

体育课责任教育增强大学生体质健康的效能研究

张强,陈辉,吕俊杰

(玉林师范学院体育健康学院,广西玉林 537000)

摘要:为了破解增强大学生体质健康的难题,借鉴海尔森“个人和社会责任教学模式”(TPSR模式)的内容框架和实施策略,通过实验法、测试法、问卷调查法等研究方法,对大学体育课责任教育增强学生体质健康的效能进行研究。结论:体育课进行责任教育能有效提升大学生体质健康效能;建议大学体育课可借鉴海尔森“个人和社会责任教学模式”,通过明晰责任、坚持主体、术道结合、四法并举等策略和方法进行责任教育,培养大学生健身责任心以增强大学生体质健康水平。

关键词:体育课;责任教育;体质健康;大学生;效能

中图分类号:G 812.5

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2023)05-0054-06

Research on the Efficiency of Responsibility Education in Physical Education to Enhance the Physical Health of College Students

ZHANG Qiang, CHEN Hui, LÜ Jun-jie

(School of Physical Education and Health, Yulin Normal University, Yulin 537000, China)

Abstract: In order to solve the problem of enhancing the physical health of college students, this study, using the content framework and implementation strategies of Heilsen's "Personal and Social Responsibility Teaching Model" (TPSR) for reference, investigates the efficiency of physical education responsibility education in enhancing students' physical health through experimental method, testing method, questionnaire survey, and other research methods. Conclusion: Responsibility education in physical education classes can effectively improve the physical health efficiency of college students; It is suggested that university physical education courses can draw inspiration from Heilsen's "personal and social responsibility teaching model", and carry out responsibility education through strategies and methods such as clarifying responsibilities, adhering to the main body, combining techniques and methods, and adopting four methods simultaneously, so as to cultivate college students' sense of fitness responsibility and enhance their physical health level.

Key words: physical education class; responsibility education; physical health; college students; efficiency

我国学生体质健康水平总体状况堪忧,增强学生体质健康依然是待解的难题^[1]。因此,我们借鉴美国学者海尔森的“个人和社会责任教学模式”(TPSR模式)的内容框架和实施策略,把增强大学生体质健康与体育课责任教育对接进行研究,以期能为增强大学生体质健康水平提供参考。

1 “TPSR模式”与研究假设

1.1 “TPSR模式”内涵

海尔森(Don Hellison)的“个人和社会责任教学

模式”(TPSR模式),是以身体活动为载体,通过体育教学内容和活动过程让学生达成渐进式的学习目标,帮助学生理解认知提升个人与社会责任,在体育实践中完成学生责任教育和行为的转变。其核心价值是“学生中心,人文关怀、身心发展、重视实践”;其教学流程或主要步骤有热身运动、人文关怀、责任认知、运动参与、小组讨论或反思评价等^[2]。

1.2 研究假设

“责任心”即责任感,是指自觉地把份内的事情做好的心情^[3],是人们常说的负责精神,常表现为对己、对人、对事负责任。责任教育,就是培养责任心的

收稿日期:2022-11-23

基金项目:玉林师范学院高等教育本科教学改革工程项目“立德树人背景下高校体育课课程思政建设的探索与实践”(2021XJJGYB14)

第一作者简介:张强(1969—),男,广西玉林人,教授。研究方向:学校体育学与体育社会学。

教育。《责任教育》一书认为,责任是个人成长的“维生素”,责任教育能让人自信、坚持、爱心、上进,勇于对自己的言行负责^[4]。但由于责任心不会自发形成,其形成需要外部正确引导和内部自我教育,需要长期反复体验负责任与否的后果之后,良好的责任心才能逐渐养成。体育课作为学校体育的主要形式,是身心合一的育人过程,时时处处都可以反映出“责任”问题,为师生人际交往和个人与社会责任意识的培育提供生长土壤。本研究的“体育课责任教育”是指体育课培养大学生体育责任心的教育,包括体育健身责任心教育的原则、方法、过程与结果,贯穿整个体育课堂教学,属于体育课程思政教育的范畴,假如我们的体育课能有效地对大学生进行体育责任教育,使其逐步形成内部真正的健身责任心,必将对其体育学习锻炼产生良好影响,进而增强体质健康水平。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以“体育课责任教育增强大学生体质健康的效

