。根据研究结果得出结论:与右侧相比,左侧颈部的本体感觉敏锐度明显受损,有必要对颈椎旋转活动进行早期筛查,以减少颈部疼痛发作后与舞蹈相关的伤害。

另一方面,有学家提出舞者出现身体不对称与运动损伤相关,因此 Pavlović M<sup>[54]</sup>以不同舞蹈风格(体育舞蹈、嘻哈、芭蕾舞)的舞者身体不对称(肌肉力量和力量、稳定性和运动范围)的发生率和表现为基础,对身体不对称是否与过去12个月发生的肌肉骨骼损伤相关联进行研究,得到证实大约10%的舞者身体不对称都与过去12个月内发生运动损伤有关联。面对舞蹈中的性别差异, Wanke E<sup>[55]</sup>等提出体育舞蹈对性别的特殊要求,疼痛可能存在性别差异的观点。为了分析男性和女性拉丁舞者中疼痛的普遍性、定位、感知和相关行为,作者对全国41名女舞者和31名男舞者进行了匿名调查,对身体的疼痛部位、伴随症状、疼痛强度、痛觉,和疼痛做出评估,得出结论:女性舞者受到的影响更为严重。

经过统计文献资料表明,体育舞蹈练习过程中舞者很容易受伤,受伤位置主要以下肢为主。为此, Liébana E<sup>[56]</sup>等通过使用表面肌电图等设备对八对体育舞蹈运动员进行了测量,目的是为了研究确定舞者的运动损伤是否因为肌肉、性别

[52] Liu Z, Yabiku H, Okunuki T, et al. The Effect of Foot Deformity and First Metatarsophalangeal Joint Plantar Pain on Performance in DanceSport Athletes[J]. Children, 2022, 9(8): 1169.

[53] An H, Chen Z, Lin J, et al. Association Between Neck Pain, Range of Motion, and Proprioception in Elite Female International Standard Dancers: A Case-Control Study[J]. Medical Problems of Performing Artists, 2022, 37(1):30-36.

[54] Pavlović M, Ogrinc N, Šarabon N. Body asymmetries as risk factors for musculoskeletal injuries in dancesport, hip-hop and ballet dancers?[J]. European Journal of Translational Myology, 2022, 32(4).

[55] Wanke E M, Haenel J, Groneberg D A. Musculoskeletal pain in Latin American formation dance: localization, assessment, and related behavior[J]. Journal of Dance Medicine & Science, 2020, 24(1):24-32.

[56] Liébana E, Monleón C, Morales R, et al. Muscle activation in the main muscle groups of the lower limbs in high-level dancesport athletes[J]. Medical Problems of Performing Artists, 2018, 33(4):231-237.

和舞蹈类型而存在差异。基于不同的运动损伤,建立有效的预防机制,预防舞蹈过程中肌肉损伤从而提高运动表现。在训练和比赛期间,体育舞蹈运动员在进行复杂的舞蹈动作时,可能会对肌肉骨骼系统造成压力,因此导致他们很容易受伤。Pellicciari L<sup>[57]</sup>以评估肌肉骨骼损伤的发生率、部位和性质并确定潜在的受伤危险因素为研究目的,在意大利举行会议并对参与会议的多个国家共 168 名体育舞蹈运动员就前一年所遭受到的运动损伤进行问卷调查,结果表明大约一半的舞者报告至少有 1 次受伤,这些受伤主要集中在下肢,并以拉伤和扭伤为主。

## (2) 体育舞蹈与身心健康的相关研究

在国外,学者经常会以体育舞蹈对人的身心健康是否会产生影响做大量的实验研究。Luca VC<sup>[58]</sup>等为探讨体育舞蹈是否能提高视障儿童生活质量进行相关实验,他们认为,参加体育舞蹈课程对视障儿童的运动方面和心理方面有着重大影响,因为在大多数应用测试和评估中记录了大量实验后视障儿童产生了显著性变化。此外,Carretti G<sup>[59]</sup>等通过调查发现,体育舞蹈在促进身心健康方面具有较大的潜力,尤其是对残疾人而言。因此,通过实验对体育舞蹈与其他运动在视障人士的心理健康和生活中的影响进行比较、评估。研究结果表明:鉴于其特殊性,体育舞蹈与其他运动相比,可能对视障人士的心理健康和生活产生更为有效的积极影响。

而在韩国,体育舞蹈是老年人中较为流行的活动,研究报告显示体育舞蹈具有积极的社会学和心理学影响。但是,很少有学者对体育舞蹈在平衡性能方面进行研究。因此,Sohn J<sup>[60]</sup>等人通过对定期参加每周 3 次、持续 15 周的体育舞蹈实验的老年人进行步行平衡和站立平衡的评估研究。研究结论得出:练习体育舞蹈因需要在保持姿势的同时快速频繁地移动、转换重心,有效改善了老年人步行平衡和站立平衡,因此,体育舞蹈是增强老年人稳定性的有效锻炼方法之一。另外,定期的身体活动能够有效预防或减少与衰老相关的身心衰退。因此,Marini M<sup>[61]</sup>等人通过实践,对练习体育舞蹈、参加适应性体育活动(APA)计划和久坐不动的实验对象进行评估。结果表明:在所有的测试中,练习体育舞蹈和 APA 的受试者比久坐不动的受试者表现得更好。因此,体育舞蹈能够作为一种可行的、

[57] Pellicciari L, Piscitelli D, De Vita M, et al. Injuries among Italian dancesport athletes: a questionnaire survey[J]. Medical problems of performing artists, 2016, 31(1):13-17.

[58] Luca V C, Mihailescu L. Study on the Contribution of the Dancesport in Enhancing the Quality of Life in Visually Impaired Children[J]. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 2022, 14(3):301-324.

[59] Carretti G, Mirandola D, Sgambati E, et al. Survey on Psychological Well-Being and Quality of Life in Visually Impaired Individuals: Dancesport vs. Other Sound Input-Based Sports[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, 19(8): 4438.

[60] Sohn J, Park S H, Kim S. Effects of DanceSport on walking balance and standing balance among the elderly[J]. Technology and health care, 2018, 26(S1) :481-490.

[61] Marini M, Monaci M, Manetti M, et al. Can practice of Dancesport as physical activity be associated with the concept of "successful aging"[J]. J Sports Med Phys Fitness, 2015, 55(10): 1219-26.

有吸引力的身体活动，可以更好保持人的认知和身体功能，并且能够有效预防身心衰退。

### (3) 体育舞蹈的运动表现提高研究

国外学者从不同的角度对如何提高体育舞蹈运动员的运动表现做了大量研究，其中 Premelč J<sup>[62]</sup>通过调查探戈舞中的动作和编舞特征，对参加国际成人组比赛的 35 对选手的动作以及编舞进行了分析，得出研究结果：运动员们运动速度和方向变化的次数上有所不同，所呈现出来的结果也不同。这可以帮助教练充分设计舞者的舞蹈动作、编舞结构和技战术要求，从而有利于提高运动员在比赛中的表现。Yoshida Y<sup>[63]</sup>等通过调查 13 对国家级体育舞蹈运动员和一对世界冠军在华尔兹中下肢关节运动范围和步长的影响发现，世界冠军夫妻在双人舞蹈中，在动作迈出的第一步中表现出了卓越的舞蹈技巧，这与冠军女舞者的步长和关节活动范围有着巨大关系。实验研究表明，下肢关节运动范围和步长对摩登舞竞技水平影响较大。

在心理方面，将未来与现实进行心理对比的自我调节策略，已被证明是可以有效激发人的努力和成功的。因此，Tay I Q<sup>[64]</sup>等通过与多对体育舞蹈运动员夫妇进行谈话，并结合他们在比赛中的表现，得出结论：在比赛中运用这种自我调节策略，可以有效刺激体育舞蹈运动员的表现，而这个自我调节策略在未来很可能被扩展到更广泛的竞技体育领域中。同时，各类学者普遍强调运动心理能力在体育舞蹈训练中的重要性。Adam AM<sup>[65]</sup>等通过开发专门针对训练中运动心理能力测试的程序，对年龄 12~13 岁之间的 24 名受试者进行试验测试。数据分析显示，运动心理能力的提升对体育舞蹈竞技能力影响较明显。

#### 2.2.2.2 动态分层教学法研究现状

对于国内外而言，动态分层教学法的核心与本质皆是差异化教学。差异化教学在国外已被确定为在包容性课堂中解决各种学习、文化、种族和社会经济差异的有效手段。D'Intino J S<sup>[66]</sup>通过对加拿大小学教师以及加拿大大学课程进行调查，结果表明大多数小学教师职前都接受了差异性教学的培训，在加拿大教育学士的课程中，有将近 7.2% 的学分课程是专门用来介绍差异化教学的。由此可见差异化教学的重要性。在大学教育中，越来越多的大学教师需要面对不同水平的学生

[62] Premelč J. TIME MOTION AND PERFORMANCE ANALYSIS IN TANGO DANCE[J]. Kinesiologia Slovenica, 2022, 28(1).

[63] Yoshida Y, Bizokas A, Demidova K, et al. Partnering effects on joint motion range and step length in the competitive waltz dancers[J]. Journal of Dance Medicine & Science, 2020, 24(4): 168-174.

[64] Tay I Q, Valshtein T J, Krott N R, et al. Mental contrasting in DanceSport: The champion's mindset[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2019, 45: 101511.

[65] Adam A M, Simion G, Iconomescu T. Psychomotor capacities in the dancesport training[C]//The 4th International Conference of the Universitaria Consortium. 2018:11.

[66] D'Intino J S, Wang L. Differentiated instruction: A review of teacher education practices for Canadian pre-service elementary school teachers[J]. Journal of Education for Teaching, 2021, 47(5): 668-681.

群体或班级, 因此对如何评估和应对学生的多样性, Jørgensen M T<sup>[67]</sup>利用了差异化教学进行了实验研究, 结果表明:差异化教学能够很好的实现了预期的学习效果、创造了更具包容性的学习环境, 因此学生和教师都认为差异化教学是非常有意义的教学。

在学校班级日益多样化的时代, 实施差异化教学的需求变得更加突出。差异化教学应该根据学生的能力水平来对其进行教学。Nusser L<sup>[68]</sup>等通过使用来自德国国家教育小组研究的数据, 调查了中学课程中阅读能力的发展以及它是否受到德语班级差异化教学的影响。实验表明: 教师根据班级内不同能力水平调整分层进行差异化教育, 对学生阅读能力的发展有着较大的影响。随着许多西方国家学校的学生群体变得更加多样化, 教师越来越重视在教学中如何满足学生的教学需求。但一线教师发现很难将差异化教学付诸实践。为此 Smets W<sup>[69]</sup>等人对教师在课堂上实施差异化教学进行研究观察, 结果表明, 教师很难评估学生之间的差异。因此教师如何科学、准确的评估出学生之间的差异还需要进一步的研究。

在金融教育方面, Iterbeke K<sup>[70]</sup>等则以差异化教学在金融教育中对学生学习成果的影响进行了随机对照试验研究, 本研究共涉及 65 所学校和 2407 名学生。结果表明在该教育实验中差异化教学取得了明显的教学效果, 比如将学生的财务管理能力提高了 0.18 个标准差。有学者认为帮助学生在学校环境中实现最佳发展的主要因素之一就是实施适当的差异化和个性化教育。虽然这一主题在小学和初中得到了很好的研究和证明, 但在职业教育中实证研究相对较少。为此, Ermenc K S<sup>[71]</sup>以职业教育为背景, 对参加的学生进行差异化教学研究, 通过访谈、观察和问卷调查的方式收集数据, 结果表明差异化教学在职业教育教学中也取得了比较不错的教学效果。差异化教学为教师提供了满足学生多样化学习需求的起点。尽管差异化教学在实践和研究中得到了很多关注, 但关于实证它的有效程度及其对提高学生成绩的研究教少。Smale Jacobse A E<sup>[72]</sup>等通过对 2006 年至 2016 年的文献进行收集、评估, 总结了大量班内差异化教学对学生成绩影响的实证证据, 其中大多数研究表明差异化教学对学生成绩有着不同的、从小到大的积极影响, 比如通过跨研究汇总后发现, 差异化教学的效应量范围从  $d=+0.741$  到  $+0.809$ 。

[67] Jørgensen M T, Brogaard L. Using differentiated teaching to address academic diversity in higher education: Empirical evidence from two cases[J]. *Learning and Teaching*, 2021, 14(2): 87-110.

[68] Nusser L, Gehrler K. Addressing heterogeneity in secondary education: who benefits from differentiated instruction in German classes?[J]. *International Journal of Inclusive Education*, 2020: 1-18.

[69] Smets W, De Neve D, Struyven K. Responding to students' learning needs: how secondary education teachers learn to implement differentiated instruction[J]. *Educational Action Research*, 2022, 30(2): 243-260.

[70] Iterbeke K, De Witte K, Declercq K, et al. The effect of ability matching and differentiated instruction in financial literacy education. Evidence from two randomised control trials[J]. *Economics of Education Review*, 2020, 78: 101949.

[71] Ermenc K S, Štefanc D, Mažgon J. Challenges of differentiated and individualized teaching in vocational education: the case of Slovenia[J]. *Problems of Education in the 21st century*, 2020, 78(5): 815.

[72] Smale-Jacobse A E, Meijer A, Helms-Lorenz M, et al. Differentiated instruction in secondary education: A systematic review of research evidence[J]. *Frontiers in psychology*, 2019, 10: 2366.

## 2.3 国内外研究评述

综上所述，学校体育与美育作为我国教育中不可缺少的一部分，体教融合、体美融合愈发得到重视并实现快速发展。而如何将体育与美育融合以及如何提升高校体育教学质量与教学的多样化已经成为我国现代体育教育中的重点研究内容。

根据对已有文献对比分析发现，国外在体育舞蹈方面主要是围绕着运动损伤、身心健康以及如何提升运动表现三个方面进行研究，国内体育舞蹈研究经过了多年发展，现虽已在体育舞蹈教学、训练、竞赛以及开展现状方面取得了一定的进展，但对于体育舞蹈运动员的运动损伤以及体育舞蹈于身心健康方面的影响方面，研究较少，因此该研究领域应当向这些方向进一步拓展。

在动态分层教学法研究领域，国外主要是围绕着学生素质的提高、如何提升学生智力水平、教师差异化教学理念的普及以及如何准确的区分学生之间的差异性进行研究。而我国在动态分层教学法研究中则是以学科教学应用为主，例如提升教学效果、调动学生积极性、创造良好氛围等方面为主要研究。因此在未来的研究中，可以对动态分层教学法对学生的具体方面进行细致研究，同时可以对全国的教师进行差异化即动态分层教学理念的普及与推广。

## 3 研究对象与方法

### 3.1 研究对象

本文以“动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课中的应用”为研究对象，选取广东工程职业技术学院 2022 级中两个班级，分别作为实验组和对照组进行动态分层教学法与传统教学法的教学实验分析，从而探讨动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课教学中的效果，为教学实践提供一定的参考依据。

### 3.2 研究方法

#### 3.2.1 文献资料法

根据研究内容，分别以“动态分层教学法”“高校体育舞蹈”“体育舞蹈”及“摩登舞”作为关键词，对中国知网（CNKI）、万方数据库、Web of Science 等信息资源进行检索，同时查阅广州体育学院图书馆及广州市图书馆等图书资源，收集并查阅了大量该领域的文献资料与专著，如《体育动态分层教学从“一刀切”到“重个别”的应用研究》（2016）、《高校摩登舞开展的受制成因分析及对策》（2017）、《中外体育舞蹈研究动态量化分析》（2019）、《高校体育舞蹈课程“三位一体”教学模式的探索》（2021）等期刊文献以及《体育舞蹈运动教程》《标准舞与拉丁舞技术考级教材》等著作，较为系统地掌握我国体育舞蹈的整体研究情况和高校体育舞蹈课程开展情况，同时也进一步了解体育舞蹈基本动作构成、评分标准与考级组合要求，从而为动态分层教学法的分层依据、指标选择与实施设计提供了理论支持。

#### 3.2.2 专家访谈法

专家访谈法作为观点收集的重要方法，可以深度了解问题实质，较为全面地保留信息资料内容的完整性与真实性。本研究采用半结构访谈形式，线上与线下访谈相结合，对高校体育舞蹈课程教学与大学生体质测试的专家学者进行访谈。

一方面向从事高校体育舞蹈课程教学的专家教授了解高校体育舞蹈选修课现状，并从教学设计的角度进行咨询，在教学过程中该如何合理运用动态分层教学法，以及对高校体育舞蹈选修课（摩登舞）专项技能的评价指标分层和选取进行访谈。另一方面，向对常年对大学生体质进行测试和研究的专家学者了解当前

大学生的体质情况以及评价其体质的关键指标。通过收集和综合专家的意见与建议，为本研究的评价指标的初步选择与实验设计提供观点，从而确定具体的实验思路与实施方案，专家访谈提纲见附录 A。

