



中学体育教学探索（一）

郭哲华 主编

目 录

中学体育教学中的实验法探究.....	1
中学体育教学观察法.....	7
启发式教学在体育课中的运用实验.....	11
中学体育教学中的经验总结法.....	14
学校体育科研的测量与统计.....	20
中学体育教学中伤害事故.....	33
学校体育伤害调查例析.....	36
体育教学双边活动的实验探索.....	40
中学体育教学法科学运用.....	44
关于中学体育教学讲解的几个问题.....	49
体育课分层次教学.....	55
体育考核方法的运用.....	57
从青少年体质现状看学校体育教学.....	60
中学体育工作的现状及改革趋势.....	66
高中体育选项教学的实验探索.....	84
对部分城市中学课余训练工作的现状分析.....	90
对农村中学生体育课偏见现象的实验分析.....	97
体育课“按单项技术水平分组”教学.....	107
中学体育教学调查法.....	110
初中段体育课程教材改革与建设实验.....	117
上好体育课的实践.....	122
体育教学中兴趣培养.....	126
农村学生上体育课的不良心理特征.....	133
体育教学中启发和诱导学生学习积极性.....	136
体育教学中的“小群体学习法”.....	143
消除体育考生术科测试中异常心理.....	149

中学体育教学中的实验法探究

一、实验的意义和特点

观察、调查、文献、总结经验等科研方法都不能对客观事物进行控制，它们只能研究事物自然呈现出现象。为了能对客观事物进行控制，以观察其显现的变化，从而得出科学的论证，这就需要实验法。实验法本来是研究自然科学领域的一种方法，但现在已被广泛应用于教育、社会等方面的研究。学校体育科研已大量应用实验法进行。

学校体育实验法是根据研究目的，有计划、有步骤地设计出控制条件，在科研术语中称之为自变量，也可称为刺激变量。把这种人为的、有计划、有目的的自变量，施加于被实验对象，以观察其最终反应和变化，被实验对象也称为因变量。在这个实验过程中还必须排除一切干扰因素（也称为无关变量或中间变量）。例如，在初中一年级学生中，通过调查发现肺活量指标差。为了提高其呼吸机能，进行增加耐久跑的实验。这时耐久跑是自变量，学生的肺活量是因变量，而与学生有关的运动时间、活动内容等则是无关变量。因此，实验中的三个变量都必须加以控制，否则实验结果就不科学了。

实验法具有以下特点：

1、实验能简化和纯化研究对象与现象

由于实验可以人为地控制研究对象及其周围环境，从复杂的条件及影响因素中找出主要的、关键的因素，排除与研究目的无关的偶然和次要因素的干扰，揭示事

物的本质。比如各种动作的教学、训练都是从简化条件开始，并从简到繁逐步接近客观的条件和要求。

2、实验能强化和深化研究对象与环境

在实验中，人们可以借助各种仪器设备，制造出自然条件下难以出现或不能出现的环境和特殊条件。如程序教学、台阶实验、缺氧与牵引训练等。

3、实验可以再现和缩小研究过程

在学校体育领域中，有许多现象的发生过程十分短暂，瞬间即逝，不易观察。而运用实验法不仅可以严格控制条件，再现研究过程，且规模范围要比客观实践小得多。比如在学校体育工作中，新的《体育教学大纲》、《国家体育锻炼标准》通常是选择具有代表性的地区或学校进行试点，经过必要的实验过程后，才大面积地推广使用。

二、实验的基本因素

运用实验法进行科学研究，必须了解组成实验过程的三个基本因素：施加因素、受试对象和实验效应。

1、施加因素

施加因素是在实验中要研究验证的、假定会对研究对象发生某种作用的突出因素。在体育教学、训练的大量实验中，可能是某种新的教学、训练方法、手段、形式、内容、结构等。实验目的就是为了解、证明这些因素的效果，进而推广运用它，为体育实践服务。如采用程序教学法进行背越式跳高教学，它假定比常规教学法更能节省时间、效果更好，这就需要通过教学实验来验证。其中程序教学法就是施加因素。在确定施加因素时应注意以下几点。

(1)施加因素与非施加因素的关系。在学校体育的实

验研究中，往往有许多因素作用于实验对象上，这就要求区分哪些是施加因素和非施加因素，有效控制和排除非施加因素对实验结果的影响。

(2)主要因素与次要因素的关系。在实验过程中，如果只是施加单个因素，实验过程和施加因素是比较好控制的。然而，在一次实验中，为了提高实验的效率，往往要同时施加几个因素，这就给实验的控制和观察带来一定难度，实验者要合理地区分主要因素和次要因素。比如对一套循环练习的实验设计，需要考虑的因素很多，如强度、时间、次数及间歇等多种因素中，应以练习强度为主要因素，其余为次要因素。

(3)施加因素的选定及其标准。施加因素的选择，可查阅有关资料及他人经验，确定施加因素的合理结构、适宜数量、动作标准及操作方法(形式)，并力求使其规格化、标准化和固定不变，才能保证有稳定连续的实验效应并获得可靠的观测数据。

2、实验对象

实验对象泛指实验所涉及的所有对象的研究总体，就是实验者要认识的对象，它可以是人(或动物)，也可以取自人体的某些器官。在选择实验对象时要考虑，实验对象的典型性和随机性；实验对象身体条件、体育基础及心理状态都应在正常范围并符合实验的一致性要求；实验对象的数量，根据题目(课题)所需要的指标性质以及实验规模、控制条件与误差的大小等来决定，在小规模的教学训练实验中，以小样本(30例以下)实验较多。

3、实验效应的观测指标

为了获得施加因素作用于实验对象的效果反应，必

须通过一定的指标进行观察测量，因此，如何选取观测指标对获取实验结果至关重要。需要考虑以下几点。

(1) 指标的有效性。所选用的指标既要与科研课题密切相关，又要能确切地反映出施加因素的效应。

(2) 指标的客观性。实验中无论是计数指标，还是计量指标，事先都要制订出具有一定客观性的标准，以缩小主观因素的影响。

(3) 指标的精确性。观测指标应力求规范化、标准化，确定其精确程度，保证观测结果的正确性和可靠性。

三、几种常用的实验设计方法

实验设计是整个实验过程中的首要环节。由于实验的目的任务不同，实验对象所处的环境条件以及人力、物力、财力、空间和时间的差别，所以就有各种不同形式的实验设计方案，在学校体育科研中，常用的设计有以下几种形式。

1、单组比较设计(或自身对照)

单组比较实验，是选择一个实验组作为实验对象，通过施加实验因素后来判断和比较实验前后的变化，从而得出结论。这种实验具有实验设计简单、实验过程容易控制等特点。单组比较实验通常分两种类型。

第一类，分别对实验前后所观察测试的效应指标进行比较，来确定实验的效应。如某校进行“贯彻每天一小时体育活动对少儿身体素质影响”的实验研究课题，先要对实验对象进行必要的素质测试，再施加实验条件因素(指课内、外的内容设置及组织与实施等)。经过一定时间后，测试实验结果，与原始材料比较，取得实验效应的结论。

第二类，进行两次实验，分别用实验前的观察测试

指标与每次实验后的效应指标进行比较，来确定两种实验的效应水平。例如，在体育教学中，对某一技术的教学法实验中，第一次采用不加辅助手段的完整教学法；第二次采用增加辅助手段的分解教学法，然后比较两者的教学效果反应。

在进行单组比较实验时，除了要注意实验前后观察测试指标的准确性和统一性外，还要严格控制其他因素，防止干扰，以免失去说服力。

2、组间比较设计

组间比较设计是选择两组(实验组、对照组)或多组的比较，通过对实验组施加实验因素，来判断和比较实验组和对照组之间的差异，从而得出实验的效应。

组间比较实验，要设置两个比较均衡的组群(样本大小一致，无显著差异)，实验中除对实验组施加控制因素外，两组的其他条件应严格控制，使其一致，观察测试实验后两组之间的差异(可以通过统计学的显著性检验来判别显著水平)。

这种设计方法目标明确，施加因素单一，实验条件易于控制，结果也较清楚，所以在学校体育科研中广泛应用。

除此，还有配对比较设计，随机区组设计，循环形式设计，拉丁方法设计等等。

四、如何制订实验设计

实验设计就是运用实验法搜集材料的系统计划，对实验的过程、步骤、技术手段、控制途径与实施办法进行周密、通盘的考虑，形成书面的实验方案。它是进行实验的主要依据，也是获得实验材料的可靠保证。

1、设计实验的基本原则

(1)重复性原则。实验的结果不见得一次就能显示出来，需要多次重复进行。通过重复实验可逐步消除系统误差、偶然误差。

(2)对照性原则。实验主要是通过自身、“实验组”与“对照组”实验前后其结果的差异来判别效应的显著水平，特别要求“实验组”与“对照组”可比，即除了施加因素外，一切条件均无显著差异。

(3)随机性原则。指所选的实验对象，应是随机抽样，以保证所选的研究总体中，都有被实验抽取的同等机会，避免为反映主题而选优或挑差。

2、实验设计的内容

实验设计一般应包括以下几项内容：实验目的与任务；实验时间；被试因素；观察和受试对象；实验的样本；观察测试的内容与指标；实验步骤；科研记录；数据的整理与统计处理方法；其他(仪器、设备、场地、经费、……)等方面。

要完成实验设计方案，不仅要搜集和借鉴一些前人的资料、经验，还要认真思考下面问题：实验试图发现和解决的问题是什么；选用什么类型的实验手段与方法；实验中应排除哪些干扰因素。在制定设计方案前也可以作一点预备实验来证实设计方案的可行性。

五、实验过程中的观察与记录

实验结果的可靠性和正确性，不仅取决于科学的实验设计，而且离不开正确的观察和准确无误的记录。观察者必须使自己处于积极的、专心致志的状态中，全面观察，认真记录，以便整理。

应当指出，当实验进行到中途时，如果发现有错误或者条件有了变化时(在学校体育实验中容易出现)，一

般不要停止实验而尽可能完成，并做好记录。如有些教法实验的效果不理想，需要仔细考虑和分析失败的原因和教训。

中学体育教学观察法

一、实验背景

观察法是对学校体育领域中的现象和过程不作人工干预或控制的情况下，通过感观或借助仪器进行有目的、有计划的感知和描述的一种研究方法。

人类对客观世界的认识和改造，都是从观察开始的，它是科研中搜集经验事实的最基本方法，也是重要的认识论方法。历史上许多科学家十分注重观察，大量的科研成果来自观察。我国古代医学家李时珍为写《本草纲目》，走遍祖国的名山大川，采集标本，进行观察；达尔文巨著《物种起源》离不开他孜孜不倦的观察研究；巴甫洛夫曾把“观察、观察、再观察！”视为座右铭。迄今为止，随着观测工具、手段的现代化，观察仍是科研的重要方法和途径。

二、实验内容

（一）观察的意义和要求

（1）观察法是一种有目的的科学认识活动，具有能动性和选择性，它不是盲目地察看一切现象，而是主动地集中观察所要研究的特定现象和问题。

（2）观察法是在自然条件下，不对被观察的现象施加任何因素，不改变事物存在的状态、过程或内外环境，以确保事物的本来面目，使观察力求客观、真实和准确。

(3)观察者的理论知识与经验水平,影响着观察的准确性。观察者理论知识和经验越丰富、越正确,观察的结果就越客观越准确。

(4)随着科学技术的发展,利用观察仪器可提高准确度。

观察法存在一定局限性和表面性,不能仅靠观察材料来揭示事物的规律,还需采用其他研究方法来弥补不足,如借助仪器。

(二)观察法的基本类型

1、直接观察与间接观察

这是以观察的方式而划分的,这种类型在学校体育科研中应用极为广泛。

直接观察是指观察者凭借感官对研究对象进行感知和描述的一种手段。通常在教学、训练、竞赛等活动中,观察教师讲解、示范、组织等方面,研究教师发挥教学能力、选择教学方法、技术的运用的情况及教学效果,或用于研究学生在活动中的运动负荷、学习态度以及各种行为和表现的程度。

间接观察是借助各种仪器对研究对象进行观察。如照相,高速摄影、录像、心率遥测以及传感、测力等现代检测工具,使观察范围增大,精确度提高,克服直接观察的局限性。

2、定性观察与定量观察

这是以观察描述的结果而划分的。

定性观察是指对观察对象进行性质和特征方面的描述,它是观察中最基本的特性。多用于对观察对象进行教育评价、能力水平的判别、技术战术等分类评定等等(如讲解清楚、示范准确、技术掌握纯熟、……)。

定量观察是对所观察的对象进行量的描述。从观察对象的规模、范围、数量、时间和空间的位移、速度和力量的变化，并以通过数量特征值来反映观察和测量的结果。

在学校体育科研中，一般需要定性观察与定量观察结合起来。

另外，观察还可以从规律性上分为系统观察与随机观察；从规模上可分为普遍观察、抽样观察和典型观察；从观察者的位置上又可分为参与观察与非参与观察等等。总之，观察的目的是为了获得丰富而又符合实际的材料。

（三）观察法的程序

运用观察法的具体程序和实施步骤是：制订观察计划、观察前的准备、实际观察、整理分析观察材料等过程。

1、制订观察计划

观察计划是进行观察的依据，可以保证观察工作顺利进行，避免失误和走弯路。计划内容应包括：观察的目的任务；选择观察对象；确定观察内容和观察指标；确定观察方法和要求。

2、做好观察前的准备工作

观察前，应做好以下几项准备工作

（1）观察前应取得有关单位的支持和配合，并通过有关人员，如班主任、体育教师、教委、体委干部等了解观察对象的一般情况（个人身体、训练、专项特点等）。

（2）观察前统一思想、方法、标准、规格及记录符号，观察人员要熟练掌握观察的记录方法。

（3）准备好各种观察工具、仪器，并进行检查、校对；

准备好秒表、表格、纸、笔等常规记录用品。

(4)熟悉观察环境,熟悉观察的教学计划与教案、场地布置及自然相关条件(光线、风向、气候等)。

3、观察

原则上按照预定的观察方案有步骤地进行。但在实际中如遇到某些意外变化则应及时修改调整观察方案,以保证完成观察任务。观察中应注意以下几点。

(1)选择适宜的观察位置,以保证所观察的现象全部清楚地落入视野范围,又不影响其正常活动与自然状态。

(2)要善于抓住引起各种现象的原因。要保持思维和注意力的高度集中进行观察,对出现的各种现象,要尽可能及时、清楚地判断出现的原因,注意保持观察对象的常态。

(3)要正确区分各种现象的重要程度,避免重要因素的遗漏和次要因素的干扰,提高观察效率。注意在观察范围内各种活动引起的反应,在观察体育教学时,应集中观察教师和学生一系列的活动及其引起的反映上。

(4)对较复杂的观察任务应分组进行观察,有明确的分工并采用统一标准、统一记录表格和记录符号,以便观察后核对、统计和分析。

4、记录

观察中的记录务必及时、准确、清楚、无误。使用符号要正确;文字要简练,规范,有统一操作解释;不同观察任务应有不同的记录表格与符号;有条件的单位和个人,可借助计算机技术进行观察记录,有利于存储、检索和统计。观察结束后,必须全面审核观察记录,剔除错误材料。

5、观察材料的处理与分析(略)

启发式教学在体育课中的运用实验

一、实验背景

体育教学过程是学生在教师指导下，对客观事物的认识过程和通过体育实践增强体质过程。这个过程要经历理解、试用和熟练运用这三个阶段。而理解是掌握知识、技能的前提，是运用知识、技能的基础。这就要求我们在教学过程中，必须自觉运用启发式教学方法，通过生动的语言，形象的教具，不失时机地讲解、示范、灵活的教学方法和手段，使学生在认识理解过程中，开展积极的思维活动，发挥其主观能动性的作用。

二、实验内容

启发式教学在体育课的应用有以下几方面：

（一）总结法。（1）对较简单的技术动作教师可以先进行示范，然后根据教师的示范组织学生分析动作要领。最后教师再根据学生的分析加以肯定、补充和纠正。这样能够使学生较深刻地理解技术概念。例如，在短跑课高抬腿跑的教学中，首先教师进行高抬腿跑的示范，然后引导学生对动作要领逐条进行分析，对腿抬的高度、蹬地情况、脚着地时的部位及重心的位置等进行提问，学生逐条回答，最后教师进行总结。这样学生可以较快地掌握动作要领，还可以活跃课堂气氛，加深对技术动作的理解。（2）对于学生经常接触的运动项目和技术动作，教师可以先讲解动作和要求，然后让学生自己体会。教师再根据学生体会时的练习情况，进行重点示范讲解，使学生对自己的动作存在的问题有个较深刻的认识。这

有利于学生掌握正确的动作概念。例如，在兰球定位投篮教学中，因为投篮大家都接触过，所以开始先讲解投篮的动作要领——投篮的准备姿势、持球方法、用力顺序以及球的出手压腕等。然后根据教师讲解的动作要领让学生自己练习体会。最后教师根据学生练习时出现的错误动作进行重点讲解示范，从而加深学生对动作要领的印象。

（二）对比法。在练习过程中，为了使学生更快地掌握动作技术，通过学生的练习观察，让一个完成动作好的学生进行示范，让大家对其所完成的动作进行分析评价，找出优缺点，使学生对正确的技术动作加深理解。然后再找一名本班普遍性错误动作的同学进行示范，让同学们对其动作进行分析，并指出错在哪里。这可使他们对自己的错误动作有清楚的认识，便于针对性地进行自我调节纠正。

（三）游戏法。一些周期性的运动项目对学生来说是枯燥乏味的，学生学着没兴趣，课堂的气氛也较沉闷。那么，我们可以做一些与练习内容相近或相似的游戏，既活跃课堂气氛，又能提高学生的学习兴趣。还可以帮助学生较好地掌握动作要领。例如，在弯道跑的教学过程中，组织学生分成两队围成一个大圆，进行追逐游戏。游戏毕，让学生自己谈跑弧线时的体会和感觉。学生感觉到自己总想往外跑，教师可因势利导地启发学生要克服离心力就要身体向内倾斜，同时加大外侧臂和腿的摆动幅度，然后进行示范。根据教师的讲解示范组织学生进行练习，这样会收到事半功倍的效果。

（四）形象法。在教学过程中，教师采用形象的教具或形象的示范，加深学生的直观印象和感观认识，了解

动作的重点和难点，增加练习的目的性，提高掌握动作的速度。如：在前滚翻的教学中，由于练习者团身不紧、滚动不圆滑，完成动作吃力，讲解时先用一块方砖和球进行滚动实验比较，就会发现，球只要稍加外力就可滚动，而砖则需加很大的力，而且效果极差。教师根据这个现象在讲前滚翻为什么要蹬腿、撑手、低头、团身、抱膝等。并进行团身抱膝和不团身抱膝两种示范，使学生对动作要领一目了然。

（五）原理法。通过对运动、技术、力学原理的讲解和介绍，使学生在在学习过程中能够做到知其然，并知其所以然。如：在短跑教学中，为什么要大小腿折叠紧前抬，启发学生根据物理学半径短、角速度快的原理，只有大小腿折叠紧，缩小摆动半径，才能更快、更有力地向前抬腿跑，而不应拖着腿跑。

对于技术动作相近或相似的运动项目，通过对运动原理的讲解，可以使学生举一反三，分别掌握，如在投掷教学时，通过讲解投掷的技术原理，使学生了解投掷项目的共同特点是：超越器械、用力顺序、左侧支撑。再根据铅球、铁饼、标枪等不同的运动形式及特点，分别加以区别，使学生自觉地按照动作要领去体会。

（六）提问法。在教学过程中，教师通过对动作要领及技术特点等提问，让学生进行独立思考回答，启发学生的主观能动性作用，开展积极的思维活动，从而强化了学生对动作要领及概念的掌握。

三、实验效果

启发式教学方法还很多，但无论运用什么样的方法，都要通过学生的积极思维活动，发挥学生的主观能动性作用，理解性地掌握技术动作。体育教学不只是简单的

形体锻炼，而是思维和身体的共同活动。所以在教学中，凡事要多问一个为什么，要使学生做到举一反三，知其然，知其所以然。

中学体育教学中的经验总结法

一、实验背景与意义

经验总结是学校体育科研的重要方法。经验总结一般有综合性经验总结和专题性经验总结两种。综合性经验总结是指对学校体育工作中带有一般性、综合性的经验，这种经验涉及范围比较广，进行总结投入的人力、物力都要大，故不经常作为学校体育科研的选题。专题性经验总结，往往是就某一个具体问题，进行全面而系统地总结，从而揭示出这一经验的本质特征，找出其规律，使经验上升为具有普遍性的理论，用以指导同一性质的工作。所以，这种总结是学校体育科研经常选择的课题。

总结经验是在不施加外部控制的条件下，按照一定的理论指导，依据实践所提供的实际，经过“去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里”的加工过程。使感性认识上升为理性认识，使具体实践经验成为有普遍指导意义的理论。它对研究学校体育有着很重要的意义和作用。广大的学校体育工作者，在长期的工作实践中积累了大量的宝贵经验，但是，这些经验往往停留在感性认识上，这就使得这些宝贵的经验成为零散的、瞬间的、不具有普遍指导意义的东西。反过来说，有些专门研究者却只从概念出发，或仅对国外一鳞半爪的认识，就空发议论。这种空泛的理论对实践毫无指导价值，只是玩

弄文字游戏而已。马克思说：“理论的概念必须要由大规模积累的实践经验来完成。”（马克思·《资本论》，第一卷，第404页）这充分说明了经验总结的重大意义。可以说，学校体育理论的建立，必须以学校体育实践为先导，这样才富有生命力，真理的标准来源于实践，这是建设有中国特色学校体育理论体系的惟一途径，也是学校体育科研的基本方法之一。

经验总结的过程实质上是一个思考、分析、归纳而使其上升为理论的过程。这个过程本身就是一个科学研究的过程。科研本身就是一个从已知到未知，再从未知到已知的过程。科研过程中最关键的一环就是选题，爱因斯坦说：“提出一个问题往往比解决一个问题更重要。因为解决了一个问题，也许仅仅是一个数学上或实验上的技能而已。而提出一个新的问题，一个新的可能，从新的角度看旧的问题，都需要有创造性的想象力，而且标志着科学的真正进步。”广大学校体育工作者的实践经验，是学校体育科研的选题大海。不论你采取什么科研方法去研究什么问题，都不可能脱离前人的经验和理论。我国的学校体育有着十分漫长的历史，从周代的六艺到今天，已经过了两千年。在漫长的历史长河中，前人为我们留下了极为丰富而珍贵的实践经验。这些宝贵的经验有些已被总结为理论，但还有很多经验有待于我们去总结。更何况今天的实践又为我们提供了丰富的经验。所以，总结经验确实是科研中极其重要的方面。

二、经验总结实验法的步骤

学校体育工作经验相当丰富，很难用一种固定的模式去总结。经验本身有的具有整体性，有的只是局部的具体经验。所以它本身非常复杂，在总结过程中只能依

据经验本身的特点，采取相应的总结方法和步骤。这里提出的步骤，只能是一种概括的方法步骤。

1、确定总结目标、建立组织

总结目标就是根据学校体育工作改革发展的需要，选择具有代表性的，能广泛推动学校体育工作的单位、个人，同时确定总结的方法、计划。因此，目标就是总结工作预期达到的目的任务。目标本身包括两个方面，一是确定研究课题（即总结的经验内容），一是总结对象（即产生经验的单位或个人）。

总结目标一经确定，首先就要组织研究力量，成立经验总结课题组。一般说，这个课题组应包括产生经验者（单位或个人）的领导，有关的专家、学者，先进经验创造者本人或单位的代表者。这样的课题组是比较完善的组织形式，因为，领导者参加可以使总结工作顺利进行，同时可提供经验本身的背景材料和周边关系，使总结工作更准确、全面。专家学者的参与，可以保证经验能有较高的理论指导，使感性经验上升为理论。经验创造者既是产生经验的主体，又是总结过程中的主体，他的参与可以给总结提供第一手材料，使总结能更深入而具体。除上述三方面的人以外，还可以吸收同类经验创造者参加。

课题组一经建立，就要根据所确定的总结目标制定出一份切合实际的研究计划。计划的制定必须与经验的实践溶为一体，使总结工作在实践中同步进行。计划一般包括课题组的建立，总结目标（课题的选题），实施方法，资料的搜集，对资料的分析，对经验的论证及经验的推广与应用等内容。由于经验总结的多样性和复杂性，计划中有很多不可预料的问题，所以要不断地修改和补

充，以使计划更趋完善。

2、收集资料 and 事实

确定了总结课题和建立组织后，就要按照要总结经验的内容收集一系列的有关资料。这些资料应该包括有关的方针、政策，对同一问题前人研究的成果，当前对这一经验有没有进行过相应的总结和研究，以及有关这一经验的理论与历史文献等等。

马克思曾说过：“研究必须充分地占有材料，分析它的各种发展形式，探寻这些形式的内在联系。只有这项工作完成以后，现实的运动才能适当地叙述出来。”总结经验的第一步就是要收集有关资料。如果不能全面而深入地收集资料，那么总结出的经验一定是片面的、缺损的，或者是脱离了实际，全凭研究者臆造出的主观经验。这种经验对实际工作是毫无价值的。

收集资料不能怕花力气，不能全凭主观需要，更不能实用主义。如果先产生了经验的结论，再寻找资料用以证明自己主观认识的正确，那就完成脱离了总结经验的意义。因此，在收集资料的过程中，一定要先制定出一个切实可行的收集计划。例如，收集何种资料，从什么地方去收集，访问哪些有关人士，开多少次座谈会，参考哪些文献等。要使收集的资料全面、客观地反映出经验的本质和全貌。研究者在收集过程中，一定要实事求是，不能凭主观臆造，力求资料客观、全面地反映经验本身。因为，经验总结法是以具体的事实为依据。例如，我们要总结某位教师的教学经验，就一定要依据他的教学实践、教学效果以及他的教学思想等；同时还要依据学校领导、学生以及家长的想法。从这些事实中求得第一手材料，这样才能客观、全面地总结出他的教学

经验和理论。

3、资料的分析与研究

收集的资料是广泛的、无系统的、无条理的原始状态。因此，研究者必须对这些资料进行认真的分析与研究，这样才能使收集到的资料成为有条理、有系统的可用资料。例如，我们总结当地学校体育教学经验时，把从1950年到1966年有关的方针、政策、指示、条例等文献和有关报刊杂志的文章全部收集到，另外对这十几年中有代表性的学校和老教师的经验进行分析，从中总结出当地体育教学的特色及其经验。这个分析资料的过程正是经验总结的核心内容。有关分析的具体方法将在第十章中进行详细介绍，这里不再赘述。

4、对经验的论证

对资料进行认真的分析之后，就可以着手写出经验总结的初步提纲或草稿。对于经验总结这并不是最终的成果，还应该对该提纲或草稿进行论证。论证会一般应由经验产生者为主，再邀请其领导者、专家学者、教师和学生代表等参加。在广泛听取意见的基础上，再最终确定成果。

论证会上应由研究者提出完整的书面材料，在会前发到与会人手中，这样便于他们了解情况，提出中肯的意见。开会时首先由研究者根据书面材料，进行扼要说明，然后听取到会者的讨论，做出详尽记录。最后应对本经验总结的论证写出一份论证小结，由论证者签名，以备上报和推广时成为有力佐证。

论证中应注意以下几个问题。

(1) 论证会参加人数多时，要分组进行讨论。使每个人都能充分发表自己的意见。

(2)对持反对意见者要特别重视，必要时可个别交谈，以便弄清其意见的本质。然后分清是非，以便确定修改方案。

(3)论证会要充分发扬民主。特别是有专家权威人士参加的情况下，更要注意一般群众的意见。

(4)对论证会上的各种意见，应在会后及时整理，分清正确与谬误。对不同看法，一时又分辨不清者，不可冒然下结论。在正式写经验总结时，设法避开；或把不同意见分别写进去，以便后人再进行研究。

三、经验总结实验法的推广与应用

经验总结使感性认识上升为理性认识；使具体、局部的经验具有普遍指导价值。然而，从经验的总结到推广，还需要有关方面协同努力，才能使经验得到推广和应用，否则将变成一纸空文。推广和应用既是对先进经验的学习过程，也是对先进经验的检验过程。只有在应用中，不断地再总结、再提高，才能使先进经验取得更大效益。

经验推广的途径很多。就其主要途径而言有以下几个方面。

(1)通过行政领导部门，总结成熟的经验进行推广。可以召开座谈会、报告会、经验交流会等形式，也可以下发书面材料供各级各类学校学习。对一些成熟的、具有极大价值的经验，甚至可以颁发指导性文件加以推广。

(2)召开经验推广现场会。这一途径，通常也有行政部门的参与。但是也可以由产生经验的单位或课题研究者进行组织。现场会不仅可以采取发言的形式介绍经验，还可以通过演示，示范等手段，使经验得以推广。

