

# 北京市小学生健身工程的实验研究

钱雯, 杨少锋

(首都体育学院 研究生部, 北京 100088)

**摘 要:**在北京市两个区共 18 所小学进行小学生健身工程的实验, 为当前北京市小学体育教学内容的改革提供了一个新的思路, 同时也为解决我国小学生体能和运动能力下降, 有效增强学生运动能力提供了新的视角和方法。活动内容不仅符合小学生的身心发展的实际需要, 而且具有可行性、安全性和有效性, 并为创编《学校体操》提供了分类方法和内容的框架。小学生健身工程活动内容既可以调动体育教师和学生“教”与“学”的积极性、主动性, 而且能够充分发挥师生的能动性和创造性。

**关键词:**小学生; 健身工程; 运动能力; 教学效果; 北京

中图分类号: G812.71; G812.5 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2004)04-0108-03

## Research on fitness project for primary students in Beijing

QIAN Wen, YANG Shao-feng

(Graduate Department, Capital Institute of Physical Education, Beijing 100088, China)

**Abstract:** The authors develop an experiment in 18 primary schools of Beijing. Through questionnaire and statistics, the authors proved that the fitness project for primary students provides a new method for physical education innovation in Beijing, it also provides a new view and methodology for solving the problem of decreasing of physical fitness of primary students. The physical activities not only accord with the actual needs of the physical and mental development of primary students, but also possess feasibility, security and validity, and provide sorting method for creating "school gymnastics". The project can mobilize the positivity of physical education teachers and pupils, and can exert the activity and creativity of them. It gains good teaching effect in the primary experiment and high evaluation of the schools.

**Key words:** primary students; Fitness project; sport ability; teaching effect; Beijing

针对当前城市青少年发育中存在的种种问题, 尤其是小学生中普遍存在的“硬”(韧带僵硬)、“软”(肌肉力量差)、“笨”(身体动作不协调)和“晕”(由于缺乏倒立、滚翻等练习使前庭器官的能力发展较差)等现状, 北京市教委开展了旨在“发展学生身体活动能力, 促进学生身体健康”的“小学生健身工程”研究。

## 1 实验对象和方法

### 1.1 实验对象

在北京市选择宣武区的陶然亭小学、育才小学、新世纪小学等 9 所学校和通州区的马桥中心小学、台湖中心小学、张家湾镇中心小学等 9 所学校。在每校的两个年级内各选两个实验班和两个对照班, 共 36 个实验班和 36 个对照班, 学生人数为 2 495 人。

### 1.2 实验方法

2001 年 10 月 ~ 2002 年 1 月共 4 个月(16 周)为实验时

间。第 1 周为实验前测试阶段; 第 2 ~ 14 周为实验阶段; 第 15 ~ 16 周为检验性测试阶段。

实验班在每节体育课中用 10 min 时间进行健身活动内容的锻炼, 在每次课外活动中用一半时间进行健身活动内容的锻炼; 没有体育课和课外活动时, 每天用 30 min 时间进行健身活动内容的锻炼。小学生健身工程将活动内容化分为 11 类练习: 移动类练习、跳跃类练习、悬垂类练习、攀登类练习、翻滚类练习、钻越类练习、抛接类练习、搬运类练习、负重类练习、支撑类练习和平衡类练习。在每一类练习中又分为初级练习、中级练习和高级练习 3 大部分。每一个练习从“动作方法”、“练习建议”、“练习量”和“安全提示”4 个方面作出了说明, 对照班按照学校原有计划上体育课和课外活动, 实验开始前专门组织教师进行实验内容的培训。

