

大学体育选项教学中实施“四导四自”教学模式

蒲西安

(四川民族学院体育系, 四川 康定 626001)

摘 要:就自我锻炼意识和自主意识等问题,用实验对比的方法、调查法和文献资料法,以“四导四自”教学模式为指导,对大学生体育与健康课程以及学生的课外体育活动进行实验研究。结果表明:实验组学生的“四自”能力普遍得到提高;自我锻炼意识和自主意识也普遍增强。说明:在大学体育与健康教学中实施“四导四自”教学模式,对当代大学生终身体育意识的形成与发展起到了积极的促进作用。通过研究,旨在为提高大学生的体质健康水平,以及自觉锻炼意识和终身体育意识的培养打下良好基础,为进一步完善大学体育与健康课程教学改革提供理论依据。

关键词:四导四自;教学模式;终身体育

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)04-0077-06

Experimental Study on the Implementation of the “four guide four” Teaching Model of University Sports Option

PU Xi-an

(The Physical Education Department of Sichuan University of Nationalities, Kangding 626001, China)

Abstract: In order to make the students form lifelong sports consciousness, cultivating the students' self exercise consciousness and independent consciousness is very important. The investigation method and literature method, comparative experiments, “four guide to four” teaching model as a guide, experimental study of College Students' physical education and health curriculum and students' Extracurricular Sports activities. The results show that: the experimental group student of “Four Haves” ability is generally improved; awareness of training and independent consciousness also generally enhanced. Explanation: the implementation of the “four guide four self” teaching mode in University PE and health teaching, the formation and development of the contemporary college students' consciousness of lifelong physical education plays a positive role in promoting. Through the research, it is to improve the students' physical health and lay a good foundation and cultivating the awareness of training and lifelong sports consciousness, providing the theory basis for the further improvement of the teaching reform of university physical education and health curriculum.

Key words: Four Channel 4; teaching model; lifelong sports

“导”是指教师的引导。“四导”是指教师的导定向、导运作、导调节和导激励^[1]。“自”是指学生自己。“四自”是指学生的自定向、自运作、自调节和自激励评价。以体育与健康课程、课外体育活动为平台,引导学生进行“四自”,即自我锻炼、自我管理、自我控制、自我激励评价。“四导四自”实际上就是在教师主导作用下实现学生“四自”,它最终目标是培养学生的自我锻炼意识和能力^[2]。

“四导四自”教学模式重新定位了师生关系在课堂教学中,学生的学是起点,也是终点,学是动因,也是目的;教师的教始终指向于学生的学,教永远为学服务^[3]。体育教学不同于其他学科教学的一个显著

特点,是通过各种身体练习和活动进行的,而大学生不管是心理还是生理上都已经成人,具有独立学习和思考的能力,但同时也缺乏对各种体育运动项目的科学与系统认识,在学习各种技术和技能的过程中,还需要教师从中进行科学地指导和组织^[4]。些研究运用科学理论知识,根据当代大学生的特点,在“四导四自”理论的指导下,着重对大学生进行“四自”的培养,以达到“健康第一,快乐体育”的目的,使他们养成自觉锻炼身体的习惯,逐步形成终身意识。

1 研究对象

以全国按区域抽取五所大学的 2011 级本科“体育与健康课程”共 10 个班的学生,其中 5 个对照班(传统教学管理模式),5 个实验班(“四导四自”教学组织管理模式);每个学校对照班和实验班各一个,每个班 60 人,共 600 人为研究对象。

每个学校的对照班和实验班由同一个老师执教,为便于实验研究,选项内容、教学时间、进度等条件基本一致。

2 研究方法

2.1 文献资料法

通过图书馆和中国知网查阅有关“四导”和“四自”教学模式,收集和查阅与本研究有关的资料,为此后的研究提供理论参考。

2.2 问卷调查法

通过问卷调查,了解学生的学习情况和学习效果的相关信息。

问卷发放与回收:问卷发放对象是对照班与实验班的学生,现场发放,现场回收,发放 600 份,回收 600 份,回收率为 100 %,其中,有效问卷 580 份,有效率为 96.7 %。

