

课堂健身教学模式对中学生身体素质的影响

万虹¹, 陈永春¹, 刘英杰², 陈韧勤³

(1. 厦门集美中学, 福建 厦门 361021; 2. 集美大学体育学院, 福建 厦门 361021;
3. 厦门市第五中学, 福建 厦门 363000)

摘要:为了观察课堂健身教学模式对学生身体素质的实际影响,寻找提高初中学生身体素质的有效手段。以厦门集美中学384名初三学生为实验对象,以弹跳、力量、耐力三个素质练习组合为干预手段,在每一堂体育课中进行一定运动量和运动强度的健身教学,分析实验前后所有学生身体素质指标的差异。实验表明:长跑(男生1 000 m/女生800 m)、跳绳、实心球(男生)/仰卧起坐(女生)三项,各项成绩均值实验后较实验前均有提高,且长跑(男生1 000 m/女生800 m)、实心球(男生)/仰卧起坐(女生)实验后较实验前有非常显著的提高($P < 0.01$)。所以,提高初中学生身体素质需要坚持一定运动量和运动强度的练习,在体育教学中强化身体练习是提高学生身体素质有效渠道。

关键词:健身;教学模式;身体素质;中学生

中图分类号:G807.3

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)02-0089-04

Class Bodybuilding Exercises' Impact on the Physical Quality of Middle-School Students

WAN Hong¹, CHEN Yong-chun¹, LIU Ying-jie², CHEN Ren-qin³

1. Jimei Middle-School, Xiamen 361021, China; 2. Physical Education College, Jimei University, Xiamen 361021, China; 3. No. 5 Middle-School, Xiamen 363000, China)

Abstract: To observe the impact on the physical quality of middle-school students by using a bodybuilding model for teaching in physical education, so as to look for the effective intervention for improving the quality of middle-school students. The comprehensive intervention, including jump, strength and endurance training exercise, was conducted for 384 students from the 9th grade at Jimei Middle-School in Xiamen. In each physical education (PE) curriculum, a comprehensive bodybuilding teaching model was implemented, including speed and strength training exercises. The difference of physical quality of students between before and after intervention was analyzed. Compared to the baseline level, the grades for long run (1 000 meters for male and 800 meters for female), jump rope, medicine ball (for male) / sit up (for female) increased rapidly after the intervention, especially for the long run and medicine ball/sit up, which showed highly statistically significance ($P < 0.01$). In order to improve physical quality for middle-school students, the physical training with speed and strength practice should be continuously used, as well as strengthening bodybuilding exercises in PE.

Key words: bodybuilding; teaching model; physical quality; middle-school students

教学模式是在一定教学思想或教学理论指导下建立起来的较为稳定的教学活动结构框架和活动程序^[1],随着课程改革的不断深入,在传统教学模式的基础上不断有新教学模式的提出。近年来,针对学生体质健康持续下降^[2],十八届三中全会提出,强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健^[3]。重视体育课堂构建新的教学模式,提高练习密度,增加运动负荷,促进学生体质健康的提高,是本课题组研究的主要方向。课题组结合《国家学生体

质健康标准》测试和厦门市中考体育测试,实施课堂健身教学模式,观察对学生身体素质的实际影响效果。从中寻找出提高课堂效率、促进学生体质健康水平提高的行之有效的的方法手段。

1 实验对象与方法

1.1 实验对象

实验对象为集美中学2014年9月入学的初三年

收稿日期:2015-04-21

基金项目:福建省中青年教育科研A类社科重点项目(JAS14518)

第一作者简介:万虹(1974—),女,福建建阳人,高级教师,硕士。研究方向:体育教学。

级 384 名学生(男生 195 名,女生 189 名)。

1.2 研究方法

采用体育课堂健身教学模式对学生进行为期一学年(2014 年 9 月—2015 年 5 月)的教学实验。学生入学后 2014 年 9 月(第三周)对学生进行测试,获取实验前数据;2015 年 5 月中旬再次对学生进行测试,获取实验后数据。用厦门市中考体育测试的场地和仪器对学生的体质进行测试,搜集测试数据,测试的项目包括长跑(男生 1 000 m/女生 800 m)、跳绳、实心球(男生)/仰卧起坐(女生)。

