

中国健康体育课程模式对大学生体育学习效果的影响

吴本连¹, 季浏^{2,3}

(1.杭州师范大学 体育学院, 浙江 杭州 310036; 2.华东师范大学 青少年健康评价与运动干预教育部重点实验室, 上海 200241; 3.华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘 要: 运用 2(模式)×2(项目)×2(性别)的三因素实验设计, 揭示中国健康体育课程模式对大学生体育学习效果的影响规律。研究得出:(1)中国健康体育课程模式能够有效提高大学生体质健康水平、体育学习兴趣和体育课成绩, 并且与传统模式存在显著差异。(2)在体质健康和体育学习兴趣方面, 模式具有主效应, 项目和性别不具有主效应。(3)在体育课成绩方面, 模式、项目均具有主效应, 性别不具有主效应。(4)在体育课成绩指标中, 模式与项目存在交互作用, 且模式与性别也存在交互作用。

关键词: 中国健康体育课程模式; 体质健康; 体育学习兴趣; 体育课成绩; 大学生
中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2023)03-0106-07

The influence of Chinese healthy physical education curriculum model on college students' physical education learning effect

WU Benlian¹, JI Liu^{2,3}

(1.College of Physical Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou 310036, China; 2.Key Laboratory of Adolescent Health Assessment and Exercise Intervention of Ministry of Education, East China Normal University, Shanghai 200241, China; 3.School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract: In order to reveal the influencing law of the Chinese healthy physical education curriculum model on the physical education learning effect for college students, the present study applied 2 (model) × 2 (project) × 2 (gender) three-factor experimental design. The results showed that: (1) The Chinese healthy physical education curriculum model had a main effect on college students' physical health, physical education learning interest, physical education grade, and there was a significant difference between this model with the traditional model. (2) In the physical health and physical education learning interest, the model had the main effect, but the project and gender did not have this effect. (3) In the physical education grade, the model and project all had the main effect, but had no main effect on gender. (4) In the indicators of physical education grade, there was an interaction effect between the model and the project, and then, there was also an interaction effect between pattern and gender.

Keywords: Chinese healthy physical education curriculum model; physical health; physical education learning interest; physical education grade; college students

在健康中国战略大背景下, 我国大学生身心健康备受重视。国家体育总局在近年来的《国民体质监测公报》中指出: “我国中小学生身体素质继续呈现稳中向

好趋势。但是, 大学生身体素质继续呈现下降趋势……”截至2020年, 全国学生体质健康不及格率如下: 小学生 6.5%, 初中生 14.5%, 高中生 11.8%, 而

收稿日期: 2022-08-31

基金项目: 上海市教育科学研究项目“中国健康体育课程模式促进儿童体智能发展的实证研究”(C2022044); 华东师范大学青少年健康评价与运动干预教育部重点实验室建设项目(40500-21203-542500); 杭州师范大学体育教育国家级一流本科专业建设项目。

作者简介: 吴本连(1975-), 男, 教授, 博士, 博士生导师, 研究方向: 学校体育。E-mail: blianwu@163.com

大学生为 30%^[1]。可见,我国大学生体质健康情况不容乐观。此外,我国大学生心理健康问题也比较突出,尤其是新冠疫情期间更容易产生一些不良情绪体验。高校是培养高素质人才的重要阵地,大学生是促进国家繁荣发展的核心力量,因此,必须高度重视大学生身心健康。

中国健康体育课程模式的目的是要通过创新体育课程模式来彻底改善学生体质健康下降和心理问题突出等诸多弊病^[2],其对学生的的身心健康发展具有不可替代的重要作用。该模式不仅已纳入国家相关文件,也是未来体育教学改革的重要趋势。目前,该模式在我国中小学的实施效果越来越好,影响力越来越大,推广范围也越来越广。但一方面,目前所有中国健康课程模式的教学实验都是单因素实验设计,显得不够全面和深入,无法揭示该模式的深层次规律;另一方面,该模式在我国中小学应用较广,但在高校体育中的应用相对较少。高校体育不仅是学校体育的重要组成部分,何况我国大学生身心健康令人堪忧。

