

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2015.09.024

动态分层教学在体育教学中的实证分析

——以健美操教学为例

钟菊芳

(邵阳学院 体育系, 湖南 邵阳 422000)

摘要:通过文献资料法、专家访问法、调查法、数理统计法、实验法等研究方法,对动态教学在健美操教学中的应用进行了研究。研究表明:动态教学法的实施,能够提高成教学生的学习兴趣,使基础较差的学生能够掌握基本的动作技术内容;基础较好的学生能够掌握较高层次的技能和动作技术;充分调动每一位学生的积极性和主动性。

关键词:动态;分层教学;成人教育;健美操教学;应用研究

中图分类号:G642 **文献标志码:**A **文章编号:**1674-5884(2015)09-0078-03

课题组成员在健美操教学中发现,基础较好的同学在课堂上学习得很快,总觉得在课堂上学习的内容太少,动作难度太小;基础较差的学生在课堂上觉得内容太多,学习起来比较吃力,久而久之形成一种放弃、埋怨心理。这就给教师出了难题:严格按教学大纲来上课,动作难度大,基础差的同学学不会;动作难度小了,基础较好的同学觉得太简单,课堂上没动力。长此以往就会给教师带来许多负面影响。通过和其他兄弟院校教师的交流,他们也感受到这种压力。动态分层教学法,给健美操教师一个新的教学方法,通过对动态分层教学法的实施,使健美操课程能够满足各类学生的需要,从根本上解决了学生“吃不饱”“吃不了”的问题,为健美操教学的改革探索出一条重要路径。

1 研究对象

邵阳学院2012~2014级选项课学生及健美操实验教学志愿者共213人。男生82名,女生131名。

2 研究目的

本研究旨在对健美操教学进行改革,改变传统的教学模式,提高学生对健美操学习的兴趣,避免学生“吃不饱、吃不了”现象的发生,探索体育教学改革。

3 研究方法

文献资料法。课题组成员通过中国知网和学校图书馆查阅动态教学、分层教学等论文40余篇,研究生毕业论文10余篇,对动态教学和分层教学进行了深入的研究。

实验法。成立实验班,严格按照动态分层教学步骤进行,对实验前后的学生进行各方面的测试。

数理统计法。对实验前后的数据进行数理统计,分析结果,得出结论,最终给出建设性的建议。

专家访问法。本研究先后邀请6位体育专家,对问卷的设计、授课计划的设计、组织教法的设计以及分组设计给出了建设性指导建议。

收稿日期:20150511

基金项目:湖南省教育厅普通高等教育教学改革研究立项项目(湘教通[2014]247号)

作者简介:钟菊芳(1979-),女,湖南邵阳人,讲师,硕士,主要从事体育教育与体育运动训练研究。

4 动态分层教学的设计

4.1 授课计划的设计

同时编制3套健美操授课计划,内容按初级、中级、高级划分,初级授课计划主要是一些基本的健美操动作技术和带一些游戏类型的动作编排,套路时长基本上在40秒以内,重复、对称动作较多,动作幅度较小,动作速度较慢保持在20拍/10s左右,便于学生记忆和学习。中级授课计划内容主要是健美操的一些等级动作,例如大众健美操一级、二级、三级、四级等动作,这些动作速度较快保持在22拍/10s、动作幅度较大,对称、重复动作相对较少,高级授课计划的内容主要是一些比赛套路,这些动作难度较快,保持在24拍/10s,要求动作具有一定力度,节奏感强,配合到位,具有一定的表现力和激情^[1]。

4.2 实验班学生的设计

邵阳学院2014~2015学年第一学期选项课学生以及健美操实验教学志愿者共计213人。在实验前,通过上课教师的宣传和课外学生的交流沟通,并通过校园网广泛征求意见,这项教学活动得到了全体学生的大力支持,实验班按时成立。

4.3 实验班学生分层设计

学生的分层设计是按照授课计划的级别,把学生分为初级班、中级班、高级班。初级班学生的基本特点是没有健美操学习基础,对健美操兴趣不大,动作协调性较差,音乐节奏感较差;中级班学生的特点是对健美操有一定的兴趣,勤学好动,身体协调性较好;高级班的学生具有一定的健美操学习基础,对健美操具有浓厚的兴趣,勤学苦练,身体协调性好,身体素质较好。

5 动态分层教学的实施

首先是班级划分,把213人随机平均分成3个班,每班71人;其次是课时确定,动态分层教学课时定在32学时,每周2学时;最后根据学生学习和素质情况定位学生级别。课时分为3个阶段,第一阶段是4学时,对每个班学生进行级别定位,对学生的身体素质进行摸底,从而分出等级,每次课邀请1位体育专家现场确定,专家根据学生本次课学习情况进行定位,每班分成3个级别,同时由3个教师进行教学;第二阶段是常规教学阶段,该阶段按照授课计划的内容对各层次的学生进行教学,课时为26学时,在这一阶段,学生可以根据自身学习情况随时调整自己的级别,教师也可以根据学生的学习情况建议学生调整级别,中间安排2次专家评课,给需要升级或降级的学生给出建议,或升或降;第三阶段是测试评价阶段,占用课时2学时,对全体学生进行测试,给出成绩,成绩评定采用五级制^[2]。在所有评价工作完成后立即对实验学生进行问卷调查,统计分析问卷调查结果,对实验作出结论。

