

体育结构化技能教学对高中生运动乐趣的影响研究

前言

本文探究体育结构化技能教学对高中生运动乐趣的影响。于 2021 年 4 月，选取商丘市实验中学（高中部）田径班 72 名高中生为被试者，调查体育结构化技能教学的实施情况以及运动乐趣水平，采用 SPSS23.0 对其进行统计计算。统计结果表明：（1）体育结构化技能教学需从单一知识技能教学转向结构化综合模型的构建。（2）体育结构化技能教学能够显著提升学生的运动乐趣水平。（3）建议根据学生运动能力水平以及运动乐趣强度分层实施结构化技能教学。

关键词

体育结构化技能教学；高中生；运动乐趣

乐趣 (Fun) 代表愉悦、快乐的情感，源于爱尔兰语。Slaughter(1983) 认为乐趣可以在个体与伙伴之间体会^[1]。现今，我国高中生体质健康状况不容乐观，体育锻炼行为的不足导致学生体质健康无法得到有效提升。大量研究表明，在体育活动中，运动乐趣、运动兴趣等积极情绪是激发学生进行体育锻炼的主要动力，而感受到锻炼无趣则会产生较低的内部动机，但较高的运动乐趣对体育学习效果有正向影响^[2]。结构化技能教学是核心素养背景下关注的新概念。结构是指按照一定规则教学各个组成成分的搭配和排列起来的整体，但整体不等于各个组成成分的单纯相加^[3]。结构化技能教学不仅要以竞赛发展学生实际运动技能和体能，通过结构化的教学设计，从而调动心理资源提高运动乐趣和运动参与度，达到终身体育的目的。因此，本研究的目的在于通过 4 周体育结构化技能教学探索其对

高中生运动乐趣的影响，并对未来如何实施体育结构化教学提出针对性意见。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究选取商丘市实验中学（高中部）高一年级田径班学生，共有 A、B 两班，田径 A 班为对照组，田径 B 班为实验组。每班人数 36 人，两班男女生比例相等，各为 18 人。所有受试者在高中前均未受过田径专项化训练，均身体健康，并且体质健康水平无显著性差异，P 值均大于 0.05。此外，所上体育课均为同一教师授课。实验中所有环境保持一致。体质健康测试中有不同性别对应的测试项目，男生参加引体向上、1 000 米，女生参加一分钟仰卧起坐、800 米。受试者基本信息如下。（表 1、表 2）

表 1 受试者基本信息 1

组别	人数	身高 /cm	体重 /kg	50 米跑 /s	坐位体前屈 /cm	立定跳远 /cm
对照组	36	169.67±7.84	61.87±15.59	8.22±0.814	13.76±6.196	200±32.305
实验组	36	171.4±8.207	61.47±11.522	8.23±0.856	14.74±7.797	199.74±30.264

表 2 受试者基本信息 2

组别	人数	一分钟仰卧起坐 / 个	引体向上 / 个	1000 米	800 米
对照组	18	50.84±3.655	4.24±2.84	254.71±39.222	239.21±15.197
实验组	18	51.86±7.275	4.82±4.94	252.06±34.237	244.24±27.961

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法

2021 年 4 月，一名实验人员对被试者进行线下培训，培训后立即让其在线下完成纸质问卷。筛选、剔除无效问卷 2 份，保留有效问卷 72 份，有效问卷率为 97.29%。

1.2.2 实验法

本研究共持续 4 周，正式干预 4 周，每周四节体育课，每次课程时长 40 分钟。在进行体育结构化技能教学干预前一周对受试者的运动乐趣水平进行测试，测试工具选取了叶丽琴 (2010) 在 Kendzierski & DeCarlo (1991) 编制的运动乐趣量表基础上修订的运动乐趣强度量表，其内部一致性系数为 0.936。试验前实验组与对照组在运动乐趣的各个题项上均无显著性差异。

本研究教学计划根据高中体育与健康教材的内容，结合高一年级学生的体能情况选择挺身式跳远内容。具体教学方案如下：挺身式跳远可分为四个部分，分别是助跑、起跳、腾空、落地，其含有不同的技术要点。课前准备部分为基础的课堂常规与热身活动，实验组与对照组所实施教学内容一致。基本部分上有所差异，实验组采用体育结构化技能的教学内容，对照组则是单一知识技能教学，以第一周的教学内容为例，实验组与对照组主要差别在教学内容上，实验组主要强调助跑与起跳的基本动作及其衔接。而对照组主要强调单个助跑技术的反复深入学习以及起跳的简单模仿动作。在之后三周的教学计划中，实验组的体育结构化技能教学在完成基础性学练的基础上主要侧重于各个环节技术动作的组合

性学练以及比赛性学练。对照组的单一知识技能教学在完成基础性学练的基础上主要侧重于各个技术环节的反复学练。在基本练习的体能练习部分，实验组的体育结构化技能教学主要强调比赛性的体能练习，要求创设比赛场景。对照组的单一知识技能教学主要注重练习质量以及集体性选用单一的体能练习进行学练。在最后的结束部分，实验组与对照组皆进行拉伸、课堂小结以及课堂常规，并且实验组与对照组的每堂练习课的总练习时长相等，练习平均心率相等，也就是实验组与对照组进行的教学内容在运动负荷上相等。