因此,本研究借鉴中国健康体育课程模式在中小学实施的成功经验,运用多因素(模式、项目和性别 3 个因素)实验设计,探索该模式在我国高校体育中的应用问题,为该模式在我国高校体育的推广应用提供有力证据和实践参考。本研究中的体育学习效果是指实验后,学生体质健康、体育学习兴趣和体育课成绩 3 个方面。研究假设为:(1)中国健康体育课程模式比传统体育课程模式对大学生体育学习效果更好;(2)中国健康体育课程模式对学习不同项目大学生的体育学习效果不存在明显差异;(3)中国健康体育课程模式对不同性别大学生的体育学习效果不存在明显差异;(4)不同模式、项目和性别之间可能存在交互作用。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为高校公共体育课学生。选取体育舞蹈初级班和乒乓球初级班学生共 360 人。其中男生 180 人,女生 180;体育舞蹈 6 个班(实验班 3 个班共 90 人,男 45 人,女 45 人;对照班 3 个班共 90 人,男 45 人,女 45 人);乒乓球班人数和分配情况与舞蹈班相同。

1.2 研究方法

1)问卷调查法。

运用张惠红教授编制的《大学生体育学习兴趣量表》。该量表原始的内部一致性系数为 0.92,重测信度系数为 0.95,具有较高信度和效度。本研究中的内部一致性系数为 0.91,重测信度系数为 0.93。同时邀请 5 位心理学、教育学和体育学等方面专家对问卷效度再

次进行检验,5 位专家一致认为非常有效。

实验前,实验班和对照班共发放问卷 360 份并且全部收回,回收率为 100%。实验班发放问卷 180 份,其中,有效问卷为 176 份,有效率为 97.8%;对照班发放问卷 180 份,有效问卷为 174 份,有效率为 96.7%。实验后,问卷发放数量与实验前均一致,并且回收率为 100%。实验班有效问卷为 175 份,有效率为 97.2%,对照班有效问卷为 173 份,有效率为 96.1%。

2)教学实验法。

采用 2×2×2 的三因素实验设计,三因素分别是模式、项目和性别,每个因素分别对应 2 个水平。模式的 2 个水平分别是传统体育课程模式和中国健康体育课程模式,项目的 2 个水平是体育舞蹈和乒乓球,性别的 2 个水平是男生和女生。用单盲法进行实验,实验时间是完整的一个学期共 16 周,每周 1 次课,每次课 90 分钟。

无关变量控制如下:(1)实验班和对照班除教学模式不同外,其他安排均依据教学大纲的统一要求进行;(2)实验前、后测都在同等条件下进行;(3)根据学校考分离规则,实验后测的运动技能专项成绩测评由 3 位非本班的体育教师打分,去除最高分和最低分后取中间分。专项技能考核标准依据学校历年制度执行,确保科学规范,且考核教师也不知情实验目的,确保客观准确。(4)同一项目的实验班和对照班教师都是由同一人担任;不同项目的体育教师在性别、年龄、教龄、学历、职称和教学能力等方面都具有一致性。

两种模式的教学流程如下图 1 和图 2 所示。

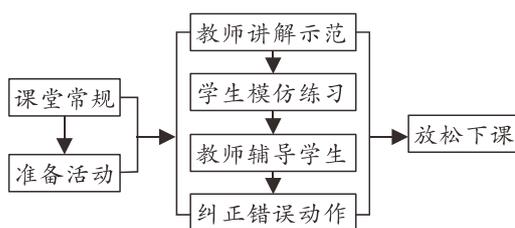


图1 传统体育课程模式

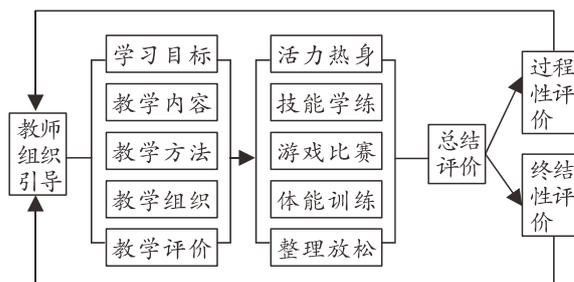


图2 中国健康体育课程模式

实验程序包括：(1)预实验：为确保实验质量，在正式实验前进行为期2周的预实验工作，通过预实验发现可能存在的问题，及时修订并完善实验方案。(2)前测阶段：在实验前，根据《国家学生体质健康标准》和《大学生体育学习兴趣量表》的测试要求，完成两项指标的前测工作。体育课成绩前测指标采取上个学期末的体育课成绩。(3)实施阶段：进行为期16周的教学实验，每周1次课，每次课90分钟，实验班采用

