

普通大学生健美选项课“协商-自主-反馈”的教学模式

裴永杰, 闫振龙, 陈龙伟

(西安交通大学 体育中心, 陕西 西安 710049)

摘 要: 对普通大学生健美选项课进行“协商-自主-反馈”教学模式的研究。实验组进行 15 周的“协商-自主-反馈”模式教学, 对照组进行传统模式教学, 以两组学生的体围(胸围、上臂围和大腿围)、学习计划的完成及运动量的感受作为评价指标。研究发现, 15 周后实验组的体围高于对照组, 且有显著性差异($P<0.05$); 实验组完成人数和运动量感受适中人数百分比随周数的增加而提高。结果表明: 相对于传统教学模式, “协商-自主-反馈”教学模式提高了学生的学习效果, 促进了师生之间的沟通与交流, 实现了课堂教学向课外锻炼的延伸。

关 键 词: 学校体育; 健美选项课; “协商-自主-反馈”教学模式; 普通大学生

中图分类号: G807.04 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2018)01-0113-04

The “communication-autonomy-feedback” teaching mode for the elective bodybuilding course for regular university students

PEI Yong-jie, YAN Zhen-long, CHEN Long-wei

(Department of Physical Education, Xi'an Jiaotong University, Xi'an 710049, China)

Abstract: By studying the “communication-autonomy-feedback” teaching mode for the elective bodybuilding course for regular university students, the authors provided suggestions for university physical education course reform. The authors carried out 15-week “communication-autonomy-feedback” teaching on the students in the experiment group, while carried out traditional mode teaching on the students in the control group. Chest circumference, biceps circumference and thigh circumference changes of the students in the two groups were used as main evaluation indexes. Results: the body circumference of the students in the experiment group was higher than that of the students in the control group, and there was a significant difference ($P<0.05$); in the experiment group, the percentage of the number of the completion students in the number of the students feeling exercise volume moderate increased with the number of weeks. The results indicated that the “communication-autonomy-feedback” teaching mode enhanced the students' learning effect, boosted communication between the teachers and the students, and realized classroom teaching extension toward extracurricular exercise.

Key words: school physical education; elective bodybuilding course; “communication-autonomy-feedback” teaching mode; regular university student

我国学校体育传统教学模式是指“教授—复现”式教学模式; 这种模式是以教师为中心构建的, 过多地强调教师的主导作用而忽视学生的主体性^[1]。由于健美运动具有独特的身体呈现方式和身心体验效果, 使得其教学方式区别于传统的教学模式^[2]。针对健美运动的特点和传统教学模式的弊端, 本研究提出了“协商-自主-反馈”的教学模式(见图 1)。“协商-自主-反馈”模式属

于强调学生主体性的教学模式, 其指导思想是培养终身参与体育活动的能力和习惯; 主要特点体现在民主协商、学生自主和及时反馈; 教学内容更加具有灵活性和针对性, 由学生根据反馈信息自主选择(教师进行必要的指导和监督), 充分发挥学生的主体性。本研究对西安交通大学健美选项课学生进行“协商-自主-反馈”教学实验, 为高校体育课的教学改革提供参考。

收稿日期: 2017-06-12

作者简介: 裴永杰(1969-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 体育教学与训练。E-mail: peiyj@mail.xjtu.edu.cn

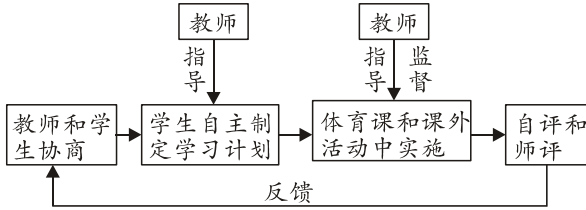


图 1 “协商-自主-反馈”的教学模式

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

西安交通大学 2016 级 6 个健美选项班 138 名男大学生, 年龄(19.6 ± 0.93)岁。

1.2 研究方法

1) 实验设计。

实验时间为 15 周(2016 年 9 月至 2017 年 1 月)。学生按照教学班级分为实验组和对照组。实验组 3 个班 71 名学生, 对照组 3 个班 67 名学生。经 *t* 检验, 两组学生实验前体围(胸围、上臂围和大腿围)差异无统计学意义($P>0.05$)。

