

课内外一体化教学模式 在高校公共体育教学中的应用^①

牟 柳^{1,2}, 刘尚礼³

1. 重庆理工大学 体育教学部, 重庆 400054; 2. 西南大学 新闻传媒学院, 重庆 400715;
3. 重庆科技学院 体育部, 重庆 401331

摘要: 采用教学实验、问卷调查、文献资料和数理统计等方法, 对课内外一体化教学模式在改善大学生体质健康状况、提高专项技能水平及培养体育参与兴趣等方面的实效性进行了探讨。研究表明: 课内外一体化体育教学模式具有较高的实效性, 对大学生体质健康水平、专项技能水平以及体育参与兴趣等方面均具有较好的促进作用, 是新时代高校体育课程目标有效达成的重要举措之一。

关键词: 高校; 公共体育; 课内外一体化; 教学模式

中图分类号: G807.4

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2019)08-0144-05

教育部在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中提出: 为实现体育课程目标, 应使体育教学与课外体育活动有机结合, 要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼纳入到体育课程, 以形成课内外有机联系的体育课程结构^[1]。实践证明, 每周一次以传授体育知识和运动技能为主的体育课, 对于改善大学生体质健康状况、提高专项技能水平、激发体育学习兴趣、贯彻落实“每天锻炼一小时, 健康工作五十年, 幸福生活一辈子”的号召远远不够^[2-3]。高校体育教学要实现其课程目标, 必须突破原有教学模式的束缚, 努力拓展其时间、空间、内容和形式, 充分发挥教师的主导作用, 形成以课堂教学为主, 课外教学为辅的内外一体化课程体系^[4]。这既是新时代高校体育教学改革的必然趋势, 也是学校体育目标有效达成的必然选择。鉴于此, 本研究尝试在一定范围内的高校学生群体中采用课内外一体化教学模式进行体育教学, 并对其在改善大学生体质健康状况、提高专项技能水平及培养体育参与兴趣等方面的实效性进行对比分析, 旨在对该教学模式在高校体育教学中的应用效果进行科学论证, 为该模式的推广提供理论支撑和实践依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以重庆市某高校拉丁舞选项班的本科女生为实验对象, 在自愿报名的基础上将其随机分为实验组和对照组, 每组各 35 人, 共计 70 人。实验组采用课内外一体化教学模式上课, 对照组则按传统教学模式上课。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

依据本研究目的, 在中国知网、万方等网站查阅课内外一体化教学的相关文献资料, 并对其进行梳理

① 收稿日期: 2019-03-21

作者简介: 牟 柳(1986-), 女, 博士研究生, 讲师, 主要从事体育教学以及课程与教学论的研究。

通信作者: 刘尚礼, 男, 博士, 副教授。

和归纳,以全面了解该领域的研究现状及发展趋势。

1.2.2 教学实验法

为检验课内外一体化教学模式在高校公共体育教学中的应用效果,实验组采用课内外一体化教学模式进行授课,课内教学以教师为主导,按正常的拉丁舞专项教学大纲教学,课外教学则以“教师+学生助教”的方式进行分层指导,并注重与课内教学内容的同步结合。

根据学校条件和学生的实际需求,课外教学中为实验组学生提供专门教学场地,锻炼过程有专人进行技术指导,且遵循素质为主、技术为辅、个别指导、整体提高的原则。依据实验方案,实验组学生每周需至少参加3次课外体育学习,且每次活动时间不低于60 min。为确保实验组学生按要求参加课外体育活动,实验前告知其课外体育学习情况是学期体育课成绩的重要组成部分,以20%的比例纳入到体育课总评成绩。课外体育的考勤及考核由教师及学生助教协作完成。对照组除完成每周1次的体育课,课外体育活动不做任何要求,也不计入体育课总评成绩。

实验前、后(15周)对所有被试的体质健康水平和专项技能水平进行测试,体质健康的具体测量指标为身高、体质量、肺活量、50 m跑、立定跳远、坐位体前屈、800 m跑和仰卧起坐。