(3)通过报刊、杂志或其他新闻媒介，介绍先进经验。

使经验产生社会影响，从而得到推广。

(4)把同一类型的经验选编成书，使先进经验成为社会上的公开财富，使更多的人能得以学习和提高。

推广经验是一个有目标、有计划的过程。首先它能使经验在更大范围内得到应用，从而促进学校体育工作质量的提高。其次，先进经验一经推广，它必然能推动学校体育的改革。我们常说树立先进典型，带动广大群众，正是这个道理。同时，在众多学校学习先进经验的过程中，必然会进一步地完善和丰富这些经验，从而总结出更有价值的经验。实践——总结——再实践——再总结，这正是经验总结与推广、学习的高度相关，只有完成了经验的推广与学习，才是全面的经验总结。

学校体育科研的测量与统计

测量与统计是学校体育科研的重要方法，两者之间有着不可分割的关系。测量是取得数据的基本手段，统计则是计算和分析这些数据的基本手段。

一、测量的意义和要求

测量就是根据一定的法则用数字对事物给以确定。在学校体育研究中，对学生的体质、体育学科能力、体育课学习成绩等进行评价，要研究教学计划、教材、负荷量、营养状况等是否适合学生的发展，都需要测量。美国心理学者桑代克曾说：“凡客观存在的事物都有其数量”，学校体育中很多现象都是可以测量的。

测量与评价是两个相互依存的概念。评价是使用各种测量结果进行价值判断的过程。测量的目的在于采集

所需的信息数据。评价过程正是根据已建立的某种标准来解释所测量出的资料。因此，要对学校体育工作各方面进行评价，评价是否客观，都直接取决于测量的科学性和准确性。只有不断地提高测量水平，才能保证学校体育科研的水平。通常对测量有两个最基本的要求。第一是等值单位。就如同一台秤，如果它的每一克都是不等量的，这样的秤则毫无用处。第二是准确与可靠。就是指测量的对象正是需要测量的内容，测量的结果必须可靠，其误差应在允许的范围之内。例如，我们测量学生的形态，首先采用的身高计、磅秤、软尺等仪器必须统一、合格，其次测量人员的操作要一致，测量时间也要一致，最后还要对测量过程和结果进行反复检验，这样才能达到科学测量的要求。

学校体育科研的测量包括人体测量、技能测验、问卷调查统计、心理测验等。如果要对学生的身高作出评价，要采取等级评定，如通过测量全年级学生的平均身高为 168 厘米，其中一班平均为 165 厘米，二班为 167 厘米，这说明一班在身高发育上明显低于二班。这种评定是通过客观的测量结果，用数字来表示的结果，它不受评价者主观的偏见和影响，因而是科学的评价。学校体育是一个动态、多维、复杂的系统。所以测量也是多种多样、综合性极大的一项工作。要搞好测量必须作到以下几个要求。

1、测量要力求数量化

只有数量才能用数值比较，说明事物的现象及其变化。在学校体育测量中，大量的内容具有数量化的可能，但也有一些测量，如心理、能力等，难以用数量来测量，这就需要把定性与定量结合起来。

2、测量要力求减少误差

测量中出现一定的误差是难以避免的，这是由于难以控制的某些因素所造成。如地形、风力、温度等自然条件的差异会产生测量的误差，又如，测量学生 800 米跑，由于某些学生怕苦怕累而测不出真实成绩；再如计时器可能产生的误差等。因此，在测量过程中，一定要认真组织，科学实施，力争把误差减到最低限度。

3、学校体育测量的内容有绝对意义和相对意义之分
学校体育测量的内容，有些具有绝对意义，如量身高、体重；测立定跳远等。还有一些则只具有相对意义，如测学生的某种技能、知识等，对这种内容的测量，在评价时只能取其相对意义，不能视为绝对价值。例如，测试学生跨栏动作，学生甲得 8 分，学生乙得 4 分，这时不能认为乙是甲的 $1/2$ ，只能说明甲比乙掌握的好一些而已。

4、测量过程、手段要绝对统一

不论是何种测量，其应用的仪器、问卷、题目等都要完全一致，测的方法也要绝对一致。只有这样才能使取得的数据具有可比性，才能在分析时科学地描述出测量对象的差异、变化等情况。

5、参与测量的人员一定要进行统一培训

只有经过严格统一的训练，才能使不同的检测人员，掌握同一方法和标准。才能最大限度地减少误差。

二、测量的方法

学校体育科研中，如何进行测量，是一个非常重要的问题。这里就主要的测量方法加以说明。

1、体质测量

学校体育的主要目标之一就是增强学生体质。体质

是指人体的质量，它是人体在遗传性和后天获得性基础所反映出来的相对稳定的特征。体质的强弱表现出极大的差异性，通常反映在人的形态、机能、身体素质、心理和适应能力等方面。在反映体质强弱的诸方面中，形态、机能和身体素质都是可以直接进行测量的。在学校体育科研中，经常要对学生进行上述几方面的测量，从而研究有效增强学生的体质方法。形态、机能和素质测量的项目繁多，这里不可能一一介绍。现仅就全国学生体质调查所规定的检测项目加以介绍。

形态主要包括身高、坐高、体重、胸围等四项指标。测量时均应按规定的方法进行，测量仪器也要求绝对准确。

身高。被测人要赤足，足尖分开成 60°，立正姿势。足跟、骶骨正中线和两肩胛骨中间三点与身高计立柱贴紧。头正直，两眼平视。记录误差不应超过 0、5 厘米。

坐高。受测人坐在坐高计椅上。骶部，两肩胛骨中间和后脑紧贴立柱，头正直两眼平视。腿部要求大腿成水平，膝部成直角。测量误差不超过 0、5 厘米。

体重。受测人应脱去外衣，只着短裤（女性可着背心）。身体正直，立正姿势，两足稍分开站立于体重计上。测量前必须使体重计归零。测量时间应在早晨空腹进行，记录误差不应超过 0、1 千克。

胸围。用于测胸围的软尺，测前要用钢尺校对，每米误差不能超过 0、2%。受测者自然站立，两臂自然下垂，呼吸均匀平静。测量者把软尺上缘放在受测人胸中点即与第四肋骨平齐处，自前向后，经肩胛骨下角绕一周。

形态的测量当然不仅为上述四项指标。它还有臂长、

腿长、肩宽、臂围、腿围、骨盆宽、皮褶厚度、瘦体重等多指标。

机能主要包括脉搏和肺活量两项指标，实质上是对心肺功能的测量。在机能测量方面，还包括肌力、神经等多方面，这里就不一一介绍了。

脉搏。测量脉搏要用长秒针台钟或计时秒表。受测人在测量前一定要处于完全安静状态，小臂平放于桌面上，自然放松。测量者以食指、中指和无名指轻按腕部桡动脉处。也可用听诊器在心前区直接测量。计时器在测前需校对，每分钟误差不得超过 0、2 秒。

肺活量。测量肺活量要用专门的肺活量计。常用的肺活量计有浮筒式、舟式、胶囊式等。用浮筒式应灌上与室温相同的水，并校对仪器的水位线归零。

测量时要求受测者站立，做一两次深呼吸，并教给他正确的测量方法。测前深吸气，吹嘴扣紧口部，用力呼气，直至不能再呼出为止。每人测 3 次，记录最大值。

身体素质测量，一般分为速度、灵敏、耐力、力量和柔韧性五个方面。这里仅就全国学生体质调研规定的 50 米跑、1000 米(男)和 800 米(女)跑、立位体前屈、立定跳远、引体向上(男)、仰卧起坐(女)等项目加以介绍。

50 米、1000 米和 800 米跑。均采用站立式起跑，跑前要校对计时秒表，允许误差要在 0、2 秒以下。跑前要向受测者进行教育，使测量时尽全力跑，以求测出真实成绩。另外，在测量前还应测量跑道长度和培训记时人员。

立定跳远。一般在松软的地面进行测量，起跳线要划得准确鲜明，地面应平坦，且不可是斜坡地。受测者每人跳三次，记录最远一次成绩。测量时，卷尺一定要

水平测量。

引体向上。在高单杠上测量。受测人双手正握横杠成静止悬垂姿势，测量时双臂用力屈拉，当头部下颏超过横杠时，再松力还原成悬垂为一次。在引体向上时不能借助摆振力量或蹬腿，否则不予计数。最后记录正确完成的次数。

仰卧起坐。一般采用屈腿法进行测量。受测者双手交叉置于头后，屈腿仰卧于棕垫上。测量时收腹上体抬起，两肘要触及两膝为一次，然后再仰卧，如此反复测量一分钟，最后记录正确完成的次数。注意在测量时，要有一人用双手压住受测者双足踝关节部位。

立位体前屈。使用体前屈计进行测量。测前要使刻度尺上的游标归零，仪器放置于平坦的地面上。受测人站于凳上，上体尽力前屈，双手中指推动游标至最低点。测量时双腿不可弯曲，不能快速向下压推。连续测两次，记录最好成绩。

2、运动技能测量

学校体育的目标虽然是健身育人，但它的主要手段是通过各种形式的身体运动而实现的。在学校体育测量中，很大一部分内容是对学生的运动技能的测量。运动技术、技能的测量，内容十分浩大复杂，但概括起来讲，主要有定量内容和定性内容两种，现分别介绍如下：

(1)运动技术技能的定量测量。在各种身体运动内容中，相当大一部分项目是可以定量描述的。例如各种距离的跑步，可以计时；各种跳跃和投掷可以计算其距离和高度；篮球的投篮、足球的射门、引体向上、仰卧起坐、俯卧撑等等，都可以计算次数。在所有可定量测量的内容，又可以运动达标或计时的方法进行测量。达标

就是先赋予测量项目一种标准，如 50 米跑，7、5 秒为 5 分，8、0 秒为 4 分，依此推至 1 分。这种达标测量最终以所得分值表示其能力。计时法是在规定的时间内测量其最好成绩，如 10 分钟定时跑，1 分钟仰卧起坐，3 分钟投篮等，在规定的时间内，测量其最好成绩。另外也还可以不固定时间测量其最大限度的能力，如引体向上等。

定量测量的方法一般都是沿用各项运动规则的规定。但有很多内容不属于正式运动项目，这就要求测量前制定出必要的规章要求，并在测量时严格执行，以求得测量结果的科学性。

(2)运动技术技能的定性测量。定性测量的内容大多具有技术技能性较强、又无法进行定量描述的项目，例如各种体操动作、武术、球类技术等等。这些项目无法计时、测距、计次，而是根据其完成动作的质量，赋与它一定的分值，最后以分值的高低来评价其能力。定性测量一定要在测量前规定出具体的评分标准。例如测量学生跳箱的分腿腾越，参照体操评分方法，用 10 分制减分方法。腿不直扣 0、2—0、3 分，落地不稳扣 0、3—0、5 分，第二次腾空不明显扣 0、2—0、4 分，动作不协调扣 0、5—0、8 分等。最终以扣去的错误分后剩下的分值做为其成绩。在制定评分标准时，可以参考竞技运动技术的要求，但必须结合不同学段学生的实际，绝不可与竞技等同起来。

3、学校体育知识的测量

要实现学校体育目的，必须教给学生一定的体育基础知识。在长期的体育教学只重练不重学的影响下，学生往往是知其然而不知其所以然。这样只重标不重本的

教法，造成大量学生体育意识差，体育能力弱，一旦离开学校就中断了身体锻炼。因此，在当代学校体育科研中，更多的人开始重视体育基础知识的研究，对这方面的测量也要给予足够的重视。

学校体育基础知识的测量，也可称为学校体育知识测验，一般是以试卷的形式进行。首先要有明确的测验目标。在拟定测试题目时，要清楚学校体育基础知识不是竞技运动技术知识，更不是社会体育知识。很多人在命题时往往侧重于什么运动技术，奥运会知识，甚至一些名运动员的生活琐事等。这样就偏离了体育知识的科学研究。社会有关组织搞什么竞赛的题目多为此类，且不可照方抓药。一定要紧扣学生对体育目标、功能、健身方法、生长发育规律，以及行之有效的运动技能等方面。其次，命题要反映出学校体育科学的体系，具体题目应是教材和大纲的反映。最后，测题的难度要符合不同学段、不同年级学生的水平，同时要制定出标准答案，以便于正确评价学生的成绩。

命题的形式有多种，常用的有填空、是非、选择、匹配、问答、议论等题型。

三、统计的意义

统计是运用数学方法(主要是数理统计方法)对取得的材料进行量的分析。简单地说，就是把事物在总体上进行计算，以分析其量的关系，掌握其量变的特征及规律，从而研究事物本质的变化规律。例如，要掌握学生生长发育的规律，在进行大规模调查测量的基础上，经过统计分析，确定了我国青少年正处于快速增长期，青春发育期有提前的趋势。这一研究结果对学校体育提出了极有价值的数据。

统计法大体可分为描述统计和推论统计两类。描述统计是对测量得到的数据，进行整理、归纳，最后计算出数据的各种统计量，如平均值、标准差、标准分、相关系数等。以此为依据描述研究对象，或对不同样本进行比较等。推论统计则可称为抽样统计。它是在描述统计的基础上由个别推论一般的统计方法。推论统计利用样本求得的统计量进行分析，如回归分析、方差分析、聚类分析。另外它也是进行统计检验，如 t 检验、 χ^2 检验等。

在学校体育科学研究中，统计方法正日益广泛地受到重视。特别是实验法、调查法等取得的大量数据，仅用定性分析显然是不够的，也是不完全的。从设计到实施到总结分析，都需要借助于统计方法，以得到定量分析的正确结论。统计法不仅是一般课题研究中的重要方法，它还是大课题和行政部门掌握总体情况，制定方针政策的重要方法。全国四部委联合进行的全国学生体质调研，就是在大规模测量的基础上，最终运用统计方法来完成的。

四、常用于学校体育科研的统计量

1、算术平均数

算术平均数也称为均数或均值，通常用 \bar{x} 表示（读为杠 x ）。均值是最常用的统计量，它能反映样本中各个变量的平均水平。它是各个变量相加求和再除以变量的总次数而得出的。其计算公式为

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + x_4 + \cdots + x_n}{N}$$

上式可简写为

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

式中 \sum （读为西格玛）是相加求和的意思。N 代表变

量的总次数。

例：某班学生 5 人测立定跳远，成绩分别为 2、04 米，1、98 米，1、95 米，1、96 米，1、84 米。计算其均值。

$$x = 204 + 198 + 195 + 196 + 1845 = 9775 = 1.954(\text{米})$$

2、标准差

标准差也称为变异数或离散趋势，通常记为 S 或 SD。标准差是一组数据离差的平方和的平均数的平方根，它表示这一组数据各变量的个体差异，是描述样本中各变量离散情况的统计量。全面反映一组数据的特征，只有均值是不够的。例如：测量 5 名学生体重分别为 55 千克、58 千克、46 千克、48 千克、35 千克，其 \bar{x} 为 48.4 千克。另外 5 名学生体重分别为 50 千克、51 千克、52 千克、44 千克、45 千克，其 \bar{x} 也是 48.4 千克。这两组数据均值虽然相等，但第一组数据离散程度明显大于第二组，因此必须有一个说明样本离散程度的统计量。

标准差的计算公式：

$$S = \sqrt{\frac{(x_1 - \bar{x})^2 + (x_2 - \bar{x})^2 + (x_3 - \bar{x})^2 + \cdots + (x_n - \bar{x})^2}{n-1}}$$

上式可简记为

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

在不同样本中 S 值越大，说明该样本中各变量差异越大。因此样本中 S 越小，个体差异越小，其均值也更接近样本的总体水平。

3、变异系数

变异系数也称为相对差异量数，通常记为 C、V。均值、标准差等统计量都带有测量单位，它们都属于绝对差异量数，在进行组间比较时，由于测量单位不同，因

此不能直接进行比较,特别是比较离散程度时,由于各组的均值不同,就更加无法进行比较。例如:甲、乙两组立定跳远平均值都是 2、04 米,甲组 S 为 0、62 厘米,乙组 S 为 0、36 厘米,这时可知乙组平均水平较一致。但是要比较甲组引体向上 S 为 0、11 次,乙组立定跳远 S 为 0、36 厘米,就无法进行比较了。为此,需要一种无测量单位的数值,这就是变异系数 $C、V$ 。

变异系数的计算公式如下:

$$C、V = Sx \times 100$$

例:身高 $x=168$ 厘米, $S=4、03$, 体重 $x=59$ 千克, $S=3、22$, 比较身高与体重两者差异大小。

计算如下:

$$\text{身高 } C、V = 4、03168 \times 100 = 2、39$$

$$\text{体重 } C、V = 3、2259 \times 100 = 5、45$$

结果 $2、39 < 5、45$, 所以身高的差异比体重小。

4、标准分数

标准分数也称为基分数或 Z 分数,常用字母 Z 来表示。标准分数是以标准差为单位表示一个数在团体中所处的相对位置。 Z 分数是一个数与其均值的差除以标准差的商。所以平均值之上的 Z 分数为正值,平均值之下的 Z 分数为负值。

Z 分数的计算公式如下:

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{S}$$

例:某学生引体向上为 2 次,其所在班平均成绩为 3、8 次,另一学生实测成绩为 4 次。此时两学生 S 为 0、86,他们实得 Z 分分别为

$$\text{甲生: } Z = \frac{2 - 3、80}{0、86} = -1、80、86 = -2、09$$

$$\text{乙生: } Z = \frac{4 - 3、80}{0、86} = 0、20、86 = 0、23$$

结果乙生高于甲生的 Z 分。

Z 分无实际单位。所以在不同测量单位的比较中，具有实际意义。由于 Z 分在计算结果中存在着正分、负分、小数等，一般人很不习惯，所以采用 T 分数就更为方便。

T 分数的换算公式如下：

$$T = 10Z + 50 \text{ (这时 } x = 50; S = 10)$$

5、相关系数

相关就是两个变量之间的相互关系，相关系数则是两个变量相关程度达到什么水平。相关系数通常用 r 表示。

相关有几种不同的情况，一种是两变量变化的方向一致，如身高也高，体重也重，这称之为正相关。另一种则是两变量变化方向相反，例如体重越大相对力量越小，这称之为负相关。再一种则是两变量之间相关系数为零，这称之为零相关。

相关系数计算公式如下：

$$r = \frac{\sum xy - \frac{\sum x \sum y}{N}}{\sqrt{(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}) \times (\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N})}}$$

式中 x, y 是成对的两个变量； N 为成对的变量数目。相关程度高低，即 $|r|$ 值从零到 1 之间的数，值越大相关程度越高。通常解释如下：

- $|r| = 0 - 0.3$ 相关程度很低；
- $|r| = 0.31 - 0.5$ 相关程度一般；
- $|r| = 0.51 - 0.7$ 相关程度显著；
- $|r| = 0.71 - 0.9$ 相关程度高；
- $|r| = 0.91 - 0.99$ 相关程度极高。

6、t 检验

t 检验是通过推论差异发生的概率比较两个均值的

差异是否显著。t 分布是小样本分布，它比较适用于 $N < 30$ 的小样本差异显著性检验。

t 检验的计算步骤如下：

(1) 求两均值的差异 D_x

$$D_x = x_1 - x_2$$

(2) 求均值差的标准误差 SED_x

在 $n_1 = n_2$ 时

$$SED_x = \sqrt{\frac{\sum x_1^2}{n_1} + \frac{\sum x_2^2}{n_2} - \frac{(\sum x_1 + \sum x_2)^2}{n_1 + n_2}}$$

其中

$$\sum x_1^2 = (n_1 - 1)S_1^2$$

$$\sum x_2^2 = (n_2 - 1)S_2^2$$

将已知的 n , S 代入求值。

当 $n_1 \neq n_2$ 时，

$$SED_x = \sqrt{\frac{\sum x_1^2}{n_1} + \frac{\sum x_2^2}{n_2} - \frac{2 \times \sum x_1 x_2}{n_1 + n_2}}$$

(3) 计算 t 值

$$t = \frac{D_x}{SED_x}$$

(4) 查 t 值表

t 值表中在 0、05 或 0、01 显著性水平的 t 值进行比较

当 $t > t_{0、05}$ ，则 $P < 0、05$ ，差异显著。

当 $t > t_{0、01}$ ，则 $P < 0、01$ ，差异极其显著。

在推论统计中，如果样本的两均值显著性检验，这时则要用 Z 检验。大样本是 $N > 30$ 。

Z 检验的计算如下：

$$DX = X_1 - X_2$$

$$SEDX = \sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}$$

$$Z = \frac{DX}{SEDX}$$

最后依 Z 值求显著性水平

$|Z| > 1.96$ 时, 则 $P < 0.05$;

$|Z| > 2.58$ 时, 则 $P < 0.01$ 。

中学体育教学中伤害事故

一、实验背景

在中小学体育教学中, 有一个重要而又容易被忽略的问题——伤害事故的预防。体育教师如果没有深刻认识到这个问题, 不采取必要的组织措施和积极预防, 就可能发生伤害事故。

二、实验内容

(一) 伤害事故发生原因

1、技术动作不正确

在体育教学中, 由于教师传授技术动作不正确, 导致学生在练习时受伤。

如在跳箱和跳山羊练习时, 没有掌握踏跳与推手的时机, 难以获得一定的腾起高度, 导致身体刮在器械上或成倒栽葱跌倒。

篮球接球、排球上手传球时, 由于手型不对, 戳伤手指。

在做技巧前、后滚翻动作时, 因头部位置不正, 团身不好, 造成颈椎挫伤。

2、教材选择不合理

选择教材不科学, 没能符合中小学生的解剖、生理特点, 课上不注意将跑、跳、投、上、下肢的练习相结合, 教材内容单一等, 均会导致学生受伤。

如有的教师不考虑夏季操场上高温的情况, 把快速

跑和障碍跑安排在同一次课中进行，练习强度、运动量超过学生的生理承担能力，致使有的学生出现呕吐现象。

冬天，由于学生穿棉裤、棉鞋的较多，进行雪地跳背练习时分腿腾跃很困难，容易绊在被跳同学身上，发生意外的事故。

3、组织教法不严密

教学中，体育教师对危险性较大的教材，如做投掷、单杠、支撑跳跃、跳背等练习时，缺乏对学生的保护与帮助，容易发生伤害事故。

准备部分不重实效，追求形式，没有使学生承担主要练习的身体部位得到有效的活动。

教师对游戏不认真组织，让学生在操场上自由玩耍，追逐打闹，发生伤害。

有的教师在教学中，对病弱学生及经期的女学生照顾不周，或者是在投掷课和器械体操课中，对近视眼学生照顾不够，都容易发生意外。

4、学生的心理因素

中小学生对逞强好胜，教师在课堂上应注意这种心理，避免发生事故。

学生也很爱“面子”，学生违犯课堂纪律，教师如果不是耐心地说服教育，而是当众粗暴地批评、挖苦、嘲弄、会严重损伤学生的自尊心，使学生产生逆反心理，带着情绪，不认真按教师要求练习，容易发生意外。

学生上课时，有意注意的时间不长，教师如果做不到“精讲多练”，会使学生产生厌烦、急躁心理，导致练习时出事。

5、场地器材不符合教学要求

在体育教学检查评比时，对场地器材有严格要求。

场地器材不符合教学要求，与伤害事故的发生有直接关系。

沙坑内有旧钉子、玻璃片等异物，起跳板安放不稳或地面不平，是跳高、跳远受伤的一个原因。

体操垫边角重叠或有缝隙，器械安放不牢，都可能发生意外。

简易跳高架上架托放横竿的钉子，没有夹除钉子帽，横竿掉落受阻，会绊倒学生。

冰上教学时，由于冰面上有缝隙或有破胶布、绳头、细草棍等异物，学生滑到上面，容易造成踝关节扭伤或摔伤。

（二）伤害事故的预防

预防伤害事故，必须从思想上提高认识，只有深刻认识，积极预防，才能减少伤害事故的发生。

1、做好卫生安全教育工作

卫生安全教育是学期初室内引导课的一个重要内容。通过引导课，向学生传授卫生保健知识，讲明教学安全的重要性以及对预防伤害事故的认识，增强学生预防的自觉性，为预防工作打好基础。

2、充分掌握学生基本情况

体育教师要经常与班主任和校医、保健教师取得联系，对近视眼和病弱学生以及女同学月经情况进行调查了解，在教学中给予照顾。

3、传授技术动作要正确

传授正确的技术动作，是预防伤害事故发生的关键所在。体育教师事先要认真专研教材，掌握动作的重点、难点，示范动作要坚持课前预习。教学中，决不能把教师自己尚未准确掌握的技术动作，不负责任的传授给学

生。

4、组织教法要科学合理

体育教师在备课时，对教学安全要有足够的认识，对哪些练习易出危险，要做到心中有数，制定出行之有效的组织教法。

在教学中，每节课都应根据基本部分的教材，选择有实效的准备活动，使学生从心理、生理上做好练习准备。冬季更应做好充分的准备活动，避免损伤发生。

教学中还要健全各种安全措施，充分发挥体育委员、小组长的作用，认真执行各项防护措施。

教学中运动量要由低到高，并在运动量较大的练习之后安排适当的调整放松运动。

在夏季高温的情况下，要防止学生中暑。武术课应对学生进行正确引导。冰上教学要注意保暖。

5、注意场地器材的安全性

体育教师课前要认真检查场地器材的情况，加大安全系数。

跳跃课要挖松沙坑，注意清理异物。起跳板、跳高架安放要平稳。支撑跳跃课要检查使用的器械有无损坏，安放是否平稳，垫子的边角是否重叠或有缝隙。跑时要清除跑道上露出棱角的砖石，填实沟坑。冰上课前，冰缝隙要浇实，清除冰面上的异物，并要求学生自备小坐垫穿冰鞋，以符合教学卫生的要求。

学校体育伤害调查例析

一、实验背景

爱护学生身体，防止体育运动中的伤害事故，增强学生体质，是培养国家未来建设人才的大事，努力把体育伤害事故减少下来，是学校、教师工作上也是道义上的严肃责任，这应该也已经是我们的共识。但是，由于种种原因，或体育设备陈旧简陋不得及时修善，或安全意识不强、教育不够，或保护措施不利……促成学校体育伤害时有发生，伤筋动骨者时有所见。出现外伤，学生身体受苦，耽误学习，少则几天，多则几月，甚至休学，牵动老师、学校和家庭，对此亟应引起学校特别是体育教师的重视。本文通过对一所中学(初中)近三年的外伤跟踪调查(典型)18例材料的分析，力图探讨发生运动伤害的规律以及如何避免伤害事件的一些问题，以求教于同仁。

二、实验内容

(一)基本情况

通过多年体育实践和调查，我们认为，学校体育外伤事故有以下几个特点：

一是多发性。从后文各表可见，在一所学校每年出现较重伤害5人，这是不少的；而那些小的、轻的外伤，在千人以上的学校则是更经常发生、记数不清的。

二是意外性。外伤事故总是发生在常规活动和大多数人之外，给人们意料不到的突然“袭击”。

三是严重性。首先是从出现的伤例中可见大多数是较严重的，其中骨折5例占28%，休三个月左右的有7例占39%，还有的属于危险伤，轻重难以预测。另外，严重性还富于多发性之中。出现伤害直接后果是本人吃苦，耽误学业，甚至为此休学、退学，同时牵动学校、家长。

四是可防性。研究“伤例”可见，事故都是出之有因的，有因才有果，即规律性，这也决定了可防性。

（二）对事故规律的认识

人不是神灵，但我们以辩证唯物主义的方法，对外伤事故发生的主客观因素加以分析，是能够找出它们相互关联的科学规律的，从而寻求防止和避免体育伤害事故的有效途径。

1、发生外伤的时间规律

上学期5月、下学期9月是事故高峰期，是危险期，应予以高度重视；7月临近放假，但由于期末考试和锻炼标准“达标”，事故未能降下，仍与前持平；6、7、10月大体为次险期；4、11月为少发期。

2、发生外伤的年龄规律

14、15岁是外伤高峰期。这是因为他们生理、心理发展处于激进期，发育上的长进，使自己有强悍感，不服气，争强好胜，另一方面他们又是不成熟的，便容易在频繁的活动中时有失误。体育教育要充分掌握生理和运动保健知识，即要积极引导，又要严加防护，以使学生安全进入青壮年期。

3、外伤事故与体质能力的关系规律

素质能力强外伤事故发生可能性小，反之外伤事故可能性则大。教师要掌握学生体能，因材施教。

4、外伤事故与即时心理状态的关系规律

心理，这是理解为精神状态，或情绪表现，体育上常称“竞技状态”。心理状态是复杂、多变的。

分析认为：伤害事故往往发生在过渡兴奋不安和消极被动情绪的学生中，这是教师重点关心照顾的对象。要善于调解学生心理情绪。

5、外伤事故与即时纪律的关系规律

实践表明，群体即时纪律不好，伤害发生率高，纪律好则事故少。

教师要在学生纪律不好的时候十分警惕伤害事故的发生。

6、伤害事故与所进行的运动项目的关系规律

我们在“伤例”的科目一栏可见，体操一项伤例 9 人，田径类 4 人，其他类总 5 人。这说明体操(指竞技体操各项目)运动是教师应注意的“红灯区”，要严加防护。

7、外伤事故与安全保护措施的关系规律

一般来说，体育教学、体育活动都强调安全教育，但是作的究竟够不够，往往要在活动结束后才能得到证实。“伤例”表明，安保措施的疏漏是导致外伤的重要原因。

当然，有些情况是很意外的，预料不到的仅是极个别情况。就通常而论，体育教师不论在课上还是在课外，凡组织活动务必注重安全教育、安全措施。

8、外伤与自然气候条件的关系规律

依据“伤例”记录，我们有必要对此加以分析认识(列表如下)，为什么好天气外伤率高呢？这并不奇怪。天气好，孩子们爱活动、活动多，而坏天气不适合活动，活动大为减少，这就是天气和外伤的关系。