实验组进行“协商-自主-反馈”模式教学。针对每个学生的具体情况, 经教师与学生协商后学生每 3 周自主制定 1 份学习计划, 共计 5 份。学习计划内容包括: 主要锻炼肌群、主要练习动作、组数、次数、重量、间隔时间、完成情况、运动量感受、自评和师评等。学生按照学习计划完成 3 次/周(包括 1 次健美选项课和 2 次课外锻炼)、40 min/次的练习。在健美选

项课 90 min 的教学中, 除新授内容外由学生按照学习计划进行 40 min 的练习, 教师在整个过程中起监督和指导作用。学生每周记录完成情况和对运动量感受情况, 每 3 周自评 1 次; 教师每 3 周针对学生在练习过程中的表现评价 1 次。

对照组按照教学大纲进行传统教学模式教学。除 1 次/周的健美课外, 每个学生被要求完成 2 次/周、40 min/次的课外锻炼(练习内容与健美选项课内容一致)。

2) 评价指标。

实验组和对照组均以 15 周前后胸部、上臂和大腿围度的变化, 以及实验组完成情况、运动感受、自评和师评状况作为评价指标。完成情况分为完成和未完成; 运动量感受分为过大、适中和过小; 自评和师评分为优、良、合格和不合格。

3) 统计方法。

数据分析使用 SPSS 21.0 软件, 采用独立样本 *t* 检验比较实验组和对照组胸部、上臂和大腿围度之间的差异。

2 结果与分析

2.1 体围变化

表 1 为对照组与实验组 15 周前后体围变化。通过 15 周学习, 实验组和对照组的体围均值与 15 周前相比均有提高, 且差异均具有统计学意义($P<0.05$); 15 周后实验组体围均值高于对照组, 且差异均具有统计学意义($P<0.05$)。

表 1 对照组与实验组实验前后体围($\bar{x} \pm s$)变化

组别	n/人		cm		
			胸围	上臂围	大腿围
实验组	71	实验前	84.16±6.52	24.33±3.05	48.32±4.21
		实验后	89.48±4.98 ¹⁾²⁾	28.63±2.87 ¹⁾²⁾	52.78±4.35 ¹⁾²⁾
对照组	67	实验前	84.33±5.91	24.50±3.01	48.64±4.02
		实验后	87.65±5.62 ¹⁾	27.48±2.95 ¹⁾	51.45±4.18 ¹⁾

1)与同组实验前比较, $P<0.05$; 2)与实验后对照组比较, $P<0.05$

2.2 完成学习计划和运动量感受

实验组学生的完成情况和运动量感受每周由学生记录 1 次, 共计 15 次。表 2 显示, 第 5 次后, 学习计

划完成人数百分比和运动量感受适中人数百分比均在 80%以上。

表 2 实验组学生完成学习计划和运动量感受状况

记录序号	完成情况		运动量感受适中		记录序号	完成情况		运动量感受适中	
	人数	比例/%	人数	比例/%		人数	比例/%	人数	比例/%
1	48	68.0	30	42.3	9	64	90.1	63	88.7
2	63	88.7	53	74.6	10	62	87.3	57	80.3
3	68	95.8	63	88.7	11	65	91.5	64	90.1
4	49	69.0	44	62.0	12	68	95.8	66	93.0
5	60	84.5	57	80.3	13	63	88.7	58	81.7
6	68	95.8	66	93.0	14	66	93.0	64	90.1
7	64	90.1	57	80.3	15	65	91.5	64	90.1
8	65	91.5	63	88.7					

