

大学公共体育 “个性化”改革的完善研究

王建涛 著

非
外
借

上海三联书店

安徽省体育教育专业教学团队资助项目
项目编号: 2015jxtd017

大学公共体育 “个性化”改革的完善研究

王建涛 著

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

大学公共体育“个性化”改革的完善研究/王建涛著.

—上海:上海三联书店,2019.

ISBN 978-7-5426-6715-1

I. ①大… II. ①王… III. ①体育教学—教学改革—

高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 128951 号

大学公共体育“个性化”改革的完善研究

著 者 王建涛

责任编辑 钱震华

装帧设计 陈益平

出版发行 上海三联书店

(200030)中国上海市漕溪北路 331 号

印 刷 上海新文印刷厂

版 次 2019 年 7 月第 1 版

印 次 2019 年 7 月第 1 次印刷

开 本 700×1000 1/16

字 数 580 千字

印 张 39.75

书 号 ISBN 978-7-5426-6715-1/G·1534

定 价 88.00 元

前 言

健康的生活方式是影响健康的重要因素。健康的生活方式多半形成于青少年时代,而体育课程的学习在健康生活方式的塑造与形成过程中发挥着重要的作用。然而,相关的研究显示国内大学生虽然经历义务教育、高中教育和大学教育十多年的公共体育课程学习,但大部分学生离校前并没有真正掌握 1—2 项运动技能,锻炼态度不积极,良好的锻炼习惯也没有形成。

为解决这些问题,上海市教委提出小学体育“兴趣化”、初中体育“多项化”、高中体育“专项化”、大学公共体育“个性化”的改革主张。上海市教委的体育改革思路与近年来国家颁布的学校体育改革文件精神是一脉相承的,都坚持提高技能与培养兴趣的相互促进,即遵循教育和体育规律,注重因材施教,以兴趣引导学生快乐参与,然后重视运动技能培养,通过逐步提高学生的运动技能水平,培养其专项运动兴趣和终身锻炼习惯。

调查显示,大学公共体育“个性化”改革在专项体育课环节存在过分重视专项体育实践而忽视专项体育理论的问题,本文对在专项体育实践中如何渗透专项体育理论知识进行了研究,意在完善大学公共体育“个性化”改革。大学公共体育“个性化”改革的完善研究包括大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的必要性论证、可行性分析和有效性检验三个部分。

首先,论证在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的必要性,意在揭示大学公共体育“个性化”教学存在的问题与矛盾,激

发高校体育师对这些问题与矛盾的反思和研究,从而推动和深化高校公共体育教学改革。其次,分析在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的可行性,提出增加运动原理性知识的教学策略,有助于为高校公共体育教学改革提供经验借鉴。最后,检验在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的有效性,验证在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识与大学生体育知识丰富、运动技能提高以及锻炼态度改善的关系,对丰富高校公共体育教学理论和促进大学生的体质健康具有一定的理论意义和现实意义。

感谢导师邵斌教授和师母章悦老师四年来对我在学业上的悉心指导和生活上的大力帮助!本人所取得的进步离不开导师和师母的关注与激励!在此表示衷心的感谢!感谢上海体育学院吴瑛教授、丁海勇教授、唐炎教授、张庆文教授、吴贻刚教授、舒盛芳教授、韩冬教授、司虎克教授、王红英教授、王丽娟教授、马海峰教授、李安民教授、王兴教授、刘志民教授、张宏杰教授、龚波教授、刘阳教授、美国陈昂教授、北京体育大学张予南教授、高留红副教授、上海大学柏慧敏教授、程杰教授、杨小明副教授在研究过程中提出的宝贵修改意见!在此表示衷心的感谢!感谢上海大学体育学院魏磊副院长、秦文宏副院长、沈何为主任、孙岩主任、张秀萍副教授、许汭老师、胡吉老师、吕彪老师、林建华老师以及广西师范大学刘小明副教授对教学实验的指导与帮助!感谢华东师范大学刘雨老师、同济大学李汲霞老师、上海师范大学王秀会老师、上海应用技术学院杨德洪老师在问卷调查过程中的帮助和支持!感谢每一位提供帮助的高校体育教师 and 大学生,没有他们的积极配合,本研究很难完成。感谢家人、同学、同事和师兄弟对我学业的大力支持!最后,感谢上海三联书店提出的宝贵修改意见!