向专家进行访谈时，提前沟通好访谈时间与地点，同时做好相关准备措施，如记录本与访谈相关资料等。依据现实情况与访谈需求，访谈形式灵活选用一对一咨询或多人集体访谈，访谈用时控制在 30-40 分钟左右。在征得访谈专家同意后书面记录专家观点，进行资料收集。为保证访谈的信度与效度，保持与访谈专家的信息联络，多次重复进行相关问题沟通，具体专家访谈名单见表 2。同时，邀请两名体育舞蹈选修课教学的一线教师对形成的专家访谈资料进行效度打分。结果表明，专家访谈的个体访谈效度较高且总体内容效度（I-CVI）为 1，具体见表 3。

表 2 专家访谈名单统计表

专家编号	姓名	职称/职务	研究方向	工作单位
N1	XXX	教授	体操教学与训练	广州体育学院
N2	XXX	副教授	体育教育训练学	广州体育学院
N3	XXX	副教授	健美操教学与训练	广州体育学院
N4	XXX	副教授	健美操教学与训练	广州体育学院
N5	XXX	副教授	体操教学与训练	广州体育学院
N6	XXX	副教授	体操与健美操教学与训练	广州体育学院
N7	XXX	副教授	健美操教学与训练	广州体育学院
N8	XXX	教授	体育教育训练学	广东工程职业技术学院
N9	XXX	副教授	体育舞蹈教学与训练	广东工程职业技术学院

表 3 专家访谈效度表

专家编号	评分人员		评分高效度的人数	I-CVI
	A	B		
N1	高	较高	2	1
N2	高	较高	2	1
N3	较高	较高	2	1
N4	较高	高	2	1
N5	高	较高	2	1
N6	高	较高	2	1
N7	高	高	2	1
N8	高	较高	2	1
N9	较高	高	2	1

### 3.2.3 问卷调查法

#### 3.2.3.1 问卷的设计与引用

参考“动态分层教学法”“高校体育舞蹈教学”“摩登舞教学”以及大学生体测标准等相关文献资料，并结合本研究的需要，就高校体育舞蹈（摩登舞）选修课大学生身体素质与专项技能水平的评价问题，设计了指标选取问卷，分别对大学生的一般身体素质、专项身体素质的指标以及专项技能评价指标的选取进行筛选调查，具体筛选过程见第四章，专家问卷见附录 B。

此外，以学生为主要调查对象设计了大学生体育学习兴趣问卷。此问卷主要采用了顾海勇、解超编写的《大学生体育学习兴趣评价量表》（见附录 C），量表根据大学生群体参与体育活动的现状，针对该群体在体育学习过程中出现的问题，分别从积极性、消极性、技能学习、课余活动和体育的关注度五个维度对大学生的体育运动兴趣进行测量<sup>[73]</sup>。

#### 3.2.3.2 问卷的发放与回收

高校体育舞蹈（摩登舞）的学习兴趣问卷发放与回收的具体步骤如下：学生在教学实验开始的第一个星期进行学习兴趣问卷前测；教学实验结束的最后一周进行问卷后测。在进行问卷填写的过程中，为确保问卷所填内容的真实性、准确性，问卷的回收率、有效率，所有发放的问卷须在任课教师的督促和指导下完成，并验收核实人数，问卷发放与回收情况如表 4 所示。

表 4 问卷发放与回收情况统计表

问卷	实验前		实验后	
	实验组	对照组	实验组	对照组
《大学体育兴趣测量表》				
共计发放数量（份）	20	20	20	20
共计回收数量（份）	20	20	20	20
回收率（%）	100	100	100	100
有效率（%）	100	100	100	100

#### 3.2.3.3 问卷的信效度检验

高校体育舞蹈（摩登舞）的学习兴趣问卷引用于经典量表《大学生体育学习兴趣评价量表》，虽经典量表经过检验其信效度较高，但仍需重新检测量表的信效度。为保证问卷的有效性与合理性，共计 5 名专家参与问卷的信效度检验，选项分为合理、较合理、一般、较不合理、不合理共五个选项，具体情况如表 5 所示。问卷的信度系数（Cronbach's alpha）为 0.935，因此本问卷的信效度较高。

[73] 顾海勇,解超.大学生体育学习兴趣评价量表的编制[J].广州体育学院学报,2012,32(03):122-124.

表 5 问卷效度专家效度检验统计

等级	合理	较合理	一般	不太合理	不合理
问卷效度	3	2			
内容效度	4	1			
结构效度	3	2			

### 3.2.4 德尔菲法

为保证高校体育舞蹈选修课（摩登舞）中学生评价指标的科学性与适用性，采用德尔菲法，对多名专家进行问卷咨询，从而对评价指标进行筛选与修正。德尔菲法通过专家学者自身的知识结构和技能经验等方面，对问卷问题进行主观性判断，相互之间不知道彼此身份，避免了受其他专家观点的影响，较程度上的保证了观点的独立性<sup>[74]</sup>。在进行评价指标问卷发放过程中，通过多轮问卷咨询，在专家观点基本保持一致时停止问卷发放，最终确立高校体育舞蹈选修课（摩登舞）中学生评价指标体系。

#### 3.2.4.1 专家基本信息

本研究严格按照德尔菲法中的基本原则：“应具有一定的代表性、权威性”和“专家人数一般控制在 10~30 人”挑选专家。因此主要从高校体育教师、体育舞蹈（摩登舞）一线教师、大学生体质测试专家 3 个方面进行选择，共计 12 名专家，专家基本信息如表 6 所示：

表 6 专家基本信息一览表

专家编号	职称/资历	研究方向
N1	教授	体操教学与训练
N2	教授	体育教育训练学
N3	副教授	体育舞蹈教学与训练
N4	副教授	健美操教学与训练
N5	副教授	体操教学与训练
N6	副教授	体操与健美操教学与训练
N7	副教授	健美操教学与训练
N8	副教授	体育教育训练学（大学生体质测试）
N9	亚运会冠军	摩登舞教学
N10	亚运会冠军	摩登舞教学
N11	国家队成员	摩登舞教学
N12	国家队成员	摩登舞教学

[74] 李博,任晨儿,刘阳.辩证与厘清: 体育科学研究中“德尔菲法”应用存在的问题及程序规范[J].体育科学,2021,41(01):89-97.

### 3.2.4.2 专家积极系数

专家的积极系数主要是为了估量专家对该项研究的了解程度，一般通过问卷的回收率和回收有效率来反应，从一定程度上来说发放的问卷回收越多，回收有效率越高，代表专家的积极系数越高，反之则相反。本研究第一轮共发放 13 份问卷，回收问卷 12 份，回收率为 91.66%，回收问卷有效率为 100%。第二轮共发放 12 份问卷，回收问卷 12 份，回收率为 100%，回收问卷有效率为 100%。从回收数据来看，本研究中专家积极系数较高。

### 3.2.4.3 专家权威系数

一般而言，专家的权威程度用专家权威系数（Cr）来表示，专家权威系数一般由专家对问题作出的判断依据(Ca)和专家对指标的熟悉程度系数（Cs）来表示，计算公式为：权威系数=（判断依据+熟悉程度系数）/2，即  $Cr = (Ca + Cs) / 2$ ，专家权威系数 $\geq 0.7$ 时，专家的权威程度越高<sup>[75]</sup>。根据专家对问卷判断依据与熟悉程度的数据统计结果得出，本研究中专家权威系数为 0.78，权威系数较高。专家判断依据与熟悉程度赋值如表 7 所示：

表 7 专家评判依据与熟悉程度赋值表

判断依据	依据程度			熟悉程度	赋值
	大	中	小	很熟悉	1
实践经验	0.5	0.4	0.3	熟悉	0.75
理论分析	0.3	0.2	0.1	一般	0.5
文献参考	0.1	0.1	0.1	较不熟悉	0.25
直觉感官	0.1	0.1	0.1	不熟悉	0

### 3.2.5 教学实验法

本研究选取广东工程职业技术学院 2022 级体育舞蹈选修课中两个班级（每班 20 名），共 40 名学生进行体育舞蹈（摩登舞）教学实验。对照组采用传统教学法进行教学，实验组采用动态分层教学法进行教学。正式开始教学实验前，为保证实验结果的有效性与科学性，分别对两组学生进行实验前测试，在两组学生基本处于同质化状态下，开展每班每周一次、一次 80 分钟，共为期 16 周的教学实验。一学期共进行三次升降分层调整，每次调整的周期为四周。实验结束后，对两组学生进行实验后测试，将实验前、后所得数据进行比对、分析，得出结果，总结动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课（摩登舞）教学中的应用效果。

[75] 范铜钢,虞定海.传统武术传承评价指标体系构建研究——基于非物质文化遗产视角[J].中国体育科技,2014,50(06):86-92.

### 3.2.6 数理统计法

实验过程中，对问卷回收的数据以及教学实验前后测得的数据采用 Excel2003 与 SPSS23.0 软件进行分析处理。通过独立样本 t 检验，分析两组学生实验前、后是否存在显著性差异；通过配对样本 t 检验，分析实验组实验前、后，对照组实验前、后各项数据的变化。最后，结合各项数据结果，综合分析动态分层教学法运用于高校体育舞蹈选修课（摩登舞）教学中的效果。

## 4 评价指标体系构建

目前,我国尚未有一套专门针对体育舞蹈运动员身体素质和各项指标进行综合评价的标准体系<sup>[76]</sup>。对此,本研究基于国内学者对体育舞蹈综合评价的基础上,结合研究具体实际,引用专业技能水平评价体系的部分内容作为评价指标选取池,从而构建的动态分层教学法应用于本研究高校体育舞蹈选修课(摩登舞)中的学生评价指标体系。

### 4.1 评价指标选取的思路与原则

#### 4.1.1 指标选取基本思路

在查阅和梳理大量相关文献资料的基础上,结合体育舞蹈特点、高校选修课现状、学生基本情况以及评价学生学习摩登舞效果的相关教学经验形成初步评价指标框架,之后充分融合专家访谈意见以及问卷调查结果等内容不断筛选、补充、完善指标体系。

#### 4.1.2 指标选取原则

评价指标是确保整个实验过程科学、合理、有效的保障,为此,指标的选取须遵循相应的指标筛选原则。从现有资料来看,聂应军,吕万刚<sup>[77]</sup>通过分析我国12岁组少年男子体操运动员身体素质提出,身体素质评价指标应该遵循系统性与层次性原则、全面性与重点性原则、阶段性与发展性相结合、科学性与适用性原则。周向东<sup>[78]</sup>则从对青少年体育舞蹈选材指标构建的研究角度出发,认为应该在全面性原则、科学性原则、可操作性原则与结构层次性原则这四个原则的基础上去构建指标体系。王慧莹<sup>[79]</sup>则认为高校体育舞蹈学生专项身体素质指标应具有科学性原则、系统性原则、可行性原则、简易性原则。

因此,本研究根据高校选修课教学特点与体育舞蹈(摩登舞)运动项目特征,提出以下两个构建评价指标体系的筛选原则:

##### (1) 全面性与科学性相结合原则

在指标选取的过程中,综合考虑实验项目所需要的各项素质。同时,所有指

[76] 任昕. 我国优秀体育舞蹈运动员身体素质特征的研究[D].北京:北京体育大学,2019.

[77] 聂应军,吕万刚.我国12岁组少年男子体操运动员身体素质评价指标研究[J].北京体育大学学报,2014,37(03):122-127+132.

[78] 周向东. 对青少年体育舞蹈选材指标构建的研究[D].北京:北京体育大学,2019.

[79] 王慧莹. 高校体育舞蹈专业学生专项身体素质评价体系的构建[D].南京:南京师范大学,2020.

标必须建立在科学理论的基础上,尽可能广泛、正确、高效地进行指标选取,这样有利于全面的、客观的评价研究对象的发展情况。

#### (2) 可操作性与简易性相结合原则

在科学、全面的基础上确定指标的同时,需要结合实验对象的基本情况、学校现有的测量工具并考虑测评数据的难易程度,确定主要影响因素,使所选取的指标易懂、易测量,便于教师操作。

## 4.2 评价指标的初步选择

体育舞蹈作为“体育”与“舞蹈”的结合,身体素质是体育舞蹈中必不可少的一部分。同时,学习体育舞蹈时各类技术动作都是以良好的身体素质为基础。通过各大体育舞蹈赛事可以看出运动员自身身体素质水平在很大的程度上影响了竞赛成绩的好坏。因此,运动员们只有具备较好的身体素质能力,才能有效提高竞技水平从而获得优异的竞赛成绩。

专项技能指标是专门对运动技能水平或表现进行评价的指标,其通过量化打分的形式,辅助教师对学生的体育舞蹈(摩登舞)的学习效果进行评价。由于体育舞蹈自身的项目特点,如技术难度高,动作技巧繁杂,身形标准要求严格等,使得对其进行评价时,教师的主观性较强,难以进行客观、合理的评价。因此,需要选取与运动项目特征以及具体教学实际的相关指标,帮助教师针对性地进行教学与评价。

故此,本研究评价指标体系将初步分为身体素质与专项技能指标两部分。

### 4.2.1 身体素质评价指标的初步选取

#### 4.2.1.1 一级指标的选取

身体素质分为一般身体素质与专项身体素质。其中一般身体素质是指人体在活动过程中所表现出来的各种能力,例如力量、速度素质等。而专项身体素质是以一般身体素质为基础,促进专项技术掌握与专项能力进一步提升的重要素质。在不同的体育运动中对身体的各项素质要求都有所不同,所以针对体育舞蹈项目而言,应明确选取有效提高体育舞蹈技术的专项身体素质指标。因此,本实验研究初步选择一般身体素质与专项身体素质为身体素质的一级评价指标。

#### 4.2.1.2 二级指标的选取

##### (1) 一般身体素质:

通常一般身体素质分为速度、力量、耐力、柔韧、灵敏五大素质。现有的研究观点表明,一般身体素质在体育舞蹈中具有非常重要的意义,也是体育教师在

体育教学过程中需要着重发展的方向。张艳枚<sup>[80]</sup>通过对体育舞蹈的身体素质问题进行研究,发现,体育舞蹈相对于其他项目动作更为丰富、复杂,因此需要更好的协调性与灵敏性,其有助于舞蹈过程中的全身有机配合。例如髋关节、髋关节、肩关节、颈部、腿部的柔韧好坏对于体育舞蹈选手竞技能力来说有着不容忽视的影响;任昕<sup>[80]</sup>在参考世界优秀体育舞蹈运动员身体素质的同时,结合我国优秀运动员的实际情况,认为应该从速度素质、力量素质、耐力素质、柔韧素质、协调素质与平衡素质这六个素质进行研究。

此外,利用图书馆资源查阅高等教育体育学精品教材《体育舞蹈运动教程》发现,书中写到在体育舞蹈中协调性能力、平衡能力与柔韧性能力是最重要也是必须最大限度发展的能力。以及在全国各大体育类院校招生简章中体育舞蹈专业考试标准均包含对柔韧性与平衡能力的考察。

故此,本研究初步选取速度素质、力量素质、柔韧素质、协调素质与平衡能力作为一般身体素质二级评价指标。

## (2) 专项身体素质:

专项身体素质是促进专项技术的掌握与专项能力进一步提升的重要素质。体育舞蹈分为拉丁舞与摩登舞两个方向,而摩登舞又分为华尔兹、探戈等五个舞种,所以本实验研究的专项身体素质指标将结合本学期教学内容的特点有针对性的选取相关评价指标。刘伟校<sup>[81]</sup>以体育舞蹈赛事中连跳五支舞的决赛为例,体育舞蹈竞赛规程规定,每支舞种比赛时间为 1.5~2min,每支舞种之间只有 20~30's 的休息时间,每一轮整体的比赛时间将达到 7~9min。因此在全程比赛中保持完美的运动状态,这就需要非常良好的耐力素质为选手持续提供运动能力。

任昕<sup>[80]</sup>在对拉丁舞与摩登舞运动员的专项素质对比中得出,一方面因摩登舞种的特点,运动员长时间处于流动、转动状态之中,对于运动员的心肺耐力有着更为严格的要求,例如华尔兹与狐步舞是有氧功能为主,无氧功能为辅的运动形式。另一方面相对于拉丁舞运动员而言,摩登舞运动员足部处于脚后跟抬起、半脚掌接触地板的状态持续时间更长,因此摩登舞运动员需要具备更强的脚踝能力,才足以克服长时间运动中立脚踝所带来的肌肉疲劳阻力。在舞蹈过程中身体重心始终需要与地面保持垂直,长时间保持摩登架型与整体的稳定性,也是需要足够强大的核心力量去维持的。

由此,选取与本实验教学内容相关的核心力量、脚踝能力、耐力素质作为专项身体素质二级指标。

### 4.2.1.3 三级指标的选取

三级指标应围绕着二级指标进行选取,参照以上查阅的文献以及咨询各位专

[80] 张艳枚.体育舞蹈体能水平构成因素的研究[J].广州体育学院学报,2008,28(S1):90-92.

[81] 刘伟校.体育舞蹈专项力量与耐力训练内容的研究[J].湘南学院学报,2012,33(05):96-99.