2.3 自评和师评

实验组每 3 周由学生和教师各评价 1 次, 共计 5 次, 表 3 为实验组自评和师评各维度(除不合格外)人

数分别占实验组学生人数的百分比, 自评和师评中“优”选项百分比随周数的增加不断提高, “合格”选项百分比则在下降。

表 3 实验组学生自评与师评状况

评价 次数	学生自评			师评			n(%)
	优	良	合格	优	良	合格	
1	10(14.1)	57(80.3)	4(5.6)	5(7.0)	38(53.5)	22(30.1)	
2	30(42.3)	38(53.5)	3(4.2)	13(18.3)	43(60.6)	15(21.1)	
3	50(70.4)	20(28.2)	1(1.4)	23(32.4)	34(47.9)	12(16.9)	
4	55(77.5)	15(21.1)	1(1.4)	28(39.4)	35(49.3)	8(11.3)	
5	60(84.5)	11(15.5)	0(0)	34(47.9)	28(39.4)	9(12.7)	

3 讨论

与其它运动项目相比健美教学内容具有单个动作简单、易学, 但也有将单个动作组合成学习计划和运动处方较为复杂的特点。健美课除对学生进行单个动作教学外, 主要目的是使学生能够根据个人特点科学合理地制定学习计划。这一目的不经过学生的积极实践是无法实现的。针对健美课内容的这一特点而提出的“协商-自主-反馈”教学模式对学生的学习效果、师生交流和互动、课外体育锻炼以及教学效果的评价等都有积极影响。

1) “协商-自主-反馈”教学模式对于学习效果的影响。

本研究采用 15 周前后学生胸部、上臂和大腿的围度作为评价学习效果的方法。一般情况下, 胸部、上臂和大腿的围度与健美训练效果成正比, 通过相关围度的变化能够客观反映学生的学习效果^[3-4]。研究数据显示(见表 1), 实验组和对照组通过 15 周的学习胸围、上臂围和大腿围均有一定提高, 实验组的平均胸围、上臂围和大腿围分别达到了 89.48、28.63 和 52.78 cm, 显著高于对照组的 87.65、27.48 和 51.45 cm($P < 0.05$), 说明“协商-自主-反馈”教学模式有更好的学习效果。相比传统模式, “协商-自主-反馈”模式具有民主协商、学生自主和及时反馈的特点。“民主协商和学生自主”提高了学生的主观能动性和教学内容的针对性; “及时反馈”不仅是对阶段性学习结果的价值判断, 还不断对计划制定、学习过程进行针对性的修正, 从而促进学生练习效果快速提高。

2) “协商-自主-反馈”教学模式对于学生和教师的影响。

传统教学模式缺乏学生和教师之间的交流、缺少学习和教学之间的互动和反馈^[5]。“协商-自主-反馈”教学模式通过师、生之间共同的“民主参与、协商和交往的过程”, 对学生和教师均产生了积极影响。

本研究中“协商-自主-反馈”教学模式包括完成情况和运动感受项目。表 2 显示, 完成人数百分比和运动量感受适中人数百分比随周数的增加不断提高, 这一现象说明学生自主制定的学习计划随着评价次数的增多, 学习的阶段性目标更加趋于合理。对于学生来说, 通过每次练习的及时反馈能对体育知识和自身状况有进一步了解, 有助于有的放矢地进行科学锻炼。对于教师而言, 通过学生完成情况和运动感受的反馈, 及时掌握每个学生身体和锻炼状况, 有利于更好地进行针对性教学, 真正体现了因材施教的原则。可见教师和学生之间, 通过“协商-自主-反馈”教学模式增进了相互的交流与沟通, 更有利于课堂教学的顺利进行和教学目标的实现。

3) “协商-自主-反馈”教学模式对于课外体育锻炼的影响。

《全国普通高等学校体育教学指导纲要》中指出: 为实现体育课程目标, 应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合, 学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外体育活动、运动训练等纳入体育课程, 形成课内外、校内外有机联系的课程结构。目前, 大学生体育锻炼主要包括体育课和课外活动两个部分。如果仅依靠传统模式的体育课教学, 体育课和课外活动难以有效对接, 使得大学生体育锻炼的目标难以实现。目前, 大学的体育教学强调“课内外一体化”的教学模式, 将体育课和课外活动结合起来^[6-7]。“协商-自主-反馈”教学模式正好体现了“课内外一体化”的教学思路, 将课内与课外的练习进行有机结合, 实现了课堂教学向课外锻炼的延伸。