中国健康体育课程模式，对照班采用传统体育课程模式。运用深圳教体医数据科技有限公司自主研发的H02心率监测仪及其配套软件，科学监控实验对象实时心率及全班平均心率，监控运动强度及运动密度，确保达到中国健康体育课程模式对运动强度和运动密度的基本要求。两种教学模式的具体要求如表1所示。(4)后测阶段：实验结束后，完成各项指标后测工作。

表1 两种模式教学设计

| 模式 | 准备部分 (15分钟左右) | 基本部分 (70分钟左右) | 结束部分 (5分钟左右) | 运动 密度 | 运动强度 |
|--------------------|---|---|--|-----------|-------------------------|
| 中国健康 体育课程 模式 | 1.课堂常规 2.设计一套与专项技术相融合的热身操，动静结合，配合音乐，活跃氛围，激发兴趣，采用游戏化形式，让每个学生都快乐地动起来 | 1.基础教学(50分钟左右)。严格按照运动负荷要求进行，强调单个技术的学练融入活动和比赛中，突出运动技术结构化与完整性 2.体能练习(20分钟左右)。强调补偿性体能练习内容和多样化、竞赛化、娱乐化练习手段等，促进学生身体素质全面发展 | 1.结合音乐等手段进行多样化的趣味性放松练习 2.师生共同总结或综合评价等 | 75% 左右 | 平均心率 140~160次 /分钟 |
| 传统体育 课程模式 | 1.课堂常规 2.慢跑 3.徒手操或关节活动操 | 1.体育教师讲解示范 2.学生技术动作练习 3.教师巡回指导，纠正错误动作 4.学生再练习或展示等 | 1.跳跃运动和整理运动等，以徒手操为主要形式进行放松 2.教师小结等 | 30% 左右 | 平均心率 120~140次 /分钟 |

3)数理统计法。

采用SPSS 26.0统计软件，运用 F 检验进行处理。若前测结果不影响后测比较，运用方差分析处理；若有影响运用协方差分析处理。本实验的前测结果表明，除体育课成绩前测没有显著性差异，对后测没有影响之外，体质健康前测得分和体育学习兴趣前测得分对后测都有影响。因此，本实验中将体质健康前测得分和体育学习兴趣前测得分作为协变量处理。

2 结果与分析

2.1 不同模式对不同项目和不同性别大学生体质健康的影响

协方差分析结果显示，前测总分对实验结果有影响($F=346.286$, $P<0.05$)，而协方差分析可有效控制前测总分对结果的影响。其次，模式具有主效应($F=209.762$, $P<0.05$)，这表明不同模式对学生体质健康的影响存在统计学上的显著差异。项目($F=0.563$, $P>0.05$)和性别($F=0.699$, $P>0.05$)都不存在主效应，表明学习不同项目或不同性别大学生体质健康影响都不存在显著差异。最后，模式与项目($F=0.105$, $P>0.05$)、模式和性别($F=1.099$, $P>0.05$)、项目和性别($F=0.079$, $P>0.05$)都不存在交互作用。数据说明：在体质健康指标方面，同一模式下学习不同项目大学生或不同性

别大学生之间都没有显著差异，学习同一项目的不同性别大学生之间也没有显著差异。

模式主效应的进一步统计结果如表2所示。可以看出，模式主效应体现在2种不同模式对大学生体质健康的影响效果不同。其中，中国健康体育课程模式下的大学生体质健康明显高于传统体育课程模式，并且两种模式之间存在统计学上的显著差异($P<0.01$)。