1.3 实验方案

测试内容男生 1 000 m/女生 800 m 为中考体育必测项目,跳绳、实心球(男生)/仰卧起坐(女生)为中考体育选测项目。长跑(男生 1 000 m/女生 800 m)和实心球(男生)/仰卧起坐(女生)^[4]为《国家学生体质健康标准》测试项目。因此,在测试的时间和内容上与《国家学生体质健康测试》以及体育中考测试结合,避免重复测试,同时也能引起学生思想的重视,认真对待体育课堂。实施课题方案,课题组特制定“课堂健身教学模式”(表 1)。

表 1 课堂健身教学模式

时间	内容组合	成绩记录
第一次课(跳绳+速度耐力)	连续 300 次跳绳/3 分钟跳绳+计时 1 分钟跳绳×3 组+400 m×(1~2)组	1 分钟跳绳成绩
第二次课(耐力+力量)	慢跑 4 000 m+1 分钟仰卧起坐×3(实心球辅助练习+实心球练习)	1 分钟仰卧起坐/ 实心球成绩
第三次课(耐力)	慢跑 800 m+计时 800 m(心率控制在最大心率的 60%~80%)	800 m/1 000 m 成绩

第一学期学生刚从初二升入初三,这些运动量较初二有明显提高,需要适应的过程。因此,对运动强度无具体要求,对各运动项目的课堂成绩记录每月进行一次。第二学期在量的基础上提高运动强度,要求教师每周每堂课有针对性对所练习项目进行记录,第一次课记录课堂上 1 分钟跳绳的最好成绩,第二次课记录课堂上 1 分钟仰卧起坐/实心球的最好成绩,第三次课记录 800 m/1 000 m 成绩。

1.4 统计方法

对所有的学生体质健康测试数据采用均数±标准差进行统计学描述,对有实验前后数据的统计学检

验采取配对 *t* 检验。采用 SPSS13.0 和 EXCEL 对数据进行统计处理。

2 实验结果与分析

2.1 课堂健身教学模式对初中女生身体素质的影响

通过实施课堂健身教学模式,对实验前和实验后女生的跳绳、仰卧起坐、800 m 等身体素质的测试数据进行比较(如表 2),可以发现实施课堂健身教学模式后女生在不同的测试项目上呈现出不同的测试效果。

表 2 女生实验前与实验后身体素质指标测试结果比较

组别	跳绳/次	仰卧起坐/个	800 m/s
实验前	156.92 ± 24.36	35.03 ± 7.24	222.78 ± 17.69
实验后	158.92 ± 14.64	45.57 ± 5.98	208.71 ± 12.16
均值差(实验后-实验前)	2.01	10.54	-14.06
<i>t</i> 检验	$P > 0.05$	$P < 0.01$	$P < 0.01$

可以看到实验后女生在跳绳、仰卧起坐和 800 m 上均有提高,跳绳平均每人提高 2.01 次,仰卧起坐平均每人提高 10.54 个,800 m 平均每人进步 14.06 s。同时通过 *t* 检验,可以看到仰卧起坐和 800 m 实验后

的测试成绩较实验前的测试成绩均有非常显著性差异($P < 0.01$),说明仰卧起坐和 800 m 的成绩进步是非常显著的;女生跳绳实验后的测试成绩较实验前的测试成绩虽有提高,但不显著($P > 0.05$)。究其原因

因,跳绳是女生擅长的运动项目,课堂上对学生的要求就不如其他两项严格。其次,跳绳考试受心理因素影响大,实验后的测试与中考成绩挂钩,学生心理紧张导致肌肉僵硬,影响成绩发挥。

