

中学体育课学生自主学习能力的培养

黄盛

摘要: 采用文献资料、问卷调查、数理统计等方法,从学生的学习习惯、学习兴趣等方面入手,对上海市部分中学生在体育课中自主学习能力的培养进行了研究。结果表明通过对

关键词: 中学; 学生; 自主学习 能力; 培养; 兴趣

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2007)05-0086-04

Cultivation of Middle School Students's Autonomous Learning Ability in PE Class

HUANG Sheng

(Lida Middle-School, Shanghai 200011, China)

Abstract: By the methods of literature study, questionnaire and statistics, the author made a study on the cultivation of Shanghai middle school students' autonomous learning ability in PE class in respects of their learning habit and interest. The result shows that the cultivation of students's autonomous learning ability can inspire the students's learning interest and form good habit of exercise and the awareness of participation.

Key words: middle school; student; autonomous learning ability; cultivation; interest

1 前言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人类社会的物质文化水平从整体上有了很大提高,但由此造成的体力活动减少和心理压力增大,对人类健康造成了日益严重的威胁。人们已经逐渐意识到健康的重要性,人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和 生活质量。国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而体育课程又是增进国民健康的重要途径之一,学校体育又是学生终身体育的基础,运动兴趣的培养以及运动习惯与参与意识的形成是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。所以如何使学生更好地增强体质、发展自主学习能力、提高自锻能力,适应现代物质文化生活需要,已成为很多有战略眼光的体育工作者考虑并积极探索实践的工作。“阳光体育”活动正是我们国家领导人重视全国亿万青少年身体素质提高、养成良好运动习惯、倡导吸引青少年走到阳光下积极锻炼、提高自主运动能力的表现。

在课堂教学中提供学生自主学习的时间,培养学生自主学习的能力,逐渐把学生培养成为在认识情感,社会领域结合发展的独立的、自我导向的终身学习者,使学生发展自己的禀赋,热衷于自己的兴趣爱好,又身心健康,充分发挥其社会作用。在自主、合作与探索三种新的体育学习方式中,自主学习是基础,是关键。自主学习也叫自我调节学习,理论上指的是学生自己确立学习目标、选择学习方法、监控学习过程、评价学习结果的学习。由此我们可以定义体育课中的“自主学习”是:学生自定学习目标和练习方法,通过自我监控练习过程和及时评价练习结果等方式,在教师必要的示范、精讲和帮助引导下,最终实现学习目标的学习。它具有能动性、独立性、有效性和相对性等特征。

国内外研究者对体育课学生自主学习能力的培养已有不少的论述,本文想在前人的理论实践基础上通过对上海市民办立达中学初二83位女生的问卷调查和教学实验的结果进行分析比对,从中找出更适合不同群体的方法,为在中学体育课中学生自主学习能力的培养提供一点点建议和方法。

2 对象与方法

2.1 对象

问卷调查对象:以立达中学初二(1、2)和初二(3、4)班女生作为问卷调查对象,共计83名学生,其中(1、2)班为传统教学方法,(3、4)班为自主学习方法。

2.2 方法

2.2.1 文献资料法

参阅体育学院图书馆大量关于培养学生自主学习能力的资料,对在体育课堂中如何运用一定的方法手段,培养学生的自主学习能力作了了解。

2.2.2 问卷调查法

问卷调查方法:通过查阅有关资料,根据体育科研方法的基本要求,设计了12个题目,并请有关专家对问卷内容进行效度检验,其中95.7%的专家认为问卷效度为“非常有效”或“比较有效”。正式调查问卷83份其中(1、2)班42份(3、4)班41份,回收83份,回收率100%。

2.2.3 数理统计法

对调查问卷的数据进行统计、比较和分析。

3 结果与分析

3.1 体育课与其他学科学习兴趣的比较

收稿日期:2007-08-20

作者简介:黄盛(1963-),男,讲师,主要研究方向:体育课程与教学

作者单位:上海市民办立达中学,上海 200011



学习兴趣是学生学习的动力,这也是学生化被动学习为自主学习的主要动力。从表1中可以看出体育课在立达中学初二年级女生当中还是很受欢迎的,两个班级没有明显差异。虽然我们学校学生面临着巨大的升学压力,但体育课相对于

其他文化课上更受她们的喜欢。对体育课不感兴趣和最不感兴趣的只占1%,根据本人和这个学生的交流访谈,问题还是在于家庭对于孩子的影响和学生性格偏于内向,尝试让她在体育课中获得成功的喜悦将是一个不错的选择。