1.2.3 问卷调查法

为全面了解课内外一体化教学对学生体育参与兴趣的影响,在教学实验的基础上,采用自编“学生体育参与兴趣调查问卷”对所有被试的主观感受进行问卷调查。该问卷是在借鉴相关体育参与兴趣调查问卷的基础上编制而成,经检验具有较好的信效度。针对实验组和对照组共发放问卷70份,回收有效问卷70份,有效率为100%。

1.2.4 数理统计法

运用Excel XP和SPSS19.0对实验数据进行统计和分析。

2 结果与分析

2.1 实验前后学生体质健康水平比较与分析

实验前对实验组和对照组学生的体质健康水平进行检验,统计结果显示,实验组和对照组学生在体质健康指标上的测试结果差异均无统计学意义(表1)。实验后再次对实验组和对照组学生的体质健康指标进行统计,结果发现,2组被试在50 m跑($p < 0.05$)、800 m跑($p < 0.05$)、立定跳远($p < 0.05$)、肺活量($p < 0.05$)、坐位前屈($p < 0.05$)和仰卧起坐($p < 0.01$)6项指标上差异均具有统计学意义(表2),说明实验组在为期15周的课内外一体化教学中体质健康水平相较于对照组有了较为明显的提高。

表1 实验组和对照组体质健康前测水平检验

项 目	对照组	实验组	<i>t</i>	<i>p</i>
身高/cm	159.63±4.68	159.31±3.97	0.303	0.763
体质量/kg	50.94±5.21	51.51±5.58	0.443	0.659
50 m跑/s	9.11±0.59	9.16±0.69	0.326	0.746
仰卧起坐/次	33.97±6.79	35.54±7.70	0.906	0.368
立定跳远/cm	170.43±9.60	168.77±9.88	0.711	0.479
肺活量/mL	2 716.09±415.30	2 710.49±357.01	0.061	0.952
坐位前屈/cm	16.46±5.48	15.86±4.94	0.481	0.632
800 m跑/s	259.31±21.74	256.06±20.49	0.645	0.521

2.2 实验前后学生专项技能水平比较与分析

实验前对实验组和对照组学生的拉丁舞专项技术水平进行测评,统计结果显示,实验组和对照组学生在专项技术水平上的测试结果差异无统计学意义(表3)。实验后再次对实验组和对照组学生的拉丁舞专项技术水平进行测评,结果发现,实验组学生的专项技术水平(87.34)要明显优于对照组(80.71),且差异有

统计学意义(表 4),说明实验组在为期 15 周的课内外一体化教学中专项技能水平相较于对照组有了较为显著的提高。

表 2 实验组和对照组体质健康后测水平检验

项 目	对照组	实验组	<i>t</i>	<i>p</i>
身高/cm	160.43±4.79	159.54±3.87	0.851	0.398
体质量/kg	49.80±5.02	50.43±4.97	0.526	0.600
50 m 跑/s	9.09±0.46	8.90±0.26	2.186	0.033
仰卧起坐/次	35.06±6.10	39.77±5.99	3.263	0.002
立定跳远/cm	170.97±9.47	175.86±10.74	2.015	0.048
肺活量/mL	2 786.94± 342.40	2 981.17±386.34	2.226	0.029
坐体前屈/cm	17.09±5.01	20.09± 4.52	2.631	0.011
800 m 跑/s	254.97±19.37	244.86±21.14	2.087	0.041

表 3 实验组和对照组专项技术前测水平检验

组 别	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
实验组	35.97	14.75	0.262	0.794
对照组	35.09	13.48		

表 4 实验组和对照组专项技术后测水平检验

组 别	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
实验组	87.34	9.47	2.961	0.004
对照组	80.71	9.25		