家意见,结合摩登舞的特点和学校学生的基本情况以及进行初步选取。具体指标如下:

速度素质: 50 米、100 米、10's 高抬腿、10's 开合跳。

力量素质: 立定跳远、一分钟高抬腿、三级跳远。

柔韧素质: 坐位体前屈、站位体前屈、横叉、竖叉、转肩。

协调素质: 30's 交叉跳绳、十字象限跳、十字变向跑。

平衡能力: 闭目单足立、燕式平衡、平衡木、闭目原地踏步、闭眼直线走。

核心力量: 一分钟仰卧起坐、平板支撑、仰卧两头起。

脚踝能力: 单脚提踵、一分钟双脚提踵立、立脚踝深蹲。

耐力素质: 肺活量、800 米/1000 米、静息心率。

#### 4.2.2 专项技能评价指标的初步选取

世界体育舞蹈联合会 WDSF (World DanceSport Federation) 作为目前国际上最具有权威性的体育舞蹈组织之一,近年来为提高体育舞蹈选手的技术水平以及竞技的客观性、科学性,不断对体育舞蹈的评分体系进行修订,并于 2015 年推出了 2.1 版本的评分系统。在此新 2.1 版本中,首次对拉丁舞、摩登舞的评分标准进行区分,明确提出了摩登舞技术质量的成绩评定标准和质量参考标准,使得摩登舞的竞技表现有了具体的量化参考标准<sup>[82]</sup>。因此,本研究以 WDSF 评分系统中摩登舞的评分要素为参考依据,选取与高校体育舞蹈选修课教学实际相适宜的评分标准对学生专项技能水平进行打分。

##### 4.2.2.1 一级指标的选取

WDSF 推出的新 2.1 版本的评分系统总共分为四个要素进行评判,分别为技术质量、双人配合、音乐配合与套路展示。因此,初步选取以上四个要素为专项技能一级指标。

##### 4.2.2.2 二级指标的选取

新 2.1 版本对四个评分要素进行了指标分级,其中技术质量共 12 个分级指标:姿势、握持、中心、平衡、足部技巧、身体动作、驱动动作、移动准备、升降、摆荡、轴转、技巧性舞步;音乐配合共 3 个分级指标:时值、节奏与音乐结构;双人配合共 4 个分级指标:身体的交流、对抗平衡、时间和空间、一致性;套路展示共 6 个分级指标:套路结构与组成、非语言交流、选位与场地利用技能、舞蹈风格、能量运用、气氛<sup>[83]</sup>。因此,本实验研究参考以上所提出的明确分级指标选取合适实验的二级指标。具体指标如下:

[82] 黎雨薇. 世界体育舞蹈联合会(WDSF)竞赛规则的演变[D].北京:北京体育大学,2015.

[83] 熊莹莹. WDSF 体育舞蹈技术质量评定内容和方法发展进程三个阶段的对比分析[D].成都:四川师范大学,2018.

技术质量：动作规范、动作协调、姿态保持、步伐流畅、基本架型、整体稳定性、重心移动、升降、摆荡、轴转。

双人配合：动作配合度、动作默契程度。

音乐配合：整体节奏、轻重拍节奏划分、动作音乐配合度、节奏处理、节奏转换、音乐表现力。

套路展示：动作遗忘、表现力、舞蹈感觉、动作情绪。

### 4.3 评价指标的初拟

本实验研究通过查阅各类资源，并结合体育舞蹈项目特征，初步拟定身体素质指标中包含两个一级指标、八个二级指标以及二十九个三级指标，如表 8-1 所示。专项技能指标包括四个一级指标和二十二个二级指标如表 8-2 所示。

表 8-1 身体素质评价指标

一级指标	二级指标	三级指标
一般身体素质	速度素质	50 米跑
		100 米跑
		10's 高抬腿
		10's 开合跳
	力量素质	立定跳远
		一分钟高抬腿
		三级跳远
		坐位体前屈
	柔韧素质	站位体前屈
		横叉
		竖叉
		转肩
	协调素质	30's 交叉跳绳
		十字象限跳
十字变向跑		
闭目单足立		
燕式平衡		
平衡素质		平衡木
		闭目原地踏步
		闭眼直线走

续表 8-1

一级指标	二级指标	三级指标
专项素质	核心力量	一分钟仰卧起坐
		平板支撑计时
	脚踝能力	仰卧两头起
单脚提踵		
耐力素质	脚踝能力	一分钟双脚提踵立
		立脚踝深蹲
	肺活量	800 米跑（女）/1000 米跑（男）
		静息心率

表 8-2 摩登舞专项技能评价指标

一级指标	二级指标
技术质量	动作规范
	动作协调
	姿态保持
	步伐流畅
	基本架型
	整体稳定性
	重心移动
	升降
	摆荡
双人配合	轴转
	动作配合度
	动作默契程度
	整体节奏
音乐配合	轻重拍节奏划分
	动作音乐配合度
	节奏处理
	节奏转换
	音乐表现力
套路展示	动作遗忘
	表现力
	舞蹈感觉
	动作情绪

## 4.4 评价指标的筛选

### 4.4.1 第一轮专家问卷评价指标的筛选

第一轮问卷回收结果显示,该轮问卷的信度系数(Cronbach's alpha)为 0.941,且专家认为问卷的内容效度合理的有 8 人,较合理的有 4 人;结构效度合理的有 7 人,较合理的有 5 人,因此本轮问卷的信效度较高。

#### 4.4.1.1 一级指标筛选

通过对第一轮专家问卷调查结果统计,从表 9-1、表 9-2 可以看出,专家对身体素质和专项技能一级指标的平均值在 4.5~4.9 之间,均大于 3.5,且变异系数在 0.04~0.11 之间,均小于 0.2,说明专家对一级指标认同度较高,因此一级指标全部保留。

表 9-1 身体素质一级评价指标筛选结果

一级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
一般身体素质	4.70	0.46	0.09	保留
专项身体素质	4.80	0.41	0.08	保留

表 9-2 专项技能一级评价指标筛选结果

一级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
技术质量	4.90	0.21	0.04	保留
双人配合	4.53	0.51	0.11	保留
音乐配合	4.80	0.41	0.08	保留
套路展示	4.73	0.48	0.10	保留

#### 4.4.1.2 二级指标筛选

由表 10-1 可知,在身体素质二级指标中柔韧素质、协调素质、平衡素质、核心力量、脚踝能力、耐力素质的平均值均大于 3.5;变异系数均小于 0.2,专家认同度较高,故此上述六项二级指标保留。速度素质与力量素质变异系数分别为 0.23、0.21,均大于 0.2,故删除该两项指标。专家对两个指标存在争议,通过专家反馈得知,二级指标的选择应更为贴近教学实际情况,因此选择速度素质、力量素质的意义不大。

表 10-1 身体素质二级评价指标筛选结果

二级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
速度素质	4.00	0.94	0.23	删除
力量素质	4.20	0.89	0.21	删除
柔韧素质	4.47	0.64	0.14	保留
协调素质	4.67	0.49	0.10	保留
平衡素质	4.35	0.68	0.15	保留
核心力量	4.80	0.41	0.08	保留
脚踝能力	4.93	0.26	0.05	保留
耐力素质	4.73	0.46	0.09	保留

由图 10-2 可知，在专项技能的二级评价指标中动作规范、整体稳定性、重心移动、升降、动作配合度、动作默契程度、整体节奏、动作音乐配合度、动作遗忘、舞蹈感觉的平均值均大于 3.5；变异系数均小于 0.2，故此保留上述十项二级指标，而其余二级指标变异系数均大于 0.2，故删除其余十二项二级指标。专家认为摆荡、轴转、轻重拍节奏划分、节奏处理、音乐表现力等二级指标，对于初学者来说要求过高且教学实验共十六周，学生在短时间内可能无法达到要求，因此专家建议删除。

表 10-2 专项技能二级评价指标筛选结果

序号	二级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
1	动作规范	5.00	0.00	0.00	保留
2	动作协调	4.20	0.92	0.21	删除
3	姿态保持	4.23	0.89	0.21	删除
4	步伐流畅	4.13	0.93	0.22	删除
5	基本架型	4.22	0.89	0.21	删除
6	整体稳定性	4.40	0.80	0.18	保留
7	重心移动	4.33	0.62	0.14	保留
8	升降	4.47	0.64	0.14	保留
9	摆荡	3.73	1.03	0.27	删除
10	轴转	3.93	1.03	0.26	删除
11	动作配合度	4.33	0.74	0.17	保留

续表 10-2

序号	二级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
12	动作默契程度	4.26	0.68	0.16	保留
13	整体节奏	4.20	0.70	0.15	保留
14	轻重拍节奏划分	4.00	1.00	0.25	删除
15	动作音乐配合度	4.53	0.52	0.11	保留
16	节奏处理	3.93	0.98	0.24	删除
17	节奏转换	4.23	0.89	0.21	删除
18	音乐表现力	3.80	0.94	0.24	删除
19	动作遗忘	4.23	0.74	0.17	保留
20	表现力	4.20	0.95	0.23	删除
21	舞蹈感觉	4.40	0.85	0.19	保留
22	动作情绪	4.05	0.89	0.21	删除

#### 4.4.1.3 三级指标筛选

通过表 11 可知，坐位体前屈、30's 交叉跳绳、闭目单足立、一分钟仰卧起坐、一分钟双脚提踵立、肺活量的平均值均大于 3.5，变异系数均小于 0.2，专家认同度较高，故上述六项三级指标保留。而其余十六个指标变异系数均大于 0.2，专家之间存在争议，故删除其余十六项三级指标。通过专家反馈意见，考虑到选修课学生的基本身体素质情况以及测评数据的难易程度，因此选择较多便于教师操作的测试指标。

表 11 专项技能三级评价指标筛选结果

序号	三级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
1	坐位体前屈	4.73	0.46	0.09	保留
2	站位体前屈	4.13	0.89	0.21	不保留
3	横叉	3.93	1.03	0.26	不保留
4	竖叉	4.00	1.00	0.25	不保留
5	转肩	3.89	1.04	0.26	不保留
6	30's 交叉跳绳	4.33	0.72	0.16	保留
7	十字象限跳	4.10	1.00	0.24	不保留
8	十字变向跑	3.89	1.04	0.26	不保留

续表 11

序号	三级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
9	闭目单足立	4.33	0.62	0.14	保留
10	燕式平衡	3.93	1.10	0.27	不保留
11	平衡木	4.00	0.96	0.24	不保留
12	闭目原地踏步	4.10	0.87	0.21	不保留
13	闭眼直线走	3.86	1.06	0.27	不保留
14	一分钟仰卧起坐	4.27	0.80	0.18	保留
15	平板支撑计时	4.13	0.89	0.21	不保留
16	仰卧两头起	3.80	0.94	0.24	不保留
17	单脚提踵	4.13	0.88	0.21	不保留
18	一分钟双脚提踵立	4.33	0.62	0.14	保留
19	立脚踝深蹲	4.07	0.90	0.22	不保留
20	肺活量	4.43	0.64	0.14	保留
21	800 米跑（女）/1000 米跑（男）	3.80	0.94	0.24	不保留
22	静息心率	3.97	0.88	0.22	不保留

#### 4.4.2 第二轮专家问卷评价指标的筛选

经过整理一轮专家问卷后，重新梳理评价指标，发放第二轮专家问卷，从而获取相关评价指标意见。第二轮问卷回收结果显示，该轮问卷的信度系数（Cronbach's alpha）为 0.955，且专家认为问卷的内容效度合理的有 10 人，较合理的有 2 人；结构效度合理的有 11 人，较合理的有 1 人，因此本轮问卷的信效度较高。

##### 4.4.2.1 二级指标筛选

通过表 12-1 可知，通过第二轮专家问卷结果表明，筛选后得出的身体素质二级指标平均值均大于 3.5，变异系数均小于 0.2，说明专家认同度较高，因此指标全部保留。

表 12-1 身体素质二级评价指标筛选结果

序号	二级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
1	柔韧素质	4.23	0.60	0.14	保留
2	协调素质	4.38	0.51	0.11	保留
3	平衡素质	4.31	0.75	0.17	保留
4	核心力量	4.69	0.48	0.10	保留
5	脚踝能力	5.00	0.00	0.00	保留
6	耐力素质	4.31	0.85	0.19	保留

通过表 12-2 可知, 通过第二轮专家问卷调查结果表明, 筛选后得出的专项技能二级指标平均值均大于 3.5, 变异系数均小于 0.2, 专家认同度较高, 因此指标全部保留。

表 12-2 专项技能二级评价指标筛选结果

序号	二级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
1	动作规范	5.00	0.00	0.00	保留
2	整体稳定性	4.62	0.51	0.11	保留
3	重心移动	4.31	0.63	0.14	保留
4	升降	4.77	0.44	0.09	保留
5	动作配合度	4.46	0.52	0.11	保留
6	动作默契程度	4.38	0.61	0.13	保留
7	整体节奏	4.64	0.48	0.10	保留
8	动作音乐配合度	4.82	0.40	0.08	保留
9	动作遗忘	4.55	0.49	0.10	保留
10	舞蹈感觉	4.45	0.52	0.11	保留

#### 4.4.2.2 三级指标筛选

通过表 13 可知, 通过第二轮专家问卷调查结果表明, 筛选后得出的身体素质三级指标平均值均大于 3.5, 变异系数均小于 0.2, 专家认同度较高, 因此指标全部保留。

表 13 专项技能三级评价指标筛选结果

序号	三级指标	平均值	标准偏差	变异系数	结果
1	坐位体前屈	4.73	0.47	0.09	保留
2	30's 交叉跳绳	4.45	0.69	0.15	保留
3	闭目单足立	4.64	0.50	0.10	保留
4	一分钟仰卧起坐	4.55	0.52	0.11	保留
5	一分钟双脚提踵立	4.91	0.30	0.06	保留
6	肺活量	4.36	0.67	0.15	保留

第二轮专家问卷结束之后,根据专家意见重新整理评价,结果表明指标的平均数均大于 3.5,变异系数均小于 0.2,专家认同度较高,故全部保留。基于此,本实验研究的身体素质、专项技能评价体系最终构建完成如表 14-1、14-2 所示。

14-1 身体素质评价指标

一级指标	二级指标	三级指标
一般身体素质	柔韧素质	坐位体前屈
	协调素质	30's 交叉跳绳
	平衡素质	闭目单足立
	核心力量	一分钟仰卧起坐
专项身体素质	脚踝能力	一分钟双脚提踵立
	耐力素质	肺活量

14-2 摩登舞专项技能评价指标

一级指标	二级指标
技术质量	动作规范
	整体稳定性
	重心移动
	升降
双人配合	动作配合度
	动作默契程度
音乐配合	整体节奏
	动作音乐配合度
套路展示	动作遗忘
	舞蹈感觉

## 5 实验设计与实施

### 5.1 实验构成因素与内容

#### 5.1.1 实验目的

在广东工程职业技术学院 2022 级高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法和传统教学法进行课程教学,对实验组以及对照组的教学效果进行对比,分析教学前后的各项数据,探究在体育舞蹈选修课中应用动态分层教学法的影响及作用,为今后的体育舞蹈选修课程教学提供一定的参考经验。

#### 5.1.2 实验对象、时间与地点

以广东工程职业技术学院 2022 级体育舞蹈选修课两个班 40 名学生为教学实验对象,其中实验组 20 人,对照组 20 人。教学实验时间为 2022 年 3 月 1 号到 2022 年 6 月 21 号(一个学期),共计 32 个学时,教学时长为 16 周。实验组上课时间为每周二下午 5-6 节,对照组上课时间为每周二下午 7-8 节。教学地点为广东工程职业技术学院教学楼架空层。

#### 5.1.3 实验动作内容

根据广东工程职业技术学院该学期教学计划大纲与学生个人情况,为提高学生对体育舞蹈项目的学习兴趣以及教学效果,在此次实验中,参考中国体育舞蹈联合会国际标准舞考级要求,选取了适合初学者的基本动作,并向专家咨询最终确定实验动作内容:国际标准舞规定铜牌组合,具体动作如表 15 所示:

表 15 铜牌组合

序号	动作名称	小节
1	升降	2 小节
2	移动向前、移动向后	2 小节
3	移动向旁(左右)	2 小节
4	方形步	2 小节
5	右跟转、左跟转	2 小节
6	移动向后接左跟转	2 小节
7	冲浪步接右跟转	2 小节
8	之字步	2 小节

#### 5.1.4 实验假设

假设一：实验后，相较于对照组来说，进行动态分层教学法后实验组在体育舞蹈（摩登舞）项目的学习兴趣较高。

假设二：实验后，在专项身体素质以及体育舞蹈（摩登舞）技术水平方面实验组和对照组具有差异性，且实验组水平较高。

假设三：实验后，实验组与对照组的期末成绩具有差异性，且实验组的总体成绩较高。

#### 5.1.5 实验控制与干预

结合广东工程职业技术学院该学期的教学任务，确立教学目标与教学内容。实验组运用动态分层教学法进行教学，对照组运用传统教学法进行教学。为保证实验的准确度与有效性，除了所运用的教学方法不同，两组的教学内容、教学安排、教学时长、教学进度、教学场地与设施、考核标准等其他因素都必须保持一致，且授课教师均由同一教师担任。