表2 模式修正均数及其比较结果

| 模式 | 平均值 | 标准误差 | t | P |
|----------|--------|-------|-------|-------|
| 传统体育课程模式 | 77.037 | 0.321 | 0.461 | 0.000 |
| 健康体育课程模式 | 83.707 | 0.321 | | |

2.2 不同模式对不同项目和不同性别大学生体育学习兴趣的影响

协方差分析结果表明：前测总分对后测实验结果有影响($F=93.884$, $P<0.05$)。首先，模式具有主效应($F=11.390$, $P<0.05$)，表明不同模式对大学生体育学习兴趣的影响存在统计学上的显著差异。其次，项目($F=0.006$, $P>0.05$)和性别($F=0.411$, $P>0.05$)都不存在主效应，表明学习不同项目或不同性别大学生体育学习兴趣的影响都不存在显著差异。最后，模式与项目($F=1.723$, $P>0.05$)、模式与性别($F=0.516$, $P>0.05$)、

项目与性别($F=0.580, P>0.05$)都没有交互作用。数据表明: 在体育学习兴趣指标方面, 同一模式下学习不同项目大学生或不同性别大学生之间都没有统计学上的显著差异, 学习同一项目的不同性别大学生之间也没有显著差异。

模式主效应的进一步统计结果如表3所示。可以看出, 两种模式对大学生体育学习兴趣的影响效果不同, 中国健康体育课程模式对体育学习兴趣的影响高于传统体育课程模式, 并且两种模式之间存在统计学上的显著差异($P<0.01$)。

表3 模式修正均数及其比较结果

| 模式 | 平均值 | 标准误差 | <i>t</i> | <i>P</i> |
|----------|--------|-------|----------|----------|
| 传统体育课程模式 | 82.391 | 0.648 | 0.924 | 0.001 |
| 健康体育课程模式 | 85.509 | 0.648 | | |

2.3 不同模式对不同项目和不同性别大学生体育课成绩的影响

方差分析结果表明: 首先, 模式具有主效应($F=97.227, P<0.05$), 表明不同模式对大学生体育课成绩的影响存在统计学上的显著差异; 项目具有主效应($F=23.851, P<0.05$), 表明不同项目大学生体育课成绩的影响存在统计学上的显著差异。其次, 性别不具有主效应($F=0.074, P>0.05$), 表明不同性别大学生体育课成绩的影响不存在显著差异。最后, 模式与项目($F=14.469, P<0.05$)、模式和性别($F=4.558, P<0.05$)都存在交互作用, 说明同一模式对学习不同项目大学生的体育课成绩的影响不同, 同一模式对不同性别大学生体育课成绩的影响也不同。与此同时, 项目与性别($F=0.068, P>0.05$)不存在交互作用。数据说明, 在体育课成绩指标方面, 学习同一项目的不同性别大学生之间没有显著差异。

模式主效应的进一步统计结果如表4所示。可以看出, 两种模式对学生体育课成绩的影响效果不同。其中, 中国健康体育课程模式下的体育课成绩高于传统体育课程模式, 并且两种模式之间存在统计学上的显著差异($P<0.01$)。

表4 模式均数及其比较结果

| 模式 | 平均值 | 标准误差 | <i>t</i> | <i>P</i> |
|----------|--------|-------|----------|----------|
| 传统体育课程模式 | 86.584 | 0.320 | 0.452 | 0.000 |
| 健康体育课程模式 | 91.042 | 0.320 | | |

项目主效应的进一步统计结果如表5所示。可以看出, 不同项目大学生体育课成绩的影响效果不同。

其中, 乒乓球班体育课成绩要高于舞蹈班, 并且不同项目之间存在统计学上的显著差异($P<0.05$)。

表5 项目均数及其比较结果

| 项目 | 平均值 | 标准误差 | <i>t</i> | <i>P</i> |
|----|--------|-------|----------|----------|
| 乒乓 | 89.917 | 0.320 | 0.452 | 0.000 |
| 舞蹈 | 87.709 | 0.320 | | |