能”为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献法

以责任教育为关键词,通过学校图书馆和中国知网,查阅相关文献共850多篇,相关著作5部,并对相关文献资料进行整理、归纳分析。

2.2.2 实验法

本研究借鉴海尔森的“个人和社会责任教学模式”(TPSR模式)的内容框架(表1)和实施策略,对体育课责任教育增强学生体质健康的效能进行实验研究。选择玉林师范学院公共体育课气排球俱乐部2020班级学生为对照组,2021班级学生为实验组,各组均为5个班150人(30人/班),开展为期1学年2个学期的教学,通过课堂教学对实验组开展健身责任教育。每次课结束时由教师 and 值日干部对实验组课堂表现作综合评价,包括考勤、好人好事、违规违纪及教学目标达成情况等,对体育教学进行诊断,有效促进教学质量的提高,为上好下次课做铺垫。

表1 海尔森的体育责任学习理论的内容结构

等级	责任水平范围	学习目标	主要学习行为
初级	水平1 尊重	能尊重他人的体育学习权利和情感	(1)学习对自我行为和态度的控制方法 (2)学习民主解决有争议的体育活动 (3)学习保障他人体育游戏活动参与方法
	水平2 参与努力	支持下获得肯定的体育学习经验	(1)学习体育参与动机的促发策略 (2)努力挑战和尝试新的体育学习内容 (3)培养坚持到底的体育学习态度
中级	水平3 自我管理	自我负责独立地开展体育学习活动	(1)学会独立开展主题性的体育学习 (2)学习独立制定体育学习计划 (3)学会调适来自同伴学习压力和分歧
	水平4 关怀合作	能帮助或指导他人开展体育学习	(1)学会关心帮助他人体育学习的方法 (2)学习依据他人立场组织体育学习 (3)学习指导他人开展体育活动的办法
高级	水平5 转移超越	在日常生活中能实施责任行为	(1)体育课堂外采取有责任的学习活动 (2)模范地实施规范的社会公民行为

2.2.3 问卷调查法

借鉴海尔森的体育责任学习理论的内容结构,设计《大学生体质健康责任意识行为自评调查问卷》(表2),咨询区内专家学者并对问卷的设计进行效度检验,问卷符合要求。在实验期内,对实验组和对照组都进行实验前、实验一学期后问卷调查,并根据问

卷得分值(能0分、一般1分、否2分),评价学生体质健康责任意识行为。为确保问卷可信度,隔周再次发放问卷进行调查,检测信度相关系数 $R=0.823$,信度较高。

表 2 大学生体质健康责任意识行为自评调查问卷

主要责任意识行为	自评:各行三选一项“(√)”
1 控制自我行为和态度	能(); 一般(); 否()
2 解决体育活动中争议	能(); 一般(); 否()
3 与同伴愉快体育游戏	能(); 一般(); 否()
4 促发体育课学练动机	能(); 一般(); 否()
5 挑战体育学习新内容	能(); 一般(); 否()
6 坚定的体育学习态度	能(); 一般(); 否()
7 独立进行主题体育学习	能(); 一般(); 否()
8 独立制定体育学习计划	能(); 一般(); 否()
9 自主调适来自同伴压力	能(); 一般(); 否()
10 关心同伴体育学习情况	能(); 一般(); 否()
11 友伴合作学习体育技能	能(); 一般(); 否()
12 指导同伴进行体育活动	能(); 一般(); 否()
13 积极参加课外体育锻炼	能(); 一般(); 否()
14 遵守社会公民行为规范	能(); 一般(); 否()

