

中学体育培养学生良好个性的实验研究

周忠

(绍兴县鲁迅中学,浙江绍兴 312008)

摘 要:通过课程及学生成绩评价系统的改革及教学方式的变化,在体育教育中对本校748名高中生进行了3年的个性培养研究。结果提示个性化体育教学有利于学生良好个性的养成和全面素质的提高。

关键词:高中生;体育教学;个性教育

中图分类号:G807.3;G633.96 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)04-0114-02

An experimental study on how to develop a fine personality of students through physical education

ZHOU Zhong

(Luxun Middle School of Shaoxin, Shaoxin 312008, China)

Abstract: The experiment was performed to explore how to develop a fine personality of student in high middle school through teaching experiment for three years, in which the traditional curriculum, achievement evaluation and teaching methods were altered. 748 students in Luxun high middle school in were recruited in this study. The results suggested that teaching according to personalities of students helps to develop a fine personality of student and to improve quality of student generally.

Key words: high school students; physical education teaching; personality education

个性教育是学校教育一个重要的非智力因素,学校是鼓励个性和创造性发展的场所。然而长期以来,在升学压力之下,许多学生被分数扼杀了个性和创造性,导致个性发展不健全。首先体现为缺乏积极的主体进取性,不敢面对问题,削弱了成就需要、持久需要等积极的人格倾向,强化了谦卑需要、攻击性需要等消极人格特征,造成个性和人格的缺陷。其次是存在不同程度的心理问题,对中学生的一项调查显示,15.73%有自责倾向,13.17%有恐怖倾向,11.81%有冲动倾向,5.72%的学生有综合情况^[1]。浙江省对2961名大中学生心理卫生测查结果表明,16.7%的学生有严重的心理卫生问题^[2]。心理健康问题成为学生休学、退学乃至自杀的最重要的原因。李夏红等^[3]对某高中生的心理健康状况个性特征的调查分析表明,心理障碍、自杀意念、孤独感发生率分别为22.65%、31.81%、34.32%。

学校体育是培养与发展学生个性的重要途径。但是,长期以来我国的学校体育在传统观念影响下,过分强调技术动作规格、运动负荷、练习密度等生物学指标,使学校体育教学带有过多的强制性,教学过程趋于集体化、统一化、军事化、程序化,忽视或压抑学生个性心理品质的培养和发展,在很大程度上降低了学校体育的育人效果。

本实验将学生个性培养与发展寓于体育教学之中,通过

课程及学生成绩评价系统的改革及教学方式的改变,开发学生的潜在个性,使学生发展为有主见、有明显兴趣倾向的人,从而探索一条全面提高学生素质,促进学生个性发展的有效途径。

1 实验对象与方法

实验对象为本校1999年入学的高一11个班级的748名学生。

在本研究中,主要通过改革课程内容、课程设置方式而对学生实施个性化体育教育,同时通过改革成绩评价方法及改变教学方式保证个性化体育教育的顺利开展。

课程改革:在教育实践中构建了“体育课选项教学”和“课外体育选项活动”教学模式。“体育课选项教学”按教材中的必修内容(占40%)和选修内容(占60%);“课外体育选项活动”内容在教学内容基础上设定了篮球、排球、乒乓球、足球、羽毛球、武术、健美操等小类。在实施过程中根据学生的兴趣选择,组成各种组别。在高一、二年级中一半上必修课,一半上选修课,高三年级全部为选修课。课外活动在内容设置上也分必修和选修,隔周轮换进行。

评价方式改革:体育成绩考核评价侧重于学生的学习态度、学习的过程、学习的进步程度,学生自评、同学互评,教师

评价三者结合,最后评出等级。注重评价的激励功能,把评价作为一种期待,尤其对学生暂时表现出的不尽如人意之处,更应巧妙地运用评价使学生体验到老师的期望,以便使学生进而转化为一种积极行动。

教学方式改革:教学中的师生关系不仅直接关系着课堂教学的效果,而且潜移默化地影响着学生个性的丰富和发展。我们在教学中充分发挥学生的主体作用,强调师生间的互动和反馈,营造民主、宽松、和谐的教学氛围,创造学生个性发展的良好环境。

实验指标以学生实验前后“艾森克个性问卷”(龚耀先修订)^[4]中各指标的得分变化及学生在体育方面取得的成绩为指标说明实验教学效果。其中,个性问卷的原始分对照常模表转化成为 T 分数进行统计分析。