限于本人能力和学识,本书难免存在疏漏之处,欢迎广大读者批评指正!

王建涛

2019年1月3日于淮北师范大学

目 录

1 绪论

1.1 选题背景	1
1.2 选题依据	3
1.3 研究目的和意义	5
1.4 “运动原理性知识”的界定	6

2 文献综述

2.1 体育健康教育研究的争论	10
2.2 “健康教育”思路的提出	19
2.3 “健康教育”思路的理论基础	19
2.4 体育课程内容设置的争论	20
2.5 体育课程最值得教与学的内容	22
2.6 运动技能研究的文献回顾	23
2.7 体育理论知识教学研究的文献回顾	46

3 研究设计

3.1 研究思路	49
3.2 研究方法	50
3.3 结构安排	51

4 增加运动原理性知识的必要性论证

4.1 体育知识教学现状的调查	53
4.2 增加运动原理性知识的缘起	56
4.3 运动原理性知识的归属与划分	59
4.4 增加运动原理性知识的课例	68

5 增加运动原理性知识的可行性分析

5.1 课程模式与教学模式	72
5.2 教学策略分析	96
5.3 增加运动原理性知识的策略	101
5.4 增加运动原理性知识策略的理论基础	105
5.5 增加运动原理性知识的案例	114

6 增加运动原理性知识的有效性检验

6.1 实验目的	132
6.2 实验假设	132
6.3 实验方法	133
6.4 预实验结果	142
6.5 预实验结论	169
6.6 正式实验结果	172
6.7 正式实验结论	201

7 研究结论、创新、局限和建议

7.1 研究结论	203
7.2 研究创新	206
7.3 研究局限	206
7.4 研究建议	207

参考文献	229
------------	-----

1 绪 论

1.1 选题背景

近年来体质监测数据显示,国内青少年的体质健康水平仍在下滑^①,并且肥胖、近视^②、高血压、糖尿病、颈椎病等现代“文明病”呈现低龄化的发展趋势。造成这一现象的原因是多方面的,其中生活方式的不健康是造成这种现象的重要原因。健康的生活方式多半形成于青少年时代,而体育课程的学习在健康生活方式的塑造与形成过程中发挥着重要的作用^③。

高校体育课程是青少年学生接受学校体育教育的最后阶段,也是他们体育观念、体育习惯和体育能力形成的最后阶段。在这个阶段的体育教育水平,很大程度上决定他们生活方式和健康状况,决定他们能否为祖国健康工作 50 年。因此,高校体育课程改革应该着力促使青少年学生形成健康的生活方式,为其离开学校之后实现终身体育奠定良好的基础。

然而,相关的研究^④显示国内大学生虽然经历义务教育、高中教育和大学教育十多年的公共体育课程学习,但大部分学生离校前并没有真

① 教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)[S]. 2011:1.

② 马北北. 国民体质监测显示我国青少年体能连续 10 年整体下降[N]. 中青在线-中国青年报, 2010—03—30.

③ 汪晓赞等. 国际视域下当代体育课程模式的发展向度与脉络解析[J]. 体育科学, 2014, 34 (11): 5.

④ 董文梅等. 从体育教学的视角研究运动技能学习过程规律[J]. 体育学刊, 2008, 15(11): 75.