问卷的信度检验:为保证问卷的可靠性,采用重测法,两次调查间隔两个星期。从第一次调查对象中,对部分调查对象进行了二次重测,并对两次测试数据进行统计学相关系数分析,得出重测相关系数 $R=0.87(P<0.01)$,这一结果达到了体育测量学所要求的信度检验标准,问卷具有较高的可靠性。

问卷的效度检验:本问卷经 5 所学校的专家和 5 所学校的具有丰富教学经验和副高以上职称的一线教师审核评价后实施,问卷设计完全符合测试要求。专家效度检验结果见表 1:

表 1 问卷效度检验情况

	职称		评价程度			发送情况	
	教授	副教授	有效	基本有效	无效	发送数	回收数
数量	16	4	18	2	0	20	20

2.3 数理统计法

数据采用 SPSS11.0,对数据进行整理和统计,并进行方差分析,用 T 、 P 检验方法分析对实验班和对照班之间的差异,并进行相关性分析。

2.4 实验法

采用经典实验设计(两组前后实验法),在体育与健康课程教学实践中,按选项教学对实验班和对照班的同学进行实验研究。根据对照和实验的均衡原则,除按选项不同,在教学方式与方法上有区别以外,其余教学设计按要求一致性的原则。实验班按“四导四自”的教学模式,以教师的“导”与学生的“自”相结合;对照班采用常规传统教学模式进行教学。

前测:分别对两个班进行部分身体素质指标测试,具体指标为:耐力(男 1 000 m、女 800 m)、速度(100 m)、力量(立定跳远)、柔韧(立位体前屈)。

后测:一学期以后,对实验班和对照班进行部分身体素质测试,测试内容与前测相同(见表 3)。

3 结果与分析

3.1 学生对不同教学模式的态度的对比分析

为了检验“四导四自”教学模式是否能促进学生“四自”能力的提高,在实验研究结束时,针对学生对不同教学模式的态度进行了对比调查(见表 2)。

表 2 对照班和实验班对教学组织管理模式的评价

组别	非常喜欢	喜欢	一般	不喜欢	非常不喜欢
实验班	(54 人)18	(200 人)66.7	(34 人)11.3	(12 人)4	0
对照班	0	(84 人)28	(104 人)34.7	(96 人)32	(16 人)5.3

通过表2显示,对于问题“你对现行体育课堂教学组织管理模式的评价如何”的回答,对照班只有28%的同学表示喜欢常规的传统的教学模式,但是有34.7%的同学对常规传统的教学管理模式表示一般,不喜欢这种管理模式的同学占了32%,对传统教学管理模式的体育与健康课程不感兴趣的同学占了37.3%。所以,我们认为,这是由于教学过程过于强调统一,采用的方法过于单一,而造成的。长期以来,体育教学都是以讲解、示范、练习、防止与纠正错误、巩固与提高等教学方式开展体育课堂教学的,在这种方式教学的影响下,课堂只有教师的单向讲解、示范,而没有留给学生感受和体验体育运动乐趣的时间,更谈不上让学生“自主”了,体育课显得机械、呆板,没有活力,当然更加谈不上吸引学生和培养学生的兴趣了。实验班中有84.7%的同学表示喜欢现行的体育组织教学管理模式,不喜欢的同学仅占4%。随着基础教育课程改革的不断深入和发展,个体自我意识的觉醒和成功概念的复归,学生的个性化发展的培养已成为现代素质教育中的一个重要内容,它不仅代

表现代化社会发展多样化、多元化、丰富性的客观要求,也是现代大学生自身发展的要求^[5]。“四导四自”理念的导入,恰好能满足大学生个性发展的要求。在调查过程中,实验班有一部分学生认为,现行的教学管理模式,对培养自己的组织管理能力以及自觉锻炼身体的意识有很大帮助。