实验过程持续时间为3年。

2 结果与讨论

2.1 实验前后学生个性变化

表1是实验前后学生在个性不同特质上的得分变化。从表中可见,经过3年的实验教学,实验学生在 P 、 N 分值上的得分显著减少,在 E 分值上的得分显著增加。

表1 实验前后学生个性变化 $\bar{x} \pm s$

年级	n/人	P	E	N	L
高一	748	56.67±10.45	42.87±11.08	54.87±8.86	49.83±8.56
高三	748	50.97±11.16	48.22±12.42	45.45±9.92	49.03±8.43
P值		<0.05	<0.01	<0.01	>0.05

在“艾森克个性问卷”中, P 分代表独立性,分值越高,独立性越强;而 N 分则与情绪反应的稳定性有关, N 分高显示情绪的不稳定性,对外界刺激的反应比较强烈,较易产生焦虑,遇到挫折容易失去心理控制; E 分则与积极的个性特点正相关, E 分高表现好交际、灵活、乐观等特点。在本研究中,经过三年的实验教学,学生在精神质和神经质上的得分显著减少,而外倾性上的得分显著增加,综合表现为向积极、良好的个性特征发展。这说明他们的独立性增强,情绪稳定性增加,焦虑水平下降,自控能力提高,在实际生活中有了更强的抗挫折能力。

另外,有研究表明艾森克个性问卷中 N 型与心理障碍密切相关^[3],而学习不良儿童在个性量表的稳定性得分上要低于正常学生^[5]。本研究虽没有同时收集实验对象的学习成绩和心理健康资料,但以前人的研究结果推测,本实验手段也可在一定程度上改善学生的心理健康状况,并且有助于学生智力的充分发挥,从而取得更好的学习成绩和获得更好的社会适应能力。

2.2 体育教学成果

在课堂教学中,教师与学生之间,学生与学生之间的交

往,是一种特殊的人际情境,它不仅直接关系着课堂教学的效果,而且潜移默化地影响着学生个性的丰富和发展。良好的师生关系,教师尊重学生,爱护学生,学生尊敬信任教师,从而产生对教学内容积极的态度倾向。师生民主是个性化教育的前提,也是个性化教育的重要原则,因为离开了民主,学生长期处于服从的地位,其个性必然受到压抑。在本研究中,首先通过课程改革,让学生按兴趣选择学习内容,保证学生个性受到尊重,让每个学生最大限度发现、发展、成就自己。其次,在具体教学过程中,以学生为主体,建立民主、平等的师生关系,鼓励学生公开批评教师教学中的错误,鼓励学生参与教学管理,尽量为学生的个性发展提供良好的氛围。

实验结果表明,本实验不仅可以促使学生的个性向着积极、健康的方向发展,而且还可以进一步改善教学效果,取得更好的教学效果和更多的教学成果。在3年的实验过程中,实验学生的优秀“达标”率逐年递增。第1学年优秀率为48.13%,第2学年优秀率为67.8%,合格率两学年为100%。同时,学生特长得到了充分发挥。在课题实验期间,校田径队、篮球队年年获得县高中组团体冠军,学生获省田径运动会金牌2枚、银牌1枚、铜牌3枚,获市田径运动会金牌5枚、银牌10枚。尤其是在高考体育中,全校田径优惠加分上线32人,篮球优惠加分上线5人,田径特招6人,篮球特招2人,38人考入了体育院校。此外,学生综合能力不断提高。如每年一次的校球类联赛他们都能组织得有条不紊。教师适时进行球类裁判法指导培训。到现在为止,已有1名学生获国家二级篮球裁判资格、5名获国家三级篮球裁判资格。

本实验结果表明,对于处于心理发展过渡阶段、心理复杂而又不稳定的青少年来说,本实验手段可以有效发展学生个性中积极主动的特征而弱化其消极的个性特征。同时也说明,注重体育教育的个性化,不仅可以帮助学生养成良好的个性特征,也同时可以进一步提高和扩展教学效果,再次证明了个性这一非智力因素在学校教育中的重要性。

参考文献:

- [1] 王希永. 北京中学生心理健康状况调查[J]. 青年研究, 1999(9): 20-22.
- [2] 李小伟. 减负,为了孩子的健康成长[N]. 中国教育报, 2000-03-23.
- [3] 李夏红,张桂林,邓祥云,等. 某高中学生心理健康状况和个性特征分析[J]. 中国学校卫生, 2002, 23(1): 51-52.
- [4] 龚耀光. 修订艾森克个性问卷[C]. 湖南医学院, 1983.
- [5] 陈国鹏,张增修,邵志芳,等. 学习不良学生的智商、个性和自我概念的研究[J]. 心理科学, 2001, 24(6): 732-733.

[编辑:邓星华]