此外，学生年龄、掌握动作程度(阶段)、身体负荷、能力及场地器材情况等，与外伤发生率都有关系。这在“伤例”记录中都有体现，但其规律尚待进一步研究探讨。

三、实验效果

健康教育在学校教育中占有十分重要的位置。身体

“如载知识之车”、“寓道德之舍”、“无体是无德智”，从这种意义上讲“健康第一”是正确的。这是毛泽东同志一贯提倡的，是他的教育思想的重要组成部分，是客观真理、科学的思维。在学校里，防止体育运动中的伤害事故是健康教育中的大事，这一点我以为尚须疾呼，值得注意。特别不能停留在一般说教中，而要我们摸索规律，以科学的态度找到防止外伤发生的有效途径。

体育教学双边活动的实验探索

一、实验背景

近年来，随着体育教学研究和改革的深入，在体育教学领域中，出现了一些不同的学术观点，活跃了体育教学研究的气氛，这是一个好现象。但同时也出现了一些需要进一步讨论的问题，如发展学生的个性、发挥学生的主体作用、培养学生的“三自”能力（自我设计、自我发现、自我探索），以及充分满足学生的需要、兴趣和爱好等等，其焦点都集中在有关教师的主导作用问题上。这涉及到教学理论上的一个根本问题，即教学的双边活动问题。本文试对这个问题谈点看法。

二、实验内容与效果

（一）

体育教学同其他教学一样，都是实现教育目的任务的基本途径，是师生的双边活动过程。这是教育学和教学论已确认了的结论。

然而这个结论的取得，经过了漫长的历史过程。据考证，“教学”一词无论在我国还是在外国，起初都是单

义的，只是教师的教，是教授的同义词。我国虽然早在两千多年前就出现了“教学相长”（《学记》）这个术语，但它并不是教师教，学生学的相互促进，而是指教师自身在教中学、学中教的内化过程。在西方，虽然十七世纪就出现了夸美纽斯的《大教学论》，但实际上，它只是教论，并未包括学论，故我国最初的译本为《大教授学》。教学包括教和学的双重含义始于我国明末清初的学者王夫之（1619—1692），他说：“夫学以学夫所教，而学必非教；教以教人之学，而教必非学。”“推学者之见而广之，以引之于远大之域者，教者之事也。引教者之意而思之，以反求于致此之由者，学者之事也。”意思是说教和学的作用是不同的，教是使学生在原有的基础上不断扩大，向更广的方面发展；学是根据教者的意图探索进程。在西方，教学包括教师的教和学生的学比我国还要晚得多。在今天，无论是西方还是我国，无不把教学看作是教师的教和学生的学的双边活动。《简明不列颠百科全书》写道：“教学工作是一种由教师和学生两方面共同合作，搞好对规定教材的体会理解以有益于学生行为和经验的的活动。”我国1990年刚出版的《教育大辞典》概括了国内外的共识，指出：“教学，以课程内容为中介的师生双方面教和学的共同活动。学校实现教育目的的基本途径”。

当然，今天教学的内涵和外延还在发展变化，不过就其基本含义来说，教师的教和学生的学双边活动只会越来越加强，而不会越来越削弱。因为人类的科学技术和文化水平（包括体育）会越来越提高，而学生，无论是古代、现代或将来，都是从一个起跑点（不知或知之较浅）出发。要在有限的时间内（假定大学毕业）达到

历史发展的现阶段水平，否则他便不能适应现阶段的社会需要。

（二）

体育教学中的师生双边活动究竟是怎样进行的？这是一个极其复杂的问题。这里着重从认识论、教学论的角度来探讨。

从认识论的角度来说，无论是德育教学、智育教学、美育教学还是体育教学，都是一种认识活动，只是这种认识活动与其他认识活动具有不同的特点，它是教师的认识活动和学生的认识活动交互作用的过程。

体育教学中教师教的活动是一种由主观到客观的过程。体育教师的教是受社会委托，把人类在长期历史发展过程中所积累起来的体育文化的精华如通常所说的“三基”及有关的行为规范等传授给学生。这种精华对体育教师来说，是已认识了或已具有了的，已变成了他的主观世界，即韩愈所说的：“闻道在先”，“术业有专攻”。体育教师的客观就是他所教的学生。这种由主观到客观也就是把他已认识了或具有了的体育的基本知识、基本技术、基本技能及行为规范具体化为学生所能接受的即符合学生认识过程的具体内容。体育教师的这种具体化过程表现在他对教学的设计（备课）、实施（上课）和评价（考核）等各个教学环节上，而不仅仅是课上：这是一个复杂的创造性的实践活动，是一种“人的本质力量对象化”（马克思）的过程。

体育教学中学生学的活动与教师教的活动相对应，是一个由客观到主观即由不知到知，由不会到会的过程。也就是把人类所积累的体育文化精华，通过教师教这个中介或桥梁转化为自己的主观世界或素质。学生的这种

转化并不是靠自我设计、自我发现、自我探索，而是在教师教的作用下实现的。教师的教在这里起着“缩短”（将认识和转化的长过程予以剪裁，变为短过程）、“平坡”（将认识和转化的坡度予以平削，变为坦途）、“精简”（将认识和转化的岔道予以简化，变为捷径）的作用。学生完成这种从客观到主观的转化，也就是获得了自身的发展。学生的这种转化或发展不应理解为是被动地接受按照。马克思所阐明的原理，是“对对象的占有”。这种占有是“人的能动和人的受动”，受动也是“人的一种自我享受”。学生看到自己获得了很大的进步和很好的成绩，感到由衷的喜悦，就是这种自我享受。

不过我们应该知道，在体育教学中（或训练中），学生对对象的占有（或转化）并不那么简单，而是一个复杂的多阶段的内化过程，其中包括掌握一定的知识和方法，知识和方法是形成运动技能的前提条件。“如果没有这种基本的知识，就可能陷入为行为而制定目标的泥坑”（A、L、哈罗）。这种内化过程，美国学者费茨和波斯纳把它分为认知阶段（是什么和怎么样）。联系阶段（身体运动反应与适当的刺激联系起来，并学会在适当的时候作出适当的反应）、自动化阶段（运动技能变得越来越精确、流畅，并达到自动化）。苏联加里培林和塔雷津娜根据实验把这种内化过程分为五个阶段。（1）动作的定向阶段（使学生了解动作的原样，在头脑中构成关于动作和动作结果的表象，建立起动作执行的操作程序）；（2）物质或物质化动作阶段（前者为实物，后者为实物的模拟品，如模型等。相当于体育教师的动作示范或看图片，学生跟着模仿）；（3）有声的外部言语阶段（开始与言语结合，边说边做，动作开始摆脱对实物或模型的直接依

赖); (4) 默语阶段 (这时动作开始内化, 相当于按照要领去做动作); (5) 内部言语阶段 (动作受内部言语或思维支配, 其特点是动作转化为内部的, 好像不受意识控制, 自动化了)。苏联在体育教学中所采用的程序教学和算法化教学就是以此作为依据的。

中学体育教学法科学运用

一、实验背景

中学体育教学在场地条件、器材设备、教学方法以及学生的体育基础等因素的影响下, 怎样根据各校的实际科学地、全面系统地制订教学计划, 选择教法, 是完成教学任务的根本保证。本文试图通过对面向全县招生的重点中学体育教学法的实验研究, 探讨县重点中学体育教学的科学方法, 并对体育教法的基本概念进行了求实的总结, 进而探索其规律, 更好地指导教学实践。

二、实验问题的提出

1、县重点中学是面向全县招生, 那些来自农村的学生对体育的认识和体育基础明显的不如城镇学生。因此, 探讨适合重点中学新生班体育教学的方法, 是能否完成体育教学任务的关键。

2、科学地选择教法和教法的合理综合运用是体育课教学因材施教的基础。中学阶段有 6 个年级, 对于不同年级相同项目或不同项目的体育课教学, 如何提高学生的体育知识、技能能力、身体素质水平, 是研究的重要课题。

三、实验研究方法

（一）问卷调查

1、调查的目的、内容：高一新生班学生，主要内容是调查体育的目的性、体育重要性和必要性以及体育的基本知识。

2、调查对象：蓟县四中高一新生班学生 213 名（其中城镇学生 68 名，农村学生 145 名）。

（二）实验

实验（1）：

1、测试内容：100 米跑、立定跳远、铅球后抛、屈臂悬垂、一分钟仰卧起坐、入学达标测验、入学后第二学期达标测验。

2、测试目的：以上几项指标的测定数据可以反映出学生某些身体素质水平和技术、技能水平，了解学生体育基础，以及经过一年的教学后学生的身体变化情况。

3、测试方法：将高一学生按城镇学生、农村学生分两组进行。按达标要求在体育课和课外活动时间进行测试。

4、测试时间：新生入学第一、二周和入学后第二学期末。

实验（2）：

1、测试内容：侧向滑步推铅球。

2、测试目的：针对不同体育基础的学生在教学中提出不同的教学要求，采用适宜的教学手段，观察其教学效果。

3、测试方法：将学生按城镇和农村学生分成两组，按铅球比赛规则进行测验。

本文所测数据，按统计学方法处理。

四、实验结果与分析

（一）经调查，高一新生农村组学生动作的掌握程度与城镇学生组差距很大，如在初中时没学过跨越式跳高和侧向推铅球的学生有 94%，体育基本知识测验成绩，城镇学生为 78.6 ± 10.14 分，农村学生平均分数为 65.4 ± 9.02 ，经 t 检验两组差异非常显著。 $P < 0.01$ 。

（二）实验（1）、（2）各组成绩见表。

入学初成绩，经统计检验，城镇学生比农村学生均高， $P < 0.01$ 差异非常显著。入学达标率城镇学生也高于农村学生。高一第二学期末几项指标的综合成绩，城镇学生为 81.5 ± 9.22 ，农村学生 82.1 ± 9.4 ，经 t 检验， $P > 0.05$ 无显著性差异。达标率城镇学生为 89%，农村学生 91%，差异不显著。

形成上述情况的主要原因：

一是农村学生在初中阶段缺少系统的体育基本知识教育，从而对体育的重要性和必要性缺乏正确的认识。

二是农村学生在初中时，锻炼条件差，有的学校甚至连沙坑、单杠、垫子、篮球等基本器材都不齐全，基础素质差。

三是农村缺少专业体育教师，有的教师上体育知识课责任心不强，甚至出现不少放“羊”现象，有的根本不上体育知识课。

四是有的学校只注重运动队训练，忽视体育课教学，认为培养出几个队员，在县运会上取得好名次学校的体育教学就搞好了，至使学生较长时间里得不到全面系统的规范化的锻炼，所以体育素养和运动水平较差。

学生的体育知识、技术和素质水平不断提高。通过对学生体育成绩增长过程的探索，我们可以得出以下三

点启示：

第一，从学生实际出发，切实订好教学计划。科学地运用教法，执行计划是完成体育教学任务的理论依据。开学初，教师以大纲为依据，结合本校、本班特点，拟订体育教学计划并利用座谈会等形式，广泛听取学生意见，进行必要的修改。在正常教学中，经常了解各类学生对体育课的反映，及时调整教学计划和进度，改进教法。在执行计划中，注意加强了体育常规教育和各种基本队列练习，对不符合要求的学生及时辅导。对体育技术教学，狠抓基本功训练，在运用教法上以集体练习与个别辅导相结合，对不同程度的学生提出不同的要求，采用教师逐个检查和组织学生互查的方法，努力做到教一个动作，会一个动作，巩固一个动作，体现了精讲多练完整与分解教法相结合的教学原则。如，推铅球的教材，高中一年级的任务是进一步学习和改进侧向滑步推铅球的基本技术。可是农村学生大多数在初中阶段未学习侧滑步推铅球技术，有的还未上过铅球课。教学时对农村组学生首先教会正确握球、持球的方法和全身协调用力推球的动作。然后解决正确的用力顺序。按照“蹬、送、抬、转、挺、推、拨”的用力顺序，快速猛力推球。最后教会滑步技术在滑步后保持原来的预备姿势，不停顿的快速推球。对城镇学生改进侧向滑步推铅球的基本技术，提高要求，加大动作难度，要求侧向滑步和最后用力的衔接用最快的速度将球推出。整个单元的教学在计划中要体现出铅球技术教学的顺序，教法的运用和组织教学，对农村和城镇学生要求有所区别，最后达到使两类学生掌握技术动作的同一目的。

第二，体育基本知识的掌握是促进学生尽快掌握技

术动作，增强锻炼的自觉性和积极性完成体育教学任务的基础。理论课教学大纲教材中采取直线排列，即由易到难，由简到繁，循序渐进的教学原则，按年级排列。教学中首先确定理论课的教学目的，并结合其他学科的知识讲授。如对铅球投掷的角度，运用学生学过的物理和数学知识进行分析，帮助他们加深对技术动作的理解。结合有关资料，讲清高中学生体育课的目的和任务，反复向学生宣讲三育的关系，重点讲解锻炼的重要性、必要性和片面追求升学思想的危害性。从而进一步调动学生内在的积极因素，达到德、智、体全面发展的目的。

第三、实行体育教学工作的制度化、规范化是完成教学任务的基本保证。

1、课外运动时间，定期培训体育骨干，培养他们的组织能力，训练他们的口令、姿态、各项技术及保护与帮助的方法。课上锻炼他们的辅导能力。每次课前，教师向体育骨干布置本次课的任务及教学的组织要求。课中在分组练习时按教师设计的方案进行。这样，既充分发挥了教师在课中的主导作用，又体现了“兵教兵”的原则，增大了课上学习的练习密度。

2、定期进行学生身体素质测定及锻炼后自我感觉的调查。用每个人的亲身体会，树立“我要锻炼”改变“要我锻炼”的思想。

3、严格执行贯彻学校规定的早操、课间操、课外活动制度，并把学生的表现与体育成绩结合起来，合理评分，调动学生自觉锻炼的积极性。

五、小结

掌握和了解中学生的体育知识和素质基础，结合本校实际，科学运用教法是全面完成体育教学基本任务和

提高教学质量的主要措施，也是加强教学基本建设的重要环节。在教学实践中要充分体现出择优教法和因材施教的重要教学原则，这就是笔者对教学中运用同一教法提出不同的要求，可达到相同的教学目的和运用不同的教法提出不同的要求或同一要求也可达到相同的教学目的的理解。也是几年来在教学实践中，对体育教学法的基本规律和施教原则的总结。现提出和同志们研讨以求充实提高。

关于中学体育教学讲解的几个问题

体育教师的课堂讲解，是指教师运用语言向学生传授知识，帮助学生掌握动作方法、要领和技能以及进行思想品德、组织纪律教育的一种教育形式。中学体育教学以增强学生体质，初步掌握体育基础知识和提高体育基本技术技能为主要目的。这就决定了中学体育教学以学生练习为主的同时，又必须有适当的讲解、示范等教学手段。如果教师在教学中不重视讲解，或讲解的能力较差，学生就不易明确动作结构，用力顺序、速度、节奏等方法要领；反之，教师生动形象带有启发性的讲解，不仅能使学生获得知识，了解动作要领和方法，而且还能促使学生积极思维，培养学生分析问题和解决问题的能力。因此、中学体育教学中的讲解是上好体育课极为重要的教学手段。

教师应该怎样进行讲解呢？本文试就这个问题谈几点粗浅的体会，以求教于同行。

一、突出重点、掌握规律

首先，教师要钻研教学大纲、教材，找准、讲好重点。教师只要在教学实践中注意及时总结，就不难发现教材(动作)重点与难点所在。少年拳第二路共十二节(预备式和收式除外)，其中第三节的跃步冲拳就比较难于掌握。其特点是动作结构复杂，幅度大，力度高、对协调性要求高，尤其是跃步冲拳中的腾空步不易掌握，下落后必须经扑步后接手冲拳。这样难度就更大了。而大部分学生由于动作概念不清，练习次数少及腿部力量不足而造成重心过高，不能形成扑步，结果是跃步冲拳中的跃、扑两个关键动作做不出来。因此，跃步冲拳这一节可以列为难点，而各节次的基本姿势即是本套拳术的重点。

找出重点和难点是为了突出讲解它们。重点突出，有助于学生大脑皮层形成优势的兴奋灶，提高学习和锻炼的效果。如跳跃中的助跑与踏跳这个重点内容就应当讲深讲透，并增加讲解的重复次数。特别是助跑的最后几步要有节奏、踏跳要快速有力，这些关键地方要重点讲清楚，同时在助跑的最后几步处要设明显的标志物，只有这样学生才能尽快地认识到学习的主要任务。如果教师的讲解重点不突出，把跳跃中的助跑、踏跳、腾空、落地等平均讲给学生，或者重点一带而过，学生就可能忽略主要内容，减慢掌握动作的速度，学习的兴奋性也要下降，从而影响整个教学效果。

必须指出讲解的重点并非固定不变，因为体育教学是一个较长的复杂过程，旧的矛盾解决了，又会产生新的矛盾。所以讲解的重点也应随着整个教学过程的发展而有所变化。如：在投掷标枪的教学中，当“引枪”“最后用力”问题解决之后，助跑就可能成为主要矛盾而被

重点突出出来。因此教师只有密切关注教学过程的发展规律，才能抓住不断变化着的重点。

抓重点还要了解动作技能形成的规律，学习动作的泛化期，由于大脑皮层内抑制没有形成，兴奋最易扩散，势必产生多余动作或不协调现象。如百米跑的途中跑，教材的重点是提高后蹬力量。对于初学者来说，只想跑得快，而不注意动作的质量，可能出现一些多余的动作，后蹬的动作不大可能出现。这时教师讲解的重点就不能是后蹬，应从学生的心理活动、运动基础等实际情况出发，以步幅、摆腿、摆臂等基本姿势为重点，向学生讲解，待学生初步掌握这些基本姿势之后，再讲解教材规定的后蹬重点，使学生循序渐进地掌握动作方法。要领和基本技能、教师如果不了解这类规律，被现象所迷惑，就可能放弃重点，而陷入手忙脚乱，主次颠倒的困境。

二、言简意明、讲练结合

在体育教学过程中，只有用精练、简短而明确的语言来表达教者的教学指导思想和方法要领，才能使学生正确地掌握体育基本知识和锻炼方法，从而把尽可能多的时间用于学习练习活动。

首先讲解要做到简明扼要。这就要求教师要精讲，简单明了深入浅出把问题说明白，做到层次分明，条理清楚，便于记忆。解决这个问题的方法有二：一是口诀法。如用“蹬、转、送、挺、推、拨”六个字来概括推铅球的动作要领，再将每个字的含义稍加说明，学生就可以深刻地认识到动作的实质，从而积极主动地进行练习。二是条理法。有的动作讲解不便于口诀化，但可以经过整理、归纳，使讲解的内容条理化。“如圆球团紧，朝直线快滚，蹬推借惯性”，这三条“原则”就突出了前

滚翻的动作要点。

其次用动作、手势、口令、笛声等指示信号来代替语言讲述。在体育教学中，这种教学方法是较常见的，尤其是准备部分。如做徒手操时，教师可以通过动作，不讲解，让学生跟老师一起做操。在武术教学中，通过口令更可以节省时间，当学生基本掌握一定的动作或套路之后，就可用 1、2、3……的口令来代替各个动作的名称，这样既节省讲解的时间，又达到多练的目的。所以老师可根据自己的教学具体情况制订特定的信号：不同的笛声、手势、特定的语言等来进一步加强语言讲解的效果。

最后用“带练”代替讲解。对于简单的动作，可以少讲或不讲，用“带练”代替讲解，带练的次数可相当于学生练习次数的三分之一左右。带练过程中，要对学生提出明确的要求，如观察动作的某一细节还是观察完整动作；是观察动作的结构还是观察动作的用力顺序、节奏等，都要向学生交代清楚，然后在教师的统一指挥下进行练习。经过带练，使学生确立正确的动作概念，提高学生练习活动的积极性。

三、运用比喻、生动形象

恰当地运用比喻，有利于启发学生的形象思维 and 正确理解技术要领。学生在学习支撑跳跃动作过程中，容易产生推手不及时的错误动作，这时教师可把器械比喻为一块红而发烫的铁板，要求学生手迅速推离器械，这样比喻形象、贴切，学生明白了推手要快的动作要领，从而加快了教学进程。复杂的道理通过比喻，往往变得简明易懂。蹲踞式起跑动作原理，可用压紧弹簧作比喻；掷标枪出手前的身体姿势，可比作一张引弦待发的弓，

对初学者这样说，更易接受，能马上认识它、理解它。

还可以运用诱导式作比喻。这就是把教材内容与学生平常熟悉的事物联系起来进行讲解，向学生提出动作要领、方法等有关的问题，加深学生对动作目的的理解和思考。教前滚翻动作时，问球为什么能滚动而砖为什么不能，学生从中就会思考出一个道理：只有球状物体才容易滚动，在滚翻时一定要做到“团身”。

四、把握时机、提高质量

一堂体育课，讲解只占百分之十左右，时间很短，教师如果不注意有效地运用时间和把握讲解的时机而盲目地讲解，就要影响学生练习的积极性和教学效果。

在学生注意力集中时讲解，这是最好的时机。因为中学班级人数较多，体育课上活动又分散，加上青少年精力旺盛、活泼好动等生理、心理特点，教师要把他们的注意力集中起来是很不容易的事。所以，一旦把学生的注意力集中起来，就要迅速采用准确、精练、易懂的语言讲解动作技术和方法要领，使他们从理论上获得更多的知识。

学生练习中有时产生害怕心理，这是教师讲解的关键时机。有些学生一看见教师做难度较大的如跳箱分腿腾越等动作时，情绪就紧张，感到害怕。这时教师要用鼓励性的语言进行讲解，然后说明动作要领，同时告诉学生不要怕，有老师保护。如不注意了解学生的心理活动，让学生盲目地进行练习，不仅影响教学效果，还会出现伤害事故。

还要注意教师的讲解应该与示范动作相结合，循序渐进的进行。如跳箱的分腿腾越教学，教师首先要讲解助跑、踏跳的动作方法及要领，然后示范，随后让学生

练习，待学生初步掌握动作方法之后，再进行第二次讲解——腾空与推手。讲解完毕还要做一两次示范，让学生重点观察推手动作，在感觉上初步形成认识后再让学生投入练习，效果就好多了。整个教材的教学方法依此类推，使学生的练习逐渐由分节过渡到完整动作。这种教学方法能给学生建立更深刻的印象和更明确的概念。

必须指出，天气寒冷时要特别注意讲解的时机。冬季室外体育课，如不从实际出发，课堂上讲解过多，尤其是开始部分，把课的任务、要求等讲解的过于详细，就要占用较长时间，这时学生的体温要下降，情绪低落，势必影响教学。所以冬季体育课，教师的讲解时机与能否完成教学任务是分不开的。经过几年来的教学实践，我认为冬季体育课，开始部分的讲解，应该用最精练的语言简要说明课的任务、内容、要求；亦可不讲解直接使学生进入活动状态，待学生体温升高，精力充沛，思想集中时再进行讲解。冰上课教学中，最好在学生运动中进行讲解，或以示范来代替讲解。因此，只有根据客观情况，掌握合理的教学方法，才能充分调动学生学习的积极性，不断地提高教学质量。

总之，中学体育教学中的讲解，必须具有切实的针对性，明确讲解的重点和范围，体现教材本身的目的性，解决学生在学习中的存在的实际问题，不该讲的就坚决不讲，克服没有实效而流于形式的讲解，这样教师就可以更加主动地掌握和运用时间，达到精讲多练、提高教学质量的目的。

体育课分层次教学

一、实验背景

当前体育教学中的一个突出问题是班级授课时人数偏多，学生体质差异悬殊。由此，对当今教改中提出的一系列新课题，如发展学生个性、培养学生体育能力与兴趣爱好、全面增强学生体质等，就目前的教学组织形式来看，是难以取得突破性进展的。为此，我们根据本校师资力量较为充足的有利条件，打破了传统的班级授课制，实行按年级分层次教学的组织形式，收到了一定的效果。

二、实验内容

确定不同层次的教学班的不同教学内容，是分层次教学的关键。我们以教学大纲为依据，根据新编教学班的实际，结合我校以田径为体育传统项目的特点，确定了安排教学内容的原则：C班以锻炼身体，发展身体素质的内容为主，掌握一些自我锻炼的方法，争取完成大纲规定内容；B班严格按大纲内容进行教学，保质保量；A班在完成大纲规定任务的前提下培养学生一技之长，在具体安排上：C班把初中一些内容作为复习教材；A班则根据学生兴趣爱好，开设选修课，适当增加教材内容，如男生开设足球课，女生增加排球、韵律体操等。

(三)考核方法

严格按照教学大纲规定的绩效考核办法进行。由于分层次后A班和C班差异悬殊，同一标准和内容难以调动其学习的积极性。为此，我们对考核内容和标准进行

了调整。如发展身体素质和运动能力的短距离跑项目，A班规定跑100米，C班则跑50米。中长跑项目，A班跑1500米，C班则跑1000米等。标准的制定，C班60分及格，A班则定70分为及格。此外对C班还可适当降低标准，如结合课堂学习表现。体质评分增长情况，以达标为主确定考核成绩。为了调动三个层次不同学生的积极性，实行每学期进行一次升降层次的制度。

四、实验效果

经过近两年的教学实践，我们认为，分层次教学有如下一些优点。

1、促进教师钻研业务。分层次教学的核心是教师根据不同的对象有的放矢地进行组织教学，为了摸索经验，我们专门成立了分层次教学备课组，五名任课教师每周集体备课一次，为了上好课，教师钻研业务的劲头更足了。

2、促进教学质量的提高。分层次教学有利于组织教学，调动学生的积极性，加之老师努力探索，教学得法，学生容易接受。由于教师做得得心应手，学生学得心情舒畅（95%以上的学生支持这一改革），因此教学质量不断提高。

3、有利于身体素质好的学生掌握和提高运动技术、技能，也利于身体素质差的学生增强体质。使学生变被动学习为主动学习，体现了因材施教，区别对待的教学原则。

体育考核方法的运用

一、实验背景

考核课是检查和评估教学过程中的教和学双边活动质量的手段，也是获取改进教学方法、提高教学质量反馈信息的途径。教学实践证明：在教学过程中，科学地、有目的、有针对性地运用和安排考核课，能激发和调动学生学习的积极性和自觉性，发挥学生的主体作用，养成经常参加体育锻炼的习惯，增强体质。对提高教学效果有着极大的促进作用。同时，它也是连接体育课和课外体育活动的天然纽带，有利于提高课外体育活动的质量和发展个性、培养终身体育意识。

在多年的教学实践中，我运用如下的考核办法，收到了理想的教学效果，达到了考核课的目的，发挥了考核课的作用。

二、实验内容

（一）持续考核法

方法：在单元考核结束后，提倡并鼓励学生利用课外活动和课余时间，积极开展自锻，并允许学生持续、反复多次地参加该项目的考试，直达到理想的成绩。

目的：发挥学生学习过程的主体作用，培养学生学习和完成任务的主动性，养成经常地自觉地参加体育锻炼的习惯，更好地掌握动作技术，增强体质，为终身体育奠定基础。

优点：能减轻学生的心理负担，增强达到理想成绩的信心和提供更多的练习机会，能培养学生的自锻能力，

发展身体素质，养成经常参加锻炼的习惯；能使学生比较扎实地掌握动作技术，有效地提高整体教学质量。

缺点：随机性大，增大了教师的工作量；同时，不利于培养学生良好的时间概念，容易出现“今日复明日”的不良现象。

（二）人人过关考核法

方法：在某一单元学习或练习中，由教师口头对学生完成练习的技术质量进行评分，对能较好地完成和掌握技术动作的学生，方可转入其他项目的学习或练习并有针对性地差生进行辅导的一种方法。

目的：通过评估，使学生及时了解和获取完成技术动作情况的反馈信息；改进、提高动作技术质量；激发学生的竞争心理和好胜心，调动学生练习的积极性并达到掌握技术、锻炼身体的实效；贯彻执行区别对待的教学原则，以利于对差生进行辅导。

优点：通过“过关”，滤出差生，有利于好、差分组教学；能激发和调动学生练习的积极性和自觉性，有效地增强体质；有利于对差生进行针对性辅导，提高教学效果，实现教学目标；由于“过关”后，可自由选项练习或活动，有利于学生个性的发展和兴趣的培养。

缺点：对个别差生心理压力较大，易产生逆反心理；对“过关”的学生，应组织和安排好活动，否则容易形成“放羊式”。

（三）单元考核法

方法：是传统的考核方法。在某一单元教材学习结束时，一次性检查、评定学生掌握技术动作情况的方法，考核不及格再考即为补考。

目的：培养学生及时根据教学要求完成任务的能力，

严格执行教学计划和教学进度。评定学生体育成绩，评估教学质量，提供教学反馈信息，积累教学经验，为以后改进、提高教学质量而提供实践指导。

优点：能促使和调动学生积极锻炼，培养及时完成任务（或定时完成任务）的良好习惯；提供总结经验的反馈信息，积累教学经验。

缺点：由于一次性评分，不合格再考即为补考，容易造成差生对完成任务形成较大压力，甚至放弃考试机会，不利于实现教学目标。

三、实验问题

为了更好地发挥考核课的作用，合理运用上述考核方法，我认为在教学实际工作中还应注意处理好以下几个问题：

1、目的性。首先应明确考核是整个教学活动系统中的一个子系统，是完成任务、提高教学质量的方法和手段，而不是最终目的，旨在发现问题，提出解决和改进的方法，并激发和调动学生学习的积极性自觉性；