3.2 “四导四自”教学管理模式对发展学生体能素质的影响

从表3可知,对于问题“你觉得现在的体育课采用的教学方法能否帮助你有效地掌握动作技术并发展体能”的回答,实验班中100%的同学认为新的教学管理组织模式能使自己较好地掌握动作技术并发展体能,学生普遍对体育与健康课程有较正确的认识。对照班有55%的学生持肯定态度;虽然对照班中表示赞同的学生占了一定的比例,但是仍然有40.7%的学生不置可否,甚至有4.3%的学生持反对意见。这和要是由于教学传统模式化,内容枯燥,单一,容易使学生产生厌学情绪,不利于调动学生学习的积极性而造成的。

表3 两组对教学方法能否有效促进动作技术的掌握和体能发展的评价 %

组别	非常赞同	基本赞同	不置可否	基本反对	非常反对
实验班	(53 人)17.7	(218 人)72.7	(29 人)9.6	0	0
对照班	(11 人)3.7	(154 人)51.3	(122 人)40.7	(13 人)4.3	0

3.3 实验前实验班和对照班身体素质对比研究

从表4可以看出:实验前对实验班和对照班进行身体素质测试,其目的是检验两组实验前的基础水平是否存在差异,测试项目包括耐力、速度、力量和柔韧四个项目,检验结果, P 值均大于0.05,无显著性差异,说明实验前实验班和对照班身体素质水平相当。

3.4 实验后实验班和对照班身体素质对比研究

从表5可以看出:实验后,实验班和对照班的身体素质除柔韧项目没有显著性差异外,其他三项均呈显著性差异;速度和力量两个项目呈非常显著性差异。说明“四导四自”教学组织管理模式能有效地促进学生体能的发展。

表4 实验前对照班和实验班身体素质成绩比较 ($M \pm SD$)

身体素质	项目	实验班	对照班	P 值
耐力	1000(男)800(女)	4.16 ± 0.69	4.18 ± 0.34	0.078 3
速度	100 m	15.17 ± 2.98	15.26 ± 3.02	0.164 2
力量	立定跳远	2.28 ± 0.73	2.29 ± 0.75	0.101 3
柔韧	立位体前屈	17.58 ± 1.85	17.66 ± 1.79	0.088 1

注:无*表示 $P>0.05$,比较无显著性差异;*表示 $P<0.05$,比较呈显著性差异,; **表示 $P<0.01$,比较呈非常显著性差异;下同。

表 5 实验后对照班和实验班身体素质成绩比较 (M ± SD)

身体素质	项目	实验班	对照班	P 值
耐力	1000(男)800(女)	4.08 ± 0.14	4.16 ± 0.23	0.018 2
速度 100 m	15.02 ± 2.11	15.13 ± 2.97	0.000	
力量	立定跳远	2.38 ± 0.74	2.31 ± 0.67	0.001 2
柔韧	立位体前屈	17.64 ± 1.74	17.65 ± 1.82	0.371 5

3.5 “四导四自”教学组织管理模式对自觉锻炼意识、创新意识以及心理素质影响的研究

通过调查研究,大量数据显示,实验班学生的体育素养得到了明显提高,活动能力明显加强。以下是实验班的学生对运动参与、创新意识以及心理素质方面的问卷调查实验前后各类指标的变化比较(见表 6)。

表 6 的数据表明:实验班的学生通过“四导四

自”教学管理模式的学习,除一项指标没有显著性变化外,其余各项指标都发生了显著性的变化,通过卡方检验(X^2),有一项指标呈显著性差异,其余指标均呈非常显著性差异。说明通过“四导四自”教学管理模式的学习,能充分发挥学生的自主能动性,逐步养成自觉锻炼身体的习惯,培养学生的创新精神,对学生终身体育意识的形成具有良好的效果。

表 6 实验班实验前后问卷调查各类指标变化比较 (N = 300)