模式与项目、模式和性别的交互作用结果如图3和图4所示。从图3的模式与项目交互作用结果图可以看出, 中国健康体育课程模式对学习不同项目的大学生体育课成绩的影响效果不一样, 乒乓球班学生的体育课成绩分数较高, 说明对乒乓球班学生体育课成绩的影响效果最好。由图4的模式与性别交互作用结果图可以看出, 在中国健康体育课程模式影响下, 无论男生还是女生, 体育课成绩均高于传统体育课程模式, 且男女生之间存在差异。

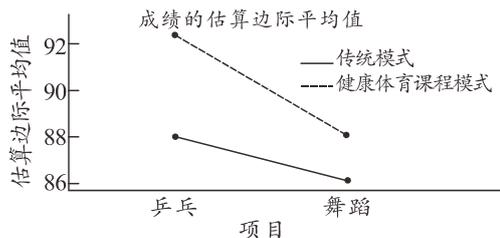


图3 课程模式与项目交互作用结果

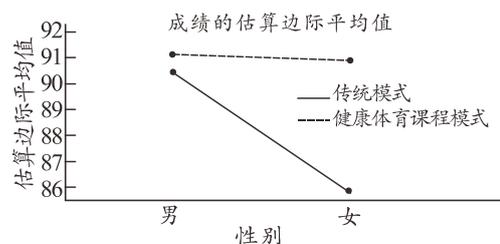


图4 课程模式与性别交互作用结果

3 讨论

3.1 对体质健康指标的影响

1)不同模式对大学生体质健康指标影响显著。

本实验结果表明, 两种模式对大学生体质健康的影响效果不同。其中, 中国健康体育课程模式下的体质健康水平高于传统体育课程模式, 并且两者间存在显著差异。造成这一结果的原因如下: (1)教学模式因素。中国健康体育课程模式的主要功效之一就是解决学生体质健康难题, 实验班教师能够全面领悟中国健康体育课程模式的核心思想和关键要点, 确保该模式的实验质量和实验效果。(2)运动密度因素。已有研究

表明：在一定强度下，不同运动密度对学生体质健康的影响效果不同，运动密度越高则对体质健康的影响效果越好^[3]。中国健康体育课程模式特别强调较高的运动密度，并且在本实验中得到科学执行。(3)运动强度因素。研究证明：中到高强度的身体活动更有利于青少年身心健康发展^[4]。本研究中，实验班每次课平均心率都达到中国健康体育课程模式规定的140~160次/分钟范围，这必然确保对体质健康效果的积极改善。(4)“精讲多练”因素。中国健康体育课程模式强调，如果是40分钟时长的体育课，体育教师讲解示范不宜超过10分钟，这就要求体育教师必须做到真正的“精讲多练”，让学生尽可能地保持在运动之中。据此结合高校实际情况，在90分钟大学体育课上，体育教师讲解示范的总时间需要控制在20分钟左右。(5)体能练习因素，即每次课都有20分钟左右体能练习的效果体现。这是我国高校实施中国健康体育课程模式的关键所在，确保学生综合素质得到全面发展。(6)体育锻炼因素。中国健康体育课程模式有利于养成锻炼习惯。

2)同一模式对不同项目大学生体质健康指标无显著影响。

在体质健康指标方面，实验后不同模式与不同项目之间不存在交互作用，说明在同一模式下，体育舞蹈班和乒乓球班大学生体质健康无显著差异。出现此结果的原因主要是：(1)中国健康体育课程模式主要是通过体育课程发挥体育力量，以达到增强学生体质等效果，并没有强调对运动项目限制。此外，“定级不定项”这一体育教学新评价研究成果也支持本研究结果^[5]。(2)中国健康体育课程模式强调，任何运动项目都必须针对该模式3个关键点进行多样化教学设计，以保证体育学习效果^[6]。而该模式重要效果之一就是体质健康改善，这可能也是导致学习不同项目大学生们的体质健康指标并没有显著差异的原因之一。(3)由于实验条件所限，所以样本量较少。因此，今后需要扩大实验样本量，进一步验证中国健康体育课程模式对学习不同项目，抑或是不同项群大学生体质健康的影响规律。

3)不同模式对不同性别学生体质健康指标无显著影响。

在体质健康指标方面，不同模式与不同性别学生没有交互作用，说明在同一模式下，男生和女生的体质健康指标无显著差异。造成这一结果的原因：中国健康体育课程模式强调通过科学增加运动负荷来改善学生体质健康，针对不同年龄段学生可设计不同运动负荷，并没有强调对性别方面的限制。