2、目标性。每学期开始应让学生明确将学习的教材内容、技术标准、考核方法及要求，为调动学生自练提供目标；

3、可行性。目标、标准的提出应符合学生的实际情况，贯彻区别对待的原则，分数、等级的制定应符合正态分布原理，即应面向大部分学生；

4、鼓励性。在考核过程中，对学生完成技术动作质量的评定应准确并简明扼要，语言表达应多用鼓励性的语言，并提出下步练习的技术关键，预想将达到的目标，以调动学生自觉练习的积极性；

5、方法性。考核过程中，应指出存在的问题，更应

教授自练的方法，以便学生有目的、有针对性地进行自练，提高练习的效果。

从青少年体质现状看学校体育教学

一、问题

国家的未来，在于青少年，在于青少年德、智、体、美、劳的全面发展。从竞技体育的角度来看，我们国家已是亚洲第一位的体育强国，但从学校体育、青少年体质的角度来看，还有许多问题。国家教委主任李铁映同志明确指出：“现在学校体育有些方面不如五十年代。数、理、化是提高了，但高智能、低体质是不行的，音、体、美教育要随新形势加强。”

从全国来看，国家教委、国家体委、卫生部、国家民委和国家科委联合发布的中国学生体质与健康状况的调查及研究结果表明，主要有三大问题：第一是我国学生的体型继续向细长型（豆芽型；并不单指个子高）发展，体重不足的问题比 1979 年的调查结果更为突出；第二是身体素质指标增长不明显，身体基本活动能力不强；第三是视力不良问题非常严重，7 至 22 岁汉族学生平均视力不良率达到 34、26%，大学生视力不良率最高年龄组达到 74、67%。青少年学生体质的下降，不仅仅影响学生时期，更为严重的是他们要踏入社会，从而影响整个国民体质。人民解放军是个武装集团，肩负着保卫祖国的伟大重任，但青少年体质下降的问题已严重影响到部队建设和战斗力的提高。对某炮兵部队的统计，从 1987 年到 1990 年 5 月，共有 208 名新战士在正常训练

中晕倒过，其中城市入伍的占 17%，农村入伍的占 12%；近 300 名新战士扛不起 100 斤重的物体，20% 的战士装填不了 65 斤重的弹丸；200 多名从四个省分别入伍的新战士参加 5 公里越野赛，只有 42 人跑完全程；不少新战士干一点稍重的活，不是腰痛就是感冒发烧。以上情况如逐年增长，后果是不堪设想的。

另据专家透露，中国学生的体质呈现的下降趋势十分令人担忧，即使是最乐观的估计，到 2000 年，中国学生的体质也仅仅接近发达国家青少年 60 年代的水平。所有的这些，不能不引起我们深深的思虑，是功课的压力已经超出了他们所能承受的负荷？怎样才能使我们的下一代更加健康、茁壮的成长？目前我们教育制度的某些方面是否面临着必须加以改革的紧迫局面？……

造成这种情况的原因也许是多方面的，本文谨就体育教学内容（非体育院校、体育系科）方面谈点看法。因为体育教学是学校体育工作的最基本组织形式，它面向全体学生，有大纲，有教材，有教师的直接领导，有一系列的规章制度，它是对学生体育能力的基本训练，并对课外体育活动起到组织指导的作用，是学校体育工作中最重要的一环。

二、体育教学的现状

现代体育的发展使我们认识到，学校体育与竞技体育是两个不同的概念，体质健康水平的提高和运动技能的形成各有其自身的规律。竞技体育注重技艺的研究，目标是提高技术水平，创造优异成绩，它是以巴甫洛夫条件反射学说为理论基础的。而学校体育注重体质问题的研究，根本目的是为了取得增强体质的实效，它的理论基础是人体生命活动的规律，体质增强的规律。尽管

两者之间有某些联系，但这是两个不同的科学体系，绝不能用竞技体育的指导思想、运动技术的教学、训练原则取代学校体育的指导思想和体质教育原则，不能把竞技体育基本知识、技术、技能的形成过程看作是增强体质的全过程。而长期以来，我们的学校体育教学却是一贯制地在学习和掌握竞技体育知识、技术和技能，在学习竞技体育的动作细节，在把学生学习和掌握竞技体育技术（基础的、低级的）的过程，当作了锻炼身体和增强体质的过程。这就是我们当前学校体育教学的主要特点和导致青少年学生体质下降的关键所在。在一句流行的“田径苦，体操难，只有球类最好玩”的话，更能说明我们体育教学内容的狭窄性。身体素质差，没有坚强的意志品质，才会觉得苦和难。当然，体育教学内容具有趣味性和吸引力，但体育教学的目的、任务决不是为了“好玩”，体育教学内容也决不可都能“好玩”。据我们的调查，有的学校为了使体育教学“好玩”，竟使球类教学时数达总学时数的60%以上。这种学习和掌握竞技体育的知识、技术和技能的单一的教学组织形式越来越暴露出它的缺陷和不足，束缚着体育教学去开创新局面，阻碍着体育教学质量的提高，造成了“我国的体育教学，仅在传授运动技术上积累了一些经验，取得了一定成绩，而在促进学生健康成长上，收效甚微”。

三、体育教学内容的探讨

为了改变青少年学生体质下降的状况，对学校体育教学进行改革，我们的体育教学就必须包括下列内容：

- 1、促进学生正常的、良好的生长发育，养成正确的身体形态和姿势。健美的体型、端正的姿态，既是身体发育的要求，也是美育的要求。体型健美表现为身体的

匀称、和谐与健壮；姿态端正则要求有正确的、美的站、坐、走的姿势。学校体育教学长期以来一直没有专门的改善形体的内容，而从青少年学生的生理、心理和社会发展方面来看又是非常需要的。从 80 年代初以改善形体为主要目的的健美运动的迅速发展，不正是说明了青少年对体型健美的渴望？不正是对我们学校体育教学的挑战？不正是对体育教学的启示吗？一些基本的、简单而富有实效的舞蹈形体训练方法和简单的舞蹈，应当引进体育教学中。因为体育所具有的健身功能、娱乐功能、社会感情功能和教育功能等，舞蹈也都具备。集体舞、民间舞、现代舞等，既有娱乐性，可以松弛神经、娱悦身心，促使身体灵活、头脑敏捷，又可以帮助克服自身形体和动作上的毛病，增强青少年对体态及动作的审美能力，使他们形体健美、举止潇洒。在体育运动实践中不断创造出的一些美学价值和艺术价值都很高的体育舞蹈项目，如健美操等，在培养和表现青春美、健康美、人体形态美和动作美都更具有独特的作用，应当在体育教学中有较多的体现。

2、促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展，使他们的基本活动能达到规定的标准。这主要是采用大量的非竞技的身体锻炼项目和实用性项目以及专门的身体素质练习来达到目的，要避免用竞技运动的基本知识、技术、技能教学来代替这一类内容。一些竞技器械所能取得的发展身体的健身效果，在一般简易器材或徒手练习中也能取得，这就使其在体育教学中实施的可能性大大地增加了。身体素质是人从事工作、生产、生活和基本活动能力的基础，在新兴的一门科学《人的素质学》中，身体素质就排在了人的六个必备素质的

首位。在体育教学中采用较多的简单易行的发展身体素质的方法，会不会使体育教学简单化呢？在这些练习中，根据青少年学生的生理、心理特点和个体上的差异来安排练习密度和强度，其本身就是一个科学的过程。它不仅需要有专业知识，还必须具备其他多种学科的知识，这恰恰是一个符合体育科学的体育教育过程。从某种意义上说，教会学生根据自己的身体情况，运用有效的练身、健身方法锻炼自己，比单纯的教会学生一些运动技术动作更为重要和有效。

3、中华民族历史悠久，有自己的独特的身心特点和思维方式，为适应社会、自然及自我完善的需要，创立了民族传统体育——气功。气功通过练功者的主观努力，通过一定的内向性运用意念的活动，可以增强青少年学生用自我精神驾驭形体的能力，可以完善人体涵养，提高器官机能，为机体的休息、修复和调整提供有利条件，既可清除“七情”对机体的扰乱，又可降低机体对外部环境劣性刺激的敏感性，减弱“六欲”的危害。气功的特点是内外合一，它讲究既练外，也练内，练外是练形体、练素质和技能，练内是练内脏器官、系统、脉络和气血，以达到内壮外强。气功与现代体育锻炼方法有机结合起来将相得益彰，能全面、更有效地发展青少年学生身体，增进身心健康。但气功在学校体育教学中可以说是个空白点。在体育教学中广泛开展气功教学，这既有中国的特色，也是体育教学改革的一项重要措施，对于学校体育体系的建立将具有深远影响。

4、竞技体育项目的专门知识和技术。竞技体育项目丰富多彩，有着巨大的号召力、竞争性和趣味性，为青少年学生所熟悉和喜爱。但竞技体育运动项目在体育教

学中已失去了其本身所具有的目标、性质和方法。教学中出现的竞技体育项目，不是为了追求高超技艺和优异成绩，而是为了教给学生锻炼身体的手段，从而实现增强体质目的。仅仅以竞技体育项目的技术动作标准、要求作为体育教学的目标和成绩考核标准，显然是极不恰当的。在竞技体育项目的选择上，应当少而精，什么项目（什么动作）对青少年体质锻炼的效果怎样，应有科学的依据。就拿手榴弹来说，它既有体育上的意义，又有国防上的意义，它较之标枪从各方面都更易开展，更具有实效，但随着竞技体育项目中的取消，它也就从学校的运动会上消失了，甚至在体育教学中也绝了迹。这又从一个侧面反映了我们的学校体育对竞技体育跟得太紧了，是极不符合学校体育教学规律的。还应当选择那些在全国有重大影响，具有吸引力和普及性的项目，以及我国在国际比赛中取得重大成就的项目，或本地区、本单位的传统项目列入学校体育教学。同时使学生了解这些项目的发展现状、一般的运动方法和基本的竞赛方法等，使这些内容成为对锻炼身体有巨大吸引力与推动力，进行爱国主义、集体主义教育的生动教材。

5、《国家体育锻炼标准》是我国一项重要的体育制度，主要是在学校中施行，它体现了我们国家对青少年体育的一项基本要求。鉴于目前的体育教学现状和后果，必须以一定量的必修课的形式，教授以《标准》为主的身体锻炼项目的知识、技术、标准和方法，促使学生体质的全面发展，广泛地“达标”，提高锻炼水平。并可采取适当的硬性措施，确保“达标”活动的进行。

6、除上述内容的教授以外，还必须对下列内容进行专门的理论讲授。这些内容是：1）体育运动增强体质的

作用；体育对生长发育时期的重要意义；锻炼身体、预防创伤的知识、技能和方法以及锻炼身体的卫生知识。2) 集体动作（队列队形）的知识、方法和技能；有效地发挥人体机动效率的知识、技能和方法等。

中学体育工作的现状及改革趋势

一、实验课题设计

中学是学校教育的关键时期，它具有向高级学校输送合格的毕业生和向社会输出大批建设者的双重任务。中学生正是从少年向青年过渡的关键时期，十二三岁至十八岁，正是一个人一生中生长发育最旺盛的时期。培养学生成为德、智、体全面发展的一代人，是学校教育必须完成的任务。80年代的中学生，在本世纪末，将成为社会主义祖国两个文明建设的主力军。所以，中学体育工作要改革是时代赋予我们的任务。“三个面向”既是社会发展的必然，又是学校体育改革的必由之路。

党的十一届三中全会以来，学校体育的改革日益被广大教育和体育有关部门、特别是广大中小学体育教师所重视。但是，当前的改革，多着眼于一些具体问题的探索。例如，体育课的结构、组织教法，运动负荷量，每天一小时锻炼方法，某项教材的效果等问题。这些问题的研究又多属于局部小范围的实验。这种侧重于具体方法改革的研究，虽然给学校体育改革带来一定的促进作用，但这是否抓住了当前需要改革的根本就很难说了。另外，很多具体的方法问题，如课的结构究竟是“三部分”、还是“四部分”；音乐进课堂好不好；某项教材到

底该用哪种教法；体育课可不可以跳迪斯科；衡量运动负荷的标准是心率 120—140 次 / 分，还是心率 130—150 次 / 分为宜等等。诸如此类问题，完全可以“百家争鸣”，在实践中有些将逐步发展，有些则会自然淘汰，也有些会并行不悖。因为，在一个统一的目标中，具体方法是可以殊途同归的，所以，这些问题并不是学校体育改革的根本性问题。

教育的发生与发展，从来都不能脱离社会的发展而孤立发展。体育作为学校教育的有机组成部分，其改革也必须以社会发展的需要为依据。任何事物的发展都有一个“理想目标”和一个阶段性的“现实目标”。要实行学校体育改革就一定要弄清学校体育的现状及对这个现状制约着的社会变量；只有掌握了这些，才能寻找出学校体育究竟该改革哪些方面。抓住根本问题，为通向理想目标，研究解决这些问题的层次、步骤和方法，这就是本章要探索的全部内容。下面将一般课题的设计和內容介绍一下。

1、课题组的建立

这个研究是从宏观和微观两方面探索当地学校体育的现状及改革的方向和方法。它涉及到学校体育的多方面，因此，需要较长的周期和一定的人力物力，需要有关方面的相互配合与协作，为此，当地教育科学研究所理论研究室，北京教育学院体育系，北京体育师范学院三个单位成立联合课题组。

2、研究起止年限

××××年×月至××××年

第一阶段：××××年×月至××月。《中学学校体育的现状与改革》的调查研究。

第二阶段：××××年×月至××××年×月完成。
《中学体育工作全面改革的实验方案》（包括学校体育管理组织形式，体育教学场地、器材设备、经费、师资、学生体质等各方面）。

第三阶段：××××年×月至××××年为方案的实验阶段。由初中一年级开始，连续追踪三年。

第一年写出《中学体育改革的实验研究×年》的阶段报告。

第二年完成《中学体育改革的实验研究×年》的阶段报告。

第三年完成《中学体育改革实验研究的总结报告》。

3、开题的基础及可行性

进入 80 年代以来，学校体育日益受到全社会的重视。随着时代的前进，科学技术的不断发展，体育正成为人们社会生活中的不可缺少的内容。那种认为“体育”只是少数竞技运动员的事，多数人只从欣赏观摩角度去接触体育的时代已经过去了。特别是学校体育正以其在全面发展的教育中的牢固地位，而成为培养“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”所需要的人才的重要手段。当前世界上有很多国家都把对学校体育的研究纳入了国家研究课题，也涌现出了很多这方面的专家学者，如美国的布切尔、日本的片冈晓夫、西德的海格尔、比利时的西蒙斯、保加利亚的萨弗夫等，其中有的还来过我国进行讲学。另外，还出版了大量的期刊杂志和专著。

从国内看，学校体育作为一门专门学问进行研究虽然起步较晚，但近几年已有了较大的进展。一部分体育院系开设了“学校体育学”这门课程；有些教育和体育

科研单位设置研究学校体育的专门机构或配备人员；更可喜的是在一些高等院校中，如华南师范大学、北京体育师范学院还成立了学校体育研究所或研究室；全国性的《学校体育》杂志也于1981年问世；中国体育科学学会还专门召开有关学校体育专题的学术论文报告会。

从国内外两方面的情况看，当前我们对当地学校体育改革进行较全面的研究，无论是理论建设、信息量、研究方法等方面，都具备了较好的条件。

从当地的具体情况分析，我们认为具有以下几个可以开题的方面。

(1)以当地教育科学研究所、北京教育学院、北京体育师范学院三个单位组成课题组，基本上包括了市级有关学校体育研究的各方面，如果再加上有关行政领导部门的支持，是可以进行这一课题的研究的。

(2)当地各区县级均有学校体育卫生工作的专门领导和研究机构，如各区县均有学生保健所，教育学院分院和教师进修学校均有体育教研组，部分区县已建立了教育科学研究中心等。这是本课题研究能顺利进行的有力条件。

(3)当地是一个文化城，是知识密集型的城市，各方面的专家学者比较集中，这为我们研究提供了极大的有利条件。

综上所述，进行本课题的研究是必要而可行的。

4、第一阶段研究方法

第一阶段研究方法拟采用文献、调查、实验、数理统计等综合研究方法。

(1)文献资料的搜集与整理。分五个专题由专人负责收集有关文献资料，认真阅读研究后写一份综述资料。

其写法如下：首先要写出一份资料索引，然后根据文献的不同性质，分别以大事记、论文、简介、综述等体裁写出。在此基础上由课题组讨论研究，摘录筛选，最后整理成所需文献资料，内容包括以下几个方面。（i）有关教育、体育的方针政策性文献和对方针政策研究的文章及专著。（ii）教育和体育理论文献。重点放在近期的新学术思想和理论著作方面。（iii）相邻学科中有关学校体育卫生内容（如生理学、心理学、社会学、卫生保健、美学等）的文献。（iv）历史上有关体育教学改革资料以及论文、专著等。（v）系统论、控制论和信息论在学校体育中应用的有关文献资料。

（2）向专家进行调查。参照特尔菲预测法，对学校体育改革进行方向性预测。首先由课题组拟定调查的专家对象，以在京的专家为主，范围包括学校体育理论研究的学者，体育理论专家、教育理论专家、学校第一线的有实践经验的专家和教师等。

调查共进行四至五轮，第一轮在讲明调查目的基础上，请专家们任意发表意见；第二轮由课题组分配专人负责，将专家意见汇集整理，制定出可以量化的表格，再请专家填写。如此反复至最后一轮，经统计处理后，整理成最终资料。

（3）一般概况调查，分六个方面进行。（i）对本市体育师资队伍、教学设施、场地条件等进行调查并对调查数据进行统计。（ii）对当前学校体育教学、课外活动、竞赛训练等方面进行调查，掌握基本情况。（iii）运用学生体质调研数据资料对学生体质健康现状进行分析。

（iv）组织一个调研组到部分省市进行观察学习，掌握国内学校体育改革的动态，吸取先进经验。（v）随机抽

取部分学校进行体育卫生工作的观察，并召开学生座谈会，(vi) 召开部分学校主管体育卫生工作的领导干部、体育教师座谈会。

以上六项工作，每完成一项均要求专人写出调查报告。最后由课题组讨论，写出一份学校体育现状调查资料。

(4) 撰写第一阶段研究论文。由专题小组完成下列各篇论文。(i) 中学体育的管理体制及存在的问题。(ii) 中学体育的组织形式及其存在的问题。(iii) 学校体育教学现状分析及其存在问题。(iv) 学校体育师资的现状及其存在的问题。(v) 市中学生体质健康现状及其存在的问题。

(5) 第一阶段，实施日程安排。××××年×月份成立课题组；进行研究人员分工；确定调查对象；提出经费预算。

自×月开始至×月由专人搜集文献资料，×月底编制出索引摘要，×月底写出综述。

×月至×月进行专家调查，共进行×至×轮，每轮包括回收至整理在××天内完成。×月中写出报告。

×月至×月召开各种座谈会×至×次。

×月至×月到有关学校进行观察。

×月至×月到外地参观学习。

×月至×月撰写论文。

第二阶段：××××年×月至××××年×月。

撰写阶段报告：××××年×月至××××年×月。

二、实验方案

体育教学是一个以发展学生身心、增强学生体质为核心的教育过程。体育心理学者布劳尼尔和伍德给体育

下的定义是：“通过大的基本的肌肉活动和神经中枢的活动对一般教育作出贡献的就是体育。”我国的体育教学自1949年中华人民共和国成立伊始，就受到了国家的重视，从1950年由教育部拟订小学课程标准开始，于1956年、1963年、1978年编订了三套中、小学各学科教学大纲，并在1987年对1978年大纲进行了修改，作为1990年新的九年义务教育教学大纲启用前的过度性大纲。纵观历次体育教学大纲对体育教学目的的提出，可以看出其相互继承与发展的关系。

体育教育是全面发展教育的一个组成部分。其目的是培养学生成为全面发展的社会主义社会的建设者和保卫者。体育是学校教育的一个重要方面，其目的在于增强学生的体质，并通过体育向学生进行共产主义教育，使学生能更好地学习，参加生产劳动和设备保卫祖国。认真搞好学校体育工作，有效地增强学生体质，使他们适应学校教育的要求，并在未来的革命斗争中，能够很好地担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。增强学生体质，促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美育几方面得到全面发展，成为祖国社会主义的建设者和保卫者。

新制定的《九年义务教育体育教学大纲》（讨论稿）中提出的初中体育教学目的是：“通过体育教学向学生进行体育、卫生保健教育，增强学生体质，促进身心发展，培养德、智、体、美全面发展的社会主义的建设者和保卫者。”这一目的提出，除了进一步明确增强学生体质的任务外，把卫生保健教育提到了目的的高度。为了实现教学目的，大纲中规定了多项基本教学任务。然而，如何确切地和肯定地评价各项基本任务的完成程度，教学

效果及质量，始终是一个模糊状态。其原因，我们认为：

其一、竞技运动在全社会日益受到重视，这种趋势必然要向学校体育渗透。当前，学校体育重业务训练，重竞赛而忽视全体学生体质健康的现象有所发展。因此，对贯彻大纲的目的任务，研究不深，措施不力，也就没有一个具体而明确的目标。

其二、当代科学技术发展迅速，多层次的边缘学科不断发展。学校体育系统也不断发展，体育教学在这种情势下，不断地拓宽了它的意义和作用，这是运动发展保持动态性的一种规律。例如，音乐、形体训练、健美操、舞蹈、韵律操相继引入教学；娱乐体育、竞技、养生健身等也竞相挤身学校体育目的、任务。这些不断被拓宽的体育教学任务，既无确切的指向，也不考虑学生的年龄特征，更没反映学校主客观条件。因此，在实现体育教学任务的过程中，往往会出现顾此失彼，甚至忽视了主要目标。另外，教学研究也受其影响而停留在某些客体形式或对具体教学方法的泛泛追求。

其三、基于上述原因，多年来体育教学研究与改革工作，多呈现一种静止、孤立的探索，缺乏全面、动态的研究教学系统的本质特征及各种因素之间的实质性联系。

更为重要的是缺乏科学的评价方法和明确的教学目标，致使大部分教师抓不住中心，摸不出深浅，看不清整体。这就使教学任务完成的质量如何？教学效果如何？学生学习水平如何？教师教学水平如何？都难以作出正确评价，也无法进行科学的改革。

针对以上分析，我们认为当前学校体育教学的改革，要抓住“确定体育教学目标”和“科学地进行评价”这

个核心问题。通过实验，使体育教学任务明确、具体、合理而有阶段性。这是学校体育系统改革中的一项重要研究，故此而制定本实验方案。

（一）实验的目的

通过教学实验来研究体育教学目标和教学评价手段的实践效果，并检验教学目标的积极意义和作用。实验要完成下列主要任务：

（1）验证以发展体育学科能力为主的教学目标体系的实效；

（2）教学目标对完成《体育教学大纲》规定的目的、任务的效果；

（3）教学目标与评价在增强学生体质、提高运动技能方面的作用；

（4）探索体育教学目标的结构、方法、原则等理论；

（5）研究形成性评价在体育教学中的运用。

（二）实验的理论依据

目标一词从其泛意看与目的并无本质的区别，当然它含有标的对象的意义，例如人们常说的“看清目标”、“发现目标”。目标是人所期望的行动结果，它在人的意志行动中起着非常重要的作用。如果用模糊不清的语言来表述目标时，就无法计划和进行为实现目标而应采用的最有成效的内容和方法。在教育教学领域中，教育者预期受教育者在思想、知识、技能、行为等一系列的变化便是教育和教学目标，也可以说目标是预期的教育、教学成果。

1、以《九年义务教育体育教学大纲》为依据建立教学目标

我国教委编制的《九年义务教育体育教学大纲》中，

明确指出中学体育教学的目的是：“通过体育教学向学生进行体育、卫生保健教育，增强学生体质，促进身心发展，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者。”

对上述目标，可作如下剖析。

体育教学最终所预期的目标是“培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者”。这一终极目标（指某一相对学段内）指明了方向（社会主义）、标准（建设者和保卫者）和规格（德、智、体、美全面发展）三个方面的要求。这一高层次的目标，和整个学校教育目标是完全一致的，它并不是体育教学所能独立实现的目标，也不能明确地表达出体育教学所具有的本质特征。因此，在完成这终极目标的整个教育、教学系统中，必须明确体育教学这个子系统的本质功能及其最突出的作用。《大纲》中体育教学目的的前半句话“通过体育教学向学生进行体育、卫生保健教育，增强学生体质，促进身心发展”，就是对上面所提问题的答案。首先，指出了体育教学是一个过程，是实现目标的方法、手段和途径，“通过”二字的实际意义正是如此。其次，是指明了这一过程本质的特征是“向学生进行体育，卫生保健教育”，如果是向学生进行智育、美育、道德品质教育、……那便不是体育教学，而成为语文教学，物理教学、美术教学或政治教学，以及其他学科教学了。正由于体育教学过程的本质特征是进行体育、卫生保健教育，才确切地界定了体育教学的本质功能和突出的作用是“增强学生体质，促进身心发展”。根据以上分析，我们可以得到如下的结论。

体育教学是一个动态的发展过程，它的本质特征是

通过向学生进行体育、卫生保健教育，使学生身心得到发展，达到增强体质根本目标；从而为实现学校教育的总目标，培养德、智、体、美全面发展社会主义建设者和保卫者作出贡献。就这一结论，需要补充说明的还有两点。

（1）体育与卫生保健教育

这是一句十分重要，带有界定体育教学本质特征的定义。如果把体育仅视为是那些以身体练习为基础手段的活动，卫生保健便不可能成为体育教学的内容，所以，这就涉及到了“体育”的概念（这里指的体育不涉及体育的广义含义，即所谓的“体育运动”这个大概念）。概念是反映思维对象的特有属性的思维形式，或者说概念是通过对象的特有属性来反映对象的思维形式。概念的外延就是概念所反映的每一个对象；概念的内涵则是每一对象特有的属性的反映。简言之，外延指的就是对象，而内涵指的是反映对象特有属性的思想。《辞海》（辞海编委会，上海辞书出版社，1979年版）中对概念一词的解释为“反映对象的本质属性的思维形式。人们通过实践，从对象的许多属性中，撇开非本质属性，抽出本质属性概括而成”。在学校教育中，德育、智育、体育、美育都是构成学校教育总系统中的子系统，它们相互之间有机的联系着，你中有我，我中有你，但是又都有各自的本质属性。体育作为学校教育的有机组成部分，必然要为实现学校教育的总目标而发挥作用，但这个作用是在充分发挥体育本质功能的基础上才能得到体现的。体育的本质功能是通过对学生身体的养、护、炼等综合作用而实现的。为了实现这一本质作用，还要辅以必要的知识、技能、方法、条件。因此，体育教学所涉及的知识、技能、方法、条件。因此，体育教学所涉及的知识、技能、方法、条件。

识、技术、技能的传授，思想品德、意志的培养，运动成绩的提高等，虽然含有德育、智育、美育、运动人才的培养等因素，但这些都是体育教学中各个对象的非本质属性，其本质属性只能是促进学生身心发展，增强学生体质。卫生保健正是具有这一本质属性的重要方面。语文教学中虽然存在大量美育成分，但不能把它称为美育；人体生理学教学中含有大量人体生理、解剖知识，但不能把它称之为体育；历史教学中含有突出的思想教育，但不能称之为德育，因为这些学科的教学目标是要学生掌握知识，开发学生的智能，所以它们只能称之为智育，但这并不排斥它们在培养学生德、智、体、美全面发展中起到应有的作用。卫生保健教育虽然也要通过知识的传授，但其主要目标是使学生身体得到养护，增进健康，所以它是体育而不是智育。体育教学目的中明确提出“卫生保健教育”，正是对体育这一概念的明确和完善，也是对体育概念内涵理解的深化。

（2）增强学生体质，促进身心发展

这两句话只从字面理解，是两层意思的重合，即发展身心和增强体质。增强体质很容易理解，似乎毋庸置疑；但发展身心则带有一定的模糊性。“心”即“心理”，心理是感觉、知觉、记忆、思维、感情、意志和气质、能力、性格等心理现象的总称，是客观事物以及它们之间的联系在人脑中的反映。如果从另一个角度解释，心则是身的一部分，是主持思维活动的中枢神经系统。孟子说“心之官则思”就是这个意思。不论从什么角度看“心”的含义，都是人心理发展，《大纲》中明确提出“促进身心发展”的意旨，恐怕是为了避免增强体质是“唯生物观”的指责，另外也可能是为了强调体育教学对发