测试指标	实验前		实验后		P
	人数	比例/%	人数	比例/%	
对体育课程目的意义比较明确	186	62.0	274	91.3	0.000
对体育课程学习充满乐观	221	73.7	269	89.7	0.000
平时会自觉锻炼以增进自己的健康	123	41.0	229	76.3	0.000
体育课上所学的知识,课后主动查阅资料	118	39.3	126	42.0	0.064 2
经常就体育学习中的疑难问题请教老师或同学	103	34.3	222	74.0	0.004 6
能自觉遵守纪律	252	84.0	294	98.0	0.000
平时非常关心自己的健康状况	206	68.7	274	91.3	0.000
在体育课上经常获得成功体验	140	46.6	232	77.3	0.000
每次上完体育课都感觉很快快乐	224	74.7	286	95.3	0.000
对体育课程表示愿意配合	243	81.0	279	93.0	0.009 3
在体育课上乐意参与活动	209	69.6	277	92.4	0.007 2
在体育比赛中,会为本队尽自己最大的努力	210	70.0	251	83.6	0.000
能坚持不懈地为达到体育学习目标而努力	156	52.0	253	84.3	0.004 8
在上课过程中乐意帮助同学、关心同学	217	72.4	260	86.6	0.000
与同伴在活动中出现矛盾,会主动沟通、交流	144	48.0	222	74.0	0.000
认为集体活动有助于培养团队精神与合作意识	172	57.3	265	88.3	0.000
积极实践、探索,有自觉参与体育创新活动	105	35.0	126	42.0	0.037 8
善于从多方面、多角度、多层次地思考体育问题	127	42.3	230	76.7	0.008 1
善于吸收各种体育新事物,敢于大胆质疑	141	47.0	235	78.3	0.007 9

3.6 “四导四自”教学管理模式对培养学生“四自”能力的影响研究

针对学生在课堂上的行为及综合表现,实验后对

“四自”方面的四项指标做进一步的差异显著性检验分析,见表7。

表7 实验后“四自”能力指标对比表

内容	班级	A	B	C	D	P
自我锻炼 (自学能力)	实验班人数	195	48	51	6	0.0026**
	对照班人数	81	62	106	41	
自我组织管理 (组织能力)	实验班人数	188	54	50	8	0.000**
	对照班人数	91	57	84	68	
自我控制 (调控能力)	实验班人数	213	69	12	6	0.000**
	对照班人数	95	49	108	38	
自我评价 (评判能力)	实验班人数	187	53	49	11	0.0194*
	对照班人数	89	43	94	74	

通过教师评价、学生自我评价和小组相互评价三种形式,综合学生的自学、组织能力、调控能力和自我评判能力四项指标进行了评价,分为A、B、C、D四个等级,对实验班和对照班进行了卡方检验。从表7中看出,卡方检验(X^2)结果,实验后实验班与对照班,在四项指标上除自我评价能力呈显著性差异外,其余三项指标均呈非常显著性差异。说明“四导四自”教学组织管理模式对学生“四自”能力的培养,效果非常显著。

作为学校教育重要组成部分的体育与健康教育有着区别于其他学科教育的特点:它是在相对宽广的环境里进行以身体练习为主的教与学,既有全班的统一活动,又有分散的小群体和个人的练习活动,师生之间有着频繁的接触与交流,这无疑在发展学生个性方面起着十分独特的作用^[7,8,14]。鉴于此,在我国高校体育与健康课程改革的浪潮中,以“健康第一,快乐体育”为目的的体育思想,确立了学生体育素养个性化的发展观,在目标制定、内容组合、学习评价等方面进行有益的尝试,即培养学生的“四自”,让他们在课堂中自定向、自运作、自调节和自激励评价,从而为优化体育与健康课堂服务^[9,12,13]。

本研究通过在我国不同区域的五所大学体育与健康课程的教学实践,“四导四自”教学组织管理模式取得了很大的进展。从实验情况分析,可以看出实验班教学效果优于对照班,其差异主要在于教学组织管理模式不同。对照组按照传统的教学模式,讲

