

情绪调节体育教学模式对初中女生 身体自我概念、状态焦虑的影响

尹剑春, 柏建清

(淮阴师范学院 体育系, 江苏 淮安 223001)

摘 要: 探讨基于情绪调节基本理论的体育课程教学干预对初中女生身体自我概念及状态焦虑的影响。采用重复测量的实验设计, 以淮安市清河中学初三学生为实验对象, 其中对照组 20 人, 实验组 20 人。实验组参加为期 10 周, 每周 3 次, 每次 60 min 的情绪调节体育教学; 对照组不参加任何与身体活动有关的体育训练。采用状态焦虑量表(SAD)和身体自我描述问卷(PSDQ)分别在实验前、实验中、实验后对初中女生进行测量。结果: 1) 实验组在身体活动、身体协调、运动能力以及身体灵活性方面显著优于对照组; 2) 实验组学生状态焦虑水平显著低于对照组, 说明 10 周的情绪调节体育教学干预, 能有效提高初中女生身体自我概念, 降低状态焦虑水平。

关 键 词: 运动心理学; 情绪调节; 体育教学; 身体自我概念

中图分类号: G804.85 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)09-0078-05

The experimental study of the effects on the physical self-perceptions and state anxiety among female highschool students after emotional modulation physical education treatment

YIN Jian-chun, BAI Jian-qing

(Department of Physical Education, Huaiyin Normal University, Huaian 223001, China)

Abstract: To explore the effects of participation in a physical education programme based on the basic theory of emotional modulation on state anxiety and physical self-concept of female junior high school students. 40 female junior middle school students volunteered to participate in this study and were randomly assigned to experimental(n=20) or control(n=20). The experimental group participated in a physical education programme based on the basic theory of emotional modulation three times per week for ten weeks. During this period, the control group did not participate in any regular physical activity programme. The State-Trait Anxiety Scale(STAI) and Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) were administered to participants before, in the middle, and after the ten week treatment. Participants in the experimental group improved more in physical activity, coordination, sport competence and flexibility subscales of physical self-concept than the control group. In addition, there was a significant reduction in trait anxiety scores of participants in the experimental group in comparison to the control group. A ten-week physical education programme based on emotional modulation was effective in reducing state anxiety and strengthening the physical self-perceptions of female junior school students.

Key words: exercise psychology; emotional modulation; physical education teaching; physical concept

2000年12月教育部颁发的《体育与健康教学大纲》, 无论是从体育教学理念、目标还是教学领域, 均

十分关注学生的心理健康问题, 心理健康教育已成为体育与健康课的重要组成部分^[1]。随着传统体育教学模

收稿日期: 2009-01-25

基金项目: 淮阴师范学院基础教育研究课题资助。

作者简介: 尹剑春(1978-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 体育心理学。

式弊端不断暴露,建立符合中学生心理健康教育的体育教学模式已成为体育教育工作者们不断探求的新方向。以此为契机,新型体育教学模式便逐步发展起来并形成“百花齐放”的局面,其比较成熟的形式有:快乐体育模式、发现式模式、小群体模式、合作模式等,这些模式的发展为教学实践提供了选择应用的广阔空间,极大地推动了学校体育教学改革。通过查阅相关文献后认为,已有的体育教学模式存在以下不足:教学模式基本上还是简单的理论介绍,缺乏纳入课程的实验研究;已有的体育教学模式的研究中,富于建设性的体育教学情绪调节方法仍然只是“星星之火”;已有的教学模式中鲜见针对初中生的身体自我概念及状态焦虑的研究。基于以上考虑,本研究采用实验的方法,以情绪调节模式的体育教学为干预策略,探讨其对初中女生身体自我概念及状态焦虑的影响,旨在探讨这种新型的体育教学模式对初中女生心理健康的促进作用。

1 实验对象与方法

1.1 实验对象及分组

以淮安市清河中学初中三年级女生为实验对象,为了符合实验要求在选取实验对象前对其进行结构性访谈,选取出自愿参与本实验、先前无运动经历并习惯于久坐行为的健康女生40人,并随机分为实验组20人(平均年龄 (13.35 ± 0.88) 岁;平均身高 (157.76 ± 4.86) cm;平均体重 (46.45 ± 5.93) kg)和对照组20人(平均年龄 (13.20 ± 1.67) 岁;平均身高 (156.47 ± 4.30) cm;平均体重 (45.54 ± 9.43) kg)。