展学生感觉、知觉、情感、意志、个性等的作用，但不论其出发点是什么，从这段话的表述上看，都有一定的不确切性。因为，身与心本是不可分的一个整体，硬要把身与心分割成两方面，那就是以康德教育思想为基础的“身心二元论”的复演了。体质一词的概念，虽然还存在着不同的解释，在我国大多数人认为，体质是指人体质量，它是在遗传性和获得性的基础上所表现出来的形态结构、机能水平、心理品质等相对稳定的特征。体质存在着个体差异，其不同阶段所存在的强弱水平，一般表现在形态、机能、素质和活动能力、心理发育和适应能力五个方面。这种对体质的解释，很清楚地说明了体质的强弱包含着心理发育水平。那么“促进身心发展，增强体质”是否就有重复之嫌了。当然，我们作如上分析，其目的并非抠字眼，而是要论证《大纲》中这句话，其实质还是要说明体育的本质功能就是增强学生体质，但同时又强调了增强体质包含着身心全面发展的意义。关于身心关系在心理学漫长的发展史中，有着众多的学说，如古希腊波克拉底（Hippocrates）的“液体说”；美国谢尔顿（W、H、Sheldon）的“体型气质说”；苏联巴甫洛夫的“神经类型气质说”等，不论其各自的正确与谬论，但总的都承认心理与生理的统一。至此，我们可以说《大纲》对体育教学的性质、意义、本质功能及所预期的目标，都作了明确的说明。《大纲》是编定教材的依据；是进行教学的依据；是领导教学和检查教学的依据。我们的实验也要在理解《大纲》本质精神的基础上，进行体育教学的改革，这就是本实验提出以建立体育教学目标为改革教学主体的主要理论依据。

2 体育教学目标以发展学科能力为主

1986年12月2日在瑞士日内瓦召开的国际教育会议指出，提高中学教育质量的出路在于改变传统的教育思想和方法，即改变那种只把学生当作接受知识的客体而实行满堂灌的做法，而应把学生当作学习的主体，培养他们的学习能力。也许有人认为体育教学是一门以学生进行身体练习为主的课程，它并不存在着“满堂灌”的弊病，这是一种只看表面现象不究实质的见解“灌堂灌”并不单单指教师在课堂上讲解的多与少，而是指教师只把学生视为一个储存客体，采用各种方法、手段将知识、技能灌输给学生。上海市育才中学在教学改革中实行的“读读、议议、讲讲、练练”，和“变教室为学室”正是针对满堂灌的弊端而提出的。在体育教学中，长期以来教材只是教师的专用书，学生根本不知道要学什么，该学什么，更不知道该如何学；再加上长期以来体育教学只重技术、技能的训练，其训练内容又是按培养竞技运动人才所需的体系安排。

3、体育学科能力的结构、范畴

能力是生理机能和心理机能的综合，没有身体的能力便不存在心理的能力。所以，能力的特质包含身心两个方面。根据这种对能力特质的认识，体育学科能力的定义应该是使学生具有适应并胜任体育学科学习活动和调节自身学习行为的心理品质。

体育作为一门学科，它所培养的能力属于操作领域中的一种特殊能力。通常表现为能顺利地各种身体练习，并能运用各种练习去锻炼身体，以适应生存和生活的需要。能力的形成是教学过程中实现的，同时它又受着遗传、社会、历史、学科发展等方面的制约，因此学科能力是在系统知识、熟练的技能基础上的身心发展

过程。通过体育教学使学生掌握系统的体育知识、技术，并在反复练习中发展体育技能，这一过程不可避免地会有一个心理过程。于是知识、技能、心理三方面的发展过程，便构成了形成体育学科能力的三个主要因素。值得注意的是，这三个因素的发展过程都表现出一种阶梯形的有序性。

在实际教学中，这种发展并非单独进行，它们相互影响，相互渗透呈现出一个立体交叉结构。在这个过程中知识是前提，技能是基础，而心理的发展则随着知识、技能的发展而逐步深化，并起着对认知和操作的制约性。只有这三个方面都得到发展，才有可能形成体育学科能力，所以应该说体育学科能力是一个三维立体结构。

体育学科能力结构模式体育教学要以培养体育学科能力为主来确定目标，这与教学中传授知识、技术是密切联系在一起的。我们要求知识的掌握和技能的发展沿着认识与观察、理解与模仿练习、应用与改进练习、分析与巩固熟练，最后达到综合与自动化的高度。在这一过程中，学生的心理则沿着引起动机、端正态度、激发兴趣、养成习惯和树立对每练习内容和意义、作用的评价能力而发展。一节体育课不可能套用这一结构，但其结构理论并不例外；一个单元、一个学期直到整个教学过程则完全体现了这种结构。

根据上述对体育学科能力的理解，在中学阶段应使学生形成下列 5 种学科能力。

（1）身体基本活动能力

这是人的生存必备的能力，它包括走、跑、跳、投、登、悬、垂、支撑、平衡等人体基本活动技能。

（2）运动能力

这是人在社会生活中，为了满足社会生活的需要，在掌握了一定的体育知识、技术的前提下，所获得的从事各种运动的本领。

（3）自我锻炼能力

这是人能熟练地运用已掌握的体育知识、技能，充分发挥自身的活力，自觉地进行终生锻炼的心理品质。

（4）自我评价能力

这是人在各种情况下对自身的体质状况、健康水平以及身体姿态、动作等能正确进行评价；并能调整和改正练习方法所表现出的个性特征。

（5）适应能力

这是人对自然界、生物界所表现出的适应性和抵抗力，另外也包括对社会生活、人际交往等的适应水平。

上述5种学科能力，在体育教学中最主要的是身体基本活动能力，自我锻炼能力的培养。不具备这两种能力，就不可能形成运动能力和自我评价能力，也更不可能形成适应能力。故本实验将根据上述理论进行，从而对体育教学改革提供可靠的依据。

（三）实验对象、方法和步骤

根据本课题第一阶段调查分析，结合当地中学体育现状（学生、教师、教材、场地器材），自1988年—1990年在各区县随机抽取各2—3所普通中学进行实验。我们认为体育教学是学校体育的基本组织形式，只有在教学改革上有所突破才能带动整个学校体育工作的改革。所以，本实验是整个学校体育工作改革趋势研究的第一部分，也是整个课题的核心部分。

实验点校的抽取采用分步进行。

第一步：召开各区县有关人员参加的实验方案发布

会，讲清实验目的、方法和要求，然后由与会学校自愿报告参加。

第二步：在自愿参加实验的学校中，随机抽取 2—3 所普通中学，作为课题组直接领导的实验点校。其他则作为参加者由课题组提供必要的资料，各校自行领导实验工作。

第三步：在确定的实验点校中，从初中一年级开始抽取两个实验班和两个对照班（男、女生各一个班）。

实验的时间安排如下：

××××年×月完成实验方案设计

××××年×月召开实验方案发布会

××××年×月至×月研究确定实验点校，制定出实验班的教学目标及教材，编写出教材。

××××年×月至×月培训实验点校教师

××××年×月至×月各点校实验班教师进行预备性实验，积累实验中的经验并提出问题。

××××年×月至×月召开预备性实验结果讨论会，总结经验，找出问题并修改方案。

××××年×月各点校正式开始进行实验，首先对学生体质测量、知识测试及能力评定。

××××年×月进行总结性测量和评价。

××××年×月至×月完成实验报告。

实验方法

1、课程设置

本实验按国家教委新颁布的教学计划，要求每一周设 3 节体育课，其中一节课以教授体育、卫生保健知识为主要内容。

2、非课程性教学活动

将课间操和每周两次课外体育活动（每次不少于 30 分钟）纳入教学计划，加强管理，给以时间保证，排入课表。但以学生自行组织、自行练习，使之与体育课结合成一个教学整体。

3、改革教学方法

以培养学生 5 种体育学科能力为目标，在教学中要求以下几点：

（1）给学生编写课本，使学生明确体育教学目标和每一单元、每一课的具体目标。

（2）重视学生的心理发展，使学生对体育有兴趣，并逐步养成自觉的锻炼习惯。

（3）加强体育、卫生保健知识的教学，使学生掌握系统的体育和卫生知识。

（4）注意对学生自我锻炼能力的培养，为此，应使学生有足够的时间去掌握各种身体锻炼的方法和手段。

（5）充分运用“形成性评价”的导向、反馈、激励的功能，使学生成为学习的主人，而不是被动的学。

4、体质检测及观察指标

（1）体质检测指标（见表 3）。

（2）能力观察指标（初中一年级）。（i）能否编排简单的徒手操，并运用于主要活动前的准备活动和运动后的结束活动。（ii）能否安排早锻炼的简单计划。

（3）知识测试指标（初中一年级）。（i）明确体育的意义和作用。（ii）了解少年儿童生长发育规律。（iii）知道体育锻炼与增强体质的关系。（iv）掌握必要的身体锻炼原则和方法。（v）了解身体基本活动能力的知识（vi）认识体育锻炼中的卫生保健的重要性。

5、实施集体性的“运动处方”

在本底测试分析的基础上制定有针对性的小组集体“运动处方”，以天天练的形式纳入课间操、体育课及课外活动中。同时要求在假期坚持进行。

高中体育选项教学的实验探索

一、实验背景

根据体育教学改革的新思路，从九五年秋季始高中时期全面实行选项教学已三年了。占有与基本教材同等时数的选用教材开展的效果如何，关系着高中教学改革的成败。带着这些思考为了解三年来各校在贯彻落实新教材特别是高中体育选项教学的开展现状，我们对本市七个区十六所完全中学(如：向明、敬业、市二、风华、复兴、格致等中学)进行了考察与调查。

二、实验研究方法

2、1 文献资料法。通过查询和阅读有关资料及论文，为本课题的论述提供体育理论上的依据。

2、2 访谈法。通过对部分学校的观摩和对老师的询问与谈话，了解高中体育选项教学的开展现状、问题与设想：

2、3 问卷调查法。本次调查发放“教师问卷”32份，回收30份。发送高三“学生问卷”480份，回份474份。其中无效卷23份，有效学生问卷451份。通过对两类问卷的有关数据进行统计学处理，综合在访谈法中获取的信息，作为本文的研究结果。

三、实验研究结果

三、实验分析与讨论

九五年在上海市推行的高中《体育与保健》确定了高中阶段学科目标有四条。其中尤为详尽地强调了目标二：让学生掌握 1—2 个体育项目和一定的体育基础知识；健身、强身的基础知识、基本技术与技能；发展创造性活动，自我锻炼，自我保健的能力、和目标三；加强体育的情感，形成自觉锻炼身体与良好的卫生保健习惯，为培养终生体育锻炼意识打下良好基础。

能力培养和终身体育观的培养反映了高中体育教学的主体指导思想。

什么是体育能力？有两种理解涵义：一种涵义认为“体育能力是一种特殊能力，是由个体的体育智慧，体育知识，体育技术及技能构成的一种个性身心品质的综合体”。包括 6 项基本成份，即“身体基本活动能力。运动能力、自我锻炼能力、自我评价能力和自我适应能力”。另一种涵义认为“体育能力是从事身体活动所必备的知识、身体素质、技能和方法”。包括运动技能的自学能力；体育项目和自我锻炼能力；锻炼效果的自我评价能力，运动竞赛的编排组织和裁判工作能力等 8 大类。

概括地讲，体育能力即是智能、体能和技能的集合体。能力，实质上是对知识掌握程度的反映；而体育能力，当然是以反映以运动技术为主的操作性知识的掌握程度。能力是对于技术、技能及知识的熟练、深化、巩固与提炼。

什么是终身体育观？终身体育是人生各时期所接受的体育教育，所参加的体育活动及所坚持的体育锻炼的总和。这就是说“终身体育”是一个集合概念。在学校中提倡终身体育思想，就是培养学生对于体育活动的良好情感，满足学生的学习兴趣，体验运动中的快乐，变

学段制体育为终身制体育，使学校体育放眼未来，让学生不但今天而是在将来也能有意识，有能力进行自我体育锻炼。

我们在教师调查表中发现虽然教师对于高中开展选项教学取赞同态度的几近占了百分之百的比例。但是，有 26、1%的教师认为指导思想要求过高。61、7%的教师在制定选项教学目标时没有把高中体育教学的指导思想考虑在其中。在实际操作中也发现，男女学生在技能类能熟练掌握的仅占 7、3%和 19、4%。学生对于选项课目“非常喜爱”和能成为生活中不可缺少内容”的比例相当之低。

我们了解到不少学校的教师认为基本教材是硬指标，上级要检查，体锻要达标，看得见摸得着。选用教师没有确切的评估依据，看不见摸不着，是软任务。因此，在教学中上到哪儿算到哪儿。还有些教师让学生放任自流，喜欢什么玩什么，完全陷入于一种“放羊式”教学的倾向，放弃了教师的主导和教育作用，从而造成学生的技术、技能和知识水平始终在很低的层面上徘徊。要知道，在这种层次上是很难谈得上培养学生的综合能力和建立良好的体育情感的。

凡此种种之现象，表现出部分教师对于高中体育教学观念上的模糊和指导思想上的不清。

因此，我们在高中无论运用任何选项教材进行教学，必须根据高中体育教学的指导思想制定教学的总目标和分段目标。有了总目标，才能使教师教有目的，使学生学有方向。确立了总目标才会有使命感，在各分阶段的教学中有紧迫感。

制定总目标及分阶段目标的依据有三条：①教材本

身的难易程度②课时总数的多少③学生身、心素质的实际状况。

为了实现教学的总目标和分阶段目标，除了在课堂教学上在内容、形式、方法上进行符合学生身心特点的变革创新外，还需要高效地实行两类课程一体化，把课堂上的教与学和活动课上的学与练有机地结合起来，让学生能充分体验到运动中的快乐，深化学生对于体育活动的兴趣，发展个性，培养特长。我们才能顺利达到和完成高中体育教学的两大主要目标，使当前开展的选项教学迈上一个新台阶。

我们明确了高中体育选项教学的目的，是为了实现学生综合能力和终身体育观的培养目标。那么，怎样来实施，该从何着手教学呢？

如前所述，我们认为由于技术、技能教学是能力培养的起始点与归宿，是互为因果的关系。所以，在高中体育选项教学中应该把技术、技能教学作为一条主线，向着培养综合能力的目标挺进。技术，技能教学制定的总目标与分阶段目标非常明确，课时紧，任务重，来不得半点松懈和大意，所以它应该成为一条直线。随着分阶段目标的逐步实现，体育能力也不断地积累、加深、巩固和提高。

快乐体育和终身体育的指导思想又是互为因果的关系。不能想象一个对学校体育没有兴趣，体验不到运动中的快乐，对体育缺乏情感的学生，在结束学段制教育后会建立起终身体育的观念。快乐体育的教学思想要贯穿于高中整个体育教学的进程中，在配合技术、体质教学实现其目标的同时，也追求自身的教学目标与价值。

下面以学生参与选项内容比例高居榜首的篮球教材

为例：某校高中篮球选项教学所制定的目标体系分析。

①高一年级的阶段性目标是让学生掌握并提高篮球的基本技术与技能，培养学生的学习兴趣，让学生体验篮球运动的快乐。②高二年级的阶段性目标是提高与战术相结合配套的技术与技能，培养篮球的意识。深化学生的学习兴趣，满足学生的个性发展。③高三年级的阶段性目标是学会编排组织竞赛工作和懂得裁判法。培养学生的自学和自锻能力，养成运动习惯。

以这样的思想制定教学目标应该说是较全面和完整地体现了学生能力和终身体育观培养的指导思想。

体质教学的指导思想怎样理解和贯彻？在体育教学中不存在与体质教育无关的技术教学；同样，也不存在与技术教育无关的体质教学。所以，在高中体育教学中体质教学(基本教材)和技术教学(选项教材)应该是并举、交溶、促进、补充这样一种相辅相成，密不可分的关系。技术教学的过程也是身体练习的过程，在技术教学中也增进了人体的部分素质，身体素质的增强又为技术技能的进一步提高创造了条件。但是，技术教学在全面发展身体素质方面也不可避免地带有某些缺陷和局限性，这就需要在基本教材中发展身体素质方面加以补充和完善。因此，在高中体育教学中体质教学应该是围绕着技术教学螺旋形向前推进的一条曲线。如：篮球运动在全面提高身体素质方面有其自身的优势，但是，在提高上肢和腰腹力量上存在着明显的欠缺和不足。这就需要在基本教材的学习中重点加强上肢与腰腹部位的力量性练习。又如：韵律操和体育舞蹈以其悦耳动听的音乐和优美动人的舞姿吸引了广大女生的青睐，又在其培养美感和节奏感，提高学生的艺术素养和气质上有其独特

的功能。但是，韵律操和体育舞蹈毕竟是一项只有密度而缺乏强度的运动项目，这更要求我们大力加强速度、力量、耐力的素质练习，使之趋于完善合理。

当我们到达学段制教育的末尾也就到了实现技术与快乐体育教学终极目标的时候了，应能明显反映出学生掌握技术的能力，即拿出成果和作品来。如：一套健美操或韵律操；一组体育舞蹈；一路拳、剑、棍等。在球类教学中应能显现出技、战术水平的纵深度，在田径教学中应能表露出精心雕琢的痕迹等。同时，在学生中亦能反映出充满着对体育的希冀和憧憬。健体强身享受运动快乐已成为他们生活中一项不可缺少的内容了。

体育教学是由目标、内容、方法、课形、考评五大基本环节组成。教学评价是把教学工作作为客观存在的对象予以测量、分析与评定；它是对于教学目标的反馈。

目前，虽然大部分的选项教材制定了相应评价标准与方法。但是，调查显示大部分的教师自行制定了选项内容的评价标准和方法。所以，我们必须认清选项教学中评价的意义所在。

首先，评价对学生来说不仅仅是给一个分数，(尽管选项评分要高占总分的40%之多)，而是对教学质量的水平，对优缺点和问题的考察，对学生的学习能力、潜力、发展水平作判定和鉴别作用。公正合理特别是肯定的评价，可以提高学生的积极性，起激励和推动作用。

同时，评价又为教师的决策提供依据。在高中体育选项教学中评价阶段性目标和总目标的时候，教师要注意重视教学评价中的几大因素：

第一类：分析段目标的评价因素：

A、授课内容是否适合学生的学习能力？

- B、是否已引起学生的学习动机?学生有否兴趣?
- C、学生所取得的成果,是否已反映了阶段性目标?
- D、评价的标准和方法对照目标来看,是否适合?

第二类:总目标的评价因素:

- A、学生是否已学会了教师想要给的东西?
- B、在学习的进度上达到的程度如何?
- C、在认知、情感或技能方面,提高发展的情况如何?
- D、学生是否能保持住所学的东西,并肯继续学习?

我们只有在评价过程中充分重视并考虑到诸如方面的因素,才能真正发挥评价的有效功能,推动高中体育选项教学的有力开展。

广大教师已经在高中选项教学工作中进行了大量卓有成效的改革与实践,积累了许多成功的经验。只要我们紧紧地把握住体育教学的总目标与要求,正确地处理好各种体育教学指导思想的相互关系,搞好教学评价,我们一定能在新一轮高中体育选项教学中有所作为,形成班班、校校有特色,男、女学生都持有一技之长的新局面,从而有更多更好的精品涌现出来。

对部分城市中学课余训练工作的现状分析

一、实验问题的提出

当今,世界体育强国都十分重视体育后备人才的培养,并把它看作是发展竞技体育重要战略措施,纵观世界各国的竞技体育都有一套适合本国国情培养优秀体育后备人才的体制,尤其对学校体育中如何保证大批后备人才源源不断,更应高度重视。我国也把学校体育作为

国民体育的基础，把课余训练作为培养和输送竞技运动后备人才的摇篮。

近年来，我国学校课余训练工作正在不断发展，但在数量和质量上还远远不能适应竞技体育发展的需要，后备力量青黄不接的矛盾还没有得到很好缓解，长期以来将直接影响和危及我国竞技体育水平的提高。

本文在对部分省市城市中学课余训练工作进行调查研究的基础上，对现有的实际状况进行分析研究，并探讨了改革的对策及今后的设想，以达到推动提高学校课余训练的数量和质量之目的。

实验结果与分析

（一）课余训练的基本模式及特征

1、课余训练的基本模式

目前中国部分省市城市课余训练有以下几种基本模式：

（1）培养体育运动后备人才试点学校。这类学校基本上是在省市重点中学兴办，有较强的师资力量、良好的体育设施及经费，能为训练提供较好的物质条件，并能发挥教育部门的优势及积极性，也能满足运动员以学为主的需要，对学生、家长有较大的吸引力。

（2）传统项目学校。这种学校在某个运动项目和师资、场地等方面有一定优势，在校内具有广泛的群众性并已形成传统，是我国课余训练的常规模式。

（3）放射性基层训练网点。以一个或几个传统项目校为重点在体育馆、场、池附近，开展某项课余训练，搞放射性卫星网点布局，既解决了学校场地和教练不足的矛盾，又完善了课余训练体系。既为某些条件差的学校培养了专项运动的骨干，又能使有一定才能的学生有参

加体育训练的机会。

(4)重点中学体育班。把同一年级有体育才能的学生集中在一个班内，集中学习，集中训练，具有便于管理，学习训练两不误的特点。

(5)体育中学。是普通中等教育和专项运动相结合的一种半读半训的学校，招收在某专项运动有培养潜力的学生入学。它除完成普通中学的教学外，还有为国家培养优秀运动员后备人才的任务。

(6)社会集资赞助的体育俱乐部。在大企业资助下成立课后集中定期训练的俱乐部，物质条件较雄厚，经费有保证，教师待遇较高。在一定范围内将较有运动特长的学生集中起来训练，是近年来一种新兴的有希望的训练模式。

(7)普通中学四固定队。把训练的时间、人员、场地、教师都相对固定，是一种普及型的好形式。

(8)普通中学临时队。为了迎接运动会而临时组织的队。

(二)课余训练的基本特征

1、课余训练呈多种模式并举，共同发展的特征。

多年来我国学校课余训练基本上是体委系统办业余体校和传统校的单一模式。近年来在改革开放的形势下，根据课余训练的形式和后备人才的培养越来越高，因此要培养出合格体育后备人才，单靠业余体校、体委系统是不够的，于是体委、教委联合办的体育传统校，教委系统的试点校，厂矿企业办的各种俱乐部、训练中心，各种模式的课余训练应运而生，出现了课余训练向多元化发展的前景。

2、课余训练向多层次方向发展。

从现有的八种模式看，按其任务可分为三个层次，高级层次是试点中学，担负培养体育后备人才的任务。中级层次是传统项目学校、体育中学、基层训练点、俱乐部、体育班，担负培养和输送体育后备人才的双重任务。初级层次是普通中学四固定队，是发现和输送体育后备人才的基地，具有向高级和中级层次输送体育后备人才的任务，这些都是根据不同的任务要求和不同的培养对象及条件，以及协调不同管理体制而建立的多种训练层次。

3、课余训练向立法化、社会化发展。

近年来，国家教委、体委召开了一系列的研讨会，制订许多文件法规，保证了课余训练向制度化、立法化方向发展。

体育社会化带来了课余训练社会化，厂校挂钩办队，企业办俱乐部，社区、学区联队等形式层出不穷。

4、课余训练呈不平衡、不完善、不发达的特征。

我国经济较落后，文化教育和体育事业的不平衡必然要反映到课余训练上。首先反映在课余训练的经费上和场地设施的配备上，带队教师的训练水平、科研能力在不同地区、不同层次学校也不平衡。其次表现在经济发达地区和贫困地区、城市与农村、重点和非重点、传统项目校与非传统项目校之间存在的差异性。从总体上说，我国目前学校课余训练水平不高，投入较少，基本条件较差，管理体制不健全，竞赛制度不合理，评估体系不科学，各种训练模式的内部与外部关系还没有完善、理顺。

（三）课余训练的基本条件

1、建立形式及参加人数

据调查资料看，目前我国部分城市课余训练建队形式，普通中学为完成比赛任务而临时建队的居多，传统项目学校、试点校基本上是四固定队，而各类学校推动群众体育普及的年级队、班级队呈大量减少趋势。

从调查结果看，目前各类学校参加课余训练人数与先进国家相比差距悬殊，仅占在校学生人数的 6、5%左右。我国人口众多本应是得天独厚的条件，而课余训练普及面却比国外小得多，要攀登体育强国高峰，就必须抓住学校课余体育训练这个宏观层次。

2、项目分布与衔接状况

我国部分省市中学课余训练项目布局不够合理，出现“热门”项目比较集中，“冷门”项目缺乏竞争对手。从调查情况看项目设置以田径、篮球、排球、足球居多，而开展游泳、体操、举重等奥运会奖牌较多的项目学校太少，学生喜爱的乒乓球、羽毛球、武术、网球、手球、击剑等项目开展甚少，只有少数学校“独家经营”，致使学校运动竞赛难以开展。不少项目出现有头无尾、有水无源的状况。因此，必须在项目设置和布置上定出重点，还要与我国体育战略目标相一致，着重抓好奥林匹克项目，特别是田径、游泳、体操等奖牌多，影响大而在我国又是非常薄弱的项目，以及那些短期内能赶上世界先进水平的项目

3、课余训练和时间、经费及设施状况

发展目标及对策

(一)发展目标

发展初级，适度规模，多形式办校，进一步完善课余训练体系，逐步向普及化、系列化、制度化、规范化方向努力，适当增加投入，使学校课余训练的场地、设

施得到改善，形成以体育试点校为龙头，传统项目学校为骨干，四固定队为基础的课余训练网络，继续深化课余训练的领导体制、训练体制、竞赛体制及管理体制改革，使教练员训练水平、科研水平有较大幅度提高，运动水平有较大增长，大部分项目达到国内同层次学校的水平，承担参加世界中学生运动会的任务。

（二）发展对策

1、开拓眼界，更新观念，明确目标，深化改革。首先，要树立正确的人才观，为培养“四有”人才和优秀体育后备人才服务。其次，树立整体观，建立以初级到高级的课余训练体系，提高课余训练的整体效益。再次要树立科学观，在学校课余训练这个领域里进行科学选材，科学训练，科学管理。宣传媒介要大造舆论，提高校领导班子、任课教师、家长的认识。

2、继续深化教育体制的改革，充分发挥教育和体育部门的优势，搞好课余体育训练工作。教委和体委要加强对课余训练的领导，协调体制上的各种关系，明确各自组织管理的职责，完善领导体制。实现联合办公，重大问题共同决策，集中优势，同心协力，共享成果。可由教育部门主管学生的思想和文化教育，业务上发挥体委部门优势，从教练、经费、场地、器材给予支持，具体挂靠单项协会，实现设项布局小学、中学、大学层层衔接，选材、育才、奖励、竞赛等一条龙管理，建立以重点中学为主的课余训练体系，把课余训练纳入九年义务教育的轨道。

3、多种模式并举开展课余训练，以高水平学校为龙头，以传统项目校为核心，联合社会力量促进带动广大普通中学参加课余训练的积极性。

4、逐步完善竞赛体制，充分发挥杠杆作用。

(1)实行升降级制度，举办不同层次比赛，按不同层次录取名次实行奖励，试点校除了参加中学生运动会外，每年应举行单项比赛，以促进提高课余训练的质量。传统校和非传统校实行分组比赛，同等奖励，并试行升降级制度。

(2)改革竞赛内容和计分方法，突出基本素质与基本技能的训练内容，低层次应重视身体素质发展情况以及技能和文化知识掌握情况。举行全国性比赛时可加试文化知识成绩不合格者取消代表资格，并实行综合评分，以保证学习和训练两不误。

(3)奖励制度要明确，重点奖励培养输送体育人才的教师及有关人员，为了提高输送率，可设优秀运动人才发现奖，培养奖、输送奖与比赛名次奖并存，学校输送奖与少体校输送奖应同等待遇，为了吸引更多的品学兼优的学生参加课余训练，可设“体育奖学金”“荣誉奖”，拿到体育奖学金，荣誉奖者在高考等方面应有优惠政策。

5、适当增加投资，扩大集资渠道，建立青少年体育基金会，重点扶植青少年运动员的培养工作。课余训练经费的严重短缺，给课余训练工作的发展带来了很大的阻力。有关部门要增加投入；要面向社会，广开财路，设想建立各省市的青少年体育基金会，重点扶植青少年运动员的培养工作，有条件的中小学也要积极与企业挂钩，利用课余训练为企业培养体育后备力量，同时，又吸取部分资金，以弥补经费不足的困难。

6、尽快落实带队教师的有关政策，切实提高带队教师的社会地位和经济地位。建立教师培训进修制度。有条件的学校，可设专职教练员，尤其在试点校可率先实

行，暂不具备条件的，应相应的安排工作量或补贴。各级组织要关心带队教师的疾苦，职称评定要与工作实绩挂钩，对于多年来课余训练工作中作出较大或突出贡献者，可以适当降低其他方面的要求或破格提升职称；要扩大带队教师在评定先进中的比例，切实提高带队教师的社会地位和经济地位。

要尽快建立提高课余训练教师业务进修制度，省市、学校要有专门组织机构，成立课余训练管理领导小组定期进行业务培训。并请有关部门尽快地研制出一套比较科学，适合不同年龄阶段的训练大纲，同时可根据训练大纲的要求对各层次学校的教师进行考核，资格确认后方能任教，有条件的学校可成立专门训练组。试点校和体育传统校教师逐步实行教师职务和教练员职务两种证书制度，教练员职务由市体委负责考核，逐步做到没有相应等级教练员证书不能上岗，作为评估的重要指标。

