

“流动式”分层教学对大学生体质和心理健康水平影响的实验研究*

邓欣

(钦州学院 体育学院,广西 钦州 535000)

【摘要】将“流动式”分层教学模式运用于公共体育教学中,探究“流动式”分层教学对大学生体质健康和心理健康水平的影响。实验表明:进行“流动式”分层教学在促进学生的体质健康和心理健康方面都优于传统的教学方式。

【关键词】“流动式”分层教学;体质健康;心理健康

【中图分类号】G642 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)02-0125-03

传统的公共体育教学往往忽略学生的个体差异,进行统一的教学和标准化的评价,使不同差异的学生得到适合自己的发展^[1],严重影响了学生学习的积极性,违背了公共体育教学提高学生体质健康水平的初衷。通过将“流动式”分层教学引入到公共体育教学中,探究其在体质健康和心理健康方面的效用,以期为体育教育教学改革的发展提供一定的参考依据。

1 流动式分层教学的内涵

“流动式”分层教学是在“因材施教”的教育教学理念下提出来的,主要由“分层”和“流动”两部分组成。它充分地尊重了学生客观存在的个体差异,以学生的自身发展为原则,将学生进行同质分层,有效地避免了好的学生“吃不饱”,差的学生“吃不了”的现象,充分挖掘学生的学习潜能,使学生获得原有水平上的最大发展。同时,关注学生的发展动态,及时对各层的学生进行调整,对进步较快的学生进行晋升流动,而进步较慢的学生进行降级流动,使学生始终处于适合自己的水平层次中。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

在钦州学院2011级公共体育篮球选项课中随机抽取两个班,每班为30人,共60人作