

doi:10.3969/j.issn.1674-151x.2016.15.063

高职体育教学中引入素质拓展训练课程实践研究

李佳¹, 王越²

(1. 北京体育大学, 北京 100084; 2. 首钢工学院 北京 100041)

摘要: 在首钢工学院实施《学生体质健康标准》过程中, 任课教师运用常用数据统计方法, 对本校 11 级在校身体形态、机能和素质等方面的测试结果进行了分析、讨论, 为进一步推进首钢工学院体育与健康课程改革, 科学全面合理地设置课外体育教学目标、安排拓展训练教学内容, 促进学生体质健康发展, 提高体能测试通过率提供了科学依据。

关键词: 大学生; 健康体质; 拓展训练; 测试

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

文章编号: 1674-151X (2016) 08-121-03

1 现状与背景分析

首钢工学院有相当数量的在校学生由于受自身因素、家庭环境、学校环境、社会环境等因素的影响, 在学习能力、体质健康、人际交往、心理健康、性格、价值观等方面存在着令人担忧的问题。有些学生, 不但不愿参加锻炼, 还染上种种不良生活习惯, 抽烟、喝酒、熬夜泡网吧……无规律的生活节奏导致其身体机能的下降。学生们普遍存在着重学习而轻锻炼的思想。

目前, 除首钢工学院教学安排中每周一节的体育课之外, 学生很少会去锻炼。每学期统计出的学生成绩差强人意, 而此类学生比比皆是, 这足以体现出首钢工学院学生的身体素质状况。最让人忧虑的, 还不是一些学生没有健康的体魄, 而是许多学生缺乏志气、毅力, 缺乏顽强拼搏、奋勇争先的精神。那么如何改善学生身体素质差的现状, 塑造良好的心理品质是目前我们急需解决的问题。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

高职体育教学中引入素质拓展训练课程实践研究。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 经过教学实验, 并查阅大量文献资料, 对体育课教学中的身

体素质练习进行改革, 引用一些拓展训练项目。

2.2.2 数理统计法 统计数据对比: 任课教师在 2011 级学生的排球课中分出一个实验班, 其余班做对照班。针对于学生体质测试项目中的立定跳远、台阶测试(等同于 800m/1 000m) 素质进行实验。

2.2.3 实验法 利用拓展训练自身特点, 将拓展训练引进首钢工学院体育课之中, 并与其有机地结合, 为首钢工学院更好地

开展素质教育服务, 切实提高学生身体素质水平。

3 实验环节的实施

3.1 基础数据背景分析

本学期该任课教师承担 5 个教学班的体育课, 项目为排球, 共有 204 名学生, 将 5 个班中的 2 个班作为实验班组, 计 85 人。又选出 2 个班作为对比班组, 计

表 1 实验班台阶测试实验项目

成绩比率	成绩标准 / 分	台阶测试分值参照		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 67~82	女 60~78	13	15
良好	75~89	男 53~66	女 49~59	14	17
及格	60~74	男 46~52	女 42~48	20	23
不及格	0~59	男 42 及以下	女 41 及以下	38	45
免体测					
测试总人数: 85 人		合格率: 55%		合格人数: 47 人	

表 2 实验班立定跳远实验项目

成绩比率	成绩标准 / 分	立定跳远分值参照 / m		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 2.58~2.66	女 1.99~2.07	10	12
良好	75~89	男 2.3~2.57	女 1.79~1.97	13	15
及格	60~74	男 2.15~2.37	女 1.58~1.76	22	26
不及格	0~59	男 2.14 及以下	女 1.57 及以下	40	47
免体测					
测试总人数: 85 人		合格率: 53%		合格人数: 45 人	

投稿日期: 2016-06-23

作者简介: 李佳, 在读硕士研究生。研究方向: 体育教学与训练。

高职体育

86人。

针对于学生体质测试项目中的立定跳远、台阶测试(等同于800m/1000m)素质进行实验。

注:下文中所出现表1、表2、表3、表4均为未增设拓展训练之前的测试结果统计分析,现均简称为初始成绩。

3.2 户外拓展训练在课外体育教学中具体运用情况

3.2.1 户外拓展项目的选择、项目名称、性质及锻炼价值 目前比较流行的拓展项目:信任背摔、无敌风火轮、团队金字塔、抓手、蛟龙出海、高空断桥、高空抓杠、七巧板、定向寻宝、逃生墙、时空隧道、断桥、天梯、跨越沼泽齐心协力、斗转星移、跨越彩虹、罐头鞋、电网、盲人攀岩等几十个项目。