表1 学生对体育课程兴趣度

	最感兴趣	感兴趣	一般	不感兴趣	不感兴趣
1、2班42人	12 (28.5%)	21 (50%)	8 (20%)	1 (1%)	1 (1%)
3、4班41人	30 (73.1%)	9 (22%)	2 (5%)	0	0

3.2 对课堂各个教学环节重要性的调查

从表2可以看出,1、2班有23人选择了自由活动,这一点说明我们学生还是很喜欢上体育课的,让自己在活动中放松在其他学科绷紧的神经,但是对项目或对体育课的认识相对较低。3、4班中有70.7%的学生选择了自主练习和讨论交流,在人数上没有太大差别,差别在于她们讨论的内容不一样,3、4班的同学讨论的是和上课内容有关的东西,而1、2班讨论的相对侧重于生活的内容和细节。选择自我评价的3、4班比1、2班要多13人,这说明她们更

注重在自主练习中互相学习、共同提高,并且关注自身练习的效果。但是从表3我们也可以看出有一点是不容忽视的,那就是教师讲解和教师示范在体育课教学中是必不可少的两个教学环节,很多理论和实践知识的获得,很大程度上主要是依靠老师的讲解和示范。当然这也是学生自主学习的前提条件,这两个环节只能精简,但必不可少,这就要求广大体育教师在上课时能更有效、更简洁明了的完成讲解和示范这两个环节,这样学生才会有更多的时间来进行自主练习、交流讨论或发展个性。

表2 对教师讲解示范这一课堂教学环节的重要性

	很重要	比较重要	一般	无所谓	不重要
1、2班42人	20 (31.3%)	12 (28.6%)	7 (16.7%)	2 (4.8%)	1 (1.5%)
3、4班41人	37 (90.2%)	2 (4.9%)	1 (2.4%)	1 (2.4%)	0

表3 对课堂的各个教学环节,哪一类对你比较有用(多选)的调查

	教师讲解	教师示范	讨论交流	自我评价	合作练习	自主练习	自由活动
1、2班42人	13 (31%)	29 (69%)	30 (71.4%)	3 (7.1%)	18 (42.9%)	20 (47.6%)	23 (54.8%)
3、4班41人	20 (48.8%)	38 (92.7%)	29 (70.7%)	16 (39%)	27 (65.6%)	29 (70.7%)	10 (24.4%)

3.3 对学生上体育课时的心理状况的调查

从表4学生上课时心理状态的调查中我们可以看出,在“自主学习”教学模式下的3、4班约90%的学生在上体育课时的心理状态是积极主动的,而在“传统学习”教学模式下的1、2班只有60%的学生在上课时是积极主动的,其余学生的心理状态不是消极被动就是无所谓或是不知。可

想而知,那些学生在上课时是绝不可能有很高的学习效率的,其中个别同学甚至不知道自己在干什么。学生在上课时心理状态在很大程度上将影响课的教学效果,一般我们认为学生有了上课的兴趣及上课的积极主动性,那么她们就会主动地接受来自教师的各方面的信息,积极思维,开动脑筋,学会各项运动技能,并且能达到锻炼身体的目的。

表4 对学生上体育课时的心理状况的调查

	积极主动	消极被动	无所谓	不知道
1、2班42人	25 (59.5%)	3 (7.1%)	12 (28.6%)	2 (4.8%)
3、4班41人	38 (92.7%)	0	2 (4.9%)	1 (2.4%)

3.4 自主学习对提高有关能力的调查

从表5可以看出,1、2班3、4班分别进行“传统学习”和“自主学习”两种不同的教学方法,3、4班学生的学习能力明显高于1、2班,且差异比较显著。本人认为,3、4班学生能力的提高,主要是因为课堂上绝大部分学生用多的时间用于自主学习与同伴群体的合作练习,她们更多的通过自主练习和讨论交流获得知识技能。

不仅如此,通过自主练习,学生的个性得到发展,也增强学生个人对技能的理解能力,也给学生之间相互交流提供了机会,培养了良好的人际关系。她们对老师讲解示范的要求在很大程度上紧密了师生之间的关系。而1、2班的学生则过多地依赖教师的讲解示范,自主练习的时间相对较少,与同学交流上课内容的时间就偏少,这样一来,学生的交流就侧重于讨论课外的生

活细节,对动作技术的理解也就不会很深刻,从而学习的主动性、积极性也会下降。因此,在体育课中,教师应该设定相应的目标让学生有充分的时间来练习,使学生的身体动起来,思想动起来。