### 1.3 测试指标

握力、50 m 跑、5 次连续蹲跳、推小车、悬垂。对所获数据采用 SPSS 进行统计学处理。

## 2 实验前测试结果与分析

实验的第1周,各实验学校对全体参与实验的学生进行

了5项指标的测试,测试结果见表1。结果显示,实验前实验班与对照班在5项指标方面是基本相同的,无显著性差异。

表1 实验前实验班与对照班5项指标测试结果

年级	班别	握力/N	50 m跑时间/s	5次连续蹲跳时间/s	推小车距离/m	悬垂时间/s
一	实验班	92.47 ± 13.55	12.16 ± 1.13	21.04 ± 4.34	12.21 ± 1.64	40.62 ± 2.93
	对照班	93.13 ± 13.21	13.05 ± 1.56	20.04 ± 4.42	12.59 ± 1.89	38.98 ± 2.27
二	实验班	111.50 ± 15.08	11.20 ± 0.73	19.63 ± 3.72	15.35 ± 1.28	58.24 ± 3.88
	对照班	114.20 ± 10.25	11.13 ± 0.75	20.14 ± 3.26	15.78 ± 1.29	60.70 ± 3.37
三	实验班	117.72 ± 15.34	10.38 ± 0.80	17.61 ± 3.34	18.40 ± 1.36	66.53 ± 3.54
	对照班	118.61 ± 14.01	10.39 ± 0.12	16.87 ± 3.59	18.14 ± 1.30	64.01 ± 3.40
四	实验班	164.62 ± 17.01	9.78 ± 0.41	16.38 ± 3.01	21.51 ± 3.27	70.08 ± 4.87
	对照班	165.83 ± 14.10	9.85 ± 0.14	16.07 ± 3.06	22.65 ± 2.27	70.48 ± 3.50
五	实验班	173.78 ± 17.16	9.68 ± 0.56	15.42 ± 2.34	23.22 ± 3.15	77.20 ± 7.81
	对照班	172.79 ± 15.91	9.75 ± 0.45	15.49 ± 2.34	23.52 ± 2.96	77.37 ± 4.71
六	实验班	204.38 ± 16.46	9.40 ± 0.19	14.73 ± 2.70	29.15 ± 3.98	73.07 ± 5.05
	对照班	206.44 ± 16.47	9.94 ± 0.46	14.67 ± 2.82	28.40 ± 3.05	74.25 ± 4.15

## 3 实验后测试结果与分析

各实验学校在学期结束前对参与实验的全体学生进行了第2次测试,结果见表2。从测试结果分析可见,1~6年级在握力、5次连续蹲跳、推小车和悬垂4项指标方面实验班比对照班有明显的提高,其中有18项次的指标存在着显著性差异。从实验班和对照班的整体对比来看,实验前后上述4项指标都提高了,而且实验班的成绩提高倍数要高于对

照班(见表3)。

进一步分析测试指标发现,实验班和对照班在50 m跑这一项指标上未见明显的差异。究其原因,我们认为,实验前测试和实验后测试的不同季节是一个重要因素。因为学生在不同季节的测试过程中的着装存在着明显的差异。对此,我们将在后续研究中对这一问题进行重点探讨。

表2 实验后实验班与对照班5项指标测试结果

年级	组别	握力/N	50 m跑时间/s	5次连续蹲跳时间/s	推小车距离/m	悬垂时间/s
一	实验班	101.10 ± 10.08	11.83 ± 1.09	19.54 ± 4.24	19.35 ± 1.24	63.43 ± 2.56
	对照班	98.04 ± 5.21 <sup>1)</sup>	11.95 ± 0.99	20.72 ± 4.36 <sup>1)</sup>	18.17 ± 0.93 <sup>1)</sup>	52.53 ± 2.67 <sup>1)</sup>
二	实验班	119.68 ± 13.10	11.18 ± 0.74	17.04 ± 3.82	28.54 ± 1.81	66.94 ± 4.03
	对照班	115.35 ± 10.19 <sup>1)</sup>	11.16 ± 0.76	18.82 ± 3.93 <sup>1)</sup>	25.42 ± 1.72 <sup>1)</sup>	67.91 ± 4.10
三	实验班	141.64 ± 10.94	10.66 ± 0.80	15.89 ± 3.31	29.16 ± 1.64	68.65 ± 3.79
	对照班	128.68 ± 12.79 <sup>1)</sup>	10.74 ± 0.91	16.21 ± 3.73	27.10 ± 1.41 <sup>1)</sup>	66.23 ± 4.81 <sup>1)</sup>
四	实验班	172.31 ± 11.01	10.14 ± 0.86	15.05 ± 3.31	29.22 ± 1.56	73.24 ± 4.88
	对照班	166.72 ± 10.76 <sup>1)</sup>	10.16 ± 0.92	16.18 ± 3.06 <sup>1)</sup>	27.28 ± 1.19 <sup>1)</sup>	72.28 ± 3.99
五	实验班	184.27 ± 11.29	9.92 ± 0.61	14.55 ± 3.40	31.71 ± 2.27	89.81 ± 4.98
	对照班	183.87 ± 12.31	9.88 ± 0.58	15.40 ± 3.44	26.70 ± 1.78 <sup>1)</sup>	83.20 ± 2.95 <sup>1)</sup>
六	实验班	227.05 ± 11.51	9.45 ± 0.51	13.08 ± 2.82	32.09 ± 1.67	100.54 ± 6.13
	对照班	223.87 ± 10.64 <sup>1)</sup>	9.67 ± 0.61	14.36 ± 2.43 <sup>1)</sup>	30.24 ± 1.53 <sup>1)</sup>	83.80 ± 4.99 <sup>1)</sup>