2.2.4 测试法

按照体质健康测试方法,对实验组和对照组都进行实验前、后体质健康测试,为确保准确公正,测试工作由学校体质健康测试中心培训合格的测试员完成。

2.2.5 数理统计法

按照《国家学生体质健康标准(2016 修订)》的各项评分标准,算出各项的平均成绩与总分(即体质健康标准的最后得分),以及评价等级(优秀:90.0分及以上,良好:80.0~89.9分,及格:60.0~79.9分,不及格:59.9分及以下),统计出得分等级。最后对学生身体形态成分、机能、身体素质等指标进行实验前、后测试数据统计对比,以体质健康测试实测人数成绩之和平均值评价体质健康水平,分析其增降情况,衡量其实验效能。

3 结果与分析

3.1 体育课责任教育的初步成效

笔者对传统体育教学模式及反馈评价方式进行改革,运用“自主-合作”体育教学模式进行体育教学^[5],在原有“三结合(明确内容目标、坚持主体原则、突出健身责任)”方法的基础上,通过“四法并举”,即健身责任教育的“知责引导、担责学练、履责管理、尽责评价”相结合的方法,落实健身责任心教育。

3.1.1 实验组比对照组的体质健康意识行为明显改善

对实验组全体学生用自行设计的《大学生体质健康责任意识行为自评调查问卷》进行实验前、实验一学期后调查,统计结果显示(表3),实验后得分0~10分(优)人数为52人(34.7%),明显高于实验前的25人(16.7%),21~28分(差)人数由93人(62.0%)降为21人(14.0%),说明实验组体育意识和习惯较快改善。来自教师与学生的反馈也表示,实验组课堂常规更好,违规违纪现象少,自主合作学练意识明显提升,师生间、同学间合作愉快关系融洽,教学目标更易于达成且无伤害事故发生。

表 3 实验组学生体质健康责任意识行为自评问卷调查得分情况统计表

得分值	0~10分 (优)	11~20分 (中)	21~28分 (差)	人数
实验前	25人 16.7%	32人 21.3%	93人 62.0%	150人
实验后	52人 34.7%	77人 51.3%	21人 14.0%	150人

实验一学期后,实验组与对照组《大学生体质健康责任意识行为自评调查问卷》统计结果显示(表4),得分在0~10分(优)的人数实验组高于对照组(52>30),得分在21~28分(差)的人数实验组远低于对照组(21<78),说明责任教育实验后实验组体育意识行为好于对照组。

表 4 对照组、实验组学生体质健康责任意识行为自评问卷调查得分情况统计表

实验 时间	组别	0~10分 (优)	11~20分 (中)	21~28分 (差)	人数
一学期	对照组	30人 20.0%	42人 28.0%	78人 52.0%	150人
一学期	实验组	52人 34.7%	77人 51.3%	21人 14.0%	150人

3.1.2 实验组实验后体质健康测试平均成绩达良好水平

健身责任教育试验成功与否,还须通过试验前、后监测比较学生体质健康水平升降情况来评价。从表5、表6可看出,在进行健身责任教育试验前测(一测)对照组2020级(150人)、实验组2021级(150人)学生的体质健康平均成绩处于及格水平;经过近一学期实验后测(二测)与前测(一测)相比,后测得的实验组体质健康平均成绩达到良好水平,男生平均得分80.4分

(良好),女生平均得分 80.9 分(良好),对照组男、女生平均成绩仍维持在及格水平(表 5、表 6)。

表 5 实验前对照组、实验组学生体质健康水平数据对比(一测,分值 \bar{x} 与等级)

指标	一测对照组男 (36人) \bar{x}	得分	一测实验组男 (40人) \bar{x}	得分	一测对照组女 (114人) \bar{x}	得分	一测实验组女 (110人) \bar{x}	得分
体重指数(kg/m ²)	18.1	15.0	18.0	15.0	17.3	15.0	17.4	15.0
肺活量(ml)	4 120	11.4	4 105	11.4	2 765	11.1	2 755	11.1
50m(s)	7.5	15.2	7.4	15.2	8.7	15.2	8.8	15.2
坐位体前屈(cm)	14.9	7.6	15.7	7.6	17.4	7.6	17.2	7.6
立定跳远(cm)	236.6	7.4	237.1	7.4	170.1	7.2	170.6	7.2
男引体向上女仰卧起坐(个)	8	4.0	8	4.0	38	7.2	36	7.0
男 1 000 女 800m	3:57	14.8	4:02	14.4	4:16	13.2	4:18	13.2
合计平均得分		75.4		75.0		76.5		76.3
等级评定		及格		及格		及格		及格