2 研究结果

2.1 实验组体育结构化技能教学实验前后对运动乐趣的影响

从表 3 可以看出，实验前后实验组中的体育结构化技能教学对于学生的运动乐趣水平具有显著性差异。这说明体育结构化教学能够有效地提升乐趣水平。由于体育结构化技能教学中强调运动技能的运用，因此增添了许多比赛性的场景，例如体能比赛中的小组计时竞赛达到了促进学生在面临真实场景时，能够运用已学的运动技能解决实际问题的目的。与传统竞技体育比赛不同，体育结构化技能教学中强调的是场景化的比赛情景，通过不同的评价指标以掌握运动技能为目的来达到最小化的竞争^[4]。并且在体育结构化技能教学中强调两个技术动作之间的结合，在增加学生自主学练、菜单式学练的过程中也同样是培养学生的自我意识。学生在自主选择伙伴，自主选择场地，使用运动器械，自主组织比赛的过程中，强化了同伴支持、社会支持，以及自我效能感。

表 3 4 周干预后实验组与对照组组内运动乐趣水平变化

运动乐趣题项	组别	实验前	实验后	P
1. 我很享受运动	实验组	4.03±0.74	4.25±0.60	0.009**
	对照组	4.11±1.03	4.05±1.04	0.324
2. 我对运动有兴趣	实验组	3.97±0.70	4.25±0.55	0.006**
	对照组	4.11±1.11	4.18±0.15	0.373
3. 我喜欢运动	实验组	4.00±0.79	4.31±0.67	0.001***
	对照组	3.92±1.17	3.97±1.10	0.571
4. 运动很有趣	实验组	4.00±0.86	4.36±0.59	0.005**

5. 运动令人愉快	对照组	4.16±1.03	4.08±1.10	0.373
	实验组	3.94±0.75	4.11±0.67	0.012*
	对照组	4.11±0.98	4.05±0.98	0.571

注: P<0.05 *, P<0.01 **, P<0.05 ***

2.2 对照组体育结构化技能教学实验前后对运动乐趣的影响

对照组中的单一知识技能教学在实验前后不具显著性差异,并且从均值水平上看,实验前后在我很享受运动、运动很有趣、运动令人愉快这三个题项上呈现了下降趋势,说明单一知识技能教学无法有效促进高中生运动乐趣水平的提升。单一知识技能教学强调运动技能熟练度的掌握,因此适合于运动技能处于基础性阶段,并且授课人数较多的情况。高中生处于青春期末期阶段,已初步形成自我人生观、价值观和世界观,枯燥的单一知识技能教学无法完全满足高中生的探索欲望和自主探究技术动作的需求,缺乏比赛情景的创设也无法完全满足学生的自我实现以及自我效能感的提升。

3 结论与建议

3.1 单一知识技能教学转向结构化综合模型

在实验过程中发现,单一知识技能教学中基础性学练是必不可少的,学生对于技术动作的理解需要一定时间,需要一定量的基础性学练。但在技术动作发展的后期,需要将单一知识技能教学转向结构化、体系化的构建,从运动能力、

健康行为、体育品格三个维度出发设计教学方案。在教学过程中充分发挥“学练赛评”的作用,让学生在有限的40分钟内得到更多有效的自主活动时间。

3.2 体育结构化技能教学能够显著提升学生的运动乐趣水平

体育结构化技能教学实验中,每节课设立比赛情景以及小组自主学练过程。有研究表明,在学生高度参与和老师高度支持的环境中,老师和学生的满意度都会提升^[5]。在每节课的比赛场景下,学生有生生之间的人际关联也有师生之间的人际关联,随着同伴支持以及社会支持程度的增加,其自我效能感的提升也会使感到快乐愉悦的倾向有所增加^[6]。从而促进学生进行自主体育锻炼,达到终身体育的目的。

3.3 根据学生运动能力水平以及运动乐趣强度分层实施

运动能力水平的不同,其运动乐趣水平并未有显著性差异,但其运动乐趣的来源不同。运动能力较为薄弱的同学运动乐趣来源集中于自我的超越,而运动能力较强的同学的运动乐趣来源于获得胜利的时刻等方面^[7],因此根据不同运动水平以及运动乐趣的学生灵活地进行分层式教学,做到因材施教才能够更有针对性地提升其运动技能和乐趣水平。

文/张钦硕(河南师范大学,河南新乡 453007)

作者简介:张钦硕,男,河南商丘人,河南师范大学在读本科生,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] SLAUGHTER D C, A Fun Scale and Its Possible Applications (Unpublished Doctoral Dissertation) [M]. Santa Barbara: The Fielding Institute, 1983.
- [2] 孙德荣, 刘立军, 何小珍. 大学生体育活动中的锻炼承诺和锻炼坚持性研究 [J]. 天津体育学院学报, 2011, 26(6): 549-552.
- [3] 李克建. 结构主义、后结构主义与教育研究: 方法论的视角 [D]. 上海: 华东师范大学, 2007.
- [4] MCKENZIE TL, ALCARAZ JE, SALLIS JF. Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum [J]. Journal of Teaching in Physical Education. 1994, 13(3): 206-215.
- [5] 梁君英, 董策, 王宇, 等. 劳伦斯·斯坦伯格. 青少年心理学 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2015: 142.
- [6] 申亮, 陈悦, 孙海春. 同伴支持对内高班青少年体力活动水平影响的研究——以自我效能感、运动愉悦感作为中介变量 [J]. 体育科学研究, 2022, 26(6): 78-86.
- [7] 柴娇, 林加彬. 青少年运动乐趣的内涵、来源、现状及提升策略 [J]. 体育科学, 2021, 41(2): 39-50.