1)表示与对照班比较  $P < 0.05$ , 有显著性差异。

表3 实验前后各班指标成绩提高倍数

组别	握力	5次连续蹲跳	推小车	悬垂
实验班	1.10	1.09	1.48	1.27
对照班	1.05	1.02	1.32	1.12

## 4 实验学校教师与学生的感受和评价

通过对问卷的分析和总结,将被调查教师和学生的感受和评价归纳如下:

第一,实验教师的感受最真切。

在实验前的教师培训班上,许多体育教师提出了一个实际问题,即实验内容会不会影响学生的“达标”。通过实验,

不仅教师的担心没有了,而且对改革体育课的教学内容更有信心了。通州区马驹桥中心小学的实验教师在实验后深有感触地说:“作为承担具体工作的教师,我对这次试验感触颇深,教师能够在愉快的气氛中,轻松的完成培养下一代的使命,这才是从教的真谛。”

第二,学生爱上体育课了。

在学校体育课中,教学内容的选择,不仅要符合学生身心发展的实际需要,而且要能够吸引学生参加。否则,内容再好、锻炼价值再大,也会落空。

从这次实验过程中学生的实际表现来看,体育课“活了”。例如,通州区梨园中心小学“不光是老师喜欢这套实验

教材,而且学生更喜欢,简直把学生给乐坏了”,这是在一节动员课上学生的反映。每次在练习前后,学生总会说“今天上什么?明天上什么?老师咱们多做几次吧!”那些不怎么爱上体育课的学生也积极主动起来。举个例子,有个叫樊思远同学是个有名的不爱活动的学生,别说体育课,就是班主任让带什么东西都特别费劲,可自从有了实验教学,像变了一个人似的,沙包、鸡毛毽每次必带。有一次我们向他了解,他说:“好玩!”这更进一步说明他对体育的兴趣有了萌动,那么多好玩的没有听说过,那么多好玩的还没有做过,他想用自己的实践去体会。通州区柴厂屯中心小学对照班的同学常问自己的体育老师“老师,您太不公平了,我们什么时候练习?”

由此可见,体育课是完全可以吸引学生的,关键在于我们用什么来吸引他们。

第三,教师与学生共同创新了。

在实验过程中,有些实验学校的教师和学生把实验内容或举一反三,或结合自己学校与学生的实际创编出新的练习内容。例如,宣师二附小“学生刚开始练习时只是按教师所教的去练,经过一段时间他们觉得动作很快就能掌握了,就几个人一组创编动作,互相模仿,如在做支撑类和抛接类练习时,同学们3人一组搭桌子,变换支撑的方向、姿势、抛接的花样动作等,同学们从学中练、从练中学,不断尝试成功的喜悦”。

## 5 结论与建议

(1)“小学生健身工程”为当前北京市小学体育教学内容

的改革提供了一个新的思路。同时也为解决我国小学生体能和运动能力下降,有效增强学生运动能力提供了新的视角和方法论。

(2)活动内容不仅符合小学生的身心发展的实际需要,而且具有可行性、安全性和有效性,并为创编《学校体操》提供了分类方法和内容的框架。

(3)“小学生健身工程”活动内容既可以调动体育教师和学生“教”与“学”的积极性、主动性,而且能够充分发挥师生的主观能动性和创造性,在初步的实验中取得良好的教学效果,也受到了实验学校的好评。

(4)本研究将在小学实验的基础上,继续进行中学部分的研究,编辑《中学生健身工程》的教材。并将在北京市扩大实验,以获得更多的教学反馈,加强本工程内容的实用性和可行性。

## 参考文献:

- [1] 毛振明. 体育教学改革新视野[M]. 北京:北京体育大学出版社,2003.
- [2] 王建平. 健康教育——世纪的呼唤[M]. 北京:中国青年出版社,2001.
- [3] 黄世勋. 体育活动指导[M]. 北京:教育科学出版社,1999.
- [4] 赵振平. 快乐健身法[M]. 北京:人民体育出版社,1995.

[编辑:李寿荣]