表 6 实验后对照组、实验组学生体质健康水平数据对比(二测,分值 \bar{x} 与等级)

指标	二测对照组男 (36人) \bar{x}	得分	二测实验组男 (40人) \bar{x}	得分	二测对照组女 (114人) \bar{x}	得分	二测实验组女 (110人) \bar{x}	得分
体重指数(kg/m ²)	18.1	15.0	18.0	15.0	17.4	15.0	17.2	15.0
肺活量(ml)	4 130	11.4	4 182	11.7	2 757	11.1	2 852	11.4
50m(s)	7.4	15.2	7.3	15.6	8.6	15.2	8.5	15.6
坐位体前屈(cm)	16.3	7.8	19.6	8.5	19.1	8.0	20.7	8.5
立定跳远(cm)	238.2	7.4	248.5	8.0	170.1	7.2	178.2	7.8
男引体向上女仰卧起坐(个)	8	4.0	10	6.0	37	7.0	44	7.8
男 1 000 女 800m	3:54	14.8	3:46	15.6	4:18	13.2	3:58	14.8
合计平均得分		75.6		80.4		76.7		80.9
等级评定		及格		良好		及格		良好

3.1.3 实验组二测、三测的平均成绩均达到良好水平且有提升

从表 7 可以看出,对 2021 级学生再经过一学年健身责任教育实验后再测(三测)结果显示,实验组 2022 年的体质健康水平继续保持良好等级,并且与

2021 年实验后测(二测)相比,男女生的主要身体素质成绩都有一定程度提升(表 7),比如引体向上、仰卧起坐和耐久跑,尤其是反映心肺功能和耐力素质的肺活量与男 1 000m 女 800m 跑成绩。

表 7 实验后实验组学生体质健康成绩水平数据对比(二测与三测, \bar{x} 分值与等级)

指标	二测实验组男 (40人) \bar{x}	得分	三测实验组男 (40人) \bar{x}	得分	二测实验组女 (110人) \bar{x}	得分	三测实验组女 (110人) \bar{x}	得分
体重指数(kg/m ²)	18.0	15.0	18.1	15.0	17.2	15.0	17.3	15.0
肺活量(ml)	4 182	11.7	4 305	12.0	2 852	11.4	2 859	11.4
50m(s)	7.3	15.6	7.2	15.6	8.5	15.6	8.5	15.6
坐位体前屈(cm)	19.6	8.5	19.6	7.6	20.7	8.5	21.2	8.5
立定跳远(cm)	248.5	8.0	252.3	8.0	178.2	7.8	178.8	7.8
男引体向上女仰卧起坐(个)	10	6.0	11	7.0	44	7.8	45	7.8
男 1 000 女 800m	3:46	15.6	3:42	16.0	3:58	14.8	3:54	15.2
合计平均得分		80.4		81.2		80.9		81.3
等级评定		良好		良好		良好		良好

3.2 体育课责任教育策略与方法

海尔森的体育责任教学模式的实施策略,可分为体育教学常规活动中的责任教育和适应各层级责任活动的责任教育两类策略,在方法上有认识促进、体验、选择、解决问题和反省等体系。在实验中,我们有选择地运用了其部分策略与方法。

3.2.1 明晰责任

体育课责任教育必须有明确的内容,师生需要有明确的职责和目标,否则学生体育课自我责任意识不明确,责任教育就会陷入虚无。国外一项 TPSR 模式的质性研究表明,大部分学生的价值观、动机、态度、意向和经历反映了模型中的基础性责任目标,但是学生对体育教学中更高级的责任表现的意识较弱^[6]。因此,需要体育教师“深入钻研教材,充分挖掘教材中蕴藏的思想教育和道德教育的因素”^[7],作为体育课责任教育的基本内容,让学生明确主体健身责任与行为规范。我们将体育课学生基本责任确定为自律守规、合作互助、学练健身、爱护设施四大责任,核心责任是学练健身。自律守规和爱护设施是体育课的基本行为规范和公民义务,是上好一节体育课的基本保证,属于自律型责任心;合作互助则规定了学生课堂上有合作学习及安全互助的义务,是社会型责任心;学练健身则直接指向学习目标任务的完成,是每节体育课主要目标达成的要求,是任务型责任心。四者最终指向健身这一核心使命型责任心,是每个人对自己对家庭对社会应尽的义务——健身责任。