1.2 实验工具

1)身体自我描述问卷(Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ)。由澳大利亚 Marsh 教授1994年编制,该问卷分为:身体健康、身体力量、身体灵活、整体身体、身体自尊、身体耐力、身体外表、运动能力、身体肥胖、身体协调、身体活动11个维度,共70道题目,由国内学者杨剑引进,并进行了国内适应性和效度检验,各维度内部一致性在0.61~0.81;重测信度在0.54~0.80,符合研究要求,该量表适合测量12岁以上的成人,并具有较好的结构效度^[2]。

2)状态焦虑量表(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)。采用 Spielberger 等人编制的状态-特质焦虑问卷(STAI)。第1~20项为状态焦虑量表(S-AI),用于评定即刻的或最近某一特定时间或情境的恐惧、紧张、忧虑和神经质的体验或感受。按1~4级评分。分为负性情绪和正性情绪2种问题,凡正性情绪项目均为反序计分。计算S-AI的累加分,最小值20分,最大值

80分,反映状态焦虑的程度,1995年李文利等^[3]使用该量表修订了中国学生常模。

1.3 实验设计

1)培训教师。教学的实施者是影响教学的一个重要因素,因此在实施“情绪调节体育教学模式前”首先要对教学实施教师进行辅导和培训,初步实践和总结经验,结合教学内容进行备课。

2)实施教学干预。实验组:实施“情绪调节模式”的体育教学,每次课堂教学分3个阶段:第1阶段是“诱奇引趣”阶段,该阶段充分利用创新的民间传统游戏(如双人拔河、左肢花样跳绳、弓箭步手脚石头剪刀布、欢跳橡皮筋、双人对踢毽子、三五龙头抓凤尾、客串橄榄球赛等)以激发学生的学习热情和动机(大约20 min)。第2阶段是“调乐调焦”,主体探究阶段,有效运用心理诱导及调节,如语言诱导(启发、设问、提问、鼓励、表扬等肯定性评价);动作暗示(表情、手势、眼神、语气、声调、组织及参与学习等);教具刺激(幻灯、录音机、教学挂图、多媒体课件等);心理调节(呼吸调节法、表情调节法、注意调节法、按摩调节法、活动调节法);变换课堂互动教学形式等(调整运动负荷及重新组合练习方式),以调控学生的积极情绪及适宜的焦虑水平,教师寓教于乐,学生主体参与学习(大约30 min)。第3阶段是师生互评,分享成功阶段,将他评与自评结合,既关心学生运动知识和技能的掌握情况,又重视学生的心理感受和体验,尤其关注评价学生的情意表现和合作精神,使学生保持学习的积极情感(大约耗时10 min)。每次课总时间约为60 min,每周3次(分别为周一、三、五),为期10周。上课时间:下午4:30,上课地点:清河中学体育馆。实验组心率控制采用遥测心率仪调控,课中平均心率为130~150次/min,最大心率 ≤ 180 次/min。教学内容选择的依据主要是考虑3个方面:一是紧紧围绕新课标水平的学习目标及本实验学校基于实际制定的年度教学计划适当选择教学内容;二是根据前人的研究结果进行归纳,选择有利于促进青少年学生身体自我概念、情绪调节、心理健康的主要运动项目。在此期间,研究者每次都听实验教师的课,课后与教师进行讨论与点评,以便改进下一阶段的教学。

对照组:在实验前,教师宣传告知其不允许参加任何和身体活动有关的体育训练,实验过程中,对照组学生由经过培训的老师组织安排进行体育知识、体育文化的讲座,并观看各种体育录像片,讲座和观看录像的时间与实验组一致。

3)指标测试。在实验前1 d、实验中(实验后第4周的周六)、实验后(实验后第10周周六)采用“身体自

我描述问卷”和“状态焦虑量表”在同一时间对实验组和对照组学生进行施测,用以检验整个实验过程中学生身体自我概念和状态焦虑的变化。

4)数据处理。原始数据输入计算机,用SPSS11.0软件分析处理,对状态焦虑的测量采用重复测量的 2×3 (组别 \times 时间)一元方差分析;对身体自我概念的测量采用 2×3 (组别 \times 时间)多元方差分析,统计结果以 $P \leq 0.05$ 为显著性标准, $P \leq 0.01$ 为非常显著性标准。

2 结果与分析

2.1 情绪调节体育教学对初中女生状态焦虑的影响

实验组和对照组女生实验前状态焦虑得分无显著性差异($P > 0.05$);时间主效应对状态焦虑有显著影响($P < 0.05$),情绪调节体育教学主效应对此无显著性影响($P > 0.05$),但时间和情绪调节体育教学的交互作用显示出实验组状态焦虑得分显著低于对照组($P < 0.05$),说明实施情绪调节体育教学能有效降低初中女生状态焦虑。