##### 5.1.5.1 保证教学内容的一致性

教学实验中，实验组和对照组均按照教学大纲要求、统一教学内容进行教学，教学内容均为国际标准舞规定铜牌组合中基本步的学习。在教学中，实验组各层次的教学目标、要求等应有所区别，A层学生应在组合学习情况良好的基础上加以培养舞蹈表演能力以及优美的身形；B层学生在巩固、提高组合的同时加强对舞蹈的理解、增强组合中音乐动作的准确性；C层学生则以熟练掌握并独立完成舞蹈组合为主。

##### 5.1.5.2 保证教学场地、教学时长、课时数量的一致性

由于本学期课程是在架空层进行，教学场地有可能会受到天气变化和因核酸检测场地被征用的影响，因此为保证两班课时数量相等，除以上因素影响外，教师应避免出现缺课、调课的情况发生。

##### 5.1.5.3 保证测试过程和结果的可靠性

为了实验的真实性与可靠性，实验开始前需进行相关实验前测，避免两组学生存在差异性。在实验过程中，也应避免学生受到其他因素的干扰并保持所有测试标准一致。

##### 5.1.5.4 实验组学生心理稳定性干预

所谓心理干预，主要是指对存在某些心理问题的人员进行安抚、情绪疏导、谈话等手段，有效改善、调节其不良情绪，促进其心理健康发展。体育舞蹈课程中的动态分层是指将学生按照专项技能水平进行层次划分、教学和调整，在对学

生进行层次划分时,容易使部分学生产生负面情绪从而导致出现异常的心理状态。教师需要对导致学生产生不良心理的原因进行分析,从源头出发减少不利因素对学生造成的影响。情节严重的可以进行特殊关注,而一般的情节则可以进行常规的心理疏导。

本实验研究中可能会出现以下不良心理:1.排斥心理:如学生无法正确理解分层的意义,被划分为较低层次的学生会认为自己与其他同学之间具有较大差距,可能会被“嘲笑”,从而导致学生出现缺乏信心、自卑等心理问题,进而排斥、抵触分层。2.颓废心理:在分层调整的过程中,当学生因失误、学习能力稍弱等各种原因导致的层次降低,可能会导致学生失去自信从而产生颓废心理。3.骄傲心理:被划分为较高层次的学生可能会骄傲自满,甚至出现“瞧不起”同学等不健康心理,或者因为处于高层次而产生优越感,导致学习态度发生改变。

当学生出现以上不良心态状态时候,我们可以采取以下两种手段:1.运用谈话法对学生进行心理干预。当学生出现不良心理时,首先教师应该让学生明确动态分层的真正意义、特点。建立 ABC 三个层次,不是为了将学生划分为快中慢层次,而是根据个体差异通过分层以及多次层次调整使组内成员处于相近水平,提出不同的学习目标,当学生达到一定的水平后可进入下一个层次学习,帮助学生获得成就感。随着学生的进步,教学要求也在不断提高,使得每个学生都能最大可能的学习和掌握体育舞蹈技术,共同进步。当面对因各种原因导致的层次较低的学生,教师应及时沟通,强调在学习的过程中成绩出现浮动是很正常的情况,教师会针对没有掌握的动作进行再次讲解,帮助加深动作记忆,并鼓励学生进行总结反思,不断调整、改进自己的学习方法,在下一次的分层考试中能够突破自我,取得理想成绩,从而打消学生层次低的顾虑,避免因产生挫败感而自暴自弃。当面对较高层次的学生,教师也应该及时给与肯定与表扬,同时也要对学生进行积极性引导,提醒学生戒骄戒躁、不要松懈,应摆正心态积极学习、继续努力,在下一次的考试中再接再厉。2.运用不同的标准对学生进行评价。本实验研究中每一层次的教学目标不同,所以也应该采用不同的评价标准,减少学生心理压力的产生。

因此,为避免因分层而影响学生的身心健康,对学生造成负面影响,降低学生学习体育舞蹈的兴趣,最终影响实验结果。在教学过程中教师必须时刻关注学生的心理变化,随时进行心理干预工作。

## 5.2 实验实施的具体步骤

通过选取广东工程职业技术学院体育舞蹈选修课中两班学生,先对其进行实验前测以确保两班学生基本处于同质化状态,再进行动态分层教学实验,实验结束后对两组学生进行实验后测,主要采用 Excel2003 和 SPSS23.0 软件对实验评价指标进行筛选和实验数据进行分析,从而得出本实验研究的结果。

### 5.2.1 实验分组

于广东工程职业技术学院体育舞蹈选修课中选取两个班级,分别作为实验组和对照组,实验前对两组学生进行实验前测,初步了解学生基本情况,以保证两组学生在实验前无显著性差异,可以顺利开展实验。

### 5.2.2 实验前测

在正式开展实验前,对两组学生的一般身体素质、专项身体素质和体育舞蹈(摩登舞)学习情况以及体育学习兴趣进行测评和调查。前测内容和方法如表 16 所示。

表 16 实验前测内容及办法

测试内容	测试项目	具体项目	测试方法
一般身体素质	柔韧素质	坐位体前屈	坐位体前屈仪器
	协调素质	30's 交叉跳绳	计数
	平衡素质	闭目单足立	计时
专项身体素质	核心力量	一分钟仰卧起坐	计数
	脚踝能力	一分钟双脚提踵立	计数
	耐力素质	肺活量	计数
专项技能	摩登舞基础	摩登舞基础	走访调查
体育学习兴趣	体育学习兴趣	体育学习兴趣	发放问卷

### 5.2.3 实验组教学分层

#### 5.2.3.1 教学目标分层

在对照组中教学目标是针对整个班级的学生,而在实验组中教学目标是针对每一层次的学生,因此根据不同层次学生的实际情况设计不同的教学目标,尊重学生的差异性,使每一层次的学生都能很好的融入在课堂中,这就要求教师在上课前对同一教学内容进行多次备课并根据课堂情况进行适当调整,具体实验班教学目标如表 17 所示:

表 17 实验班学生教学目标

层次	目标
A 层	熟练完成课堂组合的同时,能够做到 1:身体形态准确、舞姿优美。2:组合中步伐的连贯性以及音乐快慢切分清晰准确。3:组合方向与重心转换明确清晰。
B 层	能够熟练完成课堂组合,细节要求达到以下三点 1:身体与手臂的连接保持架型稳定性。2:动作与音乐的配合以及动作方位的准确性。3:身体形态的维持和动作的连贯性。
C 层	基础舞蹈元素、基本步、课堂组合动作与节奏清晰,舞蹈过程中保持形态挺拔与稳定,出收脚法正确,动作重心升降准确,音乐节奏准确。

### 5.2.3.2 教学内容分层

针对实验组不同层次学生的具体情况,教师应分别制定不同的教学内容,例如对 C 层的同学首先进行正确的身体姿态以及摩登舞中手臂架型的训练,帮助学生在舞蹈练习的过程中能维持住良好的身体形态及架型形状。B 层同学在掌握正确的身体形态之后,可以进行摩登舞基本动作手脚配合练习,踩准节奏。A 层学生在保持正确的身体形态、动作以及踩准节奏的同时,可以加强动作的细节,提升动作的优美度,然后加上摩登舞中的重要元素—升降。各层次具体教学内容如附录 D 所示。

### 5.2.3.3 教学方式分层

动态分层教学法运用于体育舞蹈选修课中的目的是在充分考虑个体差异的基础上,提高教学效果,使学生产生学习兴趣。因此,在教学方式与学生练习中也要因材施教、因层而异。基于此,教师在教学的方式和学生练习方法的选择上要根据学生的个人特点,选择适合学生本身的练习方法。A 层学生个人舞蹈学习、模仿领悟能力较高,在教学中以领会教学法、启发式教学法为主,练习的时候以完整练习法、循环练习法为主。而 B 层学生综合素质为中等水平,以讲解示范法、讨论法、互帮互助法为主,练习过程中选择分解练习法、观察法等为主。C 组学生学习能力以及模仿能力相对较差,因此在教学过程中则以讲解示范法为主,以重复练习法、分解练习法、递进练习法等进行练习。

### 5.2.3.4 学习评价分层

评价手段中以教师对学生的评价为主,因实验班中各层次的教学目标不同,所以对各层次学生的评价标准也大不相同。例如 A 层学生在熟练完成课堂组合的同时,对舞蹈中的姿态以及组合的连贯性、方向性须把握较好;B 层学生在完成课堂组合时,须注意架型的保持以及动作音乐的配合度;C 层学生则需要掌握基础的舞蹈元素以及清晰的课堂组合,并保持动作升降重心和节奏的准确性。

## 5.2.4 教学流程

整个教学流程中,对实验组学生分别在第四周、第八周、第十二周进行测试、实施动态调整。教学实验可以根据具体情况综合考虑多种因素来确定最适合的实验时间,以保证最大程度地促进学生的学习和发展。四周、八周或十二周是常见的实验时间框架,在动态分层教学实验中运用较多,例如章灵敏<sup>[84]</sup>在动态分层教学法在高校羽毛球公共选修课中的实验研究、刘钦龙<sup>[85]</sup>在动态分层教学法在广州市中考足球教学中的实验研究均采用四周、八周、十二周为分层调整时间。在本研究中,按照学习目标、教学内容的复杂程度以及学生的学习需求进行分层时间划分。

实验过程中教学实验的时间长度应该足够使学生达到预定的学习目标。广东工程职业技术学院本学期安排期中考试为第8周,期末考试为第16周。因此为了实验过程中能够有效的进行动态调整,根据本实验总的教学目标细分为四个小目标,每四周为一个目标周期,通过设置学生“跳一跳”就能摸到的目标,保持适当的紧张感,以鞭策学生不断进步。教学实验的时间长度还应考虑到所涉及的教学内容的复杂度。本实验研究选取国际标准舞铜牌组合共包括8个基本动作,每周仅一节课。对初学者来说是需要足够的时间来充分理解和掌握所学动作,因此每四周进行测试,不仅是为了动态调整同时也是对之前所学内容进行一个总的复习,保证学生对舞蹈组合的熟练程度。教学实验时间的长度选择也应考虑到学生的学习需求和能力水平。选修课学生均为初学者,根据课程内容每四周为一个学习节点进行测试,可以有效帮助学生巩固、掌握所学内容。

因此根据本校的期中期末考试、学习内容、学生学习能力等安排,每四周一次是比较适当的动态调整节点,可以帮助教师进行更为细致的阶段性评价使每位学生处于较为合适的层次,同时更加清晰两组学生在专项技能指标方面的差异。

### 5.2.4.1 实验组教学流程

实验组在实验过程中采用动态分层教学法进行体育舞蹈课程教学,教学流程如图2所示。在教学实验前,任课教师对学生一般身体素质、专项身体素质以及学习兴趣、专项技能进行测试,以确定两组学生之间不存在显著性差异,可以进行教学实验。首先,在课程的第一周先对学生进行简单动作教学,初步掌握学生情况,为前期的教学和分层做准备。其次,依据专项技能评价指标进行打分,对学生进行A、B、C层划分,再根据不同层次学生的实际情况设置适合的教学目标、内容等,每四周进行一次调整。在实验过程中需注意学生心理状况,及时发现并进行干预,避免因分层而影响学生的身心健康。最后,在教学实验结束后进

[84] 章灵敏. 动态分层教学法在高校羽毛球公共选修课中的实验研究[D].上海:上海体育学院,2022.

[85] 刘钦龙. “动态分层教学法”在广州市中考足球教学中的实验研究[D].广州:广州体育学院,2022.

行实验后测，并整理相关实验数据进行对比分析，得出实验结论。

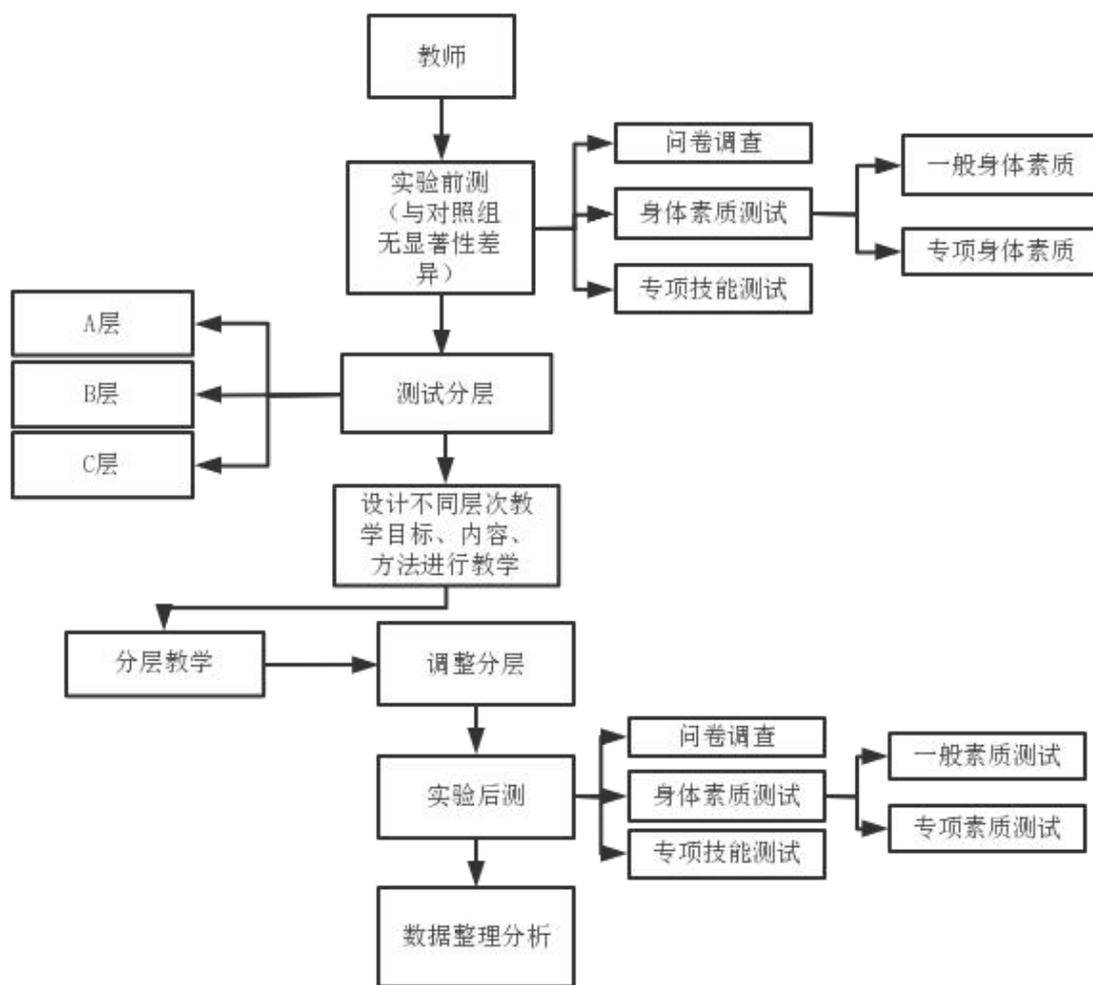


图 2 实验组学期教学流程

以一节课为例，课堂基本流程为：

(1) 热身与导入。

在课程的准备部分，任课老师先带领学生进行与教学内容相关的体育舞蹈热身活动，分别包括头部、肩部、胸部、胯部、踝关节、压腿等练习。在热身结束后教师开始以本节课的教学内容对学生提出相关问题，从而引入课程主要内容。

(2) 动作教学后按层分配学习任务

教师进行动作示范并进行要领讲解后，学生进行集体练习，教师根据不同层次学生分配不同练习任务，让每一层次学生带着目标进行练习。

(3) 分组练习

集体练习结束之后，组织学生按照层次进行分组练习，教师去到各层次的练习场地进行指导、纠错并对每层次出现的问题进行有针对性的讲解，然后组织学

生进行巩固练习。

#### (4) 课堂展示与点评

各层次推选学生代表进行课堂动作展示，教师针对该名学生的表现，结合整个层次学生普遍出现的问题进行点评、纠正，促使学生加以巩固。

#### (5) 课堂小结

下课前，教师对整体的上课情况以及学生总体表现进行总结，对达到每一层次教学目标的学生加以肯定，而对尚未达到目标的学生给予鼓励，争取在下一节课中能够取得进步。

#### 5.2.4.2 对照组教学流程

对照组采取传统教学法进行教学，学期教学流程如图 3 所示。以第一节课为例，课堂教学的基本流程为：确定两组学生无显著差异后，教师根据教学内容对学生进行集体教学，首先带领学生进行课堂热身活动，随后向学生介绍课堂内容并进行示范讲解，讲解结束之后学生进行集体练习，练习中，教师指出大部分学生都存在的问题并及时进行纠正，学生针对问题再进行分组练习，老师分组巡视纠正、集中讲解、再次练习，最后集合学生做课堂小结。