表 2 中学生完成情况显示, 在“协商-自主-反馈”教学模式下, 第 5 次记录之后学习计划完成人数百分比和运动量感受适中人数百分比均保持在 80% 以上。这一现象说明通过教师与学生的协商, 将学习计划的部

分内容放到课外活动中使“协商-自主-反馈”教学模式贯穿于体育锻炼的始终。同时,教师必要的检查和监督在学生锻炼过程中不断地发挥着指导和交流的作用,其结果使得课堂教学与课外活动有机地结合起来,课外活动成为课堂教学的延伸,有利于学校课外活动的有目的开展。而且,在此过程中也进一步培养了学生的锻炼习惯和终身体育思想。

4) “协商-自主-反馈”教学模式实现了过程性评价。

目前,高校体育选项课的考核评价缺少主体性参与,过分注重结果评价而忽略过程评价,从而影响评价的综合性以及学生的主观能动性^[8-9]。“协商-自主-反馈”教学模式中定期的师评和自评具有过程性评价的特征,提高了评价的综合性 and 学生的主观能动性。表3显示,多次“协商-自主-反馈”教学模式实施之后,学生自评和教师评价的水平均有大幅提高。一方面反映出通过“协商-自主-反馈”教学模式的实施学生的进步较为明显,另一方面也显示出学生自信心的提升和对自己学习效果的满意。但从表3中也发现,学生自评和教师评价始终存在较大差异。5次评价中,学生自评为优和良的比例远远高于师评,且随着评价次数的增多差异也越来越大,这是学生和教师在评价中所处不同位置的必然结果。这一结果也说明,目前在对学生心理指标无有效检测方法和标准的前提下,把学生自评作为成绩的判定标准可能导致评价结果的失真,有失评价的公平性和严肃性^[10-11]。目前状况下,以教师评价为主更为合适。

与传统教学模式相比,“协商-自主-反馈”教学模式体现了终身体育的思想,实现了课堂教学向课外锻炼的延伸,强调了学生的主体作用,提高了学生的学习效果和满意度,增加了师生之间的交流与沟通。但研究也发现,由于个性化学习计划的制定和修改以及师生之间的反馈与沟通,对于教师知识水平、责任心和讲解的效率提出更高的要求。针对单个练习动作

相对简单、学习计划制定较为复杂的健美项目来说,其学习效果较为明显,但对于技术动作较为复杂项目的有效性有待进一步的实验研究。

参考文献:

- [1] 彭春梅. “程序-合作学习”教学模式在普通高校体育舞蹈选项课教学中的应用研究[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2009: 2-4.
- [2] 王成, 吴明. 高校健美课程教学方式的多元化探索[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2014, 13(3): 84-87.
- [3] 喻伯海, 胡斐, 王晓磊, 等. 两种抗阻训练方法对肌力影响的研究[J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(1): 91-94.
- [4] 夏亮. 抗阻训练中固定间歇与自主控制间歇对力量及肌肉肥大的影响[D]. 北京: 北京体育大学, 2016: 27.
- [5] 吴红群. 交往教学理论对高校体育教学的启示及其应用[J]. 体育与科学, 2008, 29(4): 95-96.
- [6] 丁德熙. 普通高校健美课课内外一体化教学实验研究[J]. 攀枝花学院学报, 2014, 31(3): 80-82.
- [7] 叶琳. 对高校健美选项课教学改革的几点思考[J]. 体育科技, 2013, 34(5): 191-193.
- [8] 周耀军, 孙利兵. 高校健美选项课考核评价现状与创新研究——以常州市高校为例[J]. 体育科技文献通报, 2016, 24(1): 70-71.
- [9] 潘丽萍. 体育课过程评价影响学生自我锻炼意识的解释模型[J]. 浙江体育科学, 2015, 34(4): 81-85.
- [10] 毛振明, 赖天德, 陈雁飞, 等. 关于完善《体育(与健康)课程标准》的建议(下)[J]. 体育学刊, 2007, 14(4): 1-5.
- [11] 孙有平, 王青松, 戴丽明. 中学体育与健康课程标准成绩评价的反思与评价体系重构[J]. 中国体育科技, 2005, 41(6): 87-90.