2.2 情绪调节体育教学对初中女生自我概念的影响

表1显示:情绪调节体育教学组身体自我概念得

分在实验前和对照组差异无显著性($P > 0.05$),情绪调节体育教学因素对身体自我概念各分量表有显著影响($P < 0.05$);时间因素对各分量表差异也具有显著性($P < 0.05$),情绪调节体育教学因素和时间因素的交互作用对各分量表的交互作用差异也具有显著性($P < 0.05$)。

情绪调节体育教学主效应对该量表中的“身体活动”($P < 0.01$),“身体协调性”($P < 0.01$)影响非常显著。这两项得分均显著高于对照组,而在身体外表、身体肥胖、身体耐力、身体灵活性、身体健康、运动能力、身体力量、整体身体、身体自尊方面的得分和差异无显著性。除此而外,时间主效应对该量表中的“身体活动”($P < 0.01$),身体外表($P < 0.05$)有显著影响,但对身体肥胖、身体协调、身体耐力、身体灵活、运动能力、身体力量、整体身体、身体自尊影响不显著($P > 0.05$)。方差分析同时也显示出两因素的交互作用,和对照组相比,情绪调节体育教学因素和时间因素的交互作用对身体活动($P < 0.01$)、身体协调性($P < 0.01$)、身体灵活($P < 0.01$)以及运动能力($P < 0.01$)均有非常显著影响。对其他得分与对照组相比差异无显著性($P > 0.05$)。

表2 情绪调节体育教学对初中女生自我概念($\bar{x} \pm s$)的影响

组别	身体活动			身体外表			身体肥胖		
	实验前	实验中	实验后	实验前	实验中	实验后	实验前	实验中	实验后
实验组	15.00±6.51	24.70±6.00	26.65±6.81	28.40±4.44	28.55±3.84	30.25±3.11	26.30±6.72	26.9±07.11	27.90±6.67
对照组	15.20±6.96	15.30±7.23	15.30±7.64	27.20±5.55	27.90±4.31	27.95±4.83	26.00±9.26	26.40±8.24	26.30±7.63
组别	身体协调			身体耐力			身体灵活		
	实验前	实验中	实验后	实验前	实验中	实验后	实验前	实验中	实验后
实验组	24.50±3.43	24.85±4.22	26.25±4.18	17.95±6.50	18.15±7.05	20.70±6.30	22.25±6.35	23.65±6.57	25.05±7.34
对照组	22.30±5.38	20.80±5.85	20.25±7.66	17.10±7.42	17.35±6.24	17.10±7.91	21.00±8.03	21.90±6.31	20.25±7.35
组别	身体健康			运动能力			身体力量		
	实验前	实验中	实验后	实验前	实验中	实验后	实验前	实验中	实验后
实验组	35.45±9.77	35.90±12.30	37.75±9.10	21.15±4.34	21.75±5.11	25.10±4.19	23.80±4.47	25.20±5.51	26.20±5.69
对照组	38.35±6.60	36.80±6.08	37.15±6.15	20.05±7.97	18.75±7.61	18.15±8.26	22.15±6.28	18.75±7.61	21.95±6.61
组别	整体身体			身体自尊					
	实验前	实验中	实验后	实验前	实验中	实验后			
实验组	27.50±4.67	28.10±4.53	29.20±4.10	37.60±3.56	39.50±4.74	40.15±4.12			
对照组	26.85±6.75	26.95±5.70	25.95±5.84	36.85±5.93	37.50±7.38	37.55±5.58			

3 讨论

依据体育教学模式和体育心理学的相关理论,结合以往研究者对情绪调节教学模式的实验实施的可行性与有效性,构建“情绪调节体育教学模式”结构包含以下几个方面:(1)含义。教师在一定的体育教学目标指导下,通过管理和调节学生的情绪,引导和发挥课堂中学生的主要情绪(好奇、兴趣、愉快、焦虑)对教学活动的积极作用,为学生的学习提供最佳情绪,

从而调动学生学习积极性的情感性教学模式。(2)指导思想。强调培养学生的运动参与意识及积极的情感,通过诱发和调节学生的学习情绪,形成最佳的课堂心理气氛,使学生乐学、好学,培养身心和谐发展的高素质人才。(3)教学目标。通过恰当的教学内容及教学方法,让学生体验积极情绪,使学生“会学、乐学、盼学”,从而不断改进学生的情绪及合作精神,塑造健全的人格。(4)实现条件。优化师生关系、优化教学情