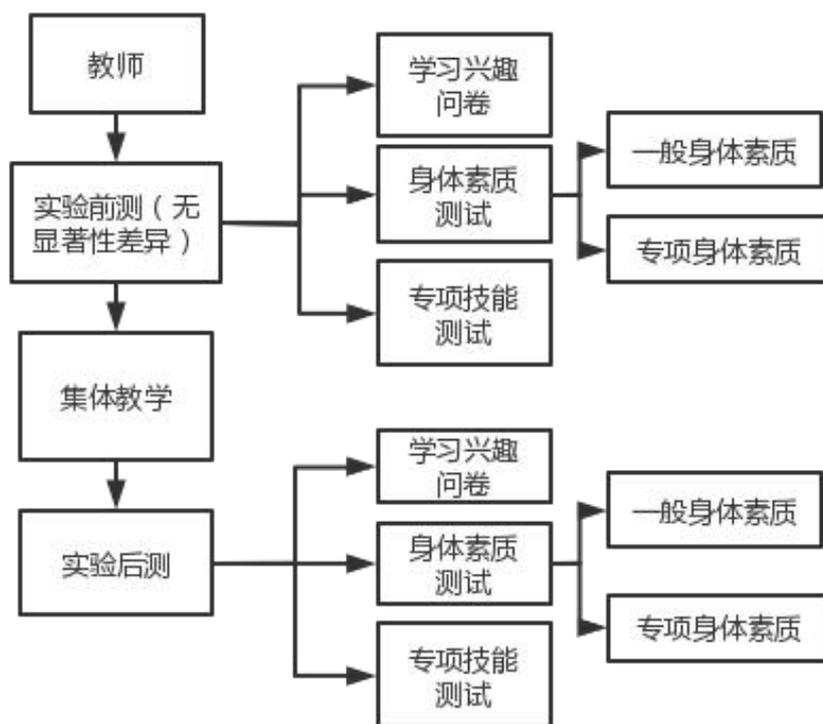


图 3 对照组学期教学流程

#### 5.2.5 分层调整

在开始教学前，因每位学生都是初学者、没有任何摩登舞的基础，故在第一

节课的前 15 分钟内教授华尔兹基本步伐中的“方形步”，对学生情况进行初步了解，为前期的教学和分层做准备。在实验的第四、第八、第十二周，根据摩登舞专项评分指标对学生进行测试评分，根据所得出的评分结果进行动态分层调整，即总成绩小于或等于 55 分的学生进入 C 层学习，55 至 70 分之间的学生进入 B 层学习，70 分以上的学生进入 A 层学习。具体分层调整情况如表 18 所示。

表 18 动态分层调整详情表

分层与调整	A 层	B 层	C 层	分层依据	时间
第一次调整	0	1	19		第四周
第二次调整	0	7	13	专项技能测试	第八周
第三次调整	5	15	0		第十二周

由表 18 可知，在教学第四周的第一次分层中，处于 A 层的学生为 0 人，B 层学生 1 人，C 层学生 19 人，原因可能是学生在体育舞蹈方向的学习能力和舞蹈基础较为薄弱，没有接触过摩登舞，所以整体分数较低。在教学的第八周进行了第二次调整，A 层学生仍然为 0 人，B 层学生由 1 人增加到 7 人，C 层学生由 19 人减少到 13 人，说明通过了前几周的学习，学生对摩登舞有了一定的了解，在舞蹈动作上也有了一定的加强，所以整体分数得到了提升。在教学的第十二周进行了第三次的调整，此时 A 层学生由 0 人增加到了 5 人，B 层学生由 7 人增加到 15 人，C 层学生则由 13 人减少到了 0 人，说明经过前十二周的教学，实验组学生取得了明显的进步，学生在后期能够达到一个较好的成绩，完成每一层次的教学目标，进一步说明了在高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法能够很好的促进学生掌握专项技能并取得理想的教学效果。

### 5.2.6 实验后测

教学实验结束后，对两组学生的一般身体素质、专项身体素质以及体育学习兴趣进行实验后测量，并邀请两位国家级摩登舞评审专家来到现场进行专项技能打分，最后对两组学生的各项测试数据进行统计、对比分析，最终得出实验结果。

## 6 结果与分析

### 6.1 实验前测数据比对分析

#### 6.1.1 学习兴趣对比分析

表 19 实验组与对照组学生实验前体育学习兴趣对比

指标	实验组	对照组	T	P
积极性	14.65±1.81	14.90±2.42	-0.369	0.714
消极性	15.30±1.45	15.15±1.49	0.321	0.750
技能学习	13.25±1.97	12.90±1.48	0.635	0.529
课余活动	13.60±1.50	13.40±1.56	0.412	0.683
体育关注度	10.90±1.77	10.75±1.94	0.255	0.800

由表 19 可知,对两组学生的积极性、消极性、技能学习、课余活动、体育关注度的测试数据进行独立样本 t 检验,得出 p 值分别为 0.714、0.750、0.529、0.683、0.800,均>0.05,不具有统计学意义。表明两组学生实验前在体育学习兴趣方面没有显著性差异,基本处于同质化状态。

#### 6.1.2 一般身体素质对比分析

表 20 实验组与对照组学生实验前一般身体素质对比

测试指标	实验组	对照组	T	P
坐位体前屈	8.07±1.51	7.90±2.15	0.289	0.774
30's 交叉跳绳	37.90±4.47	37.65±5.18	0.163	0.871
闭目单足立	19.40±7.00	17.60±5.20	0.924	0.362

由表 20 可知,对两组学生坐位体前屈、30's 交叉跳绳、闭目单足立的测试数据进行独立样本 t 检验,得出 p 值分别为 0.774、0.871、0.362,均>0.05,不具有统计学意义。表明两组学生实验前在一般身体素质方面没有显著性差异,基本处于同质化状态。

### 6.1.3 专项身体素质对比分析

表 21 实验组与对照组学生实验前专项身体素质对比

测试指标	实验组	对照组	T	P
一分钟仰卧起坐	45.55±6.96	44.75±7.36	0.353	0.726
一分钟双脚提踵立	90.30±14.43	88.30±13.20	0.457	0.650
肺活量	2598.75±404.56	2698.75±459.86	-0.438	0.664

由表 21 可知，对两组学生一分钟仰卧起坐、一分钟双脚提踵站立、肺活量的测试数据进行独立样本 t 检验，得出 p 值分别为 0.726、0.650、0.664，均>0.05，不具有统计学意义。表明两组学生实验前在专项身体素质方面没有显著性差异，基本处于同质化状态。

### 6.1.4 专项技能对比分析

表 22 实验组与对照组学生实验前专项技能对比

	实验组	对照组	有效访谈	有效率
学生	20	20	40	100%
体育部课程主任	1	1	1	100%

由表 22 可知，实验前通过走访调查、随堂调查，对体育部课程主任以及学生进行询问，得出结果表明两组学生均为大一新生，无任何舞蹈基础。

整体而言，对两组学生进行学习兴趣、一般身体素质、专项身体素质以及专项技能进行测试，其目的是为了确保两组学生基本处于同质化状态，各项指标不会对实验研究造成影响。通过数据表明，实验组与对照组两组学生在上述四个方面均没有显著性差异，基本处于同质化状态，符合实验条件，可以进行教学实验。

## 6.2 实验后测数据对比分析

### 6.2.1 学习兴趣对比分析

#### 6.2.1.1 实验组实验前后学习兴趣对比分析

表 23 实验组实验前后学习兴趣对比

指标	实验前	实验后	T	p
积极性	14.65±1.81	17.10±1.58	-11.600	.000**
消极性	15.30±1.45	13.65±1.34	6.242	.000**
技能学习	13.25±1.97	13.90±2.17	-1.782	0.091
课余活动	13.60±1.50	14.20±1.93	-1.788	0.090
体育关注度	10.90±1.77	11.55±1.70	-1.818	0.085

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 23 可知，对实验组学生积极性、消极性的测试数据通过配对样本 t 检验，得出  $p$  值均  $< 0.01$ ，存在非常显著性差异。而对技能学习、课余活动、体育关注度的测试数据通过配对样本 t 检验，得出  $p$  值分别为 0.091、0.090、0.085，均  $> 0.05$ ，不具有统计学意义。实验数据表明，实验组学生积极性得分由 14.65 提升至 17.10；消极性得分由 15.30 降低至 13.65。因此通过 16 周的教学实验，实验组学生在积极性方面得到了提升，在消极性方面得到了降低。

#### 6.2.1.2 对照组实验前后学习兴趣对比分析

表 24 对照组实验前后体育学习兴趣对比

指标	实验前	实验后	T	p
积极性	14.90±2.42	15.60±2.18	-1.965	0.064
消极性	15.15±1.49	14.65±1.72	1.697	0.106
技能学习	12.90±1.48	13.40±1.18	-2.032	0.056
课余活动	13.40±1.56	13.95±1.14	-1.993	0.061
体育关注度	10.75±1.94	11.20±1.50	-1.756	0.095

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 24 可知，对对照组学生积极性、消极性、技能学习、课余活动、体育关注度的测试数据通过配对样本 t 检验，得出  $p$  值分别为 0.064、0.106、0.056、0.061、0.095，均  $> 0.05$ ，无统计学意义。实验数据表明，经过 16 周的传统教学，对照组学生在体育学习兴趣方面没有得到提升。学生学习兴趣的培养不是一朝一夕就能够完成的，要始终贯穿在整个教学过程当中，因此作为授课老师，需要思考如何在传统课堂上挖掘教学中的有趣点，从而有效激发学生学习兴趣。

## 6.2.1.3 实验后两组学生学习兴趣对比分析

表 25 实验后两组体育学习兴趣对比

指标	实验组	对照组	T	p	Cohen's d
积极性	17.10±1.58	15.60±2.18	2.484	0.018*	0.78
消极性	13.65±1.34	14.65±1.72	-2.042	0.048*	0.64
技能学习	13.90±2.17	13.40±1.18	0.903	0.372	/
课余活动	14.20±1.93	13.95±1.14	0.497	0.622	/
体育关注度	11.55±1.70	11.20±1.50	0.689	0.495	/

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 25 可知，对两组学生积极性、消极性的测试数据进行独立样本 t 检验，得出 p 值分别为 0.018、0.048，均  $< 0.05$ ，具有显著性差异。对两组学生技能学习、课余活动、体育关注度的测试数据进行独立样本 t 检验，得出 p 值分别为 0.372、0.622、0.495，均  $> 0.05$ ，不具有统计学意义。

通过以上数据可知，两组学生在积极性和消极性两方面有显著性差异，但两组学生之间的总体差异有多大就需要通过效应值进行估算与评价，效应值可以通过 Cohen's d 来体现，具体公式为  $Cohen's d = (M1 - M2) / S$  合并。结果中 0.20 为小的效应值，0.50 为中等效应值，0.80 为高的效应值。在本研究中通过计算积极性、消极性的效应量分别为 0.78、0.64，均为中等效应量，由此通过效应值判断可以得出，在高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法在提升学生的积极性、降低学生的消极性方面具有优势。

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”学习兴趣是最好的老师，也是学生学习的内在驱动力，因此在学习过程中提高学生的学习兴趣尤为重要。

目前就高校选修课的情况来看，大部分学生初次选择体育舞蹈课程，对其并不了解，都是抱着“体育舞蹈是什么”的心态来选择的。而体育舞蹈的学习，既需要手、脚协调配合，同时还需要髋关节的灵活运用，再加上踩准音乐节拍以及长时间保持身体挺拔等，由此可见，体育舞蹈并不是短时间的学习就能够出效果的，要想充分掌握体育舞蹈的基本技巧，需要花费较多时间与精力以及长年累积的练习。对于体育舞蹈初学者来说，在课程中运用动态分层教学法，真正从学生的实际情况出发，尊重学生个体化差异，对学生进行科学分层，合理划分教学目标、内容，既能有效规避学生初次接触舞蹈出现的各类情况，也能维护学生在不熟悉领域的自尊心，同时教学分层能够更好的帮助老师掌握班级的整体学习情况，及时作出调整，避免“赶鸭子上架”的情况发生，通过教学较好的激发学生兴趣，让学生变被动为主动，确保每一位学生都在共同进步。

## 6.2.2 一般身体素质对比分析

### 6.2.2.1 实验组实验前后一般身体素质对比分析

表 26 实验组实验前后身体素质对比

测试指标	实验前	实验后	T	p
坐位体前屈	8.07±1.51	8.38±1.36	-1.935	0.068
30's 交叉跳绳	37.90±4.47	39.10±3.49	-1.519	0.145
闭目单足立	19.40±7.00	20.95±6.95	-2.006	0.059

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 26 可知，通过对实验组学生坐位体前屈、30's 交叉跳绳、闭目单足立的测试数据进行配对样本 t 检验，得出 p 值分别为 0.068、0.145、0.059，均  $> 0.05$ ，不具有统计学意义。因此通过实验数据表明，经过 16 周的教学实验，实验组学生在一般身体素质方面没有得到明显提升。

### 6.2.2.2 对照组实验前后一般身体素质对比分析

表 27 对照组实验前后身体素质对比

测试指标	实验前	实验后	T	p
坐位体前屈	7.90±2.15	8.15±2.36	-1.265	0.221
30's 交叉跳绳	37.65±5.18	38.25±4.87	-0.817	0.424
闭目单足立	17.60±5.20	19.30±4.82	-1.994	0.061

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 27 可知，对对照组学生坐位体前屈、30's 交叉跳绳、闭目单足立的测试数据进行配对样本 t 检验，得出 p 值分别为 0.221、0.424、0.061，均  $> 0.05$ ，不具有统计学意义。因此通过实验数据表明，经过 16 周的传统教学，对照组学生在一般身体素质方面没有得到明显提升。

### 6.2.2.3 实验后两组学生一般身体素质对比分析

表 28 实验后两组学生一般身体素质对比

测试指标	实验组	对照组	T	p
坐位体前屈	8.38±1.36	8.15±2.36	0.377	0.708
30's 交叉跳绳	39.10±3.49	38.25±4.87	0.635	0.529
闭目单足立	20.95±6.95	19.30±4.82	0.872	0.388

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 28 可知,对两组学生的坐位体前屈、30's 交叉跳绳、闭目单足立的测试数据进行独立样本 t 检验,得出 p 值分别为 0.708、0.529、0.388,均 $>0.05$ ,不具有统计学意义。因此通过实验数据说明,经过 16 周的教学实验,两组学生在一般身体素质方面没有产生显著性差异。

一般身体素质的提升是一个需要长期积累、练习的过程,需要大量针对性的训练,才能取得良好的提升效果。因为在本实验研究中主要针对专项技能方面进行了大量练习,而非专注于一般身体素质的锻炼,因此两组学生在一般身体素质方面均未能得到明显提升。但一般身体素质是运动的基础,所以在不同项目的体育选修课中可以加入一些专门的身体素质练习,促进学生身体素质的发展。

### 6.2.3 专项身体素质对比分析

#### 6.2.3.1 实验组实验前后专项身体素质对比分析

表 29 实验组实验前后专项身体素质对比

测试指标	实验前	实验后	T	p
一分钟仰卧起坐	45.55±6.96	47.95±7.96	-3.442	0.003*
一分钟双脚提踵立	90.30±14.43	107.45±16.69	-13.688	0.000**
肺活量	2598.75±404.56	2646.10±400.72	-1.817	0.085

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 29 可知,对实验组学生一分钟仰卧起坐的测试数据进行配对 t 检验得出 p 值为  $0.003 < 0.05$ ,具有显著性差异,平均值由 45.55 增加到 47.95。对一分钟双脚提踵的后测数据进行配对 t 检验得出 p 值为  $0.000 < 0.01$ ,具有非常显著性差异,平均数由 90.3 增加至 107.45。对肺活量的后测数据进行配对 t 检验得出 p 值为  $0.085 > 0.05$ ,不具有统计学意义。实验数据说明,通过 16 周的教学实验,实验组学生的核心力量、脚踝能力得到了提升。

#### 6.2.3.2 对照组实验前后专项身体素质对比分析

表 30 对照组实验前后专项身体素质对比

测试指标	实验前	实验后	T	p
一分钟仰卧起坐	44.75±7.36	46.75±7.64	-2.282	0.034*
一分钟双脚提踵立	88.30±13.20	96.75±12.15	-14.394	0.000**
肺活量	2658.75±459.86	2698.75±475.78	-2.006	0.059

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 30 可知，对对照组学生一分钟仰卧起坐的测试数据进行配对 t 检验得出  $p$  值为  $0.034 < 0.05$ ，具有显著性差异，平均数由 44.75 增加至 46.75。对一分钟双脚提踵立的后测数据进行配对 t 检验得出  $p$  值为  $0.000 < 0.01$ ，具有非常显著性差异，平均数由 88.30 增加至 96.75。对肺活量的后测数据进行配对 t 检验得出  $p$  值  $0.059 > 0.05$ ，不具有统计学意义，实验数据说明经过 16 周的摩登舞练习，对照组学生的核心力量、脚踝能力得到了提升。

### 6.2.3.3 实验后两组学生专项身体素质对比分析

表 31 实验后两组学生专项身体素质对比

测试指标	实验组	对照组	T	P	Cohen's d
一分钟仰卧起坐	47.95±7.96	46.75±7.64	0.486	0.629	/
一分钟双脚提踵立	107.45±16.69	96.75±12.15	2.317	0.026*	0.73
肺活量	2646.10±400.72	2698.75±475.78	-0.379	0.707	/