3.5 有关体育课考核成绩的调查

从表6我们可以看出“自主学习”教学模式下的3、4班学生的体育考核成绩明显好于“传统学习”模式下的1、2班的学生,这充分说明“自主学习”教学模式的优越性,3、4班学生在体育课中通过自主学习和讨论交流更好的理解动作技术,运动兴趣也被激发出来,学习的积极性提高了,自然体育课考核成绩也提高了。体操等技能类项目尤为明显。因此,激发和保持学生的运动兴趣,使学生更自觉积极地自主学习,进行体育锻炼,提高身体素质,是我们体育教师共同探讨、努力的一个方向。



表5 自主学习对提高有关能力的调查

1、2班42人	有作用	比较有用	一般	没作用
有助于紧密师生关系	11 (26.2%)	22 (52.4%)	7 (16.7%)	2 (4.8%)
有助于理解动作技术	15 (35.7%)	10 (23.8%)	10 (23.8%)	7 (16.7%)
有助于与同学间交流	20 (47.6%)	11 (26.2%)	10 (23.8%)	1 (2.4%)
使你学习更加积极主动	20 (47.6%)	10 (23.8%)	9 (21.4%)	3 (7.1%)
有助于更好锻炼身体	13 (31%)	15 (35.7%)	12 (28.6%)	2 (4.8%)
3、4班41人	有作用	比较有用	一般	没作用
有助于紧密师生关系	26 (63.4%)	10 (24.4%)	4 (10%)	1 (2.4%)
有助于理解动作技术	25 (61%)	14 (34.1%)	2 (4.9%)	0
有助于与同学交流	22 (53.7%)	6 (14.6%)	12 (29.3%)	1 (2.4%)
使你学习更加积极主动	28 (68.3%)	7 (17.1%)	6 (14.6%)	0
有助于更好锻炼身体	19 (46.3%)	16 (39%)	6 (14.6%)	0

表6 有关体育课考核成绩的统计 (两项体能、两项技能)

1、2班42人	800m	立定跳远	肩肘倒立	双手胸前投篮
优秀	1 (2.4%)	2 (4.8%)	3 (7.1%)	3 (7.1%)
良好	6 (14.3%)	6 (14.3%)	22 (52.4%)	23 (54.8%)
及格	30 (71.4%)	30 (71.4%)	15 (35.7%)	13 (31%)
有待提高	5 (11.9%)	4 (9.5%)	2 (4.8%)	3 (7.1%)
3、4班41人	800m	立定跳远	肩肘倒立	双手胸前投篮
优秀	3 (7.3%)	3 (7.3%)	16 (39%)	14 (34.1%)
良好	16 (39%)	7 (17.1%)	20 (48.9%)	25 (61%)
及格	21 (51.2%)	30 (73.2%)	5 (12.2%)	2 (4.9%)
有待提高	1 (2.4%)	1 (2.4%)	0	0

3.6 对学习目标和练习方法的调查

从表7我们可以看出,绝大部分的学生都愿意或非常愿意选择练习方法朝目标努力,个别的同学有点勉强是因为项

目特点和学生生理特点造成的。还有两位同学不愿意选择练习方法在一定程度上是消极地对待体育课,认为她对某堂课的内容不感兴趣。

表7 对学习目标和练习方法的调查

1、2班42人	非常愿意	愿意	勉强愿意	不愿意
愿意朝着目标努力	5 (11.9%)	35 (83.3%)	2 (4.8%)	0
愿意选择练习方法	11 (26.2%)	28 (66.7%)	1 (2.4%)	2 (4.8%)
3、4班41人	非常愿意	愿意	勉强愿意	不愿意
愿意朝着目标努力	36 (87.8%)	35 (83.3%)	0	0
愿意选择练习方法	25 (61%)	28 (66.7%)	3 (7.3%)	0

3.7 对于学习效果的调查

从表8可以看出,3、4班学生觉得学习效果明显或非常明显的占了73.2%,而1、2班学生觉得学习效果明显或非常明显的只占了45.2%,而且,学习效果明显的占了大多数。1、2班学生的访谈中,学生觉得很大程度上依靠教师的督促,没有体现自己的主动性,有5个同学觉得说不清楚,效果甚微。3、4班的学生则比较关注自己的学习效果,觉得跟同学间的合作交流很快乐。并且她们有一定的自我评价和相互评价能力,能相互欣赏和鼓励,学习气氛比较浓郁。

表8 对于学习效果的调查

	非常明显	明显	不太明显	说不清楚
1、2班42人	6	13	18	5
3、4班41人	12	18	9	2

4 结论与建议

4.1 结论

从上可以看出,自主学习能力的培养体现了教师为主导、学生为主体的课改理念。实验班学生相比对照班,在一定程度上能自己确立学习的目标、选择学习的方法、监控学习的过程、评价学习的结果。同时,学生的锻炼积极性、学生审美的能力和自评互评的能力,以及学生自我管理的能力都有所提高。自主学习能力的培养使学生终身体育的意识和良好的学习氛围,形成良好的运动习惯和参与意识,增进了师生之间、生生之间的交流和友谊。