正掌握1—2项运动技能,锻炼态度不积极,良好的锻炼习惯也没有形成。为解决这些问题,切实提高大学生的运动技能,改善大学生的锻炼态度和锻炼习惯,上海大学于2009年率先提出大学公共体育“个性化”的主张,并于2011年在上海大学开始试验,经过六年的试验,取得了积极的教育效果。2016年上海市教委进一步扩大大学公共体育“个性化”改革试点,大学公共体育“个性化”改革试点学校和培育学校增至16所。

所谓大学公共体育“个性化”是指在公共体育教育过程中,根据不同层次学生的兴趣、不同个体的特点和实际发展的需要,引导学生以兴趣为主导,以专业选择的态度选择体育专项学习,并以此作为自己体育上的“专业”,通过分层分类课程模块设置,以专项等级评价为学习目标,努力实现学生从专项普修到技理擅长的推进,为终身体育打下扎实基础,同时要求教师以专业的精神和手段进行教学,赋予普通大学生更多体育专业人才培养的内涵和元素,使普通大学生在体育方面成为一名业余的“专业者”^①。

个性是一个人不同于他人的特质。个性化教育就是培养学生不同于他人特质的教育。大学公共体育“个性化”的目标是让普通大学生在感兴趣的运动项目上形成自身的运动特长,在运动技能掌握和锻炼行为养成方面具有非一般大众化的特点。大学公共体育“个性化”是对普通大学生在体育学习上要实现或达到的目标状态的描述,要实现这一目标需要“专项化”、“专业化”或“准专业化”的教学内容和手段作为支撑。

大学公共体育“个性化”改革的思路与近年来国家颁布的学校体育改革文件精神是一脉相承的,都坚持提高技能与培养兴趣的相互促进^②,即遵循教育和体育规律,注重因材施教,以兴趣引导学生快乐参与,然后重视运动技能培养,通过逐步提高学生的运动技能水平,培养其专项运动兴趣和终身锻炼习惯。大学公共体育“个性化”改革的倡导者^③认为,

① 上海市重大委托课题.以专项技能培养为主导的大学公共体育“个性化”教育教学改革的理论与实践研究.2017:2.

② 国务院办公厅.关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见(27号文件)[S].2016:1.

③ 杨小明,邵斌,柏慧敏,程杰.大学“公共体育专业化”教学理论改革与实践探索——以上海大学为例[J].武汉体育学院学报,2016,50(1):64—65.

大学公共体育任意选修课虽然注重兴趣引导,但是让学生每个学期选择一个运动项目学习,存在不同运动项目之间关联性不强、学习时间过短、系统性不强、循序渐进不够等问题,难以有效提高大学生的专项运动技能,难以培养大学生持久的专项运动兴趣和终身锻炼习惯,因而他们主张让学生在喜爱的运动项目上进行更长时间地、系统地、分层次地学习技战术,提高 1 项运动技能为其终身体育打下能力和习惯基础。

在课程安排上,大学公共体育“个性化”改革是在体育基础课和专项基础课的基础上通过设置专项体育课和专项运动课来提高大学生的 1 项运动技能为其终身体育打下能力基础的。调查显示在专项体育课环节存在过分重视专项体育实践而忽视专项体育理论的问题,专项体育理论对专项体育实践的指导作用难以发挥,这不利于实现大学公共体育“个性化”改革提出的“从专项普修到技理擅长的推进,为终身体育打下基础”。对于这一问题,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出要重视理论与实践相结合,在运动实践教学中要注意渗透相关理论知识,运用多种形式和手段,扩大学生的知识面,提高学生的认知能力。专项体育理论与专项体育实践如何结合?如何在专项体育实践中渗透专项体育理论知识?应该渗透哪些专项体育理论知识?值得深入研究。

从运动技能形成的规律来看,大学公共体育“个性化”改革延长大学生学习运动技能的时间固然重要,在大学公共体育“个性化”教学中增加“运动原理性知识”同样重要。为什么要在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识?选题依据如下。

1.2 选题依据

(1) 增加运动原理性知识有可能提高大学生的运动技能

运动技能是大学生促进体质健康的重要手段。促使大学生掌握 1 项运动技能是大学公共体育“个性化”改革的重要目标。心理学理论认为,技能的提高要以知识的掌握为基础,能力的提高要以知识和技能的