2.2 课堂健身教学模式对初中男生身体素质的影响

表3 男生实验前与实验后身体素质指标测试结果比较

组别	跳绳/次	实心球/m	1 000 m/s
实验前	146.56 ± 24.68	7.58 ± 1.77	245.57 ± 31.33
实验后	152.59 ± 25.59	9.08 ± 1.57	231.34 ± 25.76
均值差(实验后 - 实验前)	6.03	1.49	-14.24
<i>t</i> 检验	$P < 0.05$	$P < 0.01$	$P < 0.01$

通过表3可以看出,男生通过实验后跳绳、实心球、1 000 m 成绩均有提高,跳绳实验后较实验前平均每人提高了6.03次,实心球实验后较实验前平均每人提高1.49 m,1 000 m 实验后较实验前平均每人提高14.24 s。同时,通过*t* 检验可以看到,跳绳实验后较实验前有显著提高($P < 0.05$),男生实心球和1 000 m 测试成绩实验后较实验前有非常显著的提高($P < 0.01$)。可见,在体育课中合理设计课堂健身教学模式,通过教师和学生的共同努力能够有效提高学生体质健康水平。

2.3 学生积极参与课堂健身教学模式的动因分析

学生在练习的过程中表现了较高的自觉性和吃苦耐劳的精神。究其原因,与这些项目是中考体育项目有关,中考体育成绩的好坏对中考总成绩有直接的影响,这对学校、家庭、学生来说有直接的利害关系。引起学校、家长和学生的重视,是促成学生积极参与课堂练习最直接的动力,势必给课堂健身教学模式的实施带来良好的效果。

2.4 及时做好成绩记录是课堂健身教学模式执行效果的关键因素

及时做好成绩记录是课堂健身教学模式执行效果的关键。初中学生在执行课堂健身教学模式的过程中定然会有惰性,会有懈怠的时候,应对方法除了增强教师自身教学魅力、提高团队的协作,还与课堂的成绩记录有关。学生的惰性表现在两方面,一是怕苦找理由请假不参加练习,二是出工不出力对练习应付了事。针对这种现象,教师及时准确做好课堂成绩记录、给予学生反馈是非常必要的。体育教师所教班级数多,学生人数多,在下一堂课上无论是教师还是

通过实施课堂健身教学模式,对实验前和实验后男生的跳绳、实心球、1 000 m 等身体素质的测试数据进行比较(如表3),可以发现实施课堂健身模式后男生在不同的测试项目上均呈现出较好的测试效果。

学生对上一堂课的教学和练习内容容易遗忘,也缺乏新鲜感。因此,教师的反馈要及时,给予学生的指导才能更具实效性和针对性,才能做到有的放矢。

2.5 课堂健身教学模式实施结果差异性分析

实验结果显示:通过一学年的练习,学生的各项指标均有进步,耐力和力量项目的进步尤为显著。耐力项目(男生1 000 m/女生800 m)和力量项目(男生实心球/女生仰卧起坐)在实验后各项指标都优于实验前,且有非常显著的差异($P < 0.01$);跳绳项目男生和女生虽都有提高,男生跳绳试验后较实验前有显著差异($P < 0.05$),女生跳绳实验后较实验前的提高幅度无显著性差异($P > 0.05$)。主要原因是跳绳考试受心理因素影响大,中考跳绳所营造的紧张氛围影响学生技术的发挥。因此,在今后的教学中教师对跳绳技术技能的传授、跳绳运动量和运动强度的控制仍有进一步探讨提高的空间。

3 结论与建议

3.1 课堂健身教学模式是提高初中学生身体素质的有效途径

学生身体素质的练习必须要有一定的运动量和运动强度,实验证明60%~80%的负荷强度是提高学生耐力素质的安全有效的标准,采用不同的力量练习组合,对提高学生力量素质具有明显的促进作用。