3.2 对体育学习兴趣指标的影响

1)不同模式对学生体育学习兴趣指标影响显著。

体育学习兴趣是体育学习最好的老师，也是学生学练体育与健康知识、积极主动参与体育课堂运动的重要动力^[7]。本实验结果表明，两种模式对大学生体育学习兴趣的影响效果不同。其中，中国健康体育课程模式高于传统体育课程模式，并且两者间存在显著差异。造成这一结果的原因是：首先，中国健康体育课程模式非常注重培养学生的体育学习兴趣。该模式主要通过体育课程发挥体育力量，达到培养学生体育学习兴趣等效果^[2]。在模式实施时，需要通过游戏、比赛和音乐等多种手段提升课堂活力与趣味，激发学生的体育学习兴趣。而传统体育课程模式过于强调讲解、示范、练习和纠错，相对比较单调、沉闷、枯燥和乏味，自然缺乏趣味性，从而导致学生体育学习兴趣降低，这也是学生“喜欢体育但不喜欢体育课”的重要原因。其次，中国健康体育课程模式特别强调课堂氛围营造。中国健康体育课程模式的课堂氛围要求是：“师生和谐互动、情绪饱满高昂、场景活泼热烈、气氛积极向上”^[2]。可见，中国健康体育课程模式高度重视在课堂上为学生营造积极欢快的运动体验，而积极欢快的运动体验可以有效激发学生体育学习动力和热情，从而产生浓厚的体育学习兴趣。再次，中国健康体育课程模式强调学生学习运动项目贵在精而不在多的理念，重视体育教学内容专项化，兼顾生活化、娱乐化和实用化等。此外，由于该模式是在体育课堂教学中运用教育信息技术，而且还特别重视教学评价的激励和发展功能等，这必然能够激发学生的体育学习兴趣^[8]。最后，已有研究表明，通过成套比赛或情景比赛对学生体育学习兴趣提高以及技战术掌握都具有明显促进作用^[9]。所以，中国健康体育课程模式要求在教学过程中，积极运用游戏、比赛和互动等方式，结合语言激励等手段来激发学生的体育学习兴趣。研究表明：“传统体育教学过多强调单个运动技术学习，导致学生产生单调乏味的感受，难以激发学生学习的内在需求和兴趣。”^[10]这也佐证了本研究结果。

2)同一模式对不同项目学生体育学习兴趣指标无显著影响。

本实验结果表明，在体育学习兴趣指标方面模式与项目没有交互作用，说明同一模式对学习不同项目(即本实验中的乒乓球和体育舞蹈)大学生体育学习兴趣的影响没有显著差异。造成这一结果的原因：一方面，主要是由每种模式自身特点所造成。任何体育教学模式都具有一定的理论依据，是由相对固定的教学程序和相应的教学方法体系构成。可见，体育教学模式是相对稳定的，一般不会受体育教学内容(即运动项目)影响。另一方面，“目标引领内容”新理念也足以

佐证本研究结果。新体育课程改革强调“目标引领内容”,就是考虑到体育学习内容太多,同一个目标可以由不同内容(项目)去实现,同一个内容(项目)也可以实现不同目标,这为体育教学内容(项目)的选择性和实用性提供重要保证。因此,本研究中同一模式对学习不同项目大学生体育学习兴趣的影响并没有出现显著差异。

3)不同模式对不同性别学生体育学习兴趣指标无显著影响。

本实验结果表明,在体育学习兴趣指标方面,模式与性别没有交互作用,即同一模式对不同性别大学生体育学习兴趣的影响没有显著意义,说明在同一模式下男生和女生的体育学习兴趣不存在显著差异。造成这一结果的原因是:一方面,是由每种模式自身特点造成的。另一方面,是由高校公共体育选项课形式造成。虽然大学生们在很多方面都存在性别差异,但由于高校体育选项课学习特点,使得选择同一项目的不同性别大学生都有共同的项目兴趣与爱好等。因此,不同模式对不同性别大学生体育学习兴趣指标没有显著影响。