2.3 实验前后学生体育参与兴趣比较与分析

实验前后分别对实验组和对照组学生的体育参与兴趣进行统计,结果发现,对照组在实验前和实验后对体育参与感兴趣(含非常感兴趣)的学生分别占比分别为 45.71%和 51.43%(表 5).相较于对照组,实验组学生实验后(65.71%)对体育参与感兴趣(含非常感兴趣)的学生比实验前(42.85%)提高了 22.86%,增幅较为明显(表 6).说明相较于传统教学模式,课内外一体化教学能充分调动学生体育学习的积极性,且有效地激发了学生体育参与的兴趣。

表 5 对照组学生体育参与兴趣统计表

组别	非常感兴趣	感兴趣	兴趣一般	不感兴趣
实验前	17.14	28.57	42.86	11.43
实验后	20.00	31.43	40.00	8.57

表 6 实验组学生体育参与兴趣统计表

组别	非常感兴趣	感兴趣	兴趣一般	不感兴趣
实验前	17.14	25.71	45.71	11.43
实验后	28.57	37.14	31.43	2.86

3 讨 论

3.1 课内外一体化体育教学模式的优势分析

体育教学模式是蕴含特定教学思想,针对特定教学目标,在特定的教学环境下实现其特定功能的教学活动结构和框架.以往基于课堂教学的体育课程改革并没有很好地完成学校体育的既定目标,大学生体质健康水平及体育参与兴趣一直呈下滑趋势,因此,将课内与课外有机结合,进行一体化教学的改革举措被逐渐得到认可.课内外一体化教学模式在坚持常规体育课堂教学的基础上,将有目的、有组织、有计划的课外体育活动纳入到高校体育课程体系,不仅有效地拓宽了体育学习的时空界限,也更加凸显了学生的主体地位.课内外一体化教学以其灵活的参与形式和浓厚的参与氛围,极大地提高了学生体育参与的积极

性,不仅如此,随着课内外一体化教学的有序开展,学生的体质健康水平及专项技术水平也必将在教师的指导下得到有效的提高。

3.2 课内外一体化教学对学生体质健康水平的影响

《国家学生体质健康标准》是测量大学生体质健康状况和实时锻炼效果的评价标准,是国家对大学生体质健康的基本要求^[6-7],主要从学生的身体形态(身高、体质量)、身体机能(肺活量)、身体素质(50 m跑、仰卧起坐、坐位体前屈、800 m跑、立定跳远)等方面综合评定学生的体质健康水平。本研究教学实验结果显示,实验组学生在实验后体质健康水平有了较大幅度的提高,相较于对照组,实验组尤其在身体素质和身体机能的各项指标上均表现出了显著性差异,这一结果直观地说明了课内外一体化教学模式对于改善学生的体质健康状况有着较为明显的促进作用。课内外一体化教学模式将课外体育活动与课堂教学进行有机结合,从教学形式到教学内容,以及教学评价方式等各个环节都进行了系统、科学的设置,学生每次参与体育活动的运动量和运动强度都有合理的安排,且有专人指导和监督,从而使学生的体质健康水平有了较为明显的提升。而对照组采用传统教学模式,课外体育活动缺少必要的监管和指导,学生运动负荷的选择是无意识的安排,运动量和运动强度均难以得到保障,因此提高的幅度不够明显。

3.3 课内外一体化教学对学生专项技能水平的影响

传授并让学生掌握相应的专项技术是体育教学的主要目标和任务,专项技能水平的提高幅度是体育教学效果的直接体现。在为期15周的教学实验过程中,分别在实验前、后通过双盲的形式对所有学生的专项技术进行测评,结果表明,相较于对照组,实验组在实验后的专项技术水平有了较为明显的提高,且差异非常显著。课内外一体化教学模式相对于传统教学模式,在技能学习方面,能充分利用课外时间对学生的专项技能进行循序渐进的指导,与体育课堂教学内容形成互补。另外,课内外一体化教学为学生搭建了互助交流的学习平台,学生在课外体育活动中可就技术难点随时与同学进行互动交流,以达到巩固提高的目的。而对照组课外体育活动相对比较随机,没有专人进行技术指导,且与同学进行互助交流的机会也很少,从而导致专项技能学习效果不佳。