掌握为基础,能力的提高又进一步促进知识和技能的掌握^①。因而运动技能的提高要以技战术知识的掌握为基础,运动能力的提高要以技战术知识和运动技能的掌握为基础。在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识有助于促进学生深刻理解教师讲解的动作要领,有助于学生模仿和再现教师示范的动作做法。因而在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识有助于促进学生深刻而全面地掌握技战术知识,根据知识、技能和能力的辩证关系,学生深刻而全面地掌握技战术知识会有可能促进学生运动技能和运动能力的提高和保持。

(2) 增加运动原理性知识有可能改善大学生的锻炼态度

锻炼态度是影响大学生锻炼行为的重要因素。培养大学生积极的锻炼态度是大学公共体育“个性化”改革的目标之一。锻炼态度是个体对锻炼所持有的稳定的心理倾向,这种心理倾向蕴含着个体对锻炼的主观评价以及由此产生的锻炼行为倾向性,表现为对锻炼的认知、情感和意向三个方面。改善大学生的锻炼态度首先应提高大学生的锻炼认知,当前大学生锻炼态度消极的原因之一可能是大学生对锻炼的认知不高造成的,而加大知识干预的广度和深度有可能提高大学生的锻炼认知。认知心理学强调知识在认知发展中的重要性^②,因而在大学公共体育“个性化”教学中加大知识干预的广度和深度有可能提高大学生的锻炼认知,进而改善大学生的锻炼态度。

(3) 增加运动原理性知识有可能改善大学生的锻炼行为

良好的锻炼行为是学生促进体质健康的必要条件。促使大学生形成良好的锻炼行为是大学公共体育的目标之一。认知评价理论认为,事件的控制性和信息性影响人的自我决策感和能力感,人的自我决策感和能力感的变化影响人的内部动机,人的内部动机对行为具有决定

① 冀先礼. 心理学[M]. 北京:中国书籍出版社,2013:195—207.

② 郑全全. 社会认知心理学[M]. 杭州:浙江教育出版社,2008:9—10.

性作用。认知评价理论揭示了事件的控制性和信息性、自我决策感和能力感以及内部动机三者之间的规律^①。在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识能够增加教学内容的信息性,根据认知评价理论,增加教学内容的信息性有助于增强学生的能力感,学生能力感的增强有助于增强学生的内部动机,学生内部动机的增强有可能改善学生的锻炼行为。自我效能是指对能否完成任务的自信心、期望和潜能认识。自我效能理论认为效能信息影响效能期望,效能期望影响着人的行为模式和思维模式^①。自我效能理论揭示了效能信息、效能期望、行为及思维模式三类因素之间的规律。在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识能够提供给学生更多的效能信息,根据自我效能理论,效能信息的增加有助于增强学生的效能期望,学生效能期望的增强有可能改善学生的锻炼行为。

总之,以心理学相关理论为基础,在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识有助于提高大学生的运动技能、改善大学生的锻炼态度和锻炼行为,但通过类比和归纳推理得出的结论具有或然性,因而增加运动原理性知识对大学公共体育“个性化”教学效果的影响还需要进一步实践检验。

1.3 研究目的和意义

(1) 研究目的

大学公共体育“个性化”改革的完善研究包括大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的必要性论证、可行性分析和有效性检验三个部分。

首先,大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的必要性论证是为了查证大学公共体育“个性化”教学是否存在知识干预的广度和深度不够的问题。

^① 黄希庭,张力为,毛志雄.运动心理学[M].华东师范大学出版社,2003:23—49.