对农村中学生体育课偏见现象的实验分析

一、实验问题的提出

体育课是学校教学计划中所规定的必修课，是学校体育的基本组织形式，是完成学校体育任务的主要途径。由于社会历史的种种原因，城乡学校教育存有较大的差异，其体育课也出现了不平衡的发展。占我国人口 8/10 的农村是我国未来发展的主题，农村学校体育也是八五期间我国学校体育重点发展的战略内容。体育课又是直接影响农村学校体育的重要环节。为此，我们十分有必要了解当前农村中学生对体育的认知状况。在我们对农

村中学体育的诸多研究过程中，特别是近一年的实地考察中，我们发现农村中学生对体育课有着较严重的偏见现象，这引起了我们极大的关注。当然目前在我国对偏见现象的研究还较匮乏，并未引起人们的重视，所以我们只是尝试性地将此作为一个新的课题加以初步探索和研究，从中把握农村中学生体育课偏见现象的内容，并分析研究该偏见形成的诸因素，以便为更好地消除这种偏见提供理论上的参考依据。同时也可使广大体育教育工作者看到发展农村体育教育中，来自农村社会较深层的文化和观念上的阻力。

更值得注意的是，偏见与误解不同，当人们对一事物有所误解，他会在接受到新的资料、信息后修正原来看法，而持偏见者，即使面对相反的事实，也不愿改正原来判断。可见偏见在人的观念中更为固化，惯性更大。如果我们目前不采取有效的措施来消除农村中学生体育课的偏见现象，它必将会在农村社会中根深蒂固，与之相伴随的认知和行为方式就会形成一种在农村中学，甚至在整个农村社会所特有的社会规范，从而引导和控制未来中学生的行为，以致最终影响未来农村学校体育的改革进程。所以这是个很有意义的研究课题。

二、实验研究对象与研究方法

2、1 研究对象：

广东、安徽、河北、湖南等四省 20 所农村中学的学生 958 名，其中男生 526 名，女生 432 名；初中生 743 人，高中生 215 人。为了便于研究和比较分析，对 390 名城市中学生进行了同步调查。

2、2 研究方法：

研究中主要采用文献资料分析法、问卷调查法和实

地考察法。正式调查于 1990 年 5 月~12 月。问卷有效回收率为 83、2%，其信度为 $R=0、7932$ 。运用 R 型因素分析、 χ^2 检验等数理统计方法、用 IBMCP—XT 型计算机处理数据。

三、实验结果与分析

3、1 农村中学生对体育课偏见的现状

所谓偏见是指“人们对任一事物所持的观点或信念，而这种观点或信念缺乏适当的检验，或者与这些检验的结果相悖，或者与逻辑推理得到的结论相悖，或者不符合客观实际。这种观点或信念之所以被人们当作事实是因为人们信奉它，有时它就象真理一样起作用。”可见，当人们对事物持有偏见，必然会影响到人们的行为。一般说偏见具有主观性、群体性、习惯性和无意性。特别是当偏见成为一个群体的共同观念时，就会沉淀于这个群体的深层文化结构和心理结构之中，形成特定的思维方式和心理状态，并以习惯、传统的形式延续下来。在政治、经济、文化结构尚未根本改变的时候，这种力量会进一步发展、加深、强化已有的偏见，从而影响这个群体的正常认识和判断，成为社会发展的障碍。中学生对体育课的偏见如同其他偏见现象一样是一个多层次的复合概念，它包括对体育课地位的偏见；对体育课职能的偏见；对体育课形式、内容的偏见；对体育课考核的偏见；对体育课任课教师的偏见；以及对体育课情感倾向的偏见。

3、1、1 对体育课地位的偏见

体育课地位是指体育课在学校教育中所处的位置。学校教育的目的就是把学生培养成为德、智、体、美、劳全面发展的人材。但中学生对学校体育主要形式的体

育课地位的认识,远远不能适应学校教育目的对他们提出的要求。普遍都认为其地位较其他学科次要,有75%的农村中学持有这种偏见,较城市中学生(57.1%)相比有非常显著性差异($P < 0.01$)。这与学校领导的教学指导思想十分有关。为了盲目追求升学率,许多农村中学都放松了对体育课的要求,甚至有相当一部分中学取消了高三、初三的体育课,从而严重地阻碍了体育课教学的正常进行,以至近几年发现大学进校新生体质有较明显的下降。

3、1、2 对体育课职能的偏见

体育课职能是指体育课教学应有的作用和功能。它也是反映通过体育课教学使学生对体育课作用认识的重要内容。调查表明农村中学生认为发展人体活动能力、掌握体育知识技能、增强体质、调节精神是体育课主要职能,而对人际交往、品质培养、兴趣培养和发展个性还很不够(见表1)。较城市中学生相比,他们远远不能认识到体育课的社会功能和心理职能,只对体育课的表层的生物职能有所认识。随着城市生活的现代化和商品经济的冲击,城市中学生较农村学生更注重在体育课中培养自己的人际交往能力,并通过课中的身体活动形式注重发展自己的个性品质和培养参加体育活动的兴趣。从而可看出由于城乡学校体育改革的差异,所形成的城乡中学生对体育课职能认识上的反差。

3、1、3 对体育课教学内容的偏见

体育课教学内容是指在体育课教学中所采用的活动项目和练习手段。由于农村中学缺乏受过专门教育的师资,其他教师兼任体育课现象较多,他们对体育教学大纲的内容不甚了解,更谈不上将全部内容传授给学生,

久而久之就造成了学生对体育课内容的偏见(见表 2)。他们认为体育课就是玩玩球、跑跑步、做做操。另外农村中学办学条件的局限性,以及体育课内容安排的单调性都极大地妨碍了农村中学生对体育课内容的合理认识。

3、1、4 对体育课教学方法和组织形式的偏见

由于存在对体育课教学内容的偏见,必然会引起农村中学生对体育课教学方法的组织形式的偏见。体育课教学方法是指在体育课教学过程中完成教学任务的途径或手段;体育课组织形式则是体育课教学的方式和结构。从教育学角度看,教学内容是确定教学方法和组织形式的一个重要因素。而农村中学生则认为体育课无非就是集合站队、跑步做操、然后自由玩,根本不了解正规的体育教学法和组织形式。调查中发现多数农村中学体育课教学的组织形式为“放羊式”,一个哨子两个球的现象仍不少见,教学方法也极为单调。在问卷调查中,对“体育课就是随便玩,无严密的组织教学”这一陈述就有近 82%的农村中学生同意。从而可见农村中学体育课在许多方法由于受到条件的限制,根本无法象城市中学体育课那样正规化。

3、1、5 对体育课成绩考核的偏见

农村中学生对体育课成绩考核的偏见,认为体育课成绩考核就是体育达标。当然这种现象在一些城市中学生中也存在。由于有些学校过分强调达标的比例,而忽略了体育理论知识以及其他教材内容的考核评定。另外这种偏见与对体育课内容的偏见有一致性、并存在一种逻辑上的因果关系。调查中表明,有 71%的农村中学生持有这种偏见,较城市中学生 32、6%有非常显著性差异

($P < 0.01$)。

3、1、6 对体育教师的偏见

农村中学生对体育教师持有很严重的偏见现象，他们普遍认为体育教师四肢发达、头脑简单。有约 81% 的农村中学生在“你的体育教师只会打球、跑步，其他知识贫乏”上持有肯定意见。又有近 95% 的农村中学生同意“我们升学高考不需体育教师的帮助”的说法。而城市中学生在这个方面却有个同于农村中学生的看法，他们普遍认为体育教师不仅有健壮的体魄，而且还有较广的知识才能。这种鲜明的反差，显然与前述的偏见有密切的联系，并与城乡中学体育教师的素质高低有关。

3、1、7 对体育课情感倾向的偏见

图 2 中学生体育课情感倾向是指学生对体育课持有的肯定或否定的心理反应趋向。它反映学生对参加体育课的态度倾向。调查中发现大部分农村中学生还是十分喜欢上体育课(见图 2)。低年级较高年级强烈，男生又较女生强。喜欢上体育课的态度与对体育课偏见形成了较强烈的反差，说明农村中学生还是十分愿意上体育课，但学校对体育课的重视程度，以及体育课本身安排的内容，特别是农村中学体育教师的素质却远不能满足他们参加体育课学习欲望的需要。可见农村中学体育教学迫切需要改革和发展，才能适应和满足农村中学生对其的需要。另外高中生和女生对体育课的兴趣不浓，认为上体育课浪费时间，这与在农村农民家庭供养自己子女读高中十分不易的现况有直接关系。为此面临高考升学，高中生更愿意把精力投放到数理化学习上，女生更是如此。这不难发现农村中学生在对体育课的兴趣和升学高考的选择中常出现二律反背现象，在

矛盾的选择中他们只好压抑对体育课的浓厚兴趣，从而又从另一方面强化了对体育课的偏见。这种畸形的心理的形成和发展必须引起教育界足够的重视。

3、2 农村中学生体育课偏见成因的分析

社会环境：它是农村中学生体育课偏见形成的重要因素。农村社会的各个群体对体育的认识程度，特别是家庭的影响，以及同学伙伴对体育课的态度，都直接影响中学生对体育课偏见的形成。我国农民文化素质普遍较低，由于历史的原因，上辈人文盲半文盲较多，而目前由于一些政策不完善带来的弊端，使得一部分少年儿童弃学从商、弃学务农，出现了新的文盲，难免对一些问题有过激的偏见。在终日为解决温饱问题而忙碌，根本就无暇顾及及其他，更别说是体育活动。另外，农村体育运动水平普遍低下，体育在农村的影响力远比不上城市，农民的体育观赏水平也较低，参加体育锻炼的意识还不强，农村家庭成员对子女参加体育锻炼的认识较偏激，这种社会环境的影响，对学生形成体育课的偏见可谓直接的诱因。偏见原理认为“社会对事物的普遍态度和刻板印象，对一个社会成员的行为有很大的影响。”农村中学生对体育课的偏见，可以说是农村社会化的结果，他们通过直接学习、模仿学习和环境气氛感染的三种历程得到了他们父母、兄弟姐妹、朋友伙伴对体育课的态度和偏见。

升学脱贫：它反映了农村中学生个体的意识和特征，这种学习的动机也是他们对体育课偏见形成的重要原因之一。它促使农村中学生形成对体育课偏见主要表现在对他们参加体育课学习的动机方面。大部分农村中学生都不愿再象父辈那样生活。城市现代化的生活深深地吸

引着他们，他们盼望能考上中专、上大学，成为有知识、有文化的农民后代，更盼能走出“农”门，吃上“国家粮”，当上“国家干部”光宗耀祖，早日摆脱贫困的状况等等，从而迫使他们把更多的精力花在数理化的课程上。这种对学科优先选择的现象，也使农村中学生容易产生对体育课的偏见。

学校导向：它对农村中学生体育课偏见的形成有着非常重要的影响。其中包括小学教学的指导思想。体育课是学校教育的重要组成部分，学校领导对体育课的认识程度直接影响着体育课在整个学校教学课程中的地位。学校领导的办学指导思想，又会影响学生对体育课的态度和认识。学校不重视体育课的教学，极大地强化了农村中学生对体育课的偏见。另外，偏见的形成与人原有事物的认识、估计的最初经验有密切关系。在该因素中发现，农村中学生对体育课的态度、偏见与他们在小学时形成的对体育课的认识态度相关极大。再次，农村体育教师的教学水平、业务能力、专业素质等在一定程度对其他有很大的影响。

社会宣传：它对农村中学生体育课偏见的形成有着不可抵估的作用。在农村，文化、娱乐和体育场所较少，报刊、广播对体育的宣传远不及城市。因此，农村中学生对体育在学校教育的地位，以及学校体育课的作用的正确信息了解较少。由于以这些有限或不正确的信息源为基础，所以他们对体育课的偏见认识趋同于社会基本群体持有的偏见。正确的宣传、引导能有效地端正农村中学生对体育课的偏见。而由于条件的局限和地域的狭隘，农村中学生无法用正确的知识、体验，来修正自己在中小学教育中逐渐形成的对体育课的偏见，日后又通

过言行传播、渲染其他的同学和社会成员，久而久之，这种恶性循环促使其偏见将会有很深的社会和文化根基。可见缺乏良好的社会舆论宣传，农村中学生对体育课的直观感受或推理，就容易受到流行于农村中对体育偏见现象的调控和左右。

3、3 对消除农村中学生体育课偏见的若干思考

中国教育改革的重点在农村，难点也在农村。中国教育发展的速度很大程度上取决于农村教育发展的速度。目前我国县以下农村普通中学占全国普通中学总数的 89%；在校学生占全国中学生总数的 78、2%。可见农村中学生对体育课的认识态度如何，直接关系到整个中国教育的发展方向和学校体育改革的方向和进程。通过本文的调查研究发现，农村中学生对体育课的认识存在较城市中学生更为严重的偏见，它敲响了农村中学体育教学的警钟，更不能不引起教育工作者的深思和重视。消除农村中学生体育课的偏见是个复杂的系统工程，涉及的因素极为广泛，并有着极为复杂的社会文化背景。本文仅从学校体育改革的角度，提出消除该偏见的看法。

3、3、1 充分认识农村学校体育改革的紧迫感，端正教育思想，明确办学方向。

农村中学生对体育课存在严重的偏见，为此必须充分认识到目前农村学校体育改革的紧迫感，特别是学校领导要端正办学思想，变升学教育为素质教育，更不可忽视体育课这个重要因素，并且加强对学校体育课的指导和管理工作。要消除农村中学对体育课的偏见。

3、3、2 改善农村中学的办学条件，增加教育经费

教育是社会发展的百年大计，不重视教育是对子孙后代的犯罪，目前农村中学办学条件十分差，要动员全

社会的力量发展农村教育、支持农村教育。国家和政府应逐渐增加对农村教育的投资,使其办学条件有所改善,保证体育课教学所需的场地、设置。

3、3、3 加强农村体育教师队伍的建设

农村体育教师目前十分缺乏,特别是由于办学条件、环境较差,很难稳定教师队伍和吸引体育专科毕业生充实农村体育教师队伍。因此,国家和政府必须制定有力的措施,加强和充实农村体育教师队伍,并改善他们的工作、生活待遇。另外,要有计划、有步骤地搞好农村体育教师进修提高的培养工作。提高体育教师队伍的专业素质。

3、3、4 充实体育课教学内容,满足农村中学生对体育课的兴趣和需求

农村中学生对体育课还是有极大的兴趣的,在逐步改善办学条件的同时,要根据农村体育教学的特殊性和存在问题,制定切实符合农村中学实际的体育课教学大纲内容。另外要增加一些体育器材、设置,保证体育课教学内容的需要,丰富体育课教学内容,从而确保它对学生的吸引力和满足学生的兴趣。并要完善农村中学体育课成绩的方法、内容。

四、实验结论

4、1 农村中学生对体育课存有十分严重的偏见,主要体现在他们对体育课地位的偏见;对体育课职能的偏见;对体育课教学内容的偏见;对体育课教学方法和组织形式的偏见;对体育课成绩考核的偏见;对体育课教师的偏见和对体育课情感行为的偏见七个方面。

4、2 影响农村中学生体育课偏见形成的主要因素有:社会环境、升学脱贫、学校导向和社会宣传等四个

维度。

4、3 针对当前农村中学生对体育课所持有的偏见，从学校体育教学改革的角度看，应大力从以下几方面入手，逐步消除农村中学生对体育课的偏见现象。即：充分认识当前农村学校体育改革的紧迫感，端正教育思想，明确办学方向；改善农村中学的办学条件，增加教育经费；加强农村体育教师队伍的建设；充实体育课教学内容，满足农村中学生对体育课的极大兴趣和实际需求。

体育课“按单项技术水平分组”教学

一、实验问题的提出

目前，同一个班学生，他们之间身体素质、运动技术水平存在着较大的差异。如何根据各自的实际情况进行施教，这就涉及到课的组织形式方面的改革问题。《大纲》指出“上好体育课，提高体育教学的实效性。”如何提高体育教学的实效性？就目前教学的组织形式现状，是难以解决这个问题的。《大纲》还要求“体育课要使学生有兴趣”、“要面向全体学生”、“……要注意区别对待”、“首先要教会学生必要的运动技术”。为此，我们根据《大纲》的精神，从学生的体育技能和身体素质情况出发，提出新的设想：按学生单项技术水平分组教学。

二、实验研究的对象与方法

实验对象：选初中二年级两个班，其中初三(3)班为实验班；初二(4)班为对照班。实验班共 53 人(其中男生 30 人，女生 23 人)；对照班共 57 人(其中男生 32 人，女生 25 人)。实验班按单项技术水平分组教学，对照班

按常规上课。

三、实验研究结果

经过一年的实验，产生了较明显的效果。如强组的学生，因对其提高了教学要求，“吃不饱”现象基本不存在，由于大家技术水平差异不大，故组内的竞争机制加强了，形成了人人力争上游，不甘落后的良好气氛。弱组学生也采取了多种的教学手段，有步骤地向技术难度较高的组靠拢，因而也树立了战胜困难的信心，畏难情绪等心理障碍很快消除了，从而“吃得好”、“吃得饱”。在实验过程的后期我们发现原来有害怕上体育课的学生随着实验的继续在逐步减少，在一次“民意”测验中，提出：如果从现在起取消体育课，你的态度如何？要求学生从“反对”、“无所谓”、“高兴”等三个答案中择其一，统计结果表明，回答“高兴”的两个班都没有，持“反对”意见的，实验班占测验总人数的96、3%，对比班为65、1%，持“无所谓”的实验班为3、7%，对比班为35、9%。从这些数据说明，实验班对比班更爱好上体育课，上体育课的态度也比较明朗。从“附表一”中，我们发现这两个不同班级在单项技评成绩是有较大差异的。值得一提的，还有学校举行的1989年的田径运动会中，学校因赶时间完成比赛任务，结果将初三级和高一级编在同一档次互相争夺团体名次。比赛结果，实验班水平超群，勇夺这个档次的第一名。在生理负荷方面，经抽样检查了实验班的双杠教材(主教材)，篮球运球接力(付教材)的课，脉膊测定分布在28个区域，其心率曲线较合理；学生安静脉膊每分钟86次，课中最高脉膊156次/分，平均脉膊144次/分，强度指数1、7，课后5——7分钟恢复到安静水平。实验班的学生，体育锻炼的积极

性也比前大大提高，也促进了班风的明显好转。在完成校内外的各项任务中行动迅速，完成任务质量较高，曾受到学校领导的好评。

四、讨论与分析

在实验过程中，我们碰到以下一些问题，值得提出与同行们讨论。

其一、对一些技术较复杂的项目，如何分组的问题。如田径项目中的跑，学生练小步跑，高抬腿跑，后蹬跑等专门性练习时，强组学生有些学生学得较好，但当他们做完整的跑的练习时，这些强组学生就不一定跑得快。这种情况，如果按单项技术水平分组时就明显。因为做专门性练习是以身体的协调性来分组的，但进行完整的跑的练习，则以运动技能去分组。所以，对技术较复杂的项目，应更细地按单项技术水平分组。这样，才有利于辅导与帮助，从而使学生较快掌握技术。

其二、按单项技术水平分组教学，主要侧重技术的分组，至于技术外的情况考虑就相对少些。在进行实验教学中，我们碰到这样一个问题，如果学生身材较矮小，在上跳高课由于技术较好而分在强组，但强组的横竿相对高些，这样的高度对其越过横竿是相当困难的，如在上课时经常把横竿升高降低则必影响本组的练习。如把他放到弱组，因弱组的学生学习的任务主要是突破技术难关，让其跟弱组学习是不合适的。如何处理好这一类学生是值得研究的。

五、实验结论

（一）通过不同的分组和教法的实验及测试比较，“技术技能”和“身体素质”、“竞技水平”等方面，实验组均明显比对照组好。

(二)初中体育课可以采用“按单项技术水平分组”的组织形式进行教学,这对改革初中体育课教学(传统模式分组)方面,将会带来一次突破。

中学体育教学调查法

一、调查法实验的意义和要求

调查法是在深入了解学校体育实际,在搞清事实的基础上,发现问题;在研究问题的系统、规律的基础上,寻求解决问题的方法与步骤。

调查法是以事实为对象,通过座谈、访问、测量、问卷等方式进行研究的一种方法。调查法不同于观察法,观察是研究者直接用感官去感知现实,调查法则是一种间接的、通过调查大量资料去研究现实的方法。调查法也不同于实验法,它是在自然过程中收集研究对象的资料,不需要对研究对象施加任何控制条件。正由于调查法本身所具有的特点,因此在学校体育科学研究方法中具有十分重要的意义。调查法对学校体育这个庞大而复杂的客观现实,有着独特的作用。首先,学校体育在我国涉及两亿多学生身体发育这个大课题,要研究学校体育就不能脱离这个最基本的客观实际。调查法可以在大范围、多个体的情况下,弄清客观现象的实际,例如,我国在1979年,1985年,1990年和1995年由四个部委联合进行的中国学生体质、健康调查,充分说明了调查法的重要性,从而为学校体育研究提供了一个可靠的依据。其次,学校体育的现实不是一成不变的,它是一个不断发展和变化的客观现实。因此要不断地调查这个客

体的变化，以使研究工作跟上形势发展变化，所产生的成果确实对客体起推动作用。例如，上面提到的全国学生体质、健康调查，虽然取得了一大批科学的数据，但经过几年时间，学生总体体质已有了很大变化，如果依然用 1985 年调查结果为依据进行研究，就脱离了客观实际，其研究成果也是不科学的，所以在 1995 年又进行追踪调查是完全必要的。随着教育事业的发展，学校体育也不断发展，这种大变革的趋势使学校体育研究面临日益复杂的现状。因此，对学校体育的调查就要不断地进行，使学校体育科研，能跟上日新月异的变化和发展。

调查能否取得成功，关键在于调查前的准备工作。一般的说，调查前要考虑好向什么人进行调查，调查什么内容和怎样进行调查。例如，1985 年全国学生体质、健康调查，首先确定调查对象为 7—25 岁的在校大、中、小学生，其次确定调查内容为学生的形态、机能、素质、健康现状等内容，最后明确在全国范围进行抽样测量，并规定了测量仪器、人员、时间和测量、统计方法等要求。正由于有了如此周密的准备工作，才取得了巨大成功。在准备工作中，必须注意有关的要求：第一，要有明确的调查目标。目标不明确的调查只能造成人、财、物的损失，不会取得什么有价值的结果。第二，调查要有针对性，在明确调查目标过程中，必须明确针对什么问题，对什么人进行调查，这样才有调查价值。第三，要量力而行，不要把调查确定的范围过大，要根据承担课题研究者的人、财、物条件而确定。

二、调查法实验的基本类型

1、按调查对象的范围分类

(1) 普通调查。是对某一范围内所有被研究的对象无

遗漏地进行全面调查。这种调查可以是全国性的,也可以是地区性或单位性的,如人口普查、体质普查、健康检查等。

(2)典型调查(也称个案调查)。是指对特定的单位、现象或人群作调查,而这种特定的单位现象或人群是具有代表性的。从个别事物的特殊本质概括客观事物的共同本质特征,调查范围小而深入。

(3)抽样调查。是指从调查对象的总体中抽出部分(一定数量的样本)进行调查,达到了解总体的目的。通常包括随机抽样和非随机抽样。其特点是:节省人力、物力、财力和时间,能反映总体情况。是学校体育科研实践中应用最普遍的方法。

2、按调查的时序和性质分类

(1)现场调查(或瞬时调查)。是指对正在进行的某种体育活动作现状调查,如对体育教学的观摩,对观摩者的观点和感受进行临场调查。

(2)回顾调查(或寻因调查)。是指针对某一现象或结果的出现去追溯其原因的一种总结性调查方法。比如对出现良好结果作正面总结经验性调查,对出现的问题进行针对性调查,对某项决策的执行情况进行调查等等。

(3)追踪调查(或称发展趋势调查)。是指对调查对象进行较长时间的追踪(阶段性或周期性的)调查。比如对少儿的身体发育与体质发展的调查,对体育教学效果的追踪调查等等。

3、按接触调查对象的方式分类

(1)直接调查。是指调查者与调查对象直接接触(现场调查、测量、访问或座谈等)获得资料的方法。

(2)间接调查。是指调查者与调查对象不是面对面接

触,而是通过中介(资料、书信、电讯、音像等)间接地进行调查。三、几种常用的调查实验方法

1、会议调查法(集体访问法)

会议调查法由调查者亲自召集或委托被调查单位的负责人代为召集若干人参加的座谈会,依据事先准备的调查提纲,提出问题进行座谈,收集会上各种观点和看法得到所需事实材料的方法。其优点是短时间内可以集中接触较多的研究对象(与访问调查相比),省时省力省费用,而且可以相互启发,共同讨论,各抒己见,以较短时间获得较多的信息。调查者应注意以下几点。

(1)选择参加座谈会的人员及数量。要从研究的范围、问题全面考虑,既要有代表性,又要熟悉问题,能提供情况。一般10人以内为宜。

(2)制订详细的调查提纲,最好事先发给座谈者,以做好准备,保证调查材料的质量。

(3)调查者在组织会议时,要善于把握会议的氛围和进程,使会议气氛宽松、和谐;要善于启发诱导,由浅入深,抓住时机,反复核实;要慎重,不宜轻率表态。

(4)对重要问题或有争议的问题,调查者要及时引导展开较深入的讨论,使调查的问题能向深层次展开。

(5)做好座谈记录或录音,并及时整理。

2、个别访问法

个别访问法(又称访谈法),是调查者直接向被调查者单独询问需要调查的有关情况,获得所需资料的方法。其优点是:可以避免会议调查所产生的各种压力,反映出个人的真实观点;可以调查出那些需要保密或难以在众人面前说出的困窘问题;具有激励效果,可以获得较多资料。其不足之处是调查工作量大。采用个别访问的

基本要求如下。

(1)访问前应了解被访者的一般情况，拟定访问提纲，并尽可能事先发给访问对象。

(2)事先向被访者说明调查的目的，调查的大体范围，约好访问时间，并给予保密的保证以消除对方的戒备心理，态度和蔼、诚恳耐心有礼貌，尽快取得被访者的信任 and 好感，使其提供真实情况。

(3)访问时要注意交谈艺术，根据对方的身份和不同心态灵活地直接或间接开始调查话题，切忌紧张生硬；善于把握谈话的方向，使谈话始终围绕着调查的目的进行。调查者自身要严守“中立”，不流露自己的倾向。

(4)边谈话边及时做好记录(或录音)，特殊情况无法现场记下的需强记在心，事后及时追记。

(5)访问的时间、地点应以被访者方便为条件。每次谈话时间不宜过长，一般在两小时以内。访问完毕，应向给予帮助的同志表示谢意。

3、书面问卷调查法

书面问卷调查法是以书面问卷(调查表)的形式向被调查者了解情况、搜集事实材料的一种调查方法。通常是将预先印制的调查问卷(调查表)邮寄或发放给调查对象，请他们按照要求填划答案，按期寄回或交回，它与其他调查法相比，更节省时间和经费；调查对象的范围较广；调查对象可以不署名填写问卷，回答问题不受拘束，较为真实；调查结果易于计算机统计处理分析等优点。但它有一定局限性，标准化的问卷常使复杂问题流于表面化和简单化，提供的材料缺乏深度。另外，影响问卷回收率的因素较多，无法全部回收问卷。

(1)问卷设计的基本要求

第一，要明确问卷的主题，将主题合理分解为具体的若干小问题，形成问卷细目提纲，再根据每一独立小问题的性质，选择相应的提问方式，具体展开对该问题的详细提问，形成可供回答的末级问题集合。

第二，所提的问题要明确，避免提双重意义或模棱两可的问题；提出的问题要简单明了，适合被调查者的实际水平；避免提诱导性的问题；提问的数量和回答的内容不宜过多。

第三，问题的排列和归类，要使被调查者容易回答，还要考虑到统计处理和比较分析的效率。

(2)问卷设计类型。可分为封闭式问卷和开放式问卷两种。

第一，封闭式问卷是在提出具体问题的同时，还提供几个答案，请被调查者在此范围内选择回答（一种或数种）。封闭式问卷回答方便，表格整齐，利于整理和分析，但受限过死，答卷不能把较复杂的问题详细阐述清楚，充分表达。

封闭式问卷的具体形式有填空式、肯定否定式、多项选择式、排列选择式等。

填空式是要求被调查者按问题含义填写存在的实际情况，常用于对事物基本情况的一般了解。

肯定否定式是要求被调查者从提供的相对立的答案中选择其一，作出判断。如在“是”或“否”；“对”或“错”；“好”或“差”中选择。

多项选择式是要求被调查者从提供多种答案中选择一项或几项答案。

排列选择式是要求被调查者从提供的答案中选择几项，并按所认为重要程度排出先后顺序。

第二，开放式问卷是被调查者根据问卷所列问题，不受答题方式、字数等限制，可以自由发挥，详述己见。调查所获得资料丰富而完整，参考价值大，尤其是对那些不能简化为几个小问题的复杂问题采用开放式更为可取。但整理工作量大，不易比较和统计分析。再有开放式问卷往往花费时间较多，可能会降低回收率。