(下转第95页)



学生本来的思路,用尽可能相近的语言或比喻改正学生的错误,不要离开学生理解动作的思路。

3 结论与建议

3.1 通过对传统的教学过程分析,在体育舞蹈教学过程中,学生的学习停留在模仿阶段,学生间缺乏交往,是造成学生在体育舞蹈课中德、智、体、美全面发展出现偏废现象的主要原因。

3.2 在体育舞蹈的教学中,“和谐教学法”相对于传统教学过程的教学效果,差异显著。通过不同方法的教学实验对比证明:“和谐教学法”教学可以有效地克服传统教学的不足。不仅可以促进学生主动的学习、有效的学习,还可以加强学生素质教育,促进和谐全面发展。

参考文献:

- [1] 吴龙. 试论高校体育舞蹈教学之功效[J]. 上海体育学院学报, 2003, 27(8):16-17

- [2] 吴龙. 论高校体育舞蹈教学之功效[J]. 通化师范学院学报, 2006, 27(6):134-137
- [3] 董业平. “自述启动”教学法在高师体育教育专业艺术体操动作教学中的应用研究[J]. 北京体育大学学报, 2005 (7): 952-954
- [4] 吴龙. 高校体育课程形成性成绩及基本考核模式的理论思考[J]. 体育科研, 2006, 27(5):85-86
- [5] 龚正伟主编. 体育教学论[M]. 北京:体育大学出版社, 2004.
- [6] 彭聃龄主编. 普通心理学[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2001.
- [7] 单亚萍. 关于体育舞蹈美学价值的研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(1): 144
- [8] 体育统计[M]. 高等教育出版社, 1991.
- [9] 郑慧琦. 教师成为研究者[M]. 上海教育出版社, 2006. 3

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第88页)

在课堂学习中她们觉得教师漂亮的示范给了她们直观的印象,她们的积极性大大提高,同时教师的指导和自己的交流合作在练习中起到了关键性的作用。她们有更多充裕的时间互相学习、思考,她们觉得她们很期盼上体育课,期待着对动作质量有进一步的提高,往往在课前她们就已经跃跃欲试,同时在练习中有什么疑问或失败,会很主动地询问和请教老师,她们在锻炼中获得了愉快的心情,还能让老师分享她们成功的喜悦。她们在练习中是主动的积极的,她们的评估能力也有很大的提高,她们会监控练习过程和及时评价练习结果,相互之间会观察、会反馈所见的动作,并在此基础上互相交流—纠错—练习—提高。在练习中经常能听见她们为其他同学的成功和突破发出不自觉地掌声。

所以说试验班学生自主学习的能力得到了培养和提高。

4.2 建议

当然,学生的年龄还小,掌握的锻炼方法有限,在自主学习能力的培养中,教师要积极发挥主导作用,给学生一个比较明确的合理的学习目标和方法,以防止学生漫无目的或无法达到。保证学生自主学习的时间,给与学生自主思维的空间,但要防止散漫、偷懒的情况出现。努力创设体育课堂教学气氛,从激发学生学习兴趣入手,从培养良好的师生关系切入。教师应该根据实际情况努力创造自由选

择活动内容的环境,让学生有新鲜感、好奇心,把学生吸引到课堂中来。把学生从“学会”向“会学”提升,尽力关注每一个学生,促进学生能力的巩固发展,并指导学生观察检验其自主学习结果,增强学生之间相互保护与帮助的意识。

参考文献:

- [1] 李利军、董亚臣、宋克勤. 简论主体性体育教学 华北煤炭医学院学报 2005. 1
- [2] 陈应华. 体育课培养学生自主学习的途径与方法探讨 武汉体育学院学报 2004. 3
- [3] 宁伟力. 体育课中培养学生自主学习能力探究 体育教与学 2005. 3
- [4] 刘大庆、郭书堂. 如何培养学生自主学练 教育理论与实践 2001 第22卷
- [5] 俞丽新. 如何利用学生兴趣搞好体育教学 中国学校体育 2005. 1
- [6] 陈东海. 对体育课“自主学练”教学模式的探讨 体育科学研究 2004. 9
- [7] 胡爱文. 激发学生兴趣、搞好体育教学 沈阳教育学院学报 2001
- [8] 吴本连、季浏. 论新体育课程中的自主学习 中国学校体育 2004. 6

(责任编辑: 陈建萍)