解——示范——练习——防止与纠正错误——巩固与提高等教学模式进行体育教学;实验班是在教师的引导下,通过小组合作、探究学习等形式,开展自我组织学习,自我创设练习方法和情景等教学模式^[10,11,15]。在教学中,教师常常根据教学的需要,以小组形式,让学生召开关于某个体育问题的交谈会。为种小小的互动交流会容易培养学生“自定向”的能力,然后再过度到“自运作”、“自调节”阶段^[16,17],从而培养学生自我锻炼、自我管理和自我评价等方面的能力,最终使学生形成终身体育意识,养成自觉锻炼身体

4 结论与建议

4.1 结论

- 1)“四导四自”教学组织管理模式,能较好地使学生掌握运动技术和技能,提高自身的体质健康水平。
- 2)“四导四自”教学组织管理模式,有助于学生“自我锻炼”、“自我管理”、“自我控制”、“自我激励评价”等“四自”能力的培养。
- 3)“四导四自”教学组织管理模式,有助于学生交际和组织能力的培养。

4.2 建议

- 1)在运用“四导四自”教学模式时,培养学生和“四自”能力,应明确要实现“四自”,必须要有相对应“四导”为基本指导思想。在教学中如果没有的组

织、管理和有效指导,必然会影响教学效果。

2)在构建“四导四自”教学模式过程中,必须要根据实际考虑“容纳”,即吸收其他对发展学生“四自”能力有帮助的体育教学模式,形成自己的“四导四自”教学风格。

3)“四自”无论从哪个方面的“自”来讲,都必须建立在学生自己有正确认识的基础上。

参考文献

- [1]谢向阳.“四导式”体育教学模式的探讨[J].体育师友,2005(3):36-37.
- [2]周文芳.重庆市普通高校“三自主”体育教学模式实施现状及对策研究[D].重庆:西南大学,2013.
- [3]张亨.山东省部分高校体育选项课对学生主体性的影响状况调查研究[D].上海:上海体育学院,2010.
- [4]朱小芳.我国普通高校“三自主”体育教学模式的异化分析[D].长沙:湖南师范大学,2012.
- [5]吴本连.自主学习方式影响大学生体育学习效果的实验研究[D].上海:华东师范大学,2010.
- [6]罗永利.成都市普通高校公共体育选项课的现状研究[D].成都:四川师范大学,2013.
- [7]樊海珍.自主—合作—探究教学模式在普通高校健美操课中的实践研究[D].湘潭:湖南科技大学,2012.

- [8]梁赋.体育“三自”教学模式实施问题的研究[J].北京工业职业技术学院学报,2002(1):51-53.
- [9]刘志耀.导学案及其教学模式探析[J].哈尔滨学院学报,2013,12:137-139.
- [10]姚磊.安徽省本科院校体育选项课教学现状调查与对策研究[D].南京:南京师范大学,2008.
- [11]卢华阳.“三自”体育教学模式的应用与探索[J].产业与科技论坛,2011(1):173-174.
- [12]史立峰,洪幼平.大学体育选项课发展前景的影响因素与分析[J].首都体育学院学报,2005(5):104-106.
- [13]唐进民.“四导四练”教学模式初探[J].时代教育,2014(8):187-189.
- [14]尚君.北京城市学院体育选项课的实施状况研究[D].北京:北京体育大学,2011.
- [15]孙俊涛.丹东市普通高校体育课“选项”教学现状与对策研究[D].长春:东北师范大学,2008.
- [16]冯小军.高等院校公共体育课程教学改革实验研究[J].广东教育学院学报,2007(4):110-112.
- [17]王晖.体育课程内容对普通大学生锻炼态度的影响实验研究[D].上海:华东师范大学,2010.

[责任编辑 魏 宁]

声 明

经查,《体育科学研究》于2013年第3期刊出的林媛的学术论文《体育教学质量的模糊综合评价方法及应用》,与《凯里学院学报》2013年第3期刊出的王莉敏的学术论文《体育教学质量的模糊综合评价方法及应用》高度重复,属于学术不端行为,现声明该文作废,并已将该论文从各网络传播数据库中予以撤销,特此声明。

集美大学学报编辑部
2015年7月