境、优化教学方法、优化评价方法。(5)操作程序。通过一定手段,选择适宜的运动项目,激发学生兴趣,创设梯度目标,通过学生自主或合作学习,满足学习欲望,产生积极情感体验,而后师生互评,分享成功。(6)教学评价。方法(观察记录、问答、问卷、相互评价)、内容(学习态度、情意表现与合作精神)。本研究正是基于以上要求而展开。有研究指出,年龄和性别对身体锻炼与自我概念有调节功能,青少年的身体吸引力可以用性别、年龄、锻炼程度进行预测^[4]。本研究选取青春发育期的女性作为研究对象具有较好研究效度。

从研究结果来看,“情绪调节体育教学模式”能有效降低初中女生的状态焦虑水平(见表1)。该结果基本符合本研究假设,根据 Cross 的观点,情绪调节可分为原因调节和反应调节两类,原因调节是指对引起情绪的原因的加工和调整,如情景的选择、情景的修正、注意的分配等。而体育练习方式只是一种反应调节,它不能控制不良情绪的发生,必须和其他的情绪调节方式共同发挥作用。许多研究表明,相同的运动处方,如情境不同,对情绪调节的作用就不同,因此,这就强调了运动情境的重要作用。所以,本研究着力激发初中生参与体育活动的动力因素,如对自我能力的感知、体育信念、态度的建立和创造能力的发挥等,通过创新的民间传统游戏、积极的心理诱导及调节变换课堂互动教学形式等多种途径,创设良好的体育课堂教学情境,才能适度降低学生的消极情绪和提高学生的积极情绪。Berege 等^[5]认为,情绪积极变化取决于体育练习的参加者、练习形式和练习条件3者之间的相互作用,并通过对以上3个因素之间的整合,制定出能获得最大化情绪效益方法模型,认为经常参加中等强度、持续时间至少20~30 min、每周至少3次快乐性体育活动,将获得最大的情绪效益。本实验正是以此为特点科学地进行教学。

但从身体自我概念的研究结果来看只有4个分量表得分得到改善,该结果只是部分支持本研究假设,即情绪调节体育教学能全面提高身体自我概念水平。从结果来看,情绪调节体育教学组在身体活动、运动能力、身体协调和身体灵活4项得分显著提高,尤其是身体活动水平得分最为显著,这可能是因为本研究的研究对象均为无运动经历并有久坐习惯的初中女生。而身体协调和身体灵活方面的得分的提高,究其原因可能是因为本体育教学模式中采用的身体活动方式多为充分利用创新的民间传统游戏(如双人拔河、左肢花样跳绳、弓箭步手脚石头剪刀布、欢跳橡皮筋、双人对踢毽子、三五龙头抓凤尾、客串橄榄球赛等),

这些活动形式需要较高的身体灵活性和协调性,学生通过参与这种创新型的民间游戏可以增加对身体各部分肌肉灵活性和协调性的锻炼机会。除此而外,运动能力的得分也显著增加,可能源于本研究中的每一节课都有一定的运动负荷和运动量,课中的平均心率保持在130~150次/min,这一运动负荷是运动能力得以提高的重要因素^[6]。

本研究结果中身体力量、身体外表、身体肥胖、身体耐力、整体身体、身体健康和身体自尊的分量表得分未发现得到显著改善,和对照组相比差异无显著性。该结果和前人的研究有一定差异。王小云^[7]通过8周的有氧锻炼,高中女生在身体自我概念中的“整体身体”、“身体自尊”、“身体外表”和“力量”方面都有所改善,身体自我描述良好,生活满意度有了一定程度的提高。钟伯光等^[8]采用身体描述问卷对56名大学生进行为期6周的体育锻炼,每周2次,每次40 min,结果显示女性组在协调性分量表上的得分较参加锻炼之前显著提高;在身体活动、运动能力、整体身体自我概念、外貌、力量、耐力/体能、整体自尊7个分量表上的得分较锻炼前有非常显著性的提高;而在健康、身体肥胖、柔韧性3个分量表上锻炼前后的测试结果之间差异不显著。产生这些研究结果不一致的原因,可能的解释无外乎采用的运动方式的不同,方法学的差异以及试验程序差异等。研究者们多采用有氧锻炼的运动方式,如慢跑,游泳,健身操等锻炼方式,而采用本研究中民间游戏的运动方式的研究不多。另一个原因是采用的运动强度不同,根据 Berege 的研究观点,运动强度是能否产生身体心理效益的重要因素,不同研究中的运动强度显然有着一定的差异。另外运动持续的时间也是造成研究结果不一致的重要原因,本研究中体育教学干预时间用了10周,前人的研究中的干预时间从4周到半年不等。Rostad 和 Long^[9]研究认为,为获得较好的心理效益,运动持续的时间应长于8周。当然本研究同样可能存在一些方法学缺陷,如未考虑学生的期望效应,未设立安慰剂组等,有待在以后的研究中继续深入探讨。

参考文献:

- [1] 吴履平. 20世纪中国中小学课程标准教学大纲汇编:体育卷[M]. 北京:人民教育出版社,2001.
- [2] 杨剑. 身体自我描述问卷(PSDQ)的介绍与修订[J]. 山东体育科技,2002,24(1):83-86.
- [3] 李文利,钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订[J]. 北京大学学报:自然科学版,1995,31(1):108-115.