(3) 设计问卷应注意的问题

第一，问卷的开头，应附给被调查者一封短信或说明词。讲明调查的目的和重要性，请求得到帮助与支持；再者要具体准确，说明填写答题的要求与规格，以免误填；最后说明问卷寄回的时间期限及调查者的单位、姓名。

第二，设计问卷、所列问题要紧紧围绕调查目的；问题的排列要先易后难；文字要清楚、准确，通俗易懂，便于回答。

第三，设计问卷要考虑答卷所需时间，一份调查问卷的回答时间一般不超过 30 分钟为宜。

4、专家调查法(又称为特尔菲法)

专家调查法是指就某些专门问题(问卷、问题、指标、量表等)向有关专家进行咨询调查、进行评价检验、判断和预测分析，以对问题获得客观可靠的信息的方法。它不同于常规调查法的是：这种调查范围较小，专家的专业知识、工作经验较丰富，能在短期内获得一些可靠的评价材料。目前这种方法广泛流行于体育科研领域中。

(1) 专家调查法的主要特点

第一，采用匿名填答问卷和专家相互隔离的形式，使被调查的专家互不通气，消除相互在心理上、知识经验上的影响和压力，能充分发表自己的意见。

第二,在有控制的情况下进行数轮反馈征询,并将每次征询意见整理归纳后,反馈各专家。这样,多次综合,多次反馈,既集中主要意见,又不排除少数意见。

第三,汇集并定量统计归纳专家们的意见。通常是以答案中居中的数字(概率)代表专家的集体意见,再分别向上下两端延伸各包含 25% 的答案列举的数(也称上下四分位数)来描述意见的分布情况。

(2) 专家调查法的基本程序

第一,确定调查主题,拟定调查指标问卷。

第二,明确规定(说明)统一的评估标准、判断方法及表达方式。

第三,选择专家。根据课题的规模一般选择 10—50 名为宜。专家成员,一般选择有十年以上工作经验的专业人员,他们对研究的课题较熟悉,有真才实学,有一定的知名度(可参考有关学术会议、学术期刊上作者名单)。

第四,每轮调查收到专家答卷后,要对每个问题进行统计归纳。并将上一轮结果及统计情况在下一轮调查时如实反馈给各位专家,可为专家提供有益的参考而不能串联讨论。如此重复三至五轮即可。最后,列出统计结果及专家意见的概率分布情况供分析研究和撰写论文引用。

初中段体育课程教材改革与建设实验

一、实验背景

为了培养跨世纪的高智能、强体魄、强意志的人才,

当今学校应重视对青少年的体育能力、技术、素质的综合性培养，使学校体育成为终身体育的关键一环。但从实施初中毕业生升学考试体育的情况来看，鞍山市体育教学明显出现了应试教育现象，教师“为考而教”，学生“为考而练”，因而不能对教材进行系统、深入的教学。另外，现有的面面俱到的教学方式是不适合体育发展方向的，实验证明，将初中教学大纲及教材，采取重新划分、组合，增加课时等措施，可较好体现教学方式的系统性、连贯性，为适应初中学生身体素质自然增长探索出一条有效途径。

二、实验内容

1 鞍山市体育教学概况

通过访问调查和问卷调查反映出我市体育教学的现状基本没有什么大的变革，每周两次课每学期十六周课，多数学校能遵循大纲和教材上课，部分学校为了迎接初三中考加试体育，不能完成大纲内容。

1、1 体育教学中的困难

当前我市初中的体育教学困难重重，部分领导认识不足，不够重视，不太支持体育教学工作。重点抓业余训练重奖教练，而体育教研、教学很少有人过问。近几年由于我省中考加试体育并计入升学总成绩，又出现了只重视体育加试成绩，只抓初三的体育训练，突出抓应试项目从而打乱了正常教学常规和计划。大部分学校把骨干教师放在初三，重点抓中考体育加试项目，不能实现循环教学。个别教师产生消极情绪，不注重系统连贯教学。以加试项目的成绩、带队成绩评定衡量体育教师的工作，这就使一部分教师不执行大纲、计划，只抓素质项目，忽略技能类项目，不能使体育课真正达到三基

教育的目的。即使是按大纲计划进行，每个教材规定的三至五课时所完成的教学任务也不尽人意。

1、2 现行体育教学大纲，体育课本在我市执行中存在问题

根据现行大纲精神，每个学年的每个教材只能平均上三至五课时，并且有个别教材是三个学年都有，在执行大纲中存在如下问题，每个教材不能系统连贯教学，不能形成必要的教材衔接和动作技能的迁移；课时少不能完成应该掌握的技术标准；不符合教学的技能积累越深、消退越慢的则，因此不能为终身体育打下应有的坚实基础。

1、3 教材重新组合建设的理论依据和重新组合建设形式

初中生处于生长发育的第二高峰期，是青少年青春期的开始和形成阶段，在这个阶段中，神经过程不稳定，易受外界刺激的影响。虽然能够较快地学会技术动作，但易受干扰，不稳定，应进行反复的训练，形成巩固自动化。

训练成果的自然消退原理是积累的越深，消退的越慢，维持时间越长，用积极性的迁移使已形成的动作技能为下一技能的形成打基础，形成正确的动作技能的迁移。如进行完前滚翻教学再进行鱼跃前滚翻教学，既提高学习效率，又符合动作技能形成的规律。

初中阶段学生的身高、体重迅速增长，超过大脑神经的调控能力，协调性出现下降的趋势，因此应根据每一年龄段某项素质发展最快、最适于某项教材的教学，来确定年龄段的教材。

1、4 实验情况

根据以上阐述的理论依据和教材重新组合的计划，我们从1991年8月开始对二十中的初一年级的六个班中的三个班进行实验，三个班为对照班。因为该校是平均自然分班，所以不存在起点上的差异，在教学中每课时安排双教材，每个教材上二十二课。遵循循序渐进原则，以大纲上要求的内容为基础，首先解决大纲内容。通过实验，技巧类女生能够完成远撑前滚翻，鱼跃前滚翻，肩肘倒立，单肩后滚翻，头手倒立和侧手翻。男生在掌握女生教材的基础上，一大部分学生能够完成前手翻。短跑教材学生能够掌握小步跑、高抬腿跑，后蹬跑，车轮跑及短跑的全程跑和跨栏跑的半程栏。通过一学期实验，教学成果较好。在第二学期的教学中，用耐力跑和短跑作准备活动，贯穿教学的全过程，并且单杠、排球也取得了较好的教学效果。单杠能完成单、双腿蹬地翻身上，单挂膝摆动上，骑撑单挂膝后回环一周半成单挂膝悬，骑撑前回环，后摆转体90度下，实现了超纲教学。排球学生能够掌握传、垫、扣、发的基本技术和简单的位置轮转“中一二”进攻，“心跟进”与“边跟进”防守，并且在年组比赛中实验班取得前三名，同时抽查上学期的技巧动作组合，学生能顺利完成。在学校达标测验中实验班成绩均突出，得到了校领导和区领导、教研员的肯定。在二年级的教学实验中继续用耐力跑作准备活动，立定跳远作素质练习，学生双杠能够完成支撑摆动转体180度成分腿坐，双杠前滚翻，前后摆挺身下。跳远能够掌握蹲距式和挺身式跳远技术，支撑跳跃能够掌握分腿腾越，屈腿腾越，斜进助跑直角腾越，跳箱前滚翻等技术动作，篮球掌握各种移动，运、传、接球，投篮技术，攻、防集体配合，竞赛等技术。

根据初三年龄段特征，不宜学习新的高难动作。鉴于学生身体素质迅速提高，力量素质发展较快，因此安排跳高、长跑、铅球、舞蹈及复习项目。跳高学生基本能掌握跨越式和背越式跳高技术，能完成400米至1500米的中长跑，有60%以上的学生能够达到优秀，百分之百合格。铅球能够掌握原地、侧向滑步、背向滑步推铅球技术，并且力量素质得到快速发展，男生的引体向上大幅度提高。初三的女生喜欢上舞蹈课并且有一定的自我表现的能力，学生积极主动与教师配合，能够完成教材上的韵律操组合及一部分自编韵律操组合，使一部分学生有能力完成简单的自编集体舞，活跃了学生的校园生活。在女生上舞蹈的同时，男生上足球，提高足球的竞技能力，使学生能够积极主动找教师指导他们的比赛、训练，提高学生自学自练的自觉性，解除心理负担及时复习前两学年段的部分教学内容，使学生能够连贯掌握大纲内容，并能完成一部分超纲内容，为下一步的学习打下坚实的基础，为学生的终身体育完成初中段的任务。

1、5 实验中存在的问题

上级有关部门按大纲检查四大计划执行情况，评定考核学校体育教学情况，而改革组合后的教学进度与之矛盾，考核项目不相符。

不能把小学到高中段连贯起来，虽然初中段的简单的重新组合取得一点成绩，但如果有关部门能把教材系统组合，制定计划，相信会取得更大的效果。部分家长和个别领导、教师不支持，持怀疑态度，不能从应试教育中解脱出来，怕影响中考体育加试的成绩。

三、实验结论

1)在教材实验改革过程中,学校从领导到教师,教委从体改处到教研中心,必须统一认识,逐步完善改革目标,使教改得到各级的支持,并且在教学过程中协调家长及班主任关系,明确教育改革目标,实现培养跨世纪人才的愿望。

2)彻底克服应试教育的弊端,实现素质教育。在教学过程中必须克服突出训练、只抓升学考试项目、忽略三基教育的弊端,真正实现向素质教育转轨,使学生的基本技术、技能、素质得到系统、连贯的教育和培养,为学生终身体育奠定坚实的基础。

3)实验表明对现行体育教学大纲和教材进行重新划分、组合,按年龄段安排最佳教材,符合青少年的生长发育规律,符合教学过程中动作技能形成过程。

4)通过扎实系统的基本技能和理论教育,提高了学生体育素养,丰富了学生的业余文化生活,学生能够独立组织各种类型比赛,培养形成良好集体主义观念。克服了应试教育的弊端,促进了文化课成绩的提高,该届学生重点升学率、综合升学率均居全市之首,消除了应试教育者们的心理负担。

上好体育课的实践

一、精心育人,大力加强对学生学习动机的教育,使学生明

确努力方向教书育人,是教师的双重任务和职责。学生进入我校高一级时,他们来自四面八方,不少学生对体育的认识是十分肤浅的,绝大部分的学生只是挑自

已感兴趣的体育项目进行活动，从中获得一种满足感，这就是他们的学习动机，而这种学习动机会随着客观条件的变化而变化，这种学习动机有时也能积极上课，但不可能持久。在教学中如何培养和激发学生的学习动机，除了生动形象的语言，正确的示范能引起学生极大的兴趣外，最重要的是要通过各种渠道，结合课堂教学的实际做好过细的思想教育工作，使学生十分明确上好体育课，积极锻炼身体是德智体全面发展的要求，是掌握体育知识、技术和技能，提高身体素质的重要保证，在事业上有所成就的物质基础，是人们获得健康长寿的重要方法，这种间接的学习动机是以社会意义为动力，来自学生对学习意义的理解，从而确立志向和奋斗目标，这种极其明确的学习动机才是稳定和长久的，会随着世界观的形成而发展。

在教学活动中，思想工作一刻也不能放松，特别是身教重于言教的作用，如在一次篮球教学，分组轮流运球跑的练习中，开始很有秩序的练习，突然有一组中断了练习，我发现其中一位同学不愿意使用被泥水弄脏的球所致，我立即上前毫不犹豫的把有泥水的球往自己的身上擦，擦干净后交给那位同学，在大庭广众之中我没有批评那位同学，但那位同学却脸红的接受了我给他的球，练习又正常的继续下去。下课后，那位同学主动的来到我办公室，态度十分诚恳的说：“老师，我错了，我私心太重，你的举动深深的教育了我，看我以后的行动吧”！想到无声胜有声的教育效果，我深信那位同学的思想觉悟又前进了一大步。

二、严以律己，稳定教学秩序

随着物质生活的提高，独生子女的增多，家长对子

女的过于溺爱，骄生惯养、吃苦耐劳的顽强意志急剧下降，这无疑给体育课教学增加了不少困难，怕苦怕累不利于身体素质的提高，也大大影响了意志品质的培养。运动量较大要吃苦的练习教学，学生借故请假的时有发生，技术动作难度比较大，有危险性的练习时有学生避而不练，要扭转这种极不正常的精神状态，首先从我做起，以自己良好的师德行为来影响学生、教育学生，从平时的谈吐举止到整个教学领域，处处以实际行动来做学生的表率，在学生心目中就是要努力塑造教师的高大形象。这样的说教才有说服力。除了严格要求自己、严格要求学生、严格执行教育教学常规要求外，我还做到五个坚持：

1、坚持正面教育，对学生产生的缺点、错误从不讽刺、挖苦和简单粗暴的处罚，课后用谈心的方式进行细致的思想教育，使学生乐以接受。

2、坚持抓两头带中间、树立先进、转化后进，带动一大片。

3、坚持做好上课的两手准备，不管天气如何变化，适当调整教材内容和练习方法，使学生适应各种自然环境，又能达到预期的锻炼效果。

4、坚持安全教育和使学生有自我保护意识，随时注意到学生情绪和身体状况的变化而采取有效的安全措施。

5、坚持课后的书面小结，着重正反方面的经验和教训，有所积累，不断探索，大胆创新。

三、运用灵活的教学方法，不断提高教学效果

有位教育家这样说过：“教学法一旦触及学生的情绪和意志领域，触及学生的精神需要，这种教学法就能发

挥高度有效的作用”。整个教学过程中，我根据学生的体质、能力和运动水平，对每堂课都力求做到精心设计、精心组织、精心施教，结合该年级的教材内容，在讲解、示范、口令、组织、调动队伍等都做到精益求精。如在做示范时力求动作正确并富有美感，在讲解上多采用口诀式使学生容易接受，在练习方法上由浅入深、分解组合、抓住重点和难点、反复强调和练习，使学生在实践体验中掌握好技术动作。对基础较好的学生适当增加动作的难度，在巩固掌握技术动作中锦上添花。对身体素质较差的学生则加强辅导和帮助，因人而异地选择一些诱导性的练习，使他们获得成功的体验。对性格内向的学生则运用心理暗示法和鼓励法去增强他们的自信心。对个别违纪和投机取巧或没有完成预定目标的学生采取课后补习、量力而行、人人过关。

体育最突出的特点是竞赛，竞争是推动各项事业发展的杠杆。因此，抓住学生的好胜心理，运用比赛的方法在准备部分和基本部分的练习中都可以做到事半功倍的效果，因为竞赛要分出胜负，都必须全力以赴，以实力战胜对方，如在各种跑的项目中运用接力比赛，篮球教学中运球投篮和排球教学的接传球比赛，体操单元比掌握动作质量的竞赛形式使学生产生强烈的兴趣，增加活动内容，活跃学习气氛，最大限度的调动学生练习的积极性，对培养集体荣誉感和集体英雄主义，使学生较快和较好的掌握各种技术动作都起到很好的促进作用。

四、做好安全保健工作，保证学生身体健康

1、教师首先要有爱心，既热爱自己奋斗的事业，又要爱自己的学生，所谓“精诚所至、金石为开”，对学生抱有高度负责的态度，在严密的组织教学和练习过程中，

留心观察学生情绪上的任何变化、防患于未然。

2、课前做好场地和器材的精心检查,如单杠和双杠、山羊和跳箱、标枪和铁并等是否牢固、可靠。沙池是否松软,有无石块玻璃、瓦片等杂物,一定要清理干净,器材不固的要严禁使用。

3、课前对学生服装要符合上课的要求,如穿凉鞋、高跟鞋、带小刀、围巾、手套都不利上课,要求统一收拾好。

4、根据季节和天气变化,充分做好准备运动和课后的放松运动。

6、在理论课和实践课中传播体育卫生常识和如何遵守科学锻炼身体的道理。

教学改革在发展,如何上好体育课才更能符合社会的要求,需要广大体育教师的不断实践、不断改革、不断探索、不断创新。

体育教学中兴趣培养

一、实验背景

兴趣是人们从事某种活动或探究某种事物的意向。对某项技术或某门功课的学习,兴趣不仅是入门的向导,而且是不断深造、获取成就的强大内驱力。爱因斯坦曾把兴趣比做最好的老师,美国心理学家布鲁纳也认为,最好的学习动机是学生对所学知识本身内在的兴趣。这说明,学习兴趣是推动学生学习自觉性和积极性的强化因素。事实表明,当一个学生对某种学习产生兴趣时,他总是积极主动而又愉快地去进行,不会觉得学习是一

种沉重的负担。

兴趣并不是先天就具有的，而是通过人为的引导或环境的影响而培养得来的。心理学研究证明，学习兴趣是在学习实践中和成人的培养教育下慢慢产生、发展的；在学生兴趣和学习成绩的关系上，兴趣往往比智能的作用更大，即智能较高的学生，还不及兴趣浓厚的学生在学业上取胜的可能性大。

因此，体育教学必须重视对学生学习兴趣的培养，才能激起他们的学习激情，增强主动性，使其以惊人的勤奋与毅力去学习并获得学习的成功。

兴趣一般分为直接兴趣与间接兴趣。直接兴趣是对事物或学习活动本身感到需要而引起的兴趣；间接兴趣是由从事某事物或学习活动的目的或结果而引起的兴趣。二者对于学习都不可缺少，缺乏直接兴趣，学习就会成为枯燥无味的负担；而没有间接兴趣，更难以将学习坚持下去。激发与培养这两种兴趣并使之有机地结合，才是学生学习中不可缺少的必备条件。那么在体育教学中如何培养学生兴趣呢？总的说来，就是更好地发挥教师的主导作用和学生的主体作用。因为教与学、激与发都是辩证统一的两个侧面，不能强调一面而否定另一面。也就是说，教师应千方百计地给予学生内在的驱策和激励，使学生将全面教育的客观要求变为自己内在的学习需要。具体地说，主要应重视以下几个方面：

二、实验内容

（一）重视“间接兴趣”的培养

学生对体育的间接兴趣的形成前提，就是对体育教学有明确的学习目的和正确的学习动机，或在教学活动中得到满意的结果。为此，应做到：

1、有的放矢地加强理论课教学科学理论的重要任务在于揭示客观事物的本质及发展规律,指导人们的行动。体育理论课的主要任务就是让学生明确体育的本质、功能、学习目标和价值等,启发学生的求知需要,提高间接兴趣,而有的放矢就是要根据学生特点,对体育的认识水平和需求层次来选择理论教学的内容。实践证明,只有在体育教学中切实加强理论课教学,有理有据、生动深刻地阐述体育的重要性;体育与教育、现代生活及未来职业的关系等等,并在每堂技术课中结合内容加强目的性教育,寓思想教育于教学的全过程,当学生加深了理性认识、明确了体育学习的社会意义后,就能既着眼于未来,将学习的责任感与参加四化建设的使命感联系在一起,把时代的召唤与社会的要求变成自觉的学习需要;又着眼于现实,感到搞好体育学习是增强体质、发展智力、促进文化学习和培养良好个性的需要。从而逐步产生体育学习的正确动机,形成长远学习的间接兴趣。

加强理论课教学,除了增加理论教学的比重外,还应充分利用录相、幻灯、图解等直观教具讲课并适当开设体育欣赏课,举办专题讲座和有目的组织观看体育比赛等,以增加新奇感、激发求知欲。另外理论教学一定要有计划地系统进行并注意内容的基础性、知识性和趣味性。

2、教学中,让学生尝到甜头在教学中,只有当学生不断地品尝到学习的成果时,才能形成深刻而持久的学习兴趣。体育教学要让学生不断地品尝到学习的成果,获得成功的经验,必须创设与他们能力、水平相适应的学习情境。这就是说,要在教学各方面的要求上,包括

教材的搭配、练习负荷的大小和考核标准的高低等都要力求合理，使他们觉得可望而可即。对女生教学，更要特别注意她们容易产生自负、自卑和厌倦等心理特征，增强她们的自信心，要遵循认识规律和教学原则，从易到难、由浅入深，有启发地引导学生从知识的获取到难点的掌握上多下功夫，使之在知识、技能和身体素质的提高中尝到甜头，获得由自己的努力而得到成功的快乐并激发其对新的更大的成功的追求。

（二）加强“直接兴趣”的激发

当学生对体育课产生了学习需要，形成了一定的间接兴趣时，教师应利用各种诱因使已经形成的动机由潜伏状态转为活动状态，使其成为推动学习的内部动因。也就是说，要使学生对每堂体育课产生直接兴趣。这种激发直接兴趣的诱因主要是教学内容和教学形式完美的结合所产生的吸引力。

1、教学内容要有适当的深度、广度和新颖性学习兴趣往往与学生的好奇心紧密相联。要使教材内容引起学生的注意和兴趣，不完全决定于教材本身的特性，还要决定于它和学生过去经验的联系。完全陈旧的东西会使人厌烦，而完全陌生的东西又让人迷惑不解，只有适度新颖的东西才能引起学生的注意而发生兴趣。大学体育教学的内容，在许多方面与中学有重复现象，这就要求教师一方面充分利用“大纲”范围内的新颖丰富的教学内容吸引学生，唤起他们的探究兴趣；另一方面还应在广泛调查学生水平的基础上，刻苦钻研教材，对教材精细地加工，使教学内容的知识结构与学生现有的认知结构统一起来，了解适合大多数人的深度，使他们既感到有熟悉的、适应的一面，又感到有不熟悉的、新颖的一

面，其练习的强度与量既不能低于学生的发展水平，以免“谈而无味”，又不能大大高于学生的发展水平，避免“高不可攀”。这才能构成适当的、新颖的刺激，引起他们的学习兴趣。例如：支撑跳跃——分腿腾越这一教材，虽是重复教材，但如将中学的跳山羊改为跳横箱，本身难度的提高构成了新颖的刺激，再加上教师从助跑踏跳、第一腾空，推手到第二腾空直至落地都作出明确而切合实际的要求并加强保护措施，就能激起学生浓厚的学习兴趣。

2、教学方法要讲求目的性、科学性、实效性和多样性。教学方法是师生双方实现知识、技能传递、转化和提高的程序。是在一定的教育思想指导下，通过教材和知识本身来千方百计地激发学生的求知欲望和学习热情以完成教学任务的形式。体育教学中，如教学方法千篇一律，全都按传统的模式教学，学生就会感到枯燥乏味，反之，如能从学生的实际出发，根据教学目的的任务和条件，挖掘教材中的情趣因素，选择寓教于育、寓教于乐的生动活泼、丰富新奇的教学方法，就能牢牢地吸引学生，激发出他们的学习激情。例如：为提高学生的起动速度和奔跑能力而采用听信号互相追逐的竞赛游戏；用橡皮筋代替栏架和横竿以克服跨栏和跳高时的畏惧心理，加速技能的提高；篮球教学中用计时法或单项技术对抗赛等方法来提高练习的密度和难度；排球教学采用实心球、吊球等练习法以帮助体验正确技术、纠正错误动作以及将音乐伴奏引入技巧运动和武术中的教学等等，都能激起学生的认知兴趣，提高教学实效。

3、教师的教态、语言、行为及一切情感要处处体现感染性情感不仅与认知相互影响，同时对非智力因素的

其他方面，如动机、兴趣、内驱力等有极为密切的关系。在教学中，沟通师生之间、同学之间的情感对培养学生的学习兴趣极为重要。教师表情过于严肃、疾言厉色或冷漠无情，学生会表现出望而生畏、敬而远之的情感，特别是成绩较差的学生还会感到恐惧、紧张、压抑而失去学习兴趣。反之，如教师尊重信任学生，以亲切的关怀、诚恳的语言、期待的目光帮助、感化学生，使他们觉得老师和蔼可亲，从而产生一种既崇敬又敢于接近的友好相处、心理相容的效应。学生有了这种亲近感，就会对老师的教学表现出聚精会神、情绪饱满、有疑敢问、有令即行，表现出极大的活动兴趣和学习责任心。这就是所谓“亲其师”而“信其道”。当然，教师要成为学生真正的良师益友还必须重视平时对学生的感情投入和长期对学生的严慈相济，加强自身的思想品德修养和知识能力更新，注重启发引导，提高教学的艺术性，增强感染力。只有这样，才能扣击学生的心弦并不断得到学生在教学配合上的相应回报。

4、教学过程的调控要表现出适当的合理性学生在教学中能否形成稳定的学习兴趣还取决于教师对教学过程的有效调控。体育教学是一个开放的动态系统，是师生双边围绕教材而互动的教学、活动过程。在这一过程中，教师不仅要创设适宜的情绪体验情境，形成生动活泼、热烈宽松的课堂气氛，而且要随时注意学生心理状态的观测和接收学生的反馈信息，合理地处理好教材教法，有效地调控好练习的强度、密度及课堂节奏等。对不同的课应依据其任务与要求安排不同的运动量，保证重点、分散难点、控制平衡，使输出的信息正好被吸收，使肌体受到的刺激正好达到超量恢复的强度，这样才能让学

生既感轻松愉快又学有所得。教师要做到合理调控并不容易，必须注意处理好几个关系：

第一要正确处理好讲和练的关系。讲是为了掌握概念原理、要领方法，练是为了接收消化、巩固提高，讲是练的指导，而练又围绕讲的内容展开。不同的课由于目的任务不同，讲与练的比例也不同，但总的要求是精讲多练。

第二要及时处理好学生进步与教师评价的关系。正确地评价学生的学习活动能激发他们的上进心，自尊心从而巩固和发展正确的学习动机。教师一旦发现学生在学习态度或成绩上有点滴进步就应及时给予表扬、鼓励。特别是对缺乏自信心或成绩差的学生，过多的批评指责只会使他们背上沉重的包袱而丧失学习兴趣，只有在鼓励的同时，运用认知归因理论与学生一道分析学习的成败原因而使之保持信心，加强努力，并在此基础上增加教学投入，加强个别辅导，给他们创造成功的机会，才能不断激励他们为获得成功而发奋追求的毅力。

第三要科学地处理好男、女生的生理特点、素质差异、技能基础、接收能力与教学密度、运动强度、练习速度、教学进度的关系。女生在大多数生理指标、身体素质 and 体育技能基础方面与男生存在一定差异，而在形象思维、接收能力和某些素质方面又要优于男生，根据这些特点，对课的调控要分别做到松紧适宜、大小适中、快慢合拍、难易得当。

第四要合理地处理好竞赛法的运用与激励作用的关系。竞赛是体育运动最显著的特征和最富吸引力的活动形式。体育教学中竞赛法的采用是激发学生学习积极性，争取优异成绩的有效措施。但过多地竞赛或处理不当的

竞赛不仅会失去激励作用，还可能产生增加学生心理压力、加重学习负担、丧失信心和兴趣的消极影响，尤其对能力稍差的学生，这种影响更大。因此竞赛法的采用要适当，要力求对绝大多数人起到激励作用，最好是以集体竞赛的形式或按能力分组竞赛，以达到最佳效果。

第五要果断地处理好学生心理变化与课时计划的关系。教学实践中，教师课时计划的实施，应根据学生情绪进行及时调控，要善于观测学生的心理状态，适时捕捉学生眼神、表情、动作的微妙变化。当接收到不好的情绪反馈信息时应果断地改变对教学的安排或节奏，以调节教学气氛，不损害体育课的形象为原则来换取较好的心理效应和学习效果。

三、实验效果

尽管在体育教学中加强对学生学习兴趣培养的途径多种多样，但要真正调动学生学习的积极性并非一朝一夕之功。因为这种内驱力的形成必须经历一个较长期的认识和亲身体验的过程。只有把激发学生的学习兴趣作为手段又作为目的而长期坚持下去，教学质量的提高才能获得重大突破。

农村学生上体育课的不良心理特征

一、不良心理特征的表现形式

1、1 对体育课认识不足

由于片面追求升学率、社会就业难、农村学生为了脱离农村只有升学这一条出路、学校对体育考核把关不严等因素的影响，部分学生认为在校只要把文化成绩搞

好了，高考时争取考高分，至于体育成绩好坏无关紧要。高考分数高，还怕没有学校要。所以这些学生在上体育课时时来时不来，学习也不认真。

1、2 意志软弱，胆小怕事

在教学过程中，有些同学意志软弱，胆小怕事，练习时存在恐惧心理，特别是在器械练习时，由于教师示范的失败和前面同学在练习时由于保护不得法使练习者摔着了。这就给下面练习的同学的心理上蒙上了一层阴影，怕自己在练习时出现同样的事故，所以在练习时犹犹豫豫，缺乏勇气和决心，不敢练。

1、3 灰心自卑，腼腆怕丑

由于县级重点中学的学生来源大部分是农村初级中学。农村初级中学目前还存在着体育师资、场地、器材的严重不足和片面追求升率的影响，体育课和课外体育活动基本上得不到保障。学生的体育素质极差。有极少数的同学甚至连少数体育器材都不认识，升到高中后，根本适应不了大纲高中学段的要求。至此，在练习时信心不足，灰心自卑，怕丑退缩。