3.3 对体育课成绩指标的影响

1)不同模式对大学生体育课成绩有显著影响。

本实验中体育课成绩考核是按照学校要求统一进行,主要有平时考勤、体质健康测试和运动技能测评3部分组成。实验结果表明,在体育课成绩指标方面,中国健康体育课程模式优于传统体育课程模式,并且两种模式之间存在显著差异。造成这种结果的原因主要有以下几点:(1)实验干预激发大学生体育学习兴趣。在中国健康体育课程模式下,实验班学生体育学习兴趣不断提高。学生体育学习兴趣越高,其主动学习能力与学习效果也越显著。本实验中,实验班学生的体育学习兴趣被激发,学习态度也较佳,平时考勤全是满勤,明显好于对照班,而平时考勤就是体育课成绩的一个重要组成部分。(2)实验干预培养大学生体育锻炼习惯。由于大学生在实验课上享受到乐趣,所以体育锻炼态度也会发生积极转变,课下才会主动锻炼。据学生反馈表明,实验班学生的锻炼积极性更高,体育课成绩自然得到提高。(3)中国健康体育课程模式强化体能练习。每次课专门进行体能练习,必然能够改善学生各项身体素质,这些身体素质直接关系到体质健康测试成绩。(4)中国健康体育课程模式强调运动负荷。运动负荷也直接关系到体育课质量保证和学生体质健康改进。因此,必须要杜绝“不出汗”的体育课,这是典型的缺乏运动负荷的体育课,而运动负荷不足,学生的体质健康就无法改善^[1]。可见,运动负荷是一节体育课成功与否的关键要素之一。为了提高

运动负荷,一是保证充足的技能练习时间;二是教学组织要紧密,尽量提高练习密度;三是必须安排体能训练并且多样化^[12]。(5)中国健康体育课程模式提升专项运动技能。在实验中,中国健康体育课程模式通过专项技能教学的整体性、连贯性、实践性、适用性、层次性和关联性等特点,运用结构化教学,强化实效性和实用性,能够有效帮助学生掌握运动技术并学以致用,从而提高专项运动技能成绩。而传统体育课程模式忽略运动技能的实效性和实用性,为了教技术而教技术,不仅单调乏味,而且教学效果适得其反,必然影响体育课成绩提升。

2)不同项目大学生体育课成绩指标存在差异。

本实验结果表明,学习不同项目学生的体育课成绩存在显著差异,且乒乓球班学生体育课成绩明显高于体育舞蹈班。造成这一结果的原因是:首先,运动技能评价标准不同。乒乓球和体育舞蹈是2个截然不同的运动项目,给运动技能成绩评定带来难题,导致不同项目之间的运动技能评定难以统一,而运动技能成绩就是体育课成绩的核心组成部分。因此,今后要加强运动技能等级评定,至于是哪项运动可不做统一规定,即进行专项运动“定级不定项”的教学评价改革。其次,项目本身技术特点不同。2个项目的技术特点与技术难度不同,乒乓球项目技术动作难度相对较小,简单易学,学生容易掌握,专项技能成绩容易获得高分。最后,学生接受能力不同。不同项目对学生接受能力要求不同,乒乓球项目对学生接受能力要求较低,学生容易学会;舞蹈项目技术复杂,对学生接受能力要求较高,学习难度也较大。

3)不同模式对不同项目学生体育课成绩指标影响显著。

实验结果表明,体育课成绩指标方面,不同模式与不同项目之间存在交互作用。中国健康体育课程模式对学习不同项目大学生的影响更为显著,乒乓球班要高于体育舞蹈班。造成这一结果的原因是:首先,项目本身差异。乒乓球项目基本动作与步伐较少,简单易学,而体育舞蹈项目的基本动作以脚步多方位移动为主,结合腰臀扭动并转换重心,动作快速多变且要跟音乐节奏,所以动作难度相对较大,技能掌握较慢,这必然导致同一模式下,2个不同项目的专项技能成绩存在差距,从而影响体育课成绩。其次,评价方式不同。除了要进行上述的“定级不定项”评价改革之外,舞蹈项目专项成绩的评价可能受主观因素影响较多。乒乓球项目专项成绩评价都是以客观量化为主,这也导致成绩评定结果存在差异。此外,基础教育体育与健康课程标准已从体育学科核心素养角度进行评价改革,中国健康体育课程模式3个关键点