- [4] 邱达明, 殷晓旺. 年龄和性别对身体锻炼与自我观念关系的调节功能[J]. 体育学刊, 2009, 16(1): 35-38.
- [5] Berger B G. Exercise and mood: a selective review and synthesis of research employing the profile of mood states[J]. J Appl Sport Psychology, 2000(12): 69-92.
- [6] Marsh H W, Richards G E, Johnson S, et al. Physical self-description questionnaire: psychometric properties and multi trait-multimethod analysis of relations to existing instruments[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1994(16): 270-30.
- [7] 王小云, 于建宏. 8 周有氧锻炼对高中女生身体自我和生活满意度的影响[C]//江苏省教育学会 2006 年年会优秀论文集. 南京: 江苏省教育学会, 2006.
- [8] 钟伯光, 姒刚彦, 刘皓. 体育锻炼对香港大学生身体自我概念的影响[J]. 武汉体育学院学报, 2006, 40(1): 44-48.
- [9] Rostad F G, Long B C. Exercise as a coping strategy for stress[J]. International Journal of Sport Psychology, 1996(27): 197-222.

[编辑: 郑植友]

《体育网刊》2009 年第 9 期题录

- 《体育网刊》诚聘栏目主持人.....谢毓祯
- 浅谈追逐比赛法在 200 m 跑教学中的运用.....杨碧兴
- 激发中学生中长跑兴趣的几种方法.....马爱华
- 体育教学中如何提高引体向上的成绩.....杨清燕, 都志民
- 请亮好你的第 1 张名片——对温州市中学女体育教师着装现状的调查研究.....戴慧芬
- 体育教师实践性知识传承的探索与反思.....杨健科, 赵冠明, 陈昆云
- 激发学生参与体育游戏的策略.....王竹平
- 认真写好课后反思 切实提高教学能力.....李毓峰
- 新课改建构主义理论对体育教师教育的启示.....姜军亮, 孙建鹏
- 增城市高三体育与健康课程开展情况的调查分析.....何展强
- 中小学开展阳光体育运动存在的问题及未来发展对策的研究.....白光斌, 高鹏飞
- 篮球半场运球的模式训练法.....周小知
- 网络体育群体: 互联网时代的体育新形式.....张永
- 运动养生论.....王敬浩
- 对科学与人文体育融合的质疑.....陈立春
- 顾曰国礼貌原则对教练员应对媒体采访的启示.....龙伟健, 唐霞
- 击剑运动变革对武术发展的启示.....蒋明朗, 梁丽珍, 吴小花
- 城乡居民健身体育差异及原由探析.....孙征, 田雨普
- 谈谈我在安徽的业余训练.....王伟
- 试论高校排球运动环境的构成及优化.....田象迎
- 和谐校园视角下高校校园体育文化的多方位发展.....鹿倩
- 第 29 届奥运会女排比赛中国与世界强队技术统计的对比分析.....鹿倩, 阿英嘎
- 试论道教医学对内家拳的影响.....杨子路
- 福建南少林武术文化推广与发展研究.....刘永祥, 林桂池
- 广西农村中小学体育与民族体育互动发展研究.....蒋宁, 许莉
- 河南省大学生体质健康现状及对策分析.....王永强
- 关于膳食指南和运动的思考.....王彬, 翟玮玮
- 2005 年青海省海东地区汉族、土族中学生体质调研分析.....刘旺才, 冶忠
- 优秀运动员恢复的个案研究.....李焕品, 刘刚
- 华裔入主骑士的机遇和挑战.....丛硕鸣
- “卡卡效应”开启银河战舰的重生之路.....丛硕鸣
- 平静中看待转型期的中国足球.....丛硕鸣
- 群雄并起, 天下大乱——浅谈 F1 新赛季发展走势.....丛硕鸣
- 意大利“超级杯”, 鸟巢欢迎你.....丛硕鸣

《体育网刊》链接: <http://www.chinatyxk.com/gb/tywk.asp>

本期编辑: 谢毓祯 (华南师范大学体育科学学院)