其次,大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的可行性分析是为了提供问题解决的策略。

第三,大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的有效性检验是为了检验增加运动原理性知识的有效性。

(2) 研究意义

第一,论证在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的必要性,有助于揭示大学公共体育“个性化”教学存在的问题与矛盾,有助于激发高校体育师对这些问题与矛盾的反思和研究,从而推动和深化高校公共体育教学改革。

第二,分析在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的可行性,提出增加运动原理性知识的教学策略,有助于为高校公共体育教学改革提供经验借鉴。

第三,检验在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识的有效性,验证在大学公共体育“个性化”教学中增加运动原理性知识与大学生体育知识丰富、运动技能提高以及锻炼态度改善的关系,对丰富高校公共体育教学理论和促进大学生的体质健康具有重要的理论意义和现实意义。

1.4 “运动原理性知识”的界定

大学公共体育“个性化”改革是以系统技战术知识架构课程内容来培养大学生掌握1项运动技能为其终身体育打下能力基础的。技战术知识是人体在运动过程中掌握和有效完成专门动作的方法性和策略性知识。技战术知识既具有程序性知识的操作性特征,也具有陈述性知识的理论性特征。在大学公共体育“个性化”教学中教师主要是通过示范动作做法和讲解动作要领来向学生传授操作性知识的,对动作做法或动作要领深层的技术原理、战术原理以及体能发展的原理等知识虽然有所涉及但不充分。本文将动作做法或动作要领深层的技术原理、

战术原理以及体能发展的原理等知识概括为“运动原理性知识”。

“运动原理性知识”是指与操作性知识(动作做法或动作要领)密切相关的反映科学运动的规律性知识。技术原理性知识举例如下:例如与单杠屈伸上动作要领密切相关的摆动技术原理,即重力矩与重力、重力臂之间的关系;再如与篮球后转身运球动作要领密切相关的转动技术原理,即线速度与转动半径、转动角速度之间的关系。战术原理性知识举例如下:例如与篮球交叉步突破、同侧步突破动作要领密切相关的战术原理,即声东击西,声东击西是三十六计中的一计,在谋略学中属进攻战术,有丰富的内涵和实际应用;再如篮球传切配合中传球后切入前的假动作移动以及掩护配合中接球后的假动作移动也是上述战术原理的体现。体能原理性知识举例如下:例如与立定跳远动作要领密切相关的生理学原理,即牵张反射原理;与立定跳远相关的力量概念与分类,以及发展不同力量的训练学方法;与立定跳远练习后恢复相关的生理学、营养学知识,如不同能量代谢练习的恢复规律以及为维持人体酸碱平衡的酸性食物与碱性食物的选择等。再如与1000米跑动作要领密切相关的动作与呼吸技术原理,即线速度与转动半径、角速度之间的关系以及被动吸气的气压平衡原理;与1000米跑相关的耐力概念与分类,以及发展不同耐力的训练学方法;与1000米跑恢复相关的生理学、营养学原理,如红细胞内外渗透压平衡、溶血与饮水的关系。心理原理性知识举例:例如与学生学习动机和锻炼态度、练习自信心密切相关的心理学原理,如事件的信息性与能力感、内部动机、行为之间关系,知识与锻炼认知、锻炼态度之间的关系,效能信息与期望、自信心、行为之间的关系,等等。

本文将上述举例中的重力矩与重力、重力臂之间的关系;线速度与转动半径、转动角速度之间的关系;谋略学中的声东击西;牵张反射原理;力量概念与分类,以及发展不同力量的训练学方法;不同能量代谢练习的恢复规律以及为维持人体酸碱平衡的酸性食物与碱性食物的选择;被动吸气的气压平衡原理;耐力概念与分类,以及发展不同耐力的训练学方法;红细胞内外渗透压平衡、溶血与饮水的关系;事件的信息性与能力感、内部动机、行为之间关系,知识与锻炼认知、锻炼态度之间