也各自从不同维度综合影响学生核心素养。同时,构建中国健康体育课程模式下的体育课堂教学行为评价指标体系对本研究也具有重要启示,这也是我国高校体育教学评价改革的重要趋势^[13]。最后,学生感受不同。受运动项目本身特点影响,乒乓球运动男女老少皆宜,简单易行,大学生对乒乓球技术的获得感可能更强,并且技能展示效果相对更好,专项技能成绩自然也会更高。

4)不同模式对不同性别学生体育课成绩指标影响显著。

实验结果表明,在体育课成绩指标方面,模式与性别2个因素之间存在交互作用。任何一种模式,男生成绩都高于女生,传统体育课程模式的影响效果更明显。造成这一结果的原因是:一方面,男女生身心特点不同。大学男生比女生更加活泼好动,更加喜欢体育运动,运动参与意识更强。另一方面,与课程模式本身差异有关。中国健康体育课程模式具有针对性、普适性和实效性,对不同性别大学生体育课成绩影响效果都非常显著,难以体现性别差异。而传统体育课程模式由于运动负荷偏低等因素,在教学效果方面缺乏针对性、普适性和实效性。

本研究进行中国健康体育课程模式对大学生体育学习效果影响的实验研究,揭示了中国健康体育课程模式对大学生体育学习效果的影响规律。高校体育教师要转变体育教学观念,认真学习中国健康体育课程模式,理解其实质和内涵,积极推广,进一步发挥其价值和功能。在推广中国健康体育课程模式时,既要与具体运动项目特点或项群相结合,也要处理好与其他教学模式之间的关系,营造各具特色的体育课堂。任何一种体育教学模式都有其长处和不足,都有其使用的条件和范围,在实际运用过程中要以发挥优势为前提,做到区别对待、灵活运用和综合使用。

参考文献:

[1] 中国青年报. 学生体质健康调查:全国约3成大学生体质健康不及格[N]. 2021-04-25(006).

[2] 季浏. 中国健康体育课程模式的思考与构建[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(9): 72-80.

[3] 蔡瑞金, 季浏, 尹杰, 等. 运动密度对青少年运动能耗与体质健康的影响[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(1): 93-102.

[4] 胡月英, 唐炎, 张加林, 等. 父母因素对青少年中大强度身体活动的影响研究[J]. 中国体育科技, 2017, 53(3): 14-26.

[5] 于素梅. 一体化体育课程的价值取向、多元内涵与基本特征[J]. 沈阳体育学院学报, 2020, 39(2): 22-26+33.

[6] 苏坚贞, 季浏. 基于中国健康体育课程模式的“运动密度”概念探析[J]. 首都体育学院学报, 2019, 31(5): 406-416.

[7] 季浏. 增进学生身心健康是我国学校体育发展的根本和方向——学习习近平总书记在全国教育大会上讲话精神[J]. 吉首大学学报(社会科学版), 2020, 41(1): 28-37.

[8] 刘超, 董翠香, 田来, 等. 基于中国健康体育课程模式的体育课堂教学行为评价指标体系构建[J]. 天津体育学院学报, 2021, 36(4): 427-434.

[9] XIE X Y. Effects of situated game teaching through set plays on secondary students' tactical knowledge and situational interest in physical education[D]. ProQuest Dissertations and Theses Full-text Search Platform, 2018.

[10] 董翠香, 吕慧敏. 中国健康体育课程模式关键点确立的理论基础和实践依据[J]. 体育科学, 2020, 40(6): 24-31.

[11] 季浏. “不出汗”的体育课需要改变[J]. 中国学校体育, 2016(10): 2-3.

[12] 刘晋. 体育课堂教学中如何达到适宜的运动负荷[J]. 中国学校体育, 2016(10): 17-19.

[13] 刘超, 董翠香, 季浏. 中国健康体育课程模式下体育课堂教学行为分析系统的设计与应用研究[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(2): 188-197.