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 31 可知，通过对两组学生专项身体素质实验后测数据进行独立样本 t 检验得出，一分钟仰卧起坐、肺活量的  $p$  值分别为 0.629、0.707，均  $> 0.05$ ，不具有统计学意义；一分钟双脚提踵立的  $p$  值为  $0.026 < 0.05$ ，具有显著性差异。实验数据说明，经过 16 周的教学实验，两组学生在脚踝能力方面产生了显著性差异。计算一分钟双脚提踵立的效应值为 0.73，属于中等效应，由此通过效应值判断可以得出，在高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法对提升学生脚踝能力脚起到重要作用。

对两组学生实验前后专项身体素质数据进行对比分析发现，两组学生在核心力量与脚踝能力方面均得到了提升，而实验组学生在脚踝能力方面的提升更为显著。本研究主要是以摩登舞专项动作教学为主，因此不论是实验组还是对照组学生都进行了大量的专项动作练习，在摩登舞的练习过程中，身体长时间处于与地面垂直的状态，在步伐移动、变换的时候维持上半身的标准架型，和整体的稳定性都是需要足够的核心力量才能长时间保持住的。练习中足部处于脚后跟抬起、半脚掌接触地板的状态持续时间较长，所以需要较强的脚踝能力，才能抵抗长时间、多次数立脚踝所带来的肌肉疲惫，因此两组学生在核心力量、脚踝能力方面均得到了明显提升。而实验组学生则因为学习兴趣的提升，可能导致学生的积极性以及主观能动性的提高，自发练习变多，所以脚踝能力提升更为显著。而两组学生在耐力素质方面没有显著性差异，可能是因为在选修课中没有到达足够的运动量及强度，因此在肺活量方面均没有得到提升。

## 6.2.4 专项技能对比分析

### 6.2.4.1 第四周两组学生专项技能对比分析

表 32 第四周两组学生专项技能对比分析

测试指标	实验组	对照组	T	p
动作规范	4.45±0.88	4.60±0.68	-0.600	0.552
整体稳定性	4.35±0.58	4.25±0.63	0.515	0.609
重心移动	4.30±0.80	4.40±0.50	-0.473	0.639
升降	4.30±0.73	4.10±0.71	0.872	0.389
动作配合度	4.25±0.71	4.05±0.82	0.818	0.418
动作默契程度	4.20±0.69	4.15±0.67	0.231	0.818
整体节奏	4.25±0.63	4.10±0.64	0.742	0.463
动作音乐配合度	4.20±0.69	4.10±0.78	0.425	0.673
动作遗忘	4.25±0.63	4.10±0.64	0.742	0.463
舞蹈感觉	4.15±0.74	4.05±0.75	0.420	0.677

由表 32 可知,通过对两组学生十项专项技能指标测试数据进行独立样本 t 检验得出 p 值分别为 0.552、0.609、0.639、0.389、0.418、0.818、0.463、0.673、0.463、0.677,均 $>0.05$ ,不具有统计学意义。实验数据表明,在教学的第四周,两组学生在专项技能方面没有产生显著性差异。

### 6.2.4.2 第八周两组学生专项技能对比分析

表 33 第八周两组学生专项技能对比分析

测试指标	实验组	对照组	T	p	Cohen's d
动作规范	5.65±0.81	5.10±0.71	2.268	0.029*	0.72
整体稳定性	5.70±0.80	5.15±0.87	2.073	0.045*	0.65
重心移动	5.60±0.88	5.20±0.69	1.592	0.120	/
升降	5.20±0.83	5.35±0.81	1.400	0.170	/
动作配合度	5.35±0.81	4.85±0.81	1.945	0.059	/
动作默契程度	5.20±0.76	4.75±0.78	1.831	0.075	/
整体节奏	5.40±0.68	4.85±0.81	2.320	0.026*	0.73
动作音乐配合度	5.10±0.71	4.75±0.63	1.629	0.112	/
动作遗忘	5.05±0.75	4.75±0.85	1.177	0.247	/
舞蹈感觉	5.20±0.95	4.90±0.78	1.086	0.284	/

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 33 可知，通过对两组学生专项技能中动作规范、整体稳定性、整体节奏三个指标的测试数据进行独立样本 t 检验得出 p 值分别为 0.029、0.045、0.026，均 < 0.05，具有显著性差异。而对其余专项技能指标测试数据进行独立样本 t 检验得出 p 值分别为 0.120、0.170、0.059、0.075、0.112、0.247、0.284，均 > 0.05，不具有统计学意义。同时通过计算动作规范、整体稳定性、整体节奏的效应值分别为 0.72、0.65、0.73，均为中等效应，由此可以得出，在前 8 周的教学实验中，运用动态分层教学法在提升专项技能中动作规范、整体稳定性、整体节奏更有优势。

通过前 8 周的学习，两组学生之间在专项技能方面的差异性慢慢凸显出来。实验组学生因为学习兴趣的提升，自主能动性较高，更多学生愿意参与到课堂中来，并通过多次自主练习促使舞蹈动作越来越规范，身体的稳定性更强，整体节奏的把握也会更加准确。

#### 6.2.4.3 第十二周两组学生专项技能对比

表 34 第十二周两组学生专项技能对比

测试指标	实验组	对照组	T	P	Cohen's d
动作规范	6.80±0.83	6.10±0.64	2.978	0.005*	0.94
整体稳定性	6.70±0.65	6.10±0.78	2.615	0.013*	0.83
重心移动	6.65±0.74	6.25±0.63	1.823	0.076	/
升降	6.60±0.99	6.00±0.72	2.179	0.036*	0.69
动作配合度	6.35±0.93	5.80±0.83	1.966	0.057	/
动作默契程度	6.25±1.0	5.90±0.71	1.215	0.232	/
整体节奏	6.45±0.94	5.85±0.81	2.153	0.038*	0.68
动作音乐配合度	6.30±0.86	5.75±0.71	2.191	0.035*	0.69
动作遗忘	6.65±0.74	6.30±0.80	1.430	0.161	/
舞蹈感觉	6.35±0.93	6.10±0.85	0.885	0.382	/

注：\*表示 p < 0.05，\*\*表示 p < 0.01，\*\*\*表示 p 小于 0.001。

由表 34 可知，通过对两组学生专项技能中动作规范、整体稳定性、升降、整体节奏、动作音乐配合度五个指标测试数据进行独立样本 t 检验，得出 p 值分别为 0.005、0.013、0.036、0.038、0.035，均 < 0.05，具有显著性差异。而对其他指标测试数据进行独立样本 t 检验得出 p 值分别为 0.076、0.057、0.232、0.161、0.382，均 > 0.05，不具有统计学意义。同时通过计算动作规范、整体稳定性的效应量为 0.94、0.83，具有高等效应，升降、整体节奏、动作音乐配合度的效

应量分别为 0.69、0.68、0.69，具有中等效应。由此可以得出，在前 12 周的教学实验中，在高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法在提升升降、整体节奏、动作音乐配合度方面具有优势；而在提升动作规范、整体稳定性方面优势较大。

随着实验时间的推移，两组学生之间在专项技能指标的平均成绩都在不断的提高，但两组学生的差异性也越来越明显，由三个指标增加至五个指标产生显著性差异。在实验过程中，动态分层教学法根据不同程度的学生制定合适的教学目标，能够使学生在轻松的环境中较好的完成学习任务，但就对照组学生而言，因为长期使用同样的教学要求与目标，对基础较弱的学生来说，目标太高；对基础较好的学生来说，目标又相对较低，使学生始终处于被动的学习状态中，不利于教师调动学生的积极性和主动性，因此使得专项成绩提升较慢。

#### 6.2.4.4 第十六周两组学生专项技能对比

表 35 第十六周两组学生专项技能对比

测试指标	实验组	对照组	T	P	Cohen's d
动作规范	7.30±0.73	6.55±0.60	3.530	0.001**	1.12
整体稳定性	7.05±0.68	6.50±0.88	2.191	0.035*	0.69
重心移动	6.90±0.71	6.55±0.60	1.667	0.104	/
升降	7.20±0.83	6.60±0.75	2.387	0.022*	0.75
动作配合度	6.85±0.81	6.50±0.82	1.350	0.185	/
动作默契程度	6.80±0.83	6.55±0.75	0.992	0.328	/
整体节奏	7.30±0.65	6.80±0.76	2.213	0.033*	0.70
动作音乐配合度	7.00±0.79	6.50±0.60	2.236	0.031*	0.71
动作遗忘	7.25±0.63	6.95±0.75	1.352	0.184	/
舞蹈感觉	7.20±0.61	6.70±0.73	2.337	0.025*	0.74

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p$  小于 0.001。

由表 35 可知，通过对两组学生专项技能中动作规范指标测试数据进行独立样本 t 检验得出 p 值为  $0.001 < 0.01$ ，具有非常显著性差异；通过对整体稳定性、升降、整体节奏、动作音乐配合度、舞蹈感觉五个指标测试数据进行独立样本 t 检验得出 p 值分别为 0.035、0.022、0.033、0.031、0.025，均  $< 0.05$ ，具有显著性差异；对重心移动、动作配合度、动作默契程度、动作遗忘四个指标测试数据进行独立样本 t 检验得出 p 值分别为 0.104、0.185、0.328、0.184，均  $> 0.05$ ，不具有统计学意义。同时通过计算动作规范的效应值为 1.12，具有高等效应，计算整体稳定性、升降、整体节奏、动作音乐配合度、舞蹈感觉的效应值分别为 0.6

9、0.75、0.70、0.71、0.74，均具有中等效应。由此可以得出，通过 16 周的教学实验，在高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法在提升整体稳定性、升降、整体节奏、动作音乐配合度、舞蹈感觉方面具有优势；在提升动作规范方面优势较大，可以使学生专项技能提升的更加明显并易于学生较快的掌握摩登舞的各项动作要求。在动作技术的重心移动中两组学生没有发现显著性变化，可能是因为摩登舞技术里，重心的移动即是重点也是难点，较难把握；双人配合中的动作配合度以及动作默契度考验的是舞伴之间熟悉程度，并不是通过短时间的练习就能发生明显变化的；套路展示中的动作遗忘，则与自身对动作的熟练、以及临场发挥有关，且整个组合属于考试内容，因此两组学生在遗忘程度中没有产生明显差异性。

## 7 结论与建议

### 7.1 结论

(1) 通过对两组学生实验数据对比分析发现, 在学习的积极性与消极性方面具有显著性差异, 实验组的积极性提升更大, 因此表明动态分层教学法在高校体育舞蹈选修课(摩登舞)中能有效提高学生学习的积极性。动态分层教学法充分体现“以学生为中心”的思想, 注重学生个体差异, 根据不同程度的学生制定合适的教学目标, 能够使学生在轻松的环境中较好的完成学习任务。

(2) 两组学生实验后在一般身体素质、专项耐力素质中无显著性差异, 这与选修课运动强度有关。但在专项身体素质中核心力量、脚踝能力两组学生均得到了提升, 并在脚踝能力方面具有显著性差异, 实验组相较于对照组提升更为明显。实验组学生学习兴趣提升的同时课堂中练习次数有所增多, 从而使得学生脚踝能力有一定增长, 这其中动态分层教学法起到重要作用。

(3) 在动态分层教学法的运用过程中, 初学者无论学习能力强弱, 都能具有较强的针对性。在专项技能方面, 动态分层教学法与传统教学法均能有效提高学生专项技能水平。但在动作规范、稳定性、升降、整体节奏、动作音乐配合度、舞蹈感觉六个指标中, 实验组较对照组提升更为明显, 由此可见, 在高校体育舞蹈选修课(摩登舞)中运用动态分层教学法对提高专项技能成绩具有明显的效果, 有效帮助学生掌握舞蹈动作, 有利于体育舞蹈选修课的开展。

### 7.2 建议

(1) 虽然高校体育舞蹈选修课中运用动态分层教学法在提升学生摩登舞专项技能、学习积极性及专项素质方面具有一定的优势, 但传统教学方法仍然是目前教师传授知识的重要手段, 因此如何取其精华, 去其不足, 加快教学改革和创新的步伐, 是每一位体育教师值得深入研究的问题。

(2) 在动态分层教学的过程中, 教师必须着重把握教学的公平性以及分层的科学性、合理性, 实现全班共同进步是教学的最终目标。

(3) 动态分层教学法操作过程较为繁琐, 对教师的教学水平要求较高, 因此不仅需要教师做好充分的课前准备, 摸清学生具体情况, 为后期的教学和分层打好基础, 还需要思考如何精简教学分层过程, 从而更好的实施动态分层教学。

(4) 在动态分层的过程中, 学生的心理状态变化不容忽视, 教师需要时刻关注学生, 及时采取有效措施, 对学生进行积极引导。

## 8 致谢

文行至此，千般不舍，万般感谢。从2015年还没满18岁就独自来到广州求学，到现在2023年已经25岁的我，在广州体育学院渡过了人生中最快乐的时光。不舍研究生生活就此结束，不舍学生时代从此画上句号，但天下没有不散的宴席，人生终有一别。

感谢我的母校，这不仅是我的研究生三年，也是与疫情相伴的三年，寒来暑往，落笔也迎来了春天，感谢疫情这三年里，学校倾尽全力让我们幸福生活在这个不平和年代的平和校园里。

“桃李不言，下自成蹊”，感谢我的恩师陈立农教授，感谢恩师在研究生三年里对我的照顾与关爱，恩师的仁心仁术将是学生毕生追求的目标。

“树高千尺不忘根深沃土”感谢我的爸爸妈妈，感谢你们倾尽所有用自己的臂弯为我遮风挡雨，让我在人生的前25年里避免了社会的风吹雨打，但在未来的年岁里，希望自己能茁壮成长为你们的港湾。

“三水一程，三生有幸”感谢我人生中为数不多的好朋友，感谢你们在我辗转反侧的夜晚对我的安慰与鼓励，在毕业压力、就业压力接踵而来焦灼不安时给我最大的耐心与陪伴，谢谢！

最后感谢一路坚持到现在没有放弃的自己！

祝愿美好的世界再无战争，从此平和；祝福我们的祖国山河璀璨，繁荣昌盛；祝愿平凡的你我熠熠登顶，顺遂安然。

千般不舍，终有一别。那就再见啦，周同学！

## 9 参考文献

- [1] 季浏.增进学生身心健康国学校体育发展的根本和方向——学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神[J].吉首大学学报(社会科学版),2020,41(01):28-37.
- [2] 陈姜华.高校体育舞蹈教学创新发展研究[J].教育理论与实践,2020,40(21):62-64.
- [3] 王炘玉.近六年我国摩登舞研究状况与发展趋势分析[J].当代体育科技,2021,11(35):235-240.
- [4] 胡明珠.摩登舞对优化大学生人文素质教育的作用[J].当代体育科技,2019,9(27):117-118.
- [5] 巫春英.我国“因材施教”教育思想价值取向演变评析[D].桂林:广西师范大学,2007.
- [6] 王文静.维果茨基“最近发展区”理论对我国教学改革的启示[J].心理学探新,2000(02):17-20.
- [7] 陈志健.分层升降教学模式在普通高校足球选项课教学中的应用研究[D].上海:上海师范大学,2016.
- [8] 刘宣文.人本主义学习理论述评[J].浙江师范大学学报,2002(01):90-93.
- [9] 陈立农.我国体育舞蹈发展现状与对策的研究[J].广州体育学院学报,2001(01):114-116+120.
- [10] 熊文.摩登舞与拉丁舞的比较分析[J].辽宁体育科技,2005(04):58-59.
- [11] 李金婵.高校拉丁舞教学中程序教学法与传统教学法应用效果的对比研究[D].西安:陕西师范大学,2017.
- [12] 刘晓芳.骆毅.我国分层教学的历史演变[J].南都学坛,2006(02):41-42.
- [13] 关丽.分层教学模式研究及实施[J].牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版),2009(05):99-101.
- [14] 田庆祝.“动态分层教学法”在高校足球选项课中的运用研究[D].苏州:苏州大学,2009.
- [15] 牟剋蓉.动态分层教学法在健美操专修课教学中的运用研究[D].成都:成都体育学院,2013.
- [16] 张文芳.动态分层教学法在普通高校体育教育专业标枪教学中的实验研究[D].太原:山西师范大学,2016.
- [17] 吕园欣.体育动态分层教学从“一刀切”到“重个别”的应用研究[J].教学与管理,2016(33):113-115.
- [18] 李濛.探析摩登舞的运动原理[J].北京舞蹈学院学报,2009(02):57-59.
- [19] 安翠霞.高校摩登舞开展的受制成因分析及对策[J].当代体育科技,2017,7(21):189-190.
- [20] 杨蕾.摩登舞选手表现力影响因素及培养路径的研究[J].福建体育科技,2018,37(02):49-51+55.
- [21] 姚珊,吴沛瑜,朱施成.摩登舞赛场制胜因素分析——以第十四届中国大学生体育舞蹈锦标赛总决赛为例[J].湖北师范大学学报(哲学社会科学版),2022,42(04):59-63.
- [22] 邱璇.摩登舞体能特征及其训练要素的研究[J].当代体育科技,2017,7(33):28+30.
- [23] 贺同欣.摩登舞力量的运用及分析[J].当代体育科技,2017,7(03):240-241.
- [24] 段子玉,林万雷,王厚岩.关于摩登舞女子后退步的论述[J].当代体育科技,2018,8(06):250+253.
- [25] 陈灿,蒋远松,张清澍.跨学科视角下体育舞蹈技术理论研究[J].广州体育学院学报,2020,40(06):116-120.