3.2.2 坚持主体

联合国教科文组织的国际教育发展委员会曾提出,未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体。体育课具有“寓教于动,动中育人”的社会性等特点,即体育作为一种人类社会文化现象,是人类社会的一个缩影。在体育课上,学生必须按照体育课堂常规和道德行为标准,规范自己的行为,充当好某一特定的体育角色,如同人们在现实社会中一样,要根据一定的社会需要和分工,按照各种法律、法规和行为、道德准则,参与各种活动,承担各自的行为责任和义务。高校体育课进行责任教育的过程,就是“一个自我教育和他人教育的互动与相互滋养的过程”^[8]，“健身责任心”的形成最终还是学生主体的自我建构,因此,必须坚持“主体性”作为最基本的原则。此外,由于体育课学生活动的范围和自由度增加,更要受到诸如季节、天气、场地、器材、周边活动的干扰,学生的注意、兴趣、思维、行动更是千变万化,

更难于组织教学和管理,各种思想品质和行为纪律问题更易于暴露,突发事件和安全问题更是出人意料,这一切都呈无限的开放性,对师生主体性要求都非常高;学生在体育课中更要主动调整自己,遵纪守法,学习和实践社会角色,努力完成体育课的学习锻炼等任务;体育教师课中要有多种预案,随机应变,灵活调整方案组织管理教学过程,抓住机会因势利导育人。

3.2.3 术道结合

健身责任心的形成是一个长期反复的过程。“责任意识教育的关键是要求个体养成责任行为能力和习惯,这种能力和习惯的养成需要多种教育形式”^[9]，“有效教学需要区分不同的价值取向,价值取向不同,其认定的育人目标和有效教学方式存在巨大差异”^[10]。传统体育教学模式基于科学主义价值取向,关注接受性学习,过于强调“科学的练习方法和运动负荷”,重在“术”的传授。通过反复训练的确可使学生“短期内迅速有效”掌握体育基础知识、基本技能,提升身体素质,但对学生管得过紧过死,对“道”的引导启迪不够,学生自主活动的内容、时间、空间非常有限,难以真正唤醒学生内在的情感体验和内部的健身责任心。而体质健康水平的提升和维持是一个课内外“长期积累”的持之以恒过程;人本主义价值取向的体育教学更关注学生主动学习。我们依据人本主义价值取向构建了“自主-合作”体育教学模式,强调“道”与“术”结合,在技术学练中采取自主学习、小组合作学练、竞赛拓展等形式,让学生在角色责任体验中潜移默化培养责任意识^[11],即“文明其精神,野蛮其体魄”。

3.2.4 四法并举

体育课责任教育能否取得成效方法很重要,我们在体育课堂教学中强化“四法并举”,即“知责引导、担责学练、履责管理、尽责评价”四种方法齐施。教师在实施责任教育时只需做好认同、整合、赋权和迁移^[12],便可使学生常怀知责之心,练担责之能,践履责之行,成自觉健身之责任心。

(1)知责引导,即在每堂体育课的开始导入部分,任课教师要根据教材内容所含的体育价值观,对学生进行必要的健身责任引导,或者说“灌输教育”^[13];课间休息与学生适当对话互动,让学生感受到教师语言和行动上的人文关怀,关注学生的情感需要,使学生从中吸取有价值的体育观念,明确学习任务和健身责任,心理情感上形成个人与社会体育责任共鸣,这就是“担责先要知责,知责才能更好地担责”。