6 动态分层教学实施结果分析

6.1 学生对健美操兴趣前后对比分析

经调查发现,学生在参加实验前,对健美操无兴趣的人数占到了10.4%,而通过实验动态分层教学后,无兴趣的学生只占1.4%;比较感兴趣的学生提高了30.9%,这些学生基本上对健美操产生了较高的兴趣,据统计分析,这些学生还愿意继续学习健美操;对健美操非常感兴趣的学生占到了21.6%,比实验前提高了11.8%。可见动态分层教学法的实施,对学生学习健美操的兴趣起到了重要的渲染作用。原因分析如下:实行动态分层教学后,教师对不同级别不同学习能力和接受能力的学生有针对性地进行上课,使各级别的学生都能学会,都能接受,都能感受到学会健美操动作而感到自豪,产生乐趣;并且如果在学习能够熟练掌握动作,协调性等身体素质得到提高之后根据自身条件可以升入更高级别学习,对学生产生很大的鼓舞作用,使学生学习健美操的兴趣得到很大提高。

6.2 实验班学生健美操成绩与以往健美操选项课成绩比较分析

课题组成员查阅过去两年健美操选项课学生成绩,对这些成绩作了统计分析,结果显示,过去两年学生成绩不及格率为18%,及格36%,中等31%,良好12%,优秀3%,可见学生成绩基本保持在及格和中等之间,不及格比例较大,良好、优秀占比太小。原因是以往的健美操教学实行传统的教学方法和教

学手段,授课计划千篇一律。而学生的生源地不同,进大学前个体差异大,学校并没有考虑进去,在课堂上“靠边站”的学生较多,久之,对健美操的兴趣就会大大降低,不及格现象严重,优秀率低。通过对实验班学生成绩的统计,发现无不及格现象,及格占8%,中等学生占据比例只有36%,良好和优秀的占有比例非常大,可见通过动态分层教学之后,学生健美操成绩比以前提高很大,首先是不及格现象彻底没有,其次是良好占据了大部分,优秀率提高了11%。

6.3 实验班学生实验前后肺活量对比分析

课题组成员在实验前,对参加实验班的同学进行了肺活量测试,测试仪器,学院体质测试肺活量电子测试仪,在实验课时结束1周后对实验学生再次进行测试,计算出前后平均值,进行U检验。

表1 实验前后学生肺活量指标 $\bar{X} \pm S$

	实验前	实验后	P	结论
男子 n = 82	3 480 ± 526	3 820 ± 515	P < 0.01	差异非常显著
女子 n = 130	2 140 ± 428	2 530 ± 434	P < 0.01	差异非常显著

从表1中可以看出,男女生在进行了动态分层教学法之后学生的肺活量有了很大提高,男生平均值提高了340毫升,女生提高了390毫升,通过U检验,结果P < 0.01,差异非常显著,说明分层教学法对提高学生肺活量起到了重要作用。在动态分层教学中,由于所教内容符合学生的接受能力,能够调动学生的积极性,学生的参与程度明显增强,课堂气氛非常活跃,每节课下来学生都是满头大汗,每节课都能保证持续50分钟的有氧运动,达到了健美操耐力训练控制在45~60分钟的要求,有效的提高学生的耐力素质,从而有效的提高了学生的肺活量,使肺活量指数提高很快。

6.4 实验班学生实验前后坐位体前屈对比分析

在实施动态分层教学之后,学生的柔韧素质得到了很大的提高(见表2)。男女生坐位体前屈的平均数都得到了很大提高,其中男生提高了2.97厘米,女生提高了4.24厘米,通过U检验,结果P < 0.01,差异显著。健美操动作的完成必须具备一定的柔韧性,学生在完成某些动作时,对学生的柔韧性起到了一定的锻炼作用,再加上每次课中都会有10~15分钟的放松练习,在长期锻炼之后,各关节的灵活性、柔韧性都会得到很大的提高。

表2 实验前后学生坐位体前屈指标 $\bar{X} \pm S$

	实验前	实验后	P	结论
男子 n = 82	9.28 ± 1.33	12.15 ± 1.25	P < 0.01	差异非常显著
女子 n = 130	10.22 ± 2.14	14.46 ± 2.34	P < 0.01	差异非常显著

6.5 实验后学生继续学习愿望调查

在实行了分层教学法之后,学生想继续学习健美操的人数增多,其中很希望占到92人,非常希望的人数占到46人,不希望继续学习的只有3人。可见学生继续学习健美操的愿望还是很强的。

7 建议

学校体育主管部门应该建设健美操场地场馆,为健美操教学提供安静优美的环境。不断提高健美操教师的教学水平和能力,招聘具有高质量编排能力和教学能力的新教师,扩大健美操教学队伍。推广动态分层教学法,使健美操真正成为学生喜欢的项目。

参考文献:

- [1] 石艳霞.“分层教学”在高校排球教学中的实验[J].廊坊师范学院学报(自然科学版),2010(4):126-128.
- [2] 何佳.对普通高校健美操选项课分层教学的研究[J].湖南科技学院学报,2014(10):173-174.

(责任编辑 朱正余)