

# 健美操“小团体”教学法对大学生自信心的影响

李冬莲, 杨小青

(广西南宁地区教育学院 体育部, 广西 南宁 530001)

**摘 要:** 在健美操课中实施“小团体”教学法主要是采用教师先讲解示范——学生模仿练习——小组练习——课后分组练习——各小组舞台表演的教学程序。在健美操课中实施“小团体”教学法有助于学生克服自卑, 提高自信心; “小团体”教学法也比传统的教学法更有利于提高学生的成绩。

**关 键 词:** 体育教学; 健美操; “小团体”教学法; 大学生自信心

中图分类号: G831.3 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)07-0104-04

## The effect of the “squad” calisthenics teaching method on the confidence of college students

LI Dong-lian, YANG Xiao-qing

(Department of Physical Education, Guangxi Nanning District Education Institute, Nanning 530001, China)

**Abstract:** In calisthenics classes, the “squad” teaching method is mainly implemented as follows: teacher’s explanation and demonstration – student’s imitative exercise–group exercise–group exercise after class–group performance on stage. Implementing the “squad” teaching method in calisthenics classes is helpful for the students to overcome their inferiority complex and boost their confidence; compared with traditional teaching methods, the “squad” teaching method is more conducive to improving student’s grades.

**Key words:** physical education teaching; calisthenics; “squad” teaching method; confidence of college students

健美操是一项以健美为目标, 以身体练习为内容, 以艺术创造为手段, 融体操、舞蹈、音乐为一体, 以有氧训练为基础, 以健、力、美为特征的体育运动项目, 达到增进健康, 塑造体形和娱乐为目的的一项运动<sup>[1]</sup>。它不仅将体育、音乐、艺术融为一体, 同时也使健与美高度结合。它以其强大的生命力和富于艺术性的表现形式, 在世界范围内开展起来。健美操作为一种内容丰富, 形式多样, 易于普及的现代体育运动项目, 不仅能锻炼身体, 而且具有一定的艺术性和感染力。随着健美操在高校的蓬勃发展, 健美操教学已不仅仅局限于技术技能的传授, 它也成为了各高校体育文化一道亮丽的风景线, 同时也担负着大学生的思想教育、品德教育、艺术教育、良好个性培养等重任。从平时的教学和心理咨询工作中了解到, 高职高专学生普遍的自卑感比较强, 自信心不足。许多研究认为,

自卑可以通过训练来改变, 而健美操课在这方面有其独特的作用。因此, 笔者试图通过改革健美操课, 采用“小团体”教学法进行教学, 以达到克服学生自卑心理, 树立自信心之目的。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象与时间

广西南宁地区教育学院 2005 级健美操选项班的学生 160 人, 其中, 男生 3 人, 女生 157 人, 各专业的学生都有。

实验时间: 2006 年 8 月至 2007 年 1 月。

#### 1.2 研究方法

##### 1) 一般情况

对选修健美操课的 160 名学生随机分成 4 个班, 每班 40 人, 然后随机确定 2 个班为实验班(实验 1 班、

实验 2 班), 2 个班为对照班(对照 1 班和对照 2 班)。

实验前后对 4 个班的学生采用自编自信心问卷进行了调查, 两次调查均发放问卷 160 份, 回收 160 份, 学生填写调查问卷是在课堂上当场完成, 所以回收率为 100%。问卷有效率两次都达到 100%。

实验班采用“小团体”教学法, 对照班采用传统教学法进行教学。实验班和对照班的教学均由健美操教师本人担任。实验前, 学生都没有参加过健美操学习, 4 个班的教学内容、教学进度、教学时数、教学场地、教学设备等条件都相同, 并都用了 36 个课时进行了健美操教学, 课外作业的内容和时间也一样。

“小团体”教学法属于分组教学的一种方式, 训练前由学生自由组成 8 人一组, 教师指定一名动作协调、接受能力比较强的学生担任组长, 采用教师先讲解示范——学生模仿练习——小组练习——课后分组练习——各小组舞台表演模式教学。教师根据学生和健美操教材的具体情况确定学生学习的整体应达到的目标, 各小团体根据自己的情况, 确定小组目标, 明确学习方法。

