

普通高校女生实施快乐体育教学的实效性

何艳芳

(肇庆学院 体育系, 广东 肇庆 526062)

摘要:采取对比实验,探讨快乐体育教学在普通高校女生体育课中的实效性。教学实验结果显示:快乐体育教学有利于创造和谐、愉快的教学环境,调动学生学习的积极性和主动性,教学效果优于传统教学。

关键词:快乐体育;普通高校;教学实效性

中图分类号:G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)06-0053-02

Research into the effect of the "Happy PE classes" on general university girls

HE Yan-fang

(Department of Physical Education, Zhaoqing College, Zhaoqing 526062, China)

Abstract: This essay probes into the effect of Happy PE classes on college and university girls by the way of compared experiment. The results show that: Happy PE classes create harmonious and happy atmosphere, can mobilize student's enthusiasm and go-aheadism, and have a better result than the traditional teaching.

Key words: happy PE classes; general university; teaching result

21世纪的竞争是人才的竞争。如何培养身心素质好的、适应社会发展的合格人才,是我国高校体育教学面临的考验。快乐体育教学是面向全体学生,从学生的身心需要、情感需要出发,尊重学生的意愿,选择教学内容、组织形式、教学方法,让学生体会到体育的乐趣,促使学生自主、自觉的学习,从而达到教学目标。在中小学的体育教学改革实验中,快乐体育教学已取得明显的教学效果。根据普通高校女生的生理、心理特点,采用快乐体育教学,努力创造一个和谐宽松的育人环境,使学生在愉悦欢快的状态中学习,达到学生的乐学和教师的乐教的境界,为培养适应社会发展的合格人才创造条件,为普通高校的体育教学改革提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

随机选取肇庆学院99级普通班女生体育课中的两个

班,一班31人为实验班,另一班34人为对照班。

1.2 研究方法

在实验前分别测试这两班女生的5项身体素质(50 m跑,立定跳远,1 min仰卧起坐,实心球掷远,800 m跑),这两个班的5项身体素质成绩进行统计学处理,两个班实验前的各项指标之间都不存在显著性差异(见表1)。对照班采用传统教学法施教,实验班采用“快乐体育”教学法施教,控制实验班和对照班的教学时间数基本相同,均按教学大纲进行教学,场地器材情况基本相同,两班由同一个教师任教。除采取实验手段外,尽量排除其他因素的影响,所有数据的获取,都是在客观条件下测试而获得的。

教学实验的时间为1学期,教学实验的内容为一年级普通女生体育课的教学内容,包括垫上技巧动作(直腿前滚翻、肩肘倒立、经单肩后滚翻成单膝跪撑)、短距离跑、仰卧起坐、掷实心球4部分。根据学生的生理、心理特点,选取利于激

表1 实验前两班学生的身体素质

班别	50 m 跑时间/s	立定跳远/m	1 min 仰卧起坐/次	实心球掷远/m	800 m 跑时间/s
实验班	8.70 ± 0.28	1.76 ± 0.09	32.26 ± 3.84	6.14 ± 0.47	236.55 ± 8.08
对照班	8.69 ± 0.23	1.77 ± 0.10	32.24 ± 3.96	6.07 ± 0.49	235.62 ± 6.72
t	0.17	0.05	1.05	0.59	0.56
P	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.09

收稿日期:2001-03-20

作者简介:何艳芳(1963-),女,广东肇庆人,讲师,研究方向:学校体育理论与实践。

发学生学习动机的学习内容,运用各种灵活的教学组织形式,采取各种有效的教学方法,营造愉快的课堂氛围,培养体育兴趣,提高体育课的教学效果。

2 结果与分析

通过一个学期的教学,采用快乐体育教学的实验班在技

巧成套动作的技评成绩(81.97 ± 6.07)方面,明显优于对照班(77.53 ± 6.66),呈非常显著性差异;在身体素质方面,除800 m跑成绩的提高不具显著性差异外($P > 0.05$),立定跳远、仰卧起坐、50 m跑的成绩均呈非常显著性差异($P < 0.01$),掷实心球也呈显著性差异($P < 0.05$),可见,实施快乐体育教学的效果明显优于传统教学(见表2)。

表2 实验班与对照班学期末的5项素质成绩

班别	50 m 跑时间/s	立定跳远/m	1 min 仰卧起坐/次	实心球掷远/m	800 m 跑时间/s
实验班	8.28 ± 0.27	1.92 ± 0.11	38.48 ± 4.57	6.53 ± 0.52	230.84 ± 7.29
对照班	8.48 ± 0.24	1.84 ± 0.09	35.09 ± 4.17	6.20 ± 0.54	232.62 ± 5.69
<i>t</i>	3.33	3.20	3.05	2.54	1.11
<i>P</i>	<0.01	<0.01	<0.01	<0.05	<0.05