对于首钢工学院能在课外体育教学中选择的项目,需要切合实际考虑到学校的实际设施状况,以此为基础我们选用的项目介绍如下:(1)齐眉棍。项目特点:团队协作。目的:培养锻炼学生集体协作精神、养成默契,体会学生间的抱怨对于集体协作的危害性,找出正确的办法来处理工作和学习中出现的问题,发展静力性练习。(2)10m×20m袋鼠跳接力跑。项目特点:团队协作型。目的:发展下肢力量和心肺功能;活跃课堂气氛,考察团队协作能力;锻炼团队协作精神、养成默契。(3)信任传递。项目特点:团队合作、相互信任。目的:发展上肢力量和腰腹力量;发扬团队精神,让学生通过身体的接触来实现情感沟通,增进团队行人和友谊。(4)6人齐心协力50m跑。项目特点:团队协作型。目的:发展协调能力;培养团队计划、组织、领导、控制的能力,学习运用系统思考的方法来处理问题,培养增强团队整体意识、协作精神和凝聚力,培养团队应急应变能力。(5)其他项目。如信任背摔、拉人过河(俗称拔河)、无敌风火轮等项目。

3.2.2 针对本课题所对应的拓展培训项目分类 属于耐力方面的项目:6人齐心协力50m跑、无敌风火轮、齐心协力等;属于爆发力方面的项目:10m×20m袋鼠跳接力跑、拉人过河及时空隧道等;按性质来分类:个人挑战和团队合作。

3.2.3 实验的感受及反馈 任课教师尽可能多开展一些项目,希望可以丰富拓展内容。

在这里举一个实例:任课教师带领实验班所做的第一个真正的拓展项目是信任

背摔。信任背摔是让一个人站在1.5m高的台上,双手绑住,往后倒下,其余的人在下面用手臂搭成人桥接应(所有成员将双脚分开与肩同宽,稍分前后,膝盖弯曲,呈半蹲状)。其中有个女生本身就很怕高,所以这无形之中又加大了心理压力,但当看着一个个同伴很顺利地完成后,她很想试试,但仍然害怕,当笔者把她的手绑住时,告诉她,在她背后有一群可以信任

的朋友在支她。但在她摔下去的那一刹那,迸发了声嘶力竭的尖叫声,因为此时的她已经不受理智控制,那个时候都是潜意识作用。在每个人自己的潜意识里,还是很害怕被背叛,不信任别人。笔者告诉大家以后要尝试去改变,去信任自己的队友。通过玩这个游戏同学们也总结出了两个字“信任”。只有完全信任这个集体,才能放手去做事情,大家共同努力才能做好事情。

表3 对比班台阶测试实验项目

成绩比率	成绩标准 / 分	台阶测试分值参照		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 67~82	女 60~78	13	15
良好	75~89	男 53~66	女 49~59	14	17
及格	60~74	男 46~52	女 42~48	20	24
不及格	0~59	男 42 及以下	女 41 及以下	37	44
免体测					
测试总人数: 84人		合格率: 56%		合格人数: 47人	

表4 对比班立定跳远实验项目

成绩比率	成绩标准 / 分	立定跳远分值参照		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 2.58~2.66	女 1.99~2.07	14	17
良好	75~89	男 2.3~2.57	女 1.79~1.97	13	15
及格	60~74	男 2.15~2.37	女 1.58~1.76	17	20
不及格	0~59	男 2.14 及以下	女 1.57 及以下	40	48
免体测					
测试总人数: 84人		合格率: 52%		合格人数: 44人	

表5 实验班800m/1000m实验后结果统计分析

成绩比率	成绩标准 / 分	800m/1000m 分值参照		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 3: 39~3: 27	女 3: 38~3: 24	16	18
良好	75~89	男 3: 58~3: 40	女 3: 58~3: 39	17	20
及格	60~74	男 4: 33~3: 59	女 4: 23~3: 59	26	31
不及格	0~59	男 4: 34 及以下	女 4: 22 及以下	26	31
免体测					
测试总人数: 85人		合格率: 69%		合格人数: 59人	

表6 实验班立定跳远试验后结果统计分析

成绩比率	成绩标准 / 分	立定跳远分值参照 / m		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 2.58~2.66	女 1.99~2.07	14	17
良好	75~89	男 2.3~2.57	女 1.79~1.97	13	15
及格	60~74	男 2.15~2.37	女 1.58~1.76	33	39
不及格	0~59	男 2.14 及以下	女 1.57 及以下	25	29
免体测					
测试总人数: 85人		合格率: 71%		合格人数: 60人	

实践证明,拓展训练给了学生们很多终身难忘的经历,让他们在学会了信任和沟通的团队精神;学会了挑战自己,学会了在团队中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟、体验快乐、感知盲点、深受震撼认识自身潜能,增强自信心,改善自身体质状况;同时也认识到了群体的作用,增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系,学会关心,更为融洽地与群体合作。