## 2) “小团体”教学法的具体步骤

在教师讲解示范, 学生模仿练习(这部分与传统教学一样)的基础上进行下面的教学程序:

(1) 小组内部练习: 教学开始时, 教师挑选那些健美操基础较好、协调性柔韧性好、接受能力比较强的学生, 利用课堂上合适的时间以及课余时间进行重点培养, 提前掌握好教材, 使他们在课堂上有效地协助教师进行教学。集体练习时, 让这些骨干站在不同的位置起辅助示范作用。分组练习过程中, 这些小组长就可以带领小组其他成员进行练习。由于分组后, 各组学生人数较少, 各成员得到训练和与他人交流的机会也就相应比较多。

(2) 建立“小团体”课外活动平台: 课外活动是体育课的延伸, 是学校体育工作的重要组成部分。健美

操“小团体”在课余时间, 根据教师的安排和要求, 每周由组长负责组织各小组成员集中练习 2~3 次, 以巩固课堂上教师所教的内容, 同时也促进小组成员之间相互交流、学习和沟通。

(3) 各小组上“舞台”表演比赛: 在学完整套健美操后, 各小组将本组节目搬上“舞台”进行表演比赛, 这种方法有着其它教学方法不能替代的优越性, 它不仅提高学生学习的兴趣, 也促进学生努力去练习, 并随着上台经验的丰富, 学生的胆子也越来越大起来, 自信心随之提高。

## 2 结果与分析

从教学实践及调查问卷反馈信息中看出, 健美操“小团体”教学方法不仅提高了学生成绩, 而且有利于克服学生自卑心理, 树立自信心。

### 2.1 “小团体”教学方法提高了学习成绩

从表 1 可以看出, 实验班和对照班的平均成绩分别为 85.6 分和 75.2 分, 差异非常显著。此外, 实验班 90 分以上的人数比对照班的人数多 1 倍, 而 69 分以下的一个也没有, 而对照班 69 分以下有 21 人, 达 26%。可见, 实验班期末考试成绩明显优于对照班, 并且高分的学生所占比例明显比对照班多。这是因为在教学中, 要想使学生掌握正确技术动作, 就要遵循实践—认识—再实践—再认识这一规律来反复进行练习, 在练习中根据教学对象的差异, 变换练习的方法、练习的时间、次数和间隔的时间等。同时各小团体的组长运用自己所熟练掌握的动作技术进行示范, 并主动指导小组成员学习, 小组成员之间互相指导、讨论、沟通和交流, 角色互换, 交流学习和体会, 激发了学生学习的积极性与主动性, 学生在学习过程中出现问题能及时在小团体内部协同解决, 共同提高。彼此间共同活动和相互作用在时间上具有一定的持续性, 更加有利于学生掌握动作, 巩固学习成果。

表 1 期末考试成绩比较表

班别	总人数	90~100 分		80~89 分		70~79 分		60~69 分		平均分
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
实验班	80	8	10	61	76.21	11	13.75	0	0	85.60
对照班	80	4	5	32	40.00	23	28.75	21	26.52	75.20

### 2.2 “小团体”教学法对提高学生的自信心效果显著

通过训练前后的自信心问卷调查发现, 采用“小团体”促进了学生自信心的提高, 具体见表 2、3、4、5, 从表 2 可以看出, 实验班经过一个学期的健美操“小

团体”教学法教学, 学生充满自信心由原来的 50% 上升到了 100%, 对照班学生通过一个学期的健美操教学后, 自信心也比教学前提高了 10 个百分点, 但实验班还是比对照班高出了 27 个百分点, 效果比对照班更显著。

表2 对学好健美操这门课是否充满信心的问卷调查

班别	总人数	实验前后	充满信心		没有信心		有点信心	
			人数	%	人数	%	人数	%
实验班	80	前	40	50.00	31	38.75	9	11.25
		后	80	100	0		0	
对照班	80	前	40	50.00	32	40.00	8	10.00
		后	50	62.50	16	20.00	14	17.50