- [26] 王莹,李昕.健康中国背景下体育舞蹈运动的价值分析——评《体育舞蹈运动教程》[J].科技管理研究,2022,42(11):263.
- [27] 莫思梅.如何在体育舞蹈教育中提升艺术表现力[J].四川戏剧,2021(11):159-161.
- [28] 陈灿,张清澍.体育竞技价值取向向下体育舞蹈属性及特征研究[J].首都体育学院学报,2017,29(05):447-450+458.
- [29] 王晓玲,刘君.高校体育舞蹈课程“三位一体”教学模式的探索[J].广州体育学院学报,2021,41(05):125-128.
- [30] 刘晶.新时代高校德育教育和体育舞蹈教学的融合创新途径[J].山西财经大学学报,2022,44(S1):161-163.
- [31] 王勇.普通高校体育舞蹈课美育教法新探——社会学视角下体育舞蹈教学的美育实践[J].北京体育大学学报,2016,39(07):102-107.
- [32] 张在晨,高宝龙.高校体育舞蹈专业学生的创编能力培养研究[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2020,22(04):41-44.
- [33] 刘柯吟.高校舞蹈教学改革探析——评《大学体育舞蹈教程》[J].中国教育学刊,2017(09):133.
- [34] 姚志明.如何培养高校体育舞蹈教学中的美感[J].当代体育科技,2018,8(03):54+56.
- [35] 段新婷.高校体育舞蹈教学中音乐的应用[J].当代体育科技,2020,10(19):91-92+95.
- [36] 果笑非.基于信息技术的大学英语动态分层教学模式研究[J].外语电化教学.2013(06):71-75.
- [37] 何海平.小议动态分层教学法在高中思想政治课教学中的应用[J].新课程学习(中).2014(08):47.
- [38] 孙晓东,耿增民.计算机动画基础课程的动态分层教学[J].计算机教育,2015(05):84-86.
- [39] 叶芊芊.高职 PLC 课程复式动态分层教学的创新与实践[J].高等职业教育(天津职业大学学报),2017,26(05):87-91.
- [40] 朱应盼.高中语文动态分层教学的实践与反思[D].长沙:湖南师范大学,2018.
- [41] 马红,史永华,哈提拉·吐尔逊,等.动态分层教学法在病理学教学中的探索与应用[J].新疆医科大学学报.2020,43(10):1398-1400.
- [42] 朱乔.“动态分层分组”教学法在我院游泳普修课程中的实验研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2010,9(03):96-99.
- [43] 彭曼.“动态分层教学”在普通高校健美操选修课中的实验研究[D].石家庄:河北师范大学.2013.
- [44] 林宇.“动态分层教学法”在普通高校篮球选项课中的实验研究[J].继续教育研究.2015(11):114-116.
- [45] 吕园欣.体育动态分层教学从“一刀切”到“重个别”的应用研究[J].教学与管理,2016(33):113-115.
- [46] 周文婧.动态分层教学法在普通高校乒乓球选项课教学中的实验研究[D].广州:广州体育学院.2018.
- [47] 邬刚.“动态分层教学法”在高校足球教学中的应用研究[J].体育科技文献通报.2019,27(05):82-84.
- [48] 曹湾.动态分层教学法在我国体育院校田径专项课程教学实施的可行性探索与反思[D].武汉:武汉体育学院,2020.
- [49] 乔枫.“动态分层”教学模式在普通高校篮球选修课教学中的应用研究[D].大连:辽宁师范大学,2020.

- [50] 陈畅. 动态分层教学对中学生中考体育项目成绩影响的实验研究[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2022.
- [51] 孙晓鹏. 动态分层教学法在高职院校网球教学中的应用研究[D].天津:天津体育学院,2022.
- [52] Liu Z, Yabiku H, Okunuki T, et al. The Effect of Foot Deformity and First Metatarsophalangeal Joint Plantar Pain on Performance in DanceSport Athletes[J]. *Children*, 2022, 9(8): 1169.
- [53] An H, Chen Z, Lin J, et al. Association Between Neck Pain, Range of Motion, and Proprioception in Elite Female International Standard Dancers: A Case-Control Study [J]. *Medical Problems of Performing Artists*, 2022, 37(1):30-36.
- [54] Pavlović M, Ogrinc N, Šarabon N. Body asymmetries as risk factors for musculoskeletal injuries in dancesport, hip-hop and ballet dancers?[J]. *European Journal of Translational Myology*, 2022, 32(4).
- [55] Wanke E M, Haenel J, Groneberg D A. Musculoskeletal pain in Latin American formation dance: localization, assessment, and related behavior[J]. *Journal of Dance Medicine & Science*, 2020, 24(1):24-32.
- [56] Liébana E, Monleón C, Morales R, et al. Muscle activation in the main muscle groups of the lower limbs in high-level dancesport athletes[J]. *Medical Problems of Performing Artists*, 2018, 33(4):231-237.
- [57] Pellicciari L, Piscitelli D, De Vita M, et al. Injuries among Italian dancesport athletes: a questionnaire survey[J]. *Medical problems of performing artists*, 2016, 31(1):13-17.
- [58] Luca V C, Mihailescu L. Study on the Contribution of the Dancesport in Enhancing the Quality of Life in Visually Impaired Children[J]. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2022, 14(3):301-324.
- [59] Carretti G, Mirandola D, Sgambati E, et al. Survey on Psychological Well-Being and Quality of Life in Visually Impaired Individuals: Dancesport vs. Other Sound Input-Based Sports[J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(8): 4438.
- [60] Sohn J, Park S H, Kim S. Effects of DanceSport on walking balance and standing balance among the elderly[J]. *Technology and health care*, 2018, 26(S1) :481-490.
- [61] Marini M, Monaci M, Manetti M, et al. Can practice of Dancesport as physical activity be associated with the concept of “successful aging”[J]. *J Sports Med Phys Fitness*, 2015, 55(10): 1219-26.
- [62] Premelč J. TIME MOTION AND PERFORMANCE ANALYSIS IN TANGO DANCE [J]. *Kinesiologia Slovenica*, 2022, 28(1).
- [63] Yoshida Y, Bizokas A, Demidova K, et al. Partnering effects on joint motion range and step length in the competitive waltz dancers[J]. *Journal of Dance Medicine & Science*,2020, 24(4): 168-174.
- [64] Tay I Q, Valshtein T J, Krott N R, et al. Mental contrasting in DanceSport: The champion’s mindset[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2019, 45:101511.
- [65] Adam A M, Simion G, Iconomescu T. Psychomotor capacities in the dancesport training[C]//The 4th International Conference of the Universitaria Consortium. 2018:11.
- [66] D’Intino J S, Wang L. Differentiated instruction: A review of teacher education practice

- ces for Canadian pre-service elementary school teachers[J].Journal of Education for Teaching, 2021, 47(5): 668-681.
- [67] Jørgensen M T, Brogaard L. Using differentiated teaching to address academic diversity in higher education: Empirical evidence from two cases[J].Learning and Teaching, 2021, 14(2): 87-110.
- [68] Nusser L, Gehrler K. Addressing heterogeneity in secondary education: who benefits from differentiated instruction in German classes?[J].International Journal of Inclusive Education, 2020: 1-18.
- [69] Smets W, De Neve D, Struyven K. Responding to students' learning needs: how secondary education teachers learn to implement differentiated instruction[J]. Educational Action Research, 2022, 30(2): 243-260.
- [70] Iterbeke K, De Witte K, Declercq K, et al. The effect of ability matching and differentiated instruction in financial literacy education. Evidence from two randomised control trials[J]. Economics of Education Review, 2020, 78: 101949.
- [71] Ermenc K S, Štefanc D, Mažgon J. Challenges of differentiated and individualized teaching in vocational education: the case of Slovenia[J]. Problems of Education in the 21st century, 2020, 78(5): 815.
- [72] Smale-Jacobse A E, Meijer A, Helms-Lorenz M, et al. Differentiated instruction in secondary education: A systematic review of research evidence[J].Frontiers in psychology, 2019, 10: 2366.
- [73] 李博,任晨儿,刘阳.辨证与厘清: 体育科学研究中“德尔菲法”应用存在的问题及程序规范[J].体育科学,2021,41(01):89-97.
- [74] 顾海勇,解超.大学生体育学习兴趣评价量表的编制[J].广州体育学院学报,2012,32(03):122-124.
- [75] 范铜钢,虞定海.传统武术传承评价指标体系构建研究——基于非物质文化遗产视角[J].中国体育科技,2014,50(06):86-92.
- [76] 任昕. 我国优秀体育舞蹈运动员身体素质特征的研究[D].北京:北京体育大学,2019.
- [77] 聂应军,吕万刚.我国 12 岁组少年男子体操运动员身体素质评价指标研究[J].北京体育大学学报,2014,37(03):122-127+132.
- [78] 周向东. 对青少年体育舞蹈选材指标构建的研究[D].北京:北京体育大学,2019.
- [79] 王慧莹. 高校体育舞蹈专业学生专项身体素质评价体系的构建[D].南京:南京师范大学,2020.
- [80] 张艳枚.体育舞蹈体能水平构成因素的研究[J].广州体育学院学报,2008,28(S1):90-92.
- [81] 刘伟校.体育舞蹈专项力量与耐力训练内容的研究[J].湘南学院学报,2012,33(05):96-99.
- [82] 黎雨薇. 世界体育舞蹈联合会(WDSF)竞赛规则的演变[D].北京:北京体育大学,2015.
- [83] 熊莹莹. WDSF 体育舞蹈技术质量评定内容和方法发展进程三个阶段的对比分析[D].成都:四川师范大学,2018.
- [84] 章灵敏. 动态分层教学法在高校羽毛球公共选修课中的实验研究[D].上海:上海体育学院,2022.
- [85] 刘钦龙. “动态分层教学法”在广州市中考足球教学中的实验研究[D].广州:广州体育学院,2022.

## 附录

### 附录 A 专家访谈提纲

尊敬的专家：

您好！请原谅占用您宝贵的时间。

我是来自广州体育学院 2020 级体育教学专业的硕士研究生周姝凡，目前在陈立农导师的指导下，正进行关于《“动态分层教学法”在高校体育舞蹈选修课中的应用研究》的学位论文撰写工作。请您对以下问题提出您的专业看法。

学生对您的支持和指导表示衷心的感谢！

1. 您认为“动态分层教学法”运用于大学生体育舞蹈选修课中是否可行以及具体原因？
2. 您认为在体育舞蹈教学中，可以从哪几个方面对学生进行分层？
3. 您认为在教学中进行分层需要注意哪些问题？
4. 您认为在大学生体育舞蹈选修课中，学生对教学内容的完成程度该如何划分？
5. 您认为实验前通过学生的学习能力对其进行初步分层是否合理？是否有更好的分层方法？
6. 请您对动态分层教学法运用于高校体育舞蹈教学中提出宝贵的意见。

## 附录 B 专家调查问卷

尊敬的专家：

您好！我是广州体育学院 2020 级体育教学专业的硕士研究生周姝凡。目前在陈立农导师的指导下进行《“动态分层教学法”在高校体育舞蹈选修课中的应用研究》的学位论文撰写工作，现就相关测试指标问题，设计此份专家调查问卷。

本问卷仅用于科学研究，学生非常感谢您在百忙之中填写此份问卷！

学生：周姝凡

指导教师：陈立农教授

### 一、专家信息表

姓名		职称		研究方向		工作单位	
学历		工作年限		裁判级别		填写日期	

### 二、填写说明

本问卷内容是针对身体素质这一主题设计的指标体系，选取采取李克特量表 (Likert scale)，分别为“合理”、“较合理”、“一般”、“较不合理”、“不合理”五种选项，分别记为 5、4、3、2、1 分。下面请您阅读下列各项指标，按其合理程度进行打分。

(一) 身体素质

一级指标	1-5 分	二级指标	1-5 分	三级指标	1-5 分	
一般身体素质		速度素质		50 米跑		
				100 米跑		
				10' s 高抬腿		
				10' s 开合跳		
		力量素质			立定跳远	
					一分钟高抬腿	
					三级跳远	
		柔韧素质			坐位体前屈	
					站位体前屈	
					横叉	
					竖叉	
		协调素质			转肩	
					下叉	
					一分钟交叉跳绳	
		平衡素质			十字象限跳	
					十字变向跑	
闭目单足立						
燕式平衡						
专项素质		核心力量		平衡木		
				闭目原地踏步		
				闭眼直线走		
		脚踝能力			一分钟仰卧起坐	
					平板支撑计时	
					仰卧两头起	
		耐力			单脚提踵	
					一分钟双脚提踵立	
					立脚踝深蹲	
					肺活量	
800 米跑 (女) /1000 米跑 (男)						
静息心率						
请您补充您认为重要但此问卷未列出的相关测试指标。						

(二) 专项技能

一级指标	1-5 分	二级指标	1-5 分
技术质量		动作规范	
		动作协调	
		姿态保持	
		步伐流畅	
		基本架型	
		整体稳定性	
		重心移动	
		升降	
		摆动	
		轴转	
双人配合		动作配合度	
		动作默契程度	
音乐配合		整体节奏	
		轻重拍节奏划分	
		动作音乐配合度	
		节奏处理	
		节奏转换	
		音乐表现力	
套路展示		动作遗忘	
		表现力	
		舞蹈感觉	
		动作情绪	
请您补充您认为重要但此问卷未列出的相关测试指标。			

三、问卷效度调查

下面请您阅读下列各类效度指标，按其合理程度（合理、较合理、一般、较不合理、不合理）做出相应判断，并在与本问卷有效性相匹配的选项前画“√”。如您对指标有着不同意见，请您在相应位置予以说明。

(1) 您对指标设计的评价为：内容效度

合理    较合理    一般    较不合理    不合理

(2) 您对指标体系的评价为：结构效度

合理    较合理    一般    较不合理    不合理

(3) 请您对指标选取不足之处提出宝贵的意见与建议：

**【问卷到此结束，再次表示衷心的感谢！】**

## 附录 C 《大学生体育学习兴趣量表》

亲爱的同学：

您好！我是广州体育学院 2020 级体育教学专业研究生周姝凡，目前正在学位论文撰写工作。为了调查有关大学生体育学习兴趣，特引用了顾海勇、解超编写的《大学生体育学习兴趣评价量表》，该量表共计 27 道题，如果你完全不同意，选 1；如果完全同意，选 5；如果你觉得介乎两者之间，请在 1 与 5 之间选择（适合你的）任一数字。辛苦您本次问卷的填写，忠心感谢！

完全不同意 ←……→ 完全同意

1.在体育课上，我经常不参加活动。

1    2    3    4    5

2.体育课很枯燥、无聊。

1    2    3    4    5

3.当体育课因故停止时，我感到高兴。

1    2    3    4    5

4.体育课毫无乐趣可言。

1    2    3    4    5

5.每当上体育课我总是希望快点下课。

1    2    3    4    5

6.体育活动太辛苦。

1    2    3    4    5

7.我很希望上体育课。

1    2    3    4    5

8.若体育课因故停止，我会很失望。

1    2    3    4    5

9.我心里老盼着上体育课。

1    2    3    4    5

10.体育课是我最喜欢的课程。

1    2    3    4    5

11.我觉得体育课时间过得很快。

1    2    3    4    5

12.上完体育课我总是感觉身心愉悦。

1    2    3    4    5

13.每次学会一种运动技能，我都感到愉快。

1 2 3 4 5

14.我会把体育知识与日常生活联系在一起。

1 2 3 4 5

15.我会实践每一个学习过的运动技能。

1 2 3 4 5

16.我喜欢主动练习每一项我参与的体育活动。

1 2 3 4 5

17.我经常请教老师体育学习中遇到的问题。

1 2 3 4 5

18.经常在学校或在其他场地进行体育活动。

1 2 3 4 5

19.在课余时间我很少参与体育活动。

1 2 3 4 5

20.我平时喜欢参与体育活动。

1 2 3 4 5

21.体育锻炼是我生活中的重要组成部分。

1 2 3 4 5

22.我会利用课余和假日参与体育活动。

1 2 3 4 5

23.我喜欢收集关于体育方面的书籍杂志。

1 2 3 4 5

24.我喜欢了解体育有关信息。

1 2 3 4 5

25.我很关注电视和网络等媒体上的体育消息。

1 2 3 4 5

26.我喜欢观看体育比赛。

1 2 3 4 5

27.我与朋友经常讨论关于体育的一些新闻。

1 2 3 4 5

**【问卷到此结束，再次表示衷心的感谢！】**

### 附录 D 实验班教学内容

周次	通用教学内容	C 层	B 层	A 层	课时
第一周	1. 摩登架型 2. 升降与擦地 3. 熟悉音乐	初步掌握	基本掌握	掌握较好	2
第二周	1. 复习摩登架型 2. 练习升降与擦地 3. 学习移动向前、移动向后	1. 重复强调架型要求 2. 练习过程中踩准节奏	1. 尽可能维持住标准架型 2. 练习过程中不带架型练习	1. 标准架型坚持 1 分钟以上。 2. 练习过程中带架型练习	2
第三周	1. 复习升降与擦地 2. 复习移动向前、移动向后 3. 开始舞伴搭手练习	1. 暂时不带架型 2. 步伐清晰、努力跟上节奏	1. 带上架型练习 2. 跟音乐练习时步伐清晰、尽量踩准节奏	1. 跟音乐、带上架型练习、保持身体形态 2. 步伐节奏清晰	2
第四周	1. 舞伴搭手复习移动向前、移动向后，学习移动向旁（左右）、舞伴搭手练习 2. 分层调整：主要考察舞之间的配合程度与动作的标准度	整体舞蹈过程中尽量保持身体的直立性以及节奏的准确性	整体动作完成度较高与舞伴配合较好、架型保持	完成度高、配合较为默契、线条流畅。	2
第五周	1. 舞伴搭手复习移动向旁（左右） 2. 组合练习移动向前、移动向后、移动向旁（左右） 3. 学习方形步	强调脚下动作的清晰与节奏准确	保持架型和动作的流畅	整个舞蹈过程较为清晰流畅且架型标准	2
第六周	1. 舞伴搭手复习方形步 2. 组合练习移动向前、移动向后、移动向旁（左右）、方形步 3. 学习左跟转、	强调舞伴之间的配合，步伐的准确性	整个过程较为流畅、注意节奏与基本姿态	整个配合过程顺畅、节奏步伐清晰	2