(2)担责学练,即学生在接受学习任务之后,从准备活动热身到基本部分各教学环节,师生共同营造自主-合作学练良好氛围,担责学练各种技术、练习方法、技能,提升自己的健身之能(选择有效锻炼方式方法和合理运动负荷),努力体验和完成课堂教学各项目标。因为身体活动是发展体育责任的过程,必须将各责任内容融入技能学练的身体活动中,并视情形调整形式和比重。

(3)履责管理,即学生通过课堂管理落实履责行动,学会自我管理约束自己。“自律守规、合作互助、学练健身、爱护设施”既是学生个人责任又是群体的责任,需要通过师生自主管理和监督来实现。教师尤其要重视学生责任层级表现权,鼓励他们在课堂上积极展现。因为没有管理就没有教育,管理展现也是教育。在课堂教学各环节活动中,合作学练小组及个人都要反复进行自我管理、自我教育,落实履责之行。

(4)尽责评价,即建立以评价促发展的新生态^[14]。在每节课结束部分,师生共同评价课堂情况及目标达成程度,以尊重为原则,鼓励学生参与课程评价(自评、他评、评师等),强调尊重团队,重视小组意见,为个人及学练小组表现优秀的点赞,提供健身责任正能量,以利于今后的学习锻炼。

4 结论与建议

4.1 结论

实验结果显示,实验组比对照组的体质健康意识行为明显改善;实验组比对照组的体质健康水平明显提升;实验组二测、三测的平均成绩均达到良好水平,且渐次提升。因此,大学体育课责任教育能有效增强学生体质健康效能,在大学生体质健康意识行为及水平整体难有突破的情况下,TPSR模式体育课责任教育是一种可行的新方式。

4.2 建议

各大学体育课可借鉴海尔森的“个人和社会责任教学模式”(TPSR模式)的内容框架和实施策略,根据本校实际通过明晰责任、坚持主体、术道结合、四

法并举等策略和方法进行责任教育,提高学生个人健身和社会责任心以增强学生体质健康效能。另外,该模式责任层级多、时间不足是实施中需要细化解决的问题,期待广大同行进行更多更深入的体育责任教育研究。

参考文献

- [1]钟秉枢.学生体质依然堪忧,中央决策亟待落实[J].中国学校体育,2012(4):8.
- [2]罗平.海尔森“个人和社会责任教学模式”及其启示[J].体育学刊,2011,11(3):98-102.
- [3]中国社会科学语言研究所词典编辑室.现代汉语词典(2002年增补本)[M].北京:商务印书馆,2002:1574.
- [4]郑小兰.责任教育(勇于承担的孩子最优秀)[M].北京:北京理工大学出版社,2009:11.
- [5]张强,蒋宁,陈诗强.浅析自主-合作体育俱乐部教学模式的教学设计[J].玉林师范学院学报,2015,36(5):75-79.
- [6]KOTELIDAS A, DIGELIDIS N, SYRMPAS I, et al. Students' perceptions of responsibility in physical education: a qualitative study[J]. Education, 2022(2):171-183.
- [7]贾天奇.体育教学要加强思想品德教育[J].体育文化导刊,2006(3):71.
- [8]贺乐凡,周韞玉.自我教育——教育的至高境界[M].北京:北京师范大学出版社,2012:19.
- [9]吴胜涛.国外体育教学模式对我国体育课程发展的启示[J].教学与管理,2015(1):22-24.
- [10]岳欣云,董宏建.有效教学的价值取向及其启示[J].首都师范大学学报(社会科学版),2014(2):152-156.
- [11]周洋.在体育教学中培养学生的责任意识[J].教学与管理,2012(9):119-120.
- [12]张鹏,李宝国,杨麟.体育教学中个人与社会责任课程模式研究[J].教育理论与实践,2014,34(27):59-61.
- [13]程文晋,付华.管理视域内的自我教育论[M].北京:中央编译出版社,2011:149.
- [14]张欣欣,张凯,范高胜.我国学校体育健康教育模块实施困境与应对策略[J].体育文化导刊,2022(4):103-110.

[责任编辑 江国平]