从表3可见,实验班的学生通过“小团体”教学后,对形体条件差而感到自信心不足的看法改变比对照班明显;表4表明,实验班的学生通过“小团体”教学后,相信自己在考试中有出色的表现,训练前后实验班的学生变化很大,由实验前的14.29%到实验后的73.85%,学生相信自己在考试中有出色表现,表明学生对自己信心更足了。而对照班的变化则不明显。表5表明,实验班的学生在实施“小团体”教学前,有72.42%的学生在同学面前做动作感到紧张,训练后,88.5%不再感觉紧张,效果非常显著。而对照班的变化就没那么明显。

表3 形体条件差是否让你感到学习的信心不足 %

班别	实验前			实验后		
	是	不是	有点不足	是	不是	有点不足
实验班	10.00	75.00	15.00	0	95.00	5.00
对照班	7.14	39.29	53.57	11.43	51.43	37.14

表4 单独示范或考试是否相信自己会有出色的表现 %

班别	实验前			实验后		
	是	不是	有点自信	是	不是	有点自信
实验班	14.29	80	5.71	73.85	0	26.15
对照班	17.86	0	82.14	19.44	27.78	52.78

表5 你在老师和同学面前做动作时是否感到紧张 %

班别	实验前			实验后		
	是	不是	有点紧张	是	不是	有点紧张
实验班	72.42	3.45	24.13	0	88.50	11.50
对照班	46.57	23.58	29.85	30.55	47.78	21.68

自卑的学生往往对自己评价过低,在任何活动之前,他们常常进行“我不行”、“我很难成功”的消极自我暗示,这种自我低估的倾向使他们不相信自己的力量,抑制了能力的正常发挥,结果必然造成活动的失败,而失败又似乎证明了他们早先过低的自我评价与期望是正确的,从而强化了他们片面的自我认识,增强了他们的自卑感。在常规教学中,一些能力较差的学生是不被重视的对象,这部分学生害怕别人嘲笑,不敢表现自己,做练习的时候缩手缩脚,久而久之就

形成有自卑心理。但是在“小团体”学习过程中,由于有了小组的协作,这些学生不再是被遗忘的角色,相反,他们在接受教师讲授的同时还可以接受来自“小团体”成员的帮助和指导,和谐的学习氛围和同伴的帮助使学习不再是负担,学习成绩的评价是以进步的幅度作为标准,让小组的每个成员都体验到了“成功”,让每个人都可以感受到付出就有收获的乐趣,从而极大地调动了学生学习的积极性和主动性,增强了学习的信心。另外,把学会的成套健美操搬上舞台,更有利于培养学生的自信心。因为舞台本身是一个较强的良性刺激,能使学生的大脑皮层处于适宜的兴奋状态,充分调动学生练习的自觉性与积极性,并力图把自己最美的动作展示给观众,从而提高学生的美感表现力<sup>[2]</sup>。课堂上,每个实验班分成5个小组进行练习,当能基本掌握所学的技术动作以后,5个小组可以在教师的统一安排下,各组轮流到舞台上进行表演练习。在交替练习的过程中,练习中的学生在教师和其他同学的目光下,会集中注意力,极力表现自己,可提高学生练习的激情,增强学生的自信心,激发他们自我表现的欲望,活跃课堂气氛,提高学生对优美动作的鉴赏能力,从而提高学生的欣赏水平和对自我动作的评判能力,在一次次体验到被小组成员的肯定和鼓励的“成功”之后,在不知不觉中培养了自信心,潜在力量被挖掘出来。健美操“小团体”教学法使大学生在改善自己形体的过程中,身心都得到了健康的发展,从而增强了自信心。

2.3 学生对健美操“小团体”教学法的满意度调查  
学期末,我们也对学生进行了健美操“小团体”教学法的满意度调查,结果见表6。

表6 你是否赞成分组练习的教学方法

班别	总人数	赞成		不赞成	
		人数	%	人数	%
实验班	80	76	95.00	4	5
对照班	80	51	63.75	29	36.25

从表6可见,95%的学生赞成健美操“小团体”