	右跟转				
第七周	1. 跟音乐与舞伴搭手复习左跟转、右跟转 2. 组合练习之前的基本步组合 3. 学习后移动向后接左跟转	组合基本流畅,但需要注意动作、节奏、方向的把握	加强组合流畅度,以及方向的把握	组合串联顺畅,动作重心升降、二分之一方向清晰	2
第八周	1. 搭手复习基本步组合 2. 练习移动向后接左跟转 3. 新动作与组合串联练习 4. 分层调整	1. 再次强调细节要求) 2. 主要考察组合的动作用的流畅度、升降、方向节奏的准确度以及身体形态和架型的保持	1. 动作、节奏、配合较好 2. 主要考察组合的动作用的流畅度、升降、方向节奏的准确度以及身体形态和架型的保持	1. 动作优美配合默契 2. 主要考察组合的动作用的流畅度、升降、方向节奏的准确度以及身体形态和架型的保持	2
第九周	1. 搭手复习组合 2. 学习冲浪步 3. 组合串联、搭手练习	动作清晰,节奏标准	动作节奏清晰、注意重心和流畅	重心的升降、步伐的流畅	2
第十周	1. 复习组合 2. 学习冲浪步接右跟转 3. 串联组合搭手练习	1. 组合清晰、节奏分明 2. 搭手练习组合,熟悉、配合音乐	1. 组合动作完成度较高 2. 串联组合清晰	组合流畅、清晰,完成度较高	2
第十一周	1. 跟音乐复习组合 2. 学习之字步 3. 学习组合的花样开头 4. 串联组合	清晰动作,同时能够基本掌握重心与方向,但仍需加强	动作清楚,注意重心与方向的转换	完成动作中重心的移动、以及转换方向的流畅度	2
第十二周	1. 搭手跟音乐复习整个组合 2. 分组练习、严抓细节 3. 分层调整	动作以及组合能够基本完成,完成度较高,同时注意动作细节的要求	能够较为准确把握动作的重心移动以及转换方向	所学新基本动作、组合中重心与方向的转换清晰与流畅	2
第十三周	1. 搭手跟音乐复习组合 2. 分组练习、严抓细节 3. 组合节奏切分清楚、针对性练习	基本能够完成本堂课堂要求,但动作细节要求还需加强	掌握本堂课程动作要求,同时对音乐、动作有了自己的理解	较好的掌握了本堂课程要求,且具有自己的舞蹈感觉	2
第十四周	1. 分组练习	节奏、重复细节要	整体完成的基础	整体动作优美、清	2

十四周	2. 模拟考试 3. 学生互评打分	求	上加强节奏、动作配合度	晰、流畅且身体形态保持较好	
第十五周	1. 搭手跟音乐分组练习 2. 模拟考试 3. 说明下周考试要求	2			
第十六周	1. 期末考试 2. 学期总结	1. 期末考试 2. 学期总结	1. 期末考试 2. 学期总结	1. 期末考试 2. 学期总结	2

## 附录 E 专项技能评分标准

指标	1~4 分 (中等水平以下)	5~8 分 (中等水平)	8~10 分 (良好、优秀)
动作规范	架型、脚法、方位、身体形态完成一般	架型、脚法、方位、身体形态完成较好	架型、脚法、方位、身体形态完成很好
整体稳定性	重心、姿态稳定一般，动作流畅一般	重心、姿态稳定良好，动作流畅良好	重心、姿态稳定，动作流畅自然
重心移动	舞步之间的衔接和重心移动距离，一般	舞步之间的衔接和重心移动距离，较好	舞步之间的衔接和重心移动距离，好
升降	正确的脚步动作和顺序创造升降	正确的脚步动作、顺序与身体动作的配合创造升降	动作逐步发展，结合脚、身体来完成各动作的正确升降
动作配合度	在双方空间内，完成舞蹈动作	在稳定的空间内，协调腿部完成舞蹈动作	保持空间的协调，最大化个人的身体动作
动作默契程度	女士跟随男士的引导做出正确的身体动作	在舞蹈中逐步发展双方中心新的位置	在舞步衔接时，运用正确的能量做出舞蹈动作
整体节奏	身体动作速度和脚的动作表现了强、中、弱拍	基于以上基础表现了音乐节拍	基于以上基础精确体现音乐节拍及舞蹈特效
动作音乐配合度	用动作和形态展现出了音乐旋律	合理运用舞蹈的动作展现音乐节奏	使用舞蹈动作展示旋律，并表现出舞蹈特征
动作遗忘	遗忘部分动作	基本展示完整组合	完整展现组合
舞蹈感觉	舞者能够创造与舞种有关的舞蹈情绪和范围	通过动作的情绪和感受创造出舞蹈情绪和范围	表现出与舞步变化有关且特别的不同情绪

### 附录 F 实验组教案

上课时间：2022年5月7日

授课教师：周妹凡

班级	室内设计技术(B)等班	第9周	场地 器材 媒体	场地:体育舞蹈室(架空层) 器材: DVD机一台		
人数	男: 人	第9次课				
	女: 人					
教材内容	1. 搭手复习上节课内容(组合) 2. 学习冲浪步接右跟转 3. 串联组合搭手练习	教学任务或教学目标	1.使学生熟练华尔兹舞的练习组合 2.使学生了解华尔兹中冲浪步与右跟转的步伐组成及要求 3.使学生的身体形态得到一定程度的提高,踩准节奏同时注意动作的流畅度、升降、方向节奏以及舞伴间的配合			
重点难点	华尔兹舞的组合练习 华尔兹舞中冲浪步的重心升降与方向					
教学过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法			练习	
		教学教法	学生学法	次数	时间	
准备部分	一 课堂常规 1.体育委员集合整队,清点人数并报告 2.师生相互问好 3.宣布本课内容 4.安排见习生 二 准备活动 1.舞蹈徒手操 (1)头部运动 (2)颈肩部运动 (3)胸部运动 (4)手臂运动 (5)腰跨部运动 (6)膝关节运动 (7)踝腕关节运动	要求: 队伍快、齐、静 准备活动教师领做  要求学生: 1 动作到位、有力、有美感 2 动作协调积极 3 注意力集中., 努力完成动作	1 集合队列队形 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △ X  ↓  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ X  ○ 学生 △ 体育委员 X 教师	2	8	
基本部分	一、复习组合	1.带领学生复习组合中每个动作要领,首先口令指示进行。 2.配音乐进行单人练习 3.舞伴搭手两人一组进	要求学生: 按照教师的要求积极参与、全力配合,为达到教师教学要求而努力。			

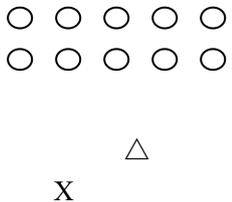
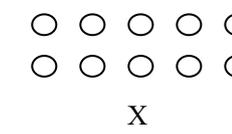
		行跟乐练习。			10
基 本 部 分	二、学习冲浪步接右跟转	1.完整示范动作。 2.讲授动作构成。 3. 学生模仿跟做练习 4.教师口令指示, 学生独立完成。 5.纠错教学, 指明易犯错误。 6.配乐练习	课堂组织队列队形  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △	学生要求: 1. 认真听课, 充分参与。 2. 认真听音乐, 初步了解音乐风格和节奏。 3. 教师示范时学生先认真观察, 后模仿。	20
	三、分层次针对性教学	1.三个层次分为三组, 去到各自练习场地练习。 2.对每组学生提出不同要求(C 组学生要求动作清晰, 节奏标准; B 组学生在以上基础上注意动作的重心、升降、流畅; A 组学生则在完成以上要求中注意身体形态和架形的保持) 并对每组普遍存在问题进行着重讲解与示范, 提出指导意见。 3.每组推选一名学生进行示范, 教师根据该组整体情况结合相关问题进行评价。 4.根据老师提出的问题进行练习。	学生要求: 1. 认真练习, 认真听教师讲解, 了解动作构成, 注意动作细节要求。 2. 能准确的跟乐练习, 尽量达到教师的要求。 3. 认真观摩同学示范, 思考问题, 发现问题	20	
	四、串联组合搭手练习	1.找到舞伴进行搭手练习 2.配乐练习	学生要求: 1.双人搭手练习要求协调一致。 2.能准确的跟乐练习, 尽量达到教师提出的要求。	15	
结 束 部 分	一 放松练习 二 总结学习情况、宣布下节内容 三 师生再见 四 归还器材	教法: 学生两人一组,自由结合 要求: 相互放松 团结互助	学生要求: 1.放松活动时注意调整呼吸 2.确认识到课后放松的重要性 3 真听取教师总结, 努力	5	

			做到更好。		
小结	分层针对性教学、练习可以大幅度提升学生的课堂参与度，能够对学生提出切实的课堂目标，学生跳一跳就摸到，使学生产生了较大的成就感。但需要注意在教学过程中教师应该起引导作用多多激发学生自主思考、探索问题。				

### 附录 G 对照组教案

上课时间：2022 年 5 月 7 日

授课教师：周姝凡

班级	室内设计技术 (A) 等班	第 9 周	场地器材媒体	场地:体育舞蹈室 (架空层) 器材: DVD 机一台	
人数	男: 人 女: 人	第 9 次课			
教材内容	2. 搭手复习上节课内容 (组合) 2. 学习冲浪步接右跟转 3. 串联组合搭手练习	教学任务或教学目标	1.使学生熟练华尔兹舞的练习组合 2.使学生了解华尔兹中冲浪步与右跟转的步伐组成及要求 3.使学生的身体形态得到一定程度的提高, 踩准节奏同时注意动作的流畅度、升降、方向节奏以及舞伴间的配合		
重点难点	华尔兹舞的组合练习 华尔兹舞中冲浪步的重心升降与方向				
教学过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法		练习	
		教学教法	学生学法	次数	时间
准备部分	一 课堂常规 1.体育委员集合整队,清点人数并报告 2.师生相互问好 3 宣布本课内容 4.安排见习生 二 准备活动 1.舞蹈徒手操 (1)头部运动 (2)颈肩部运动 (3)胸部运动 (4)手臂运动 (5)腰跨部运动 (6)膝关节运动 (7)踝腕关节运动	要求: 队伍快、齐、静 准备活动教师领做  要求学生: 1 动作到位、有力、有美感 2 动作协调积极 3 注意力集中., 努力完成动作	1 集合队列队形    ○ 学生 △ 体育委员 X 教师	2	8
基本部分	一、复习组合	1.带领学生复习组合中每个动作要领, 首先口令指示进行。 2.配音乐进行单人练习	要求学生: 按照教师的要求积极参与、全力配合, 为达到教师教学要求而努力。		

		3.舞伴搭手两人一组进行跟乐练习。			10	
基 本 部 分	二、学习冲浪步接右跟转	1.完整示范动作。 2.讲授动作构成。 3. 学生模仿跟做练习 4.教师口令指示,学生独立完成。 5.纠错教学,指明易犯错误。 6.配乐练习	课堂组织队列队形  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  △	学生要求: 4. 认真听课,充分参与。 5. 认真听音乐,初步了解音乐风格和节奏。 6. 教师示范时学生先认真观察,后模仿。		20
	三、集体练习	1.教师喊口令,学生继续练习、巩固。 2.集体练习,老师巡视纠正、集中讲解、指出大部分学生都存在的问题。 3.推选一名学生进行示范,教师根据整体情况结合相关问题进行评价。 4.根据老师提出的问题练习。		学生要求: 1.认真练习,认真听教师讲解,了解动作构成,注意动作细节要求。 2.能准确的跟乐练习,尽量达到教师的要求。 3.认真观摩同学示范,思考问题,发现问题。		20
	四、串联组合搭手练习	1.找到舞伴进行搭手练习 2.配乐练习		学生要求: 1.双人搭手练习要求协调一致。 2.能准确的跟乐练习,尽量达到教师提出的要求。		15
结 束 部 分	一 放松练习 二 总结学习情况,宣布下节内容 三 师生再见 四 归还器材	教法: 学生两人一组,自由结合 要求: 相互放松 团结互助		学生要求: 1.放松活动时注意调整呼吸 2.确认识到课后放松的重要性 3 真听取教师总结,努力做到更好。		5
小结	整体教学效果不错,但对学生课堂中出现的问题针对性有待加强。					

## 附录 H 身体素质测试内容细则

### （一）柔韧素质——坐位体前屈

测量要求：测试前受试者要做好准备活动；身穿运动服。

测试方法：受试者坐在垫上，背及臀部紧靠在垂直面上，两腿并拢，膝关节保持伸直状态，脚尖向上，双手尽量伸直，身体尽量前倾并轻轻推动标尺上的游标前滑（不能有突然前伸的动作），直到不能继续前伸为止。

场地器材：平坦场地、薄垫子、测量仪

评价：测量仪的脚踏纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，取小数点后一位。如为正值则在数值前加“+”符号，负值则加“-”符号。数字越大，说明受试者柔韧性越好。

### （二）协调素质——30' s 交叉跳绳

测量要求：测试前受试者要做好准备活动；身穿运动服。

测试方式：2 人一组，其中一名为受试者，一名为计数员。当听到开始信号时，受试者开始交叉跳绳，每跳跃一次且摇绳一周计数一次。

场地器材：平坦场地、秒表、绳子、发令哨

评价：次数越多，说明受试者协调能力越好。

### （三）平衡素质——闭目单足立

测量要求：测试前受试者要做好准备活动；身穿运动服。

测试方式：2 人一组，其中一名为受试者，一名为计数员。测试过程中受检者保持合理的站立姿势，闭上双眼，一只脚悬空贴近小腿内侧。开始计时后，若脚趾碰到地面，计时结束。

场地器材：平坦场地，秒表

评价：时间越长，说明受试者平衡能力越好。

### （四）核心力量——一分钟仰卧起坐

测量要求：测试前受试者要做好准备活动；身穿运动服。

测试方式：受试者仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90°，两手手指交叉贴于脑后。同伴按压其踝关节，以固定下肢。使用电子仰卧起坐测试仪，受试者仰卧于测试板上。测试人员根据受试者躯干和下肢的长度调节托膝架和搁脚板位置，使受试者屈膝呈 90°。按下测试板上的红色开始键。受试者听到蜂鸣器“嘀”的一声响后，开始完成一分钟仰卧起坐。使用智能仰卧起坐测试仪，按照语音提示进行测量，测试数值将自动写入 IC 卡，并语音提示结果。

场地器材：软垫，电子仰卧起坐测试仪（型号：领康 LK-T5026）

评价：仰卧起坐个数越多，说明受试者核心力量素质越强。

(五) 脚踝能力——一分钟双脚提踵立

测量要求：测试前受试者要做好准备活动；身穿运动服。

测试方式：2人一组，其中一名为受试者，一名为计数员。受试者双手叉腰，垂直向上立起脚跟，注意直上直下，避免脚踝内翻或者外翻。听到开始信号后开始计数，一分钟结束计数。

场地器材：平坦场地，秒表

评价：数量越多，说明受试者脚踝能力越强。

(六) 耐力素质——肺活量

测试方式：先让测者放松，是不需要紧张的，然后在做一两次比平时更深的呼吸动作。接着被测者面对肺活量计站立，手持吹气口嘴。先试吹1至2次，观察肺活量计有无反应，口嘴或鼻处是否漏气。再慢慢的深深的吸一口气，对着吹气口以中等速度吹气，直到尽力为止。场地器材：电子肺活量计

评价：肺活量数值越高，说明受试者的肺活量越强。

## 个人简历 在读期间发表的学术论文与研究成果

### 个人简历:

周姝凡, 女, 1997 年 12 月生。

2019 年 7 月毕业于广州体育学院舞蹈表演专业获学士学位。

2020 年 9 月进入广州体育学院攻读硕士学位。

### 在读期间发表论文:

[1] 雷婷, 周姝凡. 体育舞蹈联合 VR 视觉刺激对老年人平衡能力的干预效果研究[J]. 福建体育科技, 2022, 41(05): 52-56.