在教学中,影响普通高校女生体育课实效性的主要因素是“学”与“教”的关系。传统教学法是根据教学内容按教学常规完成教学任务,它注重教师的教,而忽略了主体地位的学生的学。快乐体育教学则是从学生主体出发,选用新颖的教材,使之合理的搭配,营造愉快的教学氛围,采用形式多样的教法与手段,通过学生乐学、教师乐教来完成教学任务,达到身心和谐发展的目的。心理学家布鲁纳认为:“学习是一个主动的过程,对学生学习内因的最好激发是对所学材料的兴趣,即主要是来自学习活动本身的内在动机,这是直接推动学生主动学习的心理动机。”因此,在技巧教学中,我们首先注重教材的选用与搭配。前滚翻、后滚翻的授课,都是教团身动作,我们选用直腿前滚翻、经单肩后滚翻成单跪撑及肩肘倒立,利用波浪动作把它们编成一套优美的组合动作,适合女生生理、心理特点,使学生感到新鲜有趣,乐于接受,促使他们用“心”去学习。在教学手段方面,我们采用教学比赛、游戏等形式多样的教学手段,改变了“要我练”的学习状态,出现了“我要学,我要练”的乐学乐教气氛;在组织方面,我们的教学要求比较灵活,例如,讲解示范时对学生的队型不作要求,以看得见、听得清为原则,给学生一定的自由空间,避免产生束缚和压抑的感觉。因此,实验班的成套技巧动作成绩比对照班的好得多,它们之间具有非常显著性差异($P < 0.01$),这是快乐体育在普通高校女生体育课中实效性的具体体现。

在短距离跑的教学,实验班是运用追赶、接力、教学比赛等体育游戏的方式,组织学生进行练习,由于充分注意到学生的生理、心理特点,调动学生的主观能动性,促使学生积极参加各种活动,既完成了教学任务,又加强了学生之间的团结协作,培养了学生的集体主义精神,整个课堂充满了欢声笑语。在掷实心球、仰卧起坐的教学中,我们采用分组循环练习的方法,练习中间穿插舞蹈练习,在优美动听的音乐伴奏下,师生一同起舞同乐。这样,素质练习时产生的疲劳感不知不觉地消除了,学生在乐学中达到了健体、育心、发展个性的目的,提高了教学效果。800 m跑的教学,提出每个同学不受时间的限制,都坚持完成跑800 m全程,在教学中

不断的鼓励学生自主、自觉的练习,培养学生的毅力,引导学生应该怎样对待困难,怎样正确的认识自己。在学期结束时,实验班的50 m跑和仰卧起坐的成绩均优于对照班,呈非常显著性差异,掷实心球成绩也具有显著差异,说明快乐体育教学尊重学生的意愿,从学生的兴趣、爱好入手,调动学生的积极性,能更好地提高普通高校女生体育课的实效性。

教学实验后,我们发放问卷调查表,了解学生对快乐体育教学的想法。调查的结果表明:学生对自己的学习结果满意,赞成在高校中实行快乐体育教学,但在如何发挥教师的主导作用,提高教学的组织和语言表达能力,做到教学中“形散而神不散”,仍是教学中有待研究的问题。

3 结论

(1)快乐体育教学能显著提高课堂教学效果,达到学生乐学和教师乐教的状态,在乐的过程中完成教学任务。

(2)在普通高校的女生体育教学中,快乐体育教学能给学生创造一个宽松、和谐的学习环境,能建立良好的师生感情,充分调动学生学习的主动性,促进学生身心和谐发展。学生对自己的学习效果满意,对快乐体育教学表示赞成。

(3)快乐体育教学并不是“放羊式”教学,它是传统教学的升华,更需要教师提高教学艺术水平。教材的选择和搭配,教学过程的组织调控,是快乐体育教学要注意的主要方面。

参考文献:

- [1] 周云洁. 高校女生体育课中“体能分组”教学尝试[J]. 体育学刊, 2000(3): 46-49.
- [2] 黄晓卫. 高校女生体育教学的心理分析与运用[J]. 体育学刊, 1999(5): 34-36.
- [3] 林立. 高校体育教学实施素质教育的思考[J]. 体育学刊, 2000(2): 83-89.
- [4] 王福军, 王勇. 内化教学与外化教学在高校体育教学过程中的应用[J]. 体育学刊, 2000(5): 53-55.

[编辑:周威]