1、4 怕苦、怕累、怕脏

体育课教学目的最重要一条就是锻炼同学们的坚强意志、勇往无前的精神，一个动作的掌握往往要通过无数次的练习。这样就需要同学们有坚强的毅力，不厌其烦的精神。但在体育课中，有少数同学在练习时意志薄弱，怕苦怕累，敷衍了事。另外，有的同学在上课前就问教师打听教学内容，如果是球类练习，心情较高兴，如果是田径内容或是体操练习就会表现出不高兴的现象，甚至不愿上课。再就是上铅球、跳远等一些内容时，不少的同学会表现出怕脏的心理，生怕把自己的衣服鞋

子弄脏，练习时只摆摆样子，根本不肯卖气力。

二、努力创设情境，积极引导，使学生们上好体育课

2、1 正面宣传，提高学生对体育课的认识

在体育课中，应强调体育的重要性，体育在学校中的位置，体育锻炼对人体的影响。使同学们认识到体育运动对促进人体全面发展的作用，激发学生锻炼身体的良好动机。

2、2 采用行之有效的教学方法，抑制学生学习的恐惧心理

2、2、1 在教授器械练习前，教师要认真备课，深钻教材，并且要对动作进行反复练习，以免课中示范出差错，要使学生看到教师的优美示范而产生跃跃欲试的念头；认真检查器材，以免课中练习时由于器材的损坏出现伤害事故；加强保护与帮助，增强练习者的信心克服紧张、畏惧情绪，增加安全感，除教师保护外，还要教会学生相互之间的保护方法和自我保护方法。

2、2、2 根据项目的特点，采用由易到难，由简到繁、由浅入深和分解教学的方法，解除学生练习时的恐惧心理。

2、2、3 合理运用辅助教具进行过渡练习。

2、2、4 注意以情感人。在练习时教师对学生的态度要亲切，多讲鼓励的话，对练习者细小的进步要进行肯定并及时表扬，以增强练习者的信心，消除恐惧心理，除教师的态度外，还要组织学生相互鼓励。

2、3 合理安排教材

根据新生入校的实际水平和本地区的特点，参照大纲要求合理安排教学内容，教材难度不宜太大，考试标

准适当降低，以此使学生克服自卑情绪，增强学习信心。

2、4 寓趣于教，寓德于教，以激发学生的学习兴趣 and 磨炼学生的

意志品质 2、4、1 在教学中，除介绍体育在学习中的重要性和对人体的有效影响外，还要向同学们介绍我国优秀运动员刻苦训练，在重大国际比赛中奋勇拼搏、为祖国争得荣誉的光荣事迹，以激励同学们刻苦练习的精神。

2、4、2 在教学中要克服形式单一的教学方法，应采用形式多样的教学方法，以激发学生的学习兴趣，特别是在进行内容枯燥、运动量较大的教学时，教师可采用游戏或竞赛的形式，这样既使学生学到了知识，提高了身体素质，还锻炼了同学们的意志品质和增强了集体主义精神，学生学得也较有兴趣。

总之，克服少数学生在体育课中所表现出来的不良心理状态，还有多种途径和方法需要我们去开创和发掘。

体育教学中启发和诱导学生学习积极性

一、实验背景

中小學生正处在生长发育时期，有强烈的探索欲望和好奇心理，不仅好动，并喜欢竞争。体育正是他们从中获得这些心理满足和生理需要的机会。因此，在一般情况下学生都喜欢体育活动。但是，喜欢活动并不完全等同喜欢体育，更不等同于喜欢上体育课。由于多方面的原因，有不少学生喜欢自由的活动，对上体育课感到受拘束，认为不能充分发挥自己的才能和满足心理要求。

到了高年级甚至有个别学生产生逆反心理，上体育课有抵触情绪。只有把学生的积极性调动起来，变被动为主动，体育教学质量才有可能大面积的提高。

二、实验内容

怎样才能能在体育教学中诱导和启发学生的学习积极性呢？

（一）帮助学生树立正确的学习动机

近几年来，对学生上体育课的动机研究结果表明，由于学生年级和性别不同，学习动机也不相同。如果把他们的学习动机，用价值观加以分类，将其划分为生物价值观、心理价值观和社会价值观。低年级的儿童少年，把上体育课往往看成是游戏，是“玩”追求游戏中的乐趣，使自己得到心理上的满足。高年级的学生，特别是进入青年时代，他们对人生的价值，人际关系，未来的憧憬，个人的发展，以及对理想事业的追求，使他们不断扩大视野，对各学科教学的意义、内容都有新的认识。因此，对体育课的价值也就相应有所改变。他们开始把参加体育活动与自身的健康和对社会的义务联系起来。由此而引伸到对体育课的态度和动机。从上体育课单纯为了追求心理满足，扩展为有目的、有意识、自觉的锻炼身体，并与他们未来的事业、报效社会和国家相联的。在我国举办亚运期间，许多教师把在亚运会上多得金牌，创造好成绩，为国争光，作为激励学生积极参加体育锻炼上好体育课，极大地鼓舞了学生上体育课的积极性，取得了很大的教育效果。但是，并不是所有的学生都能在国际比赛中得金牌，而有一副健壮的体魄将来在各行各业中做贡献是每个学生都能做到的。因此，把身体锻炼与自己未来应承担的社会义务联系起来，是每个学生

应有的正确学习动机。特别是学生年龄增长，主要是提高他们对体育的理性认识，培养他们经常参加体育锻炼的习惯。要认真研究学生的学习动机，使他们对体育既要有兴趣，也要有认识。在明确学习目标、任务的基础上，提高学生对上体育课的积极自觉性，始终是体育教学的基本任务之一。

学生的学习动机是多方面的，有的是千奇百怪的，但是不论学生有何种动机，都不能简单的批评，更不能讥笑，要善于诱导，充分利用学生出于某种动机产生的积极性。除非有明显的损害他人的动机，如为了表现自己而伤害他人，或不择手段取得胜利，则应及时指出，并予以制止。批评的分寸不能损伤学生的自尊心。

（二）对教材的再创造是激发学生积极性的重要方法

什么叫体育教材的再创造？如何再创造呢？对教材的再创造，就是根据体育教学大纲和教材的基本内容重新组织成学生喜欢学，教师便于教，教学效果好的教材。以体育教材为例，原有的体育项目不断向纵深发展，外延扩大，而且在原有基础又不断派生出许多新的运动项目，锻炼身体的项目，如果把所有的原有项目、扩大的内容、新增加的内容都编入教材，实际上是不可能的。因此，就需要优选的配伍组合。即使在编订大纲时，已经有所选择配伍，教师在教学时必须对教材再创造。

体育教材的再创造可分以下几类：

1、改变动作的结构与方法

为什么有的学校学生对上体育课很有兴趣，愿意学，能够学，而有的学校则相反。其中原因可能是多方面的，但体育教师对教材是否能再创造是重要的原因之一。因

为竞技体育项目太难，动作的规格要求高；简单的健身方法练习，太简单学生也没有兴趣。例如，教学生起跑方法，只教他们手怎样撑地，腿怎样弯曲，让学生蹲下起来，起来蹲下，反复摆弄姿势，学生就感到乏味，情绪不高，如果教师明确了起跑的目的关键是训练学生反应迅速，教师就可以对起跑来一个再创造，在介绍了跑的基本方法的目的，组织学生从蹲姿、坐姿、背向站立、仰卧等各种姿势的起跑，而且可以跑停，停跑，学生既有兴趣，也充分地训练了学生的快速反应的能力。真正用正规起跑的方法参加比赛只是极少数的学生，这部分学生可以在课余加强训练。

2、改变器具与方法

在比赛中有标枪、铁饼、铅球，这些正规的投掷项目很难教学。以铅球为例，球的重量大，只用一手托球，单手推出，反复做这些单调的而又难以掌握的动作，特别是初中女生，有时把球只推到离自己很近的地方，使她们的学习情绪很受影响。如果把投掷的教材加以再创造，小学生投掷降落伞，投掷橡皮管，投掷沙包、投掷小木棒、掷玉米棒；用双手投掷实心球，左右手推实心球，向左、右、后抛实心球，很快达到和超过推铅球的锻炼效果，而学生的主动积极性也特别高涨。当学生得到充分锻炼后，再推掷铅球，或者把各种投掷与推铅球交叉配合练习，教学效果就会大不相同。

在小学生上体育课时，即使同一器材，把它改变一种放置方法，涂上一些颜色，都可以提高学生的兴趣。教学中还可以改进体育教学的器材，如天津市发明的小体操垫子，当地西城推广的小篮球架等改革后的器材，都吸引着成千上万的学生参加体育活动。

3、改变条件的方法

为了让这生跑得快、跳得高、投得远或准，在教学环境中设置一些附加的条件，如把球投过前面的横绳，看谁摸到最高的球，谁能把沙包投送到筐里去，看谁能追上前面滚动的篮球等等。低年级的体育课，有时是用某种情节编成教材，如穿过小树林，走过小桥，上山采蘑菇等等。同样一种动作，由教师加以再创造，就可以诱发学生的学习积极性。

（三）改革教学方法使每个学生都关心自己的成绩

学生对体育课的积极性还来源于关心自己的成绩，不断追求掌握体育技能，提高运动能力。

1、向学生提出明确的定量指标

每学期开学时都对学生的运动能力进行预测，并与本学期的体育课成绩考核标准和《国家体育锻炼标准》的达标要求同时公布，使每个学生都知道自己现有的水平和本学期应当达到的标准，找出差距，动员和吸引他们不断努力，争取达到或超过预定的目标。

2、体育课要给学生充分发挥才能的机会

中小学生学习进取心强，都不甘心落后于别人，因此应正确地诱导和发展学生这种心理，上体育课时，要充分利用各种计量仪器和设置，足以观察他们自身能力的环境，使他们关心自己的成绩，追求一次比一次进步。每跑一次，应让学生知道跑的速度和距离，每跳一次使他们从设置的各种标记中看到自己跳了多高多远，投掷时努力向远处投，争取超过自己原有的成绩，并向记录标志冲击。练习器械体操时，要用正确的动作，吸引每个学生都完成动作，并争取学习新动作。使学生都有机会发挥才能，观察到自己的进步。

3、多利用比赛方法鼓励学生竞赛、进取、向上

体育的特点之一是竞争。竞争的方法有的是直接对抗，有的是间接对抗。直接对抗是双人的(图 2)或集体的在同一空间和时间比快、比远、比高、比次数、比重量等。这是提高学生积极性最好的方法之一。但也有在很多条件下，不能直接对抗，例如接力跑集体之间的比赛比较明显，个人的能力有时不易表现，这也正是向学生进行团结合作，争取集体荣誉感教育的好机会。但是，也可以在为集体争夺胜利的同时，又能表现出个人的成绩，以常见的比赛为例，如果分四个队四个排头的学生绕过小旗帜，回来用接力棒或拍手等方法进行接力跑比赛，每队第一人跑得快慢表现极为明显，可是轮到第二人以后，在同等条件下的比赛就不明显。如果改变为让每四个人都能单独比赛。充分发挥个人能力的机会的表现就比较突出，即每队排头的人比赛后，采取记分法(记分可按第一名得 4 分，第二名得 3 分，第三名得 2 分，第四名得 1 分)。不采用接力，记分后各队排第二的人再进入起跑线进行比赛(图 2)。这种方法每个人既可给本组争分，又可争取个人的第一名。

4、用游戏法和分队比赛法提高学生的积极性

低年级学生喜欢有情节的游戏，把每个学生都扮成一个角色，在分担的角色中充分发挥自己的能力。例如《猎人与鸭子》、《老鹰与小鸡》、《穿过火力网》等，不论是扮演猎人、老鹰、小鸡、战士或射手，他们都会努力完成分担角色所负起的责任。

高年级学生喜欢参加球类比赛，不喜欢参加篮球、排球、足球比赛的学生很少。但是，却有许多人不喜欢上球类课，因为有的教师没完没了的教基本动作，不给

他们比赛的机会，他们会感到单调。因此，教师应善于把教基本动作与教学比赛密切的结合起来。既可提高学生的兴趣和上体育课的积极性，同时也可在教学中不断提高他们的基本技术和简单的战术。

5、将体育动作配上音乐使学生感到轻松愉快

近向年来，体育教学内容中增加了韵律操和舞蹈，深受男女学生的欢迎。即使一般的体育动作，配上悦耳动听的音乐也会提高教学效果。有不少体育教师试验将一般徒手操、准备活动、甚至 1500 米跑，配上音乐也会提高学生的积极性。我们在调查中，学生反映不喜欢体育教师不停的吹哨子，可见音乐和单调的声音对学生产生的心理影响是不一样的。

6、做好区别对待，有针对性的教学也可以提高学生的积极性

现行教育制度是班级授课制，每个不同年级的学生都由大体相同年龄的群体组成，同年级的学生身心发展也大体是一致的。因此，在确定各年级体育教学目标时首先应确定共性的一般目标。

由于每个学生的天资和环境的影响不同，学生的生长发育和智力发展是各不相同的，在确定了各年级的共性目标后，总会有一部分学生感到目标太低，不能满足他们的要求，另一部分学生又感到教学内容太难，完不成学习任务，在教学中就要实行区别对待。依据我国体育教学中的经验，只有实行分组教学，把共性目标分解成各自不同的小目标，充分调动学生的积极性，以便逐渐较好地完成大目标。但是，基础教育必须面向全体学生，不允许只重视少数尖子，丢掉了大多数，因此如何处理好有针对性的，使每个学生得到充分发展，是体育

教学中的一个难点。近几年来，不少学校在高中体育教学中，每节体育课都允许有一部分学生利用一定时间，自选一些学习内容，而对另一部分学生体育教师则多进行一些指导与帮助，也就是都要完成共同的目标，又允许少数学生超过目标，使学生各得其所，这会调动学生的积极性。

7、示范和优秀的榜样能够激励学生努力学习

体育教师要能做准确、优美的动作示范，这是体育教师的基本功，也是上好体育课的关键。学生在体育课上得到的第一个正确动作的印象是体育教师的示范。如果体育教师能够做出干净利落的示范，学生就会非常羡慕，并积极模仿。如果教师动作做得马虎不好看，就影响学生学习的积极性。有时因为各种原因，教师不能正确的示范，应在上课前认真训练体育委员或小组长，教师讲解完，先让做得好的体育委员或小组长做示范动作。往往有这种情况，同样教材内容，示范做得轻松、愉快，学生就不感到难，如果教师的示范不规范、吃力，甚至失败，学生就会感到很难，教学也会因此而失败。

为了吸引学生学习积极性，提高教学效果，合理的利用电化教育手段，如用录像、电影、或者用美观好看的图片、挂图向学生展示，也可以收到良好的教学效果。

体育教学中的“小群体学习法”

一、实验背景

体育教学改革没有多大进展，改来改去还是个老样子，主要原因是在前段教学改革中只抓了“教”的改革

而忽视了“学”的改革，在“学”字上下功夫做文章太少。也就是说在体育教学过程中如何发挥学生的主体作用还值得进一步探讨和研究。

在传统教学论的影响下，体育教师往往把自己作为能动的主体，而把学生看作被动的客体，不重视发挥学生的主动积极性。随着现代教学论的发展，在教学过程中充分确立以学生为主体，调动他们的全部智力和心理机能，尊重并发展学生个性，使他们主动地进行体育学习和训练。积极地去体验体育运动中的乐趣，从而培养自主的体育兴趣、习惯与能力，提高教学质量。究竟怎样才能发挥学生的主体作用呢？我们试行的“小群体学习法”是一条较为有效的途径。

二、实验内容

（一）小群体的形成

为了发挥学生在教学过程中的主体作用，使高质量的教学效果和个性发展得到和谐统一，我们设计了一种新的教学组织形式，即按学生的性格、兴趣、爱好和体育能力等因素自由组合成人数可以不等，性别可以不分的学习“小群体”，选出其核心人物作为群体的指挥，在教师的引导下积极自主地开展各种学习活动。并且允许学生根据教材不同要求进行必要的调整或重新组合。由于这种组合是自愿的、能动的；是根据学生个性特征形成的，所以在组织教学过程中能够得到学生们的全力配合，易于完成教学任务，而且能为学生情感交流和个性发展，提供一个较为理想的环境。

（二）“小群体”学习法

当教师能正确认识和理解体育教学中的学生的主体作用之后，教师才能采取各种积极的手段，努力激发学

生学习动机，并使自己的教学适合于学生的“学”，学生也才能在教学中，充分发挥主体的能动作用，动用全部力量进行学习。小群体是发挥学生主体作用的最佳教学组织形式。

1、掌握学生特点，发挥教本作用

在备课时，教师应对自发小群体进行调查研究，分析并掌握他们对各类教材的兴趣和爱好。在调查和走访中，我发现学生大多喜欢球类项目。女生更喜欢韵律体操，男生则更喜好强斗勇的项目。由此，在全期教学安排中，在保证完成大纲规定基本教材之外，应尽可能安排一些学生有兴趣的项目。每节课也可抽出5至10分钟的时间让学生按小群体意愿自主练习，以满足其生理和心理上的要求，还可要求各个小群体阅读体育课本，熟悉体育教材及要求，让他们根据平日上体育课的感受和同伴们的意愿，就怎样安排教材，怎样组织教学，怎样进行练习、怎样选择场地，怎样上雨天课等等提出合理化建议。这样可充分了解小群体对教学的要求及意愿，改变学生随老师摆布，基本上无自主权的现象，改变学习上的随意性，盲目性，变“要我学”为“我要学”。

2、自行组织准备活动，选择练习项目

按照教材要求，使学生了解准备活动的意义，基本原则及一般规律，懂得活动顺序，部位应从上到下，动作幅度从小到大，速度从慢到快等等，让小群体自行组织练习。这样在课内就会出现武术，体操、游戏、舞蹈等多种形式练习，由于学生在生理心理上得到满足，课堂一开始就呈现出一派生气勃勃的景象，为课的基本部分教学奠定了良好的基础。“兴趣”是最好的老师，从学生的兴趣出发，每堂课适当安排如篮球、排球、足球、

舞蹈、跳橡筋、健球、游戏等项目。让小群体自主组织练习，教师作巡回指导。这样坚持下去，久而久之，学生的自我锻炼能力得以提高，锻炼习惯得以形成。

3、形成多向交往

教学过程中教学活动的组织者和学习者都是以其个性的全部内容投入到教学活动中去的。学习主体对知识的掌握以及由知识到智力的转变，并不是简单的直接联系，而是借助于内在的称之为动力因素的情感媒介来实现的。情感是知识向智力转化的动力，是连接教师与学生，学生与学生的桥梁，是人格发展的有机组成部分。苏联现代教学论专家斯卡特金认为：教学的“任何途径都要作用学生情感，要使学生学习态度染上情感的色彩，要引起学生感受。因此，不考虑学生情感因素，固然也能使他们学到知识和技巧，但不能引起他们的兴趣，不可能使他们始终保持积极的学习态度。”为此，我们在体育课教学过程中，加强学生与老师，学生与学生的多向交往，是激发学生情感的重要途径。特别是教师，情感对学生的学习有很大的影响。教师以不同的情感从事教学活动，学生就会产生不同的反应，造成不同的学习效果。同时学生学习情绪也会作用于教师作用于同伴。如在跨栏教学中，大家面对栏架，教师提出应怎样迅速超越障碍的问题，让学生思考和实践比较。从中得出正确结论，然后老师再用准确迅速的过栏动作示范，形象生动简明扼要的叙述要领来激发学生。这就具备了充分的多向情感交流。然后，提出训练目标，以小群体为单位，按照自己的能力，选择不同的练习方法和手段进行活动。课堂内很快形成学生互帮互学，学生找老师提问，老师及时发现和纠正学生的错误的多向交往的热烈气氛，对

于学生主动追求目标有着极大的激烈作用。

4、区别对待，自主调节

学生在体育课堂学习中，由于男女有别，能力有高低、体质有强弱，因此从实际出发区别对待便是一条重要的教学原则。如果教师只强调内容，形式一致，运动负荷一律，势必造成强者吃不饱，弱者吃不了，很难达到教学目的。教师应教会小群体特是其核心人物自我测定与评价方法。培养他们自我调节与控制的能力，充分发挥小群体的积极作用。因为他们主要是根据兴趣和能力不同而组合的，小群体内部交往甚密，相互了解，当掌握了自我测定与评价方法后，就能很好地进行自我调节与控制。如障碍跑的跨栏步教学过程中，他们可以自由选择六种栏间不同距离和过栏要求进行练习。动作的好坏在小群体内及时得到评价反馈。运动负荷可根据个人承受能力进行调整，控制练习强度和密度，使心率较长时间保持在120—150次/分之间，使高密度中等强度的科学练身负荷得以实施。弥补因学生人数过多个体差异大，教师难以控制之不足，使学生得到增强体质的效果。

（三）小群体学习法的效果

体育教学改革与其他学科一样，首先要“促进学生的一般发展。”就体育科学而言，亦即发展学生的体育能力，只有将学生已掌握的体育知识，转化为体育能力，才能使其解决体育实践中的具体问题，达到发展身体，增强体质的目的。并促进体育向生活化，社会化迈进。小群体学习法的最大效应就是在培养学生能力，发展学生个性。

1、认识能力的提高

认识能力是懂得体育锻炼的意义。作用和有关知识，技术方法，由被动锻炼到主动锻炼所必须具备的能力，我们让小群体熟悉教本，拟写有关教学建议，认真学习体育基本知识，掌握人体生理机能变化和运动技能形成规律，其目的就是发展和培养其认识能力。

2、实践能力加强

实践能力是掌握体育基本知识，技术方法，独立进行体育锻炼的能力。是认识能力的应用与提高。教学过程中让学生自行组织准备活动，自由选择练习项目就是一种自治，自主能力的培养；在学生练习过程中，让学生根据自己能力选择练习方法和安排练习强度密度，就是对学生自控自调能力发展；在教学过程中根据不同气候条件，不同场地条件，不同器材条件等不断变换作业要求，向小群体提出不同追求目标，从而提高学生对自然环境的适应能力，促进其生理心理机能协调发展，增强体质提高对各种疾病的抵抗能力。

3、个性得以发展

个性是决定人的独特行为，思想和个人内部的身心系统的动力组织。个性具有稳定特征，但并非一成不变。在影响个性形成与发展的诸因素中，教育因素在人的个性发展过程中起主导作用，作为教育组成部分的体育教学，同样影响着个性的形成和发展。小群体学习法为发展学生个性创造了更为有益的条件。如区别对待自由选择，自主练习，自我调控，多向交往等都有益于增强学生自我意识，发挥学生的主动性，变被动驱使为主动追求，在多向交往中得到他人的尊重和信任；还可以从体育运动中体验到成功的喜悦满足自我实现的需要，从而证明自己的能力，增强其自信与自尊，使个性得到充分

的协调发展。

三、实验效果

总之，小群体学习法，改变了体育教学中以教师单纯灌输学生机械再现的教学法。倡导以教师为主导，学生为主体，教是为了学的教学指导思想，是体育教学观的更新。因为学生的认识具有能动作用，是学习过程发展的内因。同时，作为体育教学基本手段的身体练习的固有特征，是主客体的统一，一切体育活动的有效进行，都必须建立在学生自觉主动的基础上。因此，小群体学习法的内核是以“学”为中心的学生主体论，与现代体育教学观是一致的。“小群体学习法”有着丰富的内容，尚待我们的进一步去认识，去探讨。本文仅是在初步实践中遇到的一些问题，谈了一些肤浅的体会，愿与同行磋商。

消除体育考生术科测试中异常心理

为什么体育考生在临场测试时会产生一些异常的心理状态呢？究其原因，大致有如下几点：

1、心理压力是造成体育考生焦虑紧张的重要因素。每个考生都非常清楚地意识到，术科测试的成败与否，关系到能否有录取资格的大事，考试中一旦水平发挥不正常，就会失去录取机会，以致前功尽弃，会遗憾终生。同时他们是带着学校老师的期望、亲朋戚友的寄托，背着各种不同的思想包袱走上考试场地的。这种巨大的心理压力使临场考生自然出现各种异常的心理状态。

2、临场考试经验不足，是引起考生异常心理状态的又一重要因素。据我们调查分析，临场中出现不正常的心理反应的考生，有80%左右是第一次参加这样规模大的体育高考测试，他们中有的还从没有参加过县以上的田径比赛，甚至连其他任何项目的比赛也未观看过。因此，他们缺乏临场比赛的经验，一走进考试场地情绪易波动，心理异常，不知所措，因而导致紧张焦虑程度迅速增高，甚至表现出欲战不成，欲罢不能的矛盾状态，不能发挥原有水平或造成严重失误。

3、缺乏拼搏精神或因个性特点的影响，或是引起考生心理异常的一个不可忽视的因素。体育术科测试就是运动竞赛，而竞赛就如战斗，就要顽强拼搏。如果自身意志不坚强，缺乏克服困难的勇气就会由于意志软弱而怯场。从个性特点分析，如属外向型的考生，神经活动兴奋占优势，内抑制发展差，不善于控制自己的行动，情绪易于冲动、偏激，临场时易出现过分兴奋、急于求成功状态，如属于抑制型的考生，表现为反应迟钝，应变能力差，临场时较易出现过度紧张、胆怯害怕的心理状态。

三、消除考生异常心理状态的方法

综上所述：我们就不难看出，在体育考生术科测试中，确有一些考生存在着异常生理状态，并且直接影响技术水平的发挥。因此，必须采取措施，针对性地进行心理准备，使之在测试中能保持稳定的心理状态，发挥出正常的运动水平。

首先，要激发动机，培养考生的拼搏精神，加强对他们的意志品质训练，树立自信心，克服自卑感。使其知道考场上的拼搏精神，不仅能鼓舞自己的斗志，消除

怯场心理，而且还能帮助自己形成一个争强好胜的良性兴奋中心，使机体一切积极因素都调动起来，保持最佳的竞技状态，取得理想的成绩。特别是指导老师和考生家长，不能对考生提出过高要求或不切现实的目标，临考前不要对考生表示“过分关心”，以免引起考生焦虑紧张程度升高，影响技术水平的正常发挥。

第二，调节强度，积极休息，运动量的控制，是提高训练水平的重要因素。因此，指导老师要帮助考生制订好应考前的训练计划。一般说来，考试前二十天左右，就要降低总运动量，适当增加单位时间内的运动强度，临考前三至四天，运动量和运动强度不宜太大，要进行积极性恢复：要注意全面安排各个应试项目的大、中、小运动量的比例，切忌偏项，防止因过度疲劳而引起临场情绪波动。

第三，适应环境，模拟考试。在考试日期临近时，要组织考生学习有关素质测验项目和各个专项技术考试程序与评分标准，使之做到心中有数；并有意识地选择与考试地点相似的场地、时间、器材和规则，按照考试要求进行模拟训练，以便适应环境。提高抗干扰能力和具有应付赛场气氛的心理负荷承受能力；考试前的一至二天，要带领考生熟悉考试场地、准备好应试物品（如运动服装、跑跳鞋、起跑器、准考证等），在物质和精神上做好准备，以减轻心理上的负担，不致于因准备工作不周到而使考生产生异常心理状态；要提前30—50分钟进场，根据考生的个体差异及考试项目的特点，指导考生有针对性地选做准备活动，提高精神系统的兴奋性，使机体各关节韧带、肌肉群充分活动开，为消除异常心理，避免机体受伤做好机能上的动员和准备。

第四，指导老师要教会考生简单易行的消除临场异常心理的自我调节方法，常用的有如下几种：

1、言语暗示法。言语暗示就是用内部语言(无声)对自己的心理活动施加影响，从而达到消除紧张情绪，出色完成任务的目的。例如考试中考生可默念事先想好的关键词语：“我很勇敢”、“我很镇定”、“我一定能战胜所有对手”、“要沉着、冷静、一定拿下”等，同时也可想想自己整装待发的感觉，直至全身处于在跃跃欲试状态。

2、转移注意法。为了减少考生由于应试引起的紧张和兴奋状态，引导考生把注意力转移到考试无关的刺激物上去，能收到良好的效果。如在考前看看漫画、读读有吸引力的书报、猜猜字谜、下棋、打扑克等；也可到周围颜色浅蓝、浅绿或紫红色的环境中休息几分钟，观看一下四周的景物；或用冷湿毛巾擦擦脸、洗洗手，去掉掌心的汗迹，或听收音广播，与同伴谈心、开玩笑等。

3、呼吸调节法。考生在临场中出现紧张和焦急时，往往伴随着呼吸短浅而快的现象。可采用做几次慢而深的腹式呼吸，有节奏是“吸一吐三”，即用力吸一口气(大约3—5秒)，慢慢吐出来(大约9—15秒)。能有效地缓和紧张情绪和恐惧心理，使情绪波动很快稳定下来。

4、成功想象法。有的考生赛前由于信心不足，兴奋性太低而出现怯场害怕心理，可采用成功想象法来消除。如回忆一下自己过去最好的、最成功的时刻；想象自己考试时获得成功的情景：接受祖国挑选考上体育院校的情景等等，这对提高考生的竞赛信心，稳定情绪和集中注意力均能起到良好的作用。

总之，调整心理训练的方法有多种多样，诸如握手

放松法、肩颈部按摩法、音乐调节法、静坐法、气功法、游戏法等，这里就不赘述了。只要我们在教学训练过程中根据考生的不同心理特点，因人而异，灵活选用，在体育高考术科测试时，才能有备无患，收到预期的效果。