的关系,效能信息与期望、自信心、行为之间的关系等知识概括为“运动原理性知识”。“运动原理性知识”反映了科学运动的本质和规律,并且与操作性知识(教师示范的动作做法和讲解的动作要领)密切相关。根据运动原理性知识概念分层分类体系,见 4.3,分析认为运动原理性知识具有非物质性、科学性、理论性和运动专指性特征。在大学公共体育“个性化”教学中增加“运动原理性知识”有助于学生深刻理解操作性知识(教师示范的动作做法和讲解的动作要领),有助于学生对所学内容知其然并知其所以然,因而增加“运动原理性知识”有可能提高大学公共体育“个性化”教学的效果或效率。

2 文献综述

广义教育是指影响人身心发展的社会实践活动^①。健康教育是以人的健康促进为目的的实践活动^②。健康教育可分为家庭健康教育、社区健康教育和学校健康教育^③。本文主要综述学校健康教育的研究,即综述学校健康教育不同研究思路的历史背景、现状及发展方向。学校是进行健康教育的理想场所^④,因而利用学校进行健康教育在国内外备受重视。

为贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育决定》的精神,进一步深化学校体育教学改革,教育部相继推出了义务教育、高中和高校体育与健康课程教学指导纲要,与以往的指导纲要不同,这些纲要以“健康第一”为指导思想提出了五大领域目标,但实现领域目标的相应内容并不明确,因而引起了大量关于体育健康教育的研究,这些研究对纲要的落实起到了积极的推动作用,但在体育教育与健康教育之间的关系上呈现出很多方面的争论,在一定程度上不利于学校公共体育内容改革的深入。因此,综述不同的体育健康教育研究思路,明确体育教育与健康教育之间的关系至关重要。

① 王道俊,王汉澜. 教育学[M]. 北京:人民教育出版社:1989:161.

② 杨廷忠,郑建中. 健康教育理论与方法[M]. 浙江大学出版社,2004:39.

③ 任杰等. 青少年体育健康教育模式的构建与干预策略[J]. 体育科学,2012,32(9):31—36.

④ 刘仁盛. “健康促进”新理念与体育健康教育关系论析[J]. 体育与科学,2004,25(2):78—80.

2.1 体育健康教育研究的争论

第一,借鉴美国健康教育课程设置的经验,有些学者认为健康教育课程应独立开设^①,在国内体育课程中进行健康教育不具备条件^②。他们认为目前国内体育教师达不到健康教育师资的专业标准,体育课程解决不了学生的健康问题。美国有成熟的健康教育专业、专门的制度和认证机构,保障培养出合格的健康教育师资^③,而国内体育教育专业培养的师资不具备健康教育的能力。因而健康教育课程在体育课程中开设,一方面不会取得预期的健康教育效果,另一方面会改变体育课程的性质^④。

健康教育是以促进人的健康为目的的实践活动。体育课程是健康教育的载体或形式之一,健康教育也可以在心理课程、卫生课程和思想品德课程中进行,当然也可以在独立开设的健康教育课程中进行。因而担任健康教育课程的教师可以是体育专业培养的教师,也可以是心理专业、医学护理专业、思想政治专业、健康教育专业培养的教师。每个专业都有自身的特点,专业特点决定了专业人员的能力,专业人员的能力决定了专业人员能解决某一领域的问题。

体育课程是以身体练习为主、促进学生健康为主要目的的必修课程^⑤,体育课程不是解决学生所有健康问题为目的的必修课程。“健康促进”与“健康解决”是两个不同的概念。影响健康的因素是很多的,比如遗传、环境、营养、生活习惯等等。体育活动只是影响人体健康的因

① 孙雷.美国基于国家标准的学校健康教育课程改革及启示[J].体育与科学,2006,27(5):90—93.

② 沈建华等.体育课程作为学校健康教育主要载体的思考[J].上海体育学院学报,2011,35(4):84—87.

③ 钱健.中、美、日三国基础教育阶段学校健康教育课程的比较研究[J].西安体育学院学报,2008,25(2):122.

④ 史曙生.新一轮体育课程改革“健康教育化”倾向剖析[J].北京体育大学学报,2006,29(5):667.

⑤ 教育部.义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[S].2011:1.