3.2 中考考体育是学生自觉参与练习的主要动力

为提高成绩学生能主动探索提高身体素质的方法手段,自觉寻求教师的帮助,和教师的教学形成合力。因此,有关决策部门在制定中考体育项目、分数标

准时要有时代性,要有利于学生身体素质的提高,要有利于学生终身体育的发展。让中考体育成为学生热爱运动、展示自我的始站、驿站,而非目的和终点站。

3.3 教师的敬业精神和专业水平是提高锻炼效果的技术保障

体育教师课时数多、班级数多、学生人数多,很难如班主任、主课老师般对全体学生情况了然于心。本课题的研究证明做好课堂记录能够让教师更全面、及时了解学生,对学生的教学、指导更有时效性和针对性,这对教师的教学和敬业精神也提出了更高的要求。因此,教师的敬业精神和专业水平是提高锻炼效果的技术保障。及时的课堂记录、反馈能有效激励学生积极进取,不断超越自我。

参考文献

[1] 百度百科. 教学模式 [EB/OL]. (2015-03-03) [2015-06-

20]. http://baike.baidu.com/link?url=Jv2jwQ_Bk8rgPdXRWdVhbZopj1xPhRHp9xviOLJqukfndfhGtyi6faKGx8prBf1oD72Jxj9Ge8IJtqyMLk8v2a.

[2] 中国学生体质与健康研究组. 2000 年中国学生体质与健康调研报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2002.

[3] 新华社. (新华社信箱·十八届三中全会《决定》解读) 为什么要强化体育课和课外锻炼, 促进青少年身心健康、体魄强健 [EB/OL]. (2014-02-02) [2015-06-20]. <http://www.xjklmy.com/news/news.asp?id=882098>.

[4] 《国家学生体质健康标准解读》编委会. 国家学生体质健康标准解读 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.

[责任编辑 江国平]

(上接第 69 页)

参考文献

[1] 魏焯. 1897—1898 年清代武举制度的变革 [J]. 体育学刊, 2009, 16(1): 92-95.

[2] 国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知 [Z]. (国办发 [2012] 53 号), 2012-10-22.

[3] 杨东平. 高考改革的重点难点有两方面 [EB/OL]. (2009-06-20) [2015-10-10]. <http://www.gdhd.edu.cn/msgshow.php/2009-6-20>.

[4] 王金玲, 宋尽贤. 将体育纳入高考评价体系的必要性 [J]. 体育学刊, 2012, 19(3): 94-96.

[5] 周茗. 体育纳入高考制度的理性思考 [J]. 体育学刊, 2012, 19(5): 86-89.

[6] 陈艳飞, 刘成. 再论学生体质健康状况持续下降的原因及对策 [J]. 广州体育学院学报, 2008, 28(5): 42-45.

[7] 教育部关于 2005 年全国学生体质与健康调研结果公告

[Z]. (教体艺 [2006] 3 号), 2006.

[8] 教育部关于 2010 年全国学生体质与健康调研结果公告 [Z]. (教体艺 [2011] 4 号), 2011.

[9] 唐炎, 李传奇, 赵岷. 体育与高考——体育在线学术论坛网友讨论摘登 [J]. 体育学刊, 2013, 20(2): 1-8.

[10] 让加分政策彰显高考公平原则 [EB/OL]. (2009-10-10) [2015-11-03]. <http://onsgep.moe.edu.cn/edoas2/web-site7/2009-10-10>.

[11] 教育部等五部委关于调整部分高考加分项目和进一步加强管理工作的通知 [Z]. (教学 [2010] 10 号), 2010-11-14.

[12] 国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见 [Z]. (国发 [2014] 35 号), 2014-09-03.

[13] 刘成, 李秀华. 体质弱势群体体育教程 [M]. 广州: 中山大学出版社, 2007: 28.

[责任编辑 江国平]