教学法。这是因为“小团体”教学不管是在课堂内外，学生练习的机会都很多，表现的机会也多，小组内的组员之间在共同学习、互换角色、共同探讨、交流的过程中不仅学会了动作，促进了沟通交流，还不知不觉地为每个人在课堂舞台上展现自我，增强了自信心，提高了表现力，因此这个教学方法深受学生的欢迎。

### 3 结论与建议

健美操“小团体”教学法有助于培养和增强大学生的自信心，有助于提高学生的体育成绩，深受学生欢迎。

为培养学生的自信心，教师要相信学生，鼓励他们积极学习，注意保护学生的自尊心，提高他们的自信心和减少焦虑心理。对于高焦虑的学生要给予具体的指导，要尽量为他们锻炼表现自己创造的机会，让他们充分认识到自己的价值，从而激励其学习健美操的信心。

在健美操教学过程中，体育教师应当努力提高学生动作技能的熟练程度，对学生的期望不宜过高或过

低。在练习过程中通过语言和肢体表现不断提高学生自信心，以及学生对教师的信任。

新世纪呼唤着勇于开拓、勇于创新、勇于创新的人才，而这种新型的人才首先必须具备的素质就是自信，自信就是相信自己，自信就是力量。因为有了自信，你才会勇敢地面对挫折和困难；有了自信，你才会扬长避短，从胜利走向胜利。

### 参考文献：

- [1] 姜秀芝，王盛国.论健美操教与学的文化创新[J].体育学刊，2006，13(4)：104-106.
- [2] 张晓义，高岩.我国中学体育教材教法存在的问题与对策[J].体育学刊，2006,13(3)：106-108.
- [3] 戴慧娥.高职院校健美操教学的调查与分析[J].漳州职业技术学院学报，2005(3)：91-92.
- [4] 高书格.健美操教学中如何提高大学生的美感表现力[J].承德民族师专学报，2004(5)：22-23.

[编辑：周威]

---

## 猝死——人体定时炸弹

最近周围同龄人猝死的现象时有耳闻。2007年10月9日《南方都市报》报道，南航43岁的机长柴永利在打羽毛球时猝死。报纸的报道中特别强调了柴永利机长活动前没有做准备活动。其实不然。

有研究表明，年轻运动员猝死的主要原因是肥厚型梗阻性心肌病(hypertrophic cardiomyopathy, HCM)(Corrado et al, 1998)。

HCM是一种常染色体显性遗传的心脏病，根据其左心室流出道(LVOT)内的血流动力学特点可分为梗阻性与非梗阻性。约25%的肥厚型心肌病患者存在LVOT的梗阻。典型的临床表现为劳累性胸闷、胸痛、甚至发生晕厥；胸骨左缘3~4肋间可闻及收缩期喷射性杂音，Valsalva动作时可使杂音增强；二维超声心动图检查通常可以发现非对称性心肌肥厚、室间隔厚度明显大于左心室游离壁以及LVOT梗阻。重度梗阻患者可见二尖瓣叶及腱索收缩期前向运动并可出现二尖瓣反流。连续波多普勒超声心动图可检出高速血流及峰

值延迟的跨LVOT压力阶差。有些患者的流出道梗阻并非持续存在，即在静息时不出现梗阻，但在激发刺激下，当左室前、后负荷以及心肌收缩力发生改变时才出现梗阻，这类具有动态变化的LVOT梗阻又称为动力性梗阻(dynamic obstruction)。(樊朝美等)

预防的办法是体检(Corrado et al 1998)，做到早期发现，采取相应的防治措施。遗憾的是，很多自我感觉健康的人都认为体检浪费时间，尤其是经常运动的人。HCM是遗传性的，可以说是一颗定时炸弹。HCM的发展是需要一个过程的，一般有家族历史。只要保持经常性的体检，预防是可以做到的。

(刘承宜，华南师范大学体育科学学院教授)