3.4 课内外一体化教学对学生体育参与兴趣的影响

兴趣是人们认识自身需要时的情绪表现,有着积极的情绪色彩和认知倾向^[8]。体育参与兴趣是个体在认识和选择体育活动时的一种心理倾向,它对于体育参与的积极性、主动性及习惯养成均具有非常重要的推动作用。相较于对照组,实验组学生在为期15周的实验结束后对体育参与兴趣有了较大幅度的提高,说明课内外一体化教学模式对学生体育学习兴趣的培养效果要明显好于传统体育教学模式。传统体育教学模式注重常规化教学,以提高学生技能为目的,忽视了学生兴趣爱好及终身锻炼习惯的养成,且授课形式较为单一^[9]。课内外一体化教学充分利用课余时间组织学生进行有目的、有计划、有指导的课外体育活动,努力为其营造一个宽松、和谐、乐助的学习氛围,让学生在学习过程中没有精神压力,始终保持着旺盛精力和对新知识的渴望,极大地激发了学生体育参与的兴趣。

4 结 论

将体育课堂教学与课外体育活动有机结合进行一体化教学,既是新时代高校体育教学改革的必然趋势,也是学校体育目标有效达成的必然选择。课内外一体化教学模式具有较高的实效性,对大学生体质健康状况、专项技能水平及体育参与兴趣等方面均具有较好的促进作用。施行课内外一体化教学是新时代高校体育课程目标有效达成的重要举措之一。

参考文献:

- [1] 张勤. 高校体育课程课内外一体化改革试探[J]. 体育文化导刊, 2013(1): 104-107.
- [2] 翁惠根. 大学生“体质达标”身体素质评价标准的变化特征及其比较分析[J]. 中国学校体育(高等教育), 2014, 1(8): 49-52.

- [3] 于素梅. 论一体化课程建设对学校体育发展的促进 [J]. 体育学刊, 2019, 26(1): 9-12.
- [4] 孙成林, 杨甲睿. 普通高校体育专业理论课程教学模式改革探索 [J]. 沈阳体育学院学报, 2017, 36(5): 88-96.
- [5] 陈长洲, 王红英, 项贤林等. 改革开放 40 年我国青少年体质健康政策的回顾、反思与展望 [J]. 体育科学, 2019, 39(3): 38-47, 97.
- [6] 《国家学生体质健康标准解读》编委会. 国家学生体质健康标准解读 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.
- [7] 吴 璇, 刘尚礼. 快走锻炼对中年女性肥胖者体质健康的影响 [J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2017, 42(2): 103-107.
- [8] 徐冬英. 学业情绪理论及其对流动儿童学业情绪辅导的启示 [J]. 教育学术月刊, 2017(6): 96-105.
- [9] 刘玉常. 基于 CDIO 教育理念的高校体育课堂教学模式建构研究 [J]. 南京体育学院学报, 2019, 18(3): 66-74.

On Application of Integrated Teaching Mode inside and Outside the Class in Public physical Education Teaching in Colleges and Universities

MOU Liu^{1,2}, LIU Shang-li³

1. Department of Sports, Chongqing University of Technology, Chongqing 400054, China;

2. School of Journalism and Communication, Southwest University, Chongqing 400715, China;

3. Department of Sports, Chongqing University of Science and Technology, Chongqing 401331, China

Abstract: using the methods of literature, teaching experiment, questionnaire investigation, mathematical statistics and so on, research has been done to improve the physical health of college students with the integrated teaching mode inside and outside the class, and to improve the level of special skills and to cultivate interest in sports participation and other aspects of the effectiveness of the discussion. The results show that the integration of internal and external sports teaching model has a higher practical effect on the physical health level of college students, the level of special skills and interest in sports participation, and other aspects have a good role in promoting the physical fitness of college students, special skills and interest in sports participation, etc. It is one of the important measures to achieve the goal of physical education curriculum in colleges and universities in the new era.

Key words: colleges and universities; public physical education; integration of inside and outside classes; teaching mode

责任编辑 胡 杨