素质拓展训练项目的开展不只锻炼学生的身体,也锻炼了他们的头脑。每个项目对每位同学而言,考验无所不在,每位同学们都有了各自不同凡响的体验。经过一个学期的训练,同学们付出的是汗水,换来的是每个人因身体素质的提高,心灵洗涤后的健康,精神面貌的焕发和发自内心的笑容。这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励每一位参与的人,笔者坚信,

只要大家齐心协力,定能创造奇迹。

3.3 实验后数据分析

3.3.1 参加课外体育活动锻炼的实验数据统计效果 实验班人数:85人 实验后结果统计分析见表5、表6。

3.3.2 参加课外体育活动锻炼的实验数据统计效果 对比班人数:84人。实验数据统计效果见表7、表8。

实验证明,实验组的提高幅度要高于对照组,且具有显著性差异($P < 0.01$)。

表7 对比班800m/1000m实验后结果统计分析

成绩比率	成绩标准 / 分	800m/1000m 分值参照		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 3: 39~3: 27	女 3: 38~3: 24	13	15
良好	75~89	男 3: 58~3: 40	女 3: 58~3: 39	14	17
及格	60~74	男 4: 33~3: 59	女 4: 23~3: 59	25	30
不及格	0~59	男 4: 34 及以下	女 4: 22 及以下	32	38
免体测					
测试总人数: 84人		合格率: 62%		合格人数: 52人	

表8 对比班立定跳远实验后结果统计分析

成绩比率	成绩标准 / 分	立定跳远分值参照 / m		人数	占测试人数比例 / %
优秀	90~100	男 2.58~2.66	女 1.99~2.07	14	17
良好	75~89	男 2.3~2.57	女 1.79~1.97	18	21
及格	60~74	男 2.15~2.37	女 1.58~1.76	22	26
不及格	0~59	男 2.14 及以下	女 1.57 及以下	30	36
免体测					
测试总人数: 84人		合格率: 64%		合格人数: 54人	

4 结论

4.1 该方案在排球课中发生了实验效应,进一步说明常规的教学和拓展训练项目相结合的教学模式在促进学生的身体素质方面优于常规教学模式。

4.2 该实验拥有挑战性及趣味性,大大的调动了学生们参与的主动性、积极性和创造性。充分体现学生成为教学主体的角色,丰富了高职体育课的内容,拓展了体育课的发展空间,以此培养了学生健康的心理、团体精神和顽强不屈的意志力。有利于学生毕业后能够良好地融入社会。

4.3 在首钢工学院课外活动中开展拓展训练,不仅能丰富体育课内容,拓展体育课的时间和空间,而且为高校体育教学模式开拓了新的思路。在此,以抛砖引玉的方式,希望更多的人对此项运动重视并参与进来,为现在更为将来首钢工学院的体育事业发展作出新贡献。

(上接第135页)

受到亲身或外界感官刺激带给自己的一种生理感受或者心理认知而潜在的影响参与休闲体育活动的一种因素。表3可知,与“教练”的接触是否融洽作为限制因素在各个阶层中女性中的体现并不明显,尤其是较底阶层女性参与商业性休闲体育活动的机会不多,与教练的接触较少。休闲体育活动于其他休闲活动相比,它是一种以身体练习为主的活动,运动损伤、乳酸增多而导致的肌肉酸痛等状况时有发生,随阶层的降低,这一因素女性中群体中的阻碍因素越高,可将加强科学锻炼的引导。

4 结论

从“休闲限制理论”的4个层面即“自

身限制、人际限制、结构限制、体验限制”讨论各阶层女性参与休闲体育活动的受限因素。从自身限制而言,“惰性、兴趣不足、自身技能缺乏”对各阶层休闲体育行为发展的限制成份较大,较底阶层因内心的不自信而造成的害羞心理与兴趣越低而潜在的限制自身休闲体育行为发展的步伐与其他阶层相比更加突出;从结构限制而言;由于现代女性需承担社会与家庭的双重责任,闲暇时间被大大的挤压,缺乏时间是限制各个阶层参与休闲体育的重要因素之一,随着阶层地位的降低,受场地影响的因素越高。从伙伴限制而言,较底阶层在休闲体育活动中对同伴和组织的依赖性更强,更容易因周边伙伴的缺乏等原因而影响其对休闲体育的参与,较高阶层女性对休闲体育参与则表现得更加独立

自主。从体验限制而言,对活动环境的不适,或因运动中的身体不适而成为阻碍进一步参与休闲体育活动的现象在较底阶层中表现得相对突出。不同阶层的女性在休闲体育行为参与中面临着不同程度地限制因素,形成不同的阶层差异。

参考文献:

- [1] 郑杭生,刘精明.转型加速期城市社会分层结构的划分[J].社会科学研究,2004(2).
- [2] 李强.转型时期中国社会分层[M].沈阳:辽宁教育出版社,2004.
- [3] 邱亚君,许娇.女性休闲体育限制因素特点及其与行为的关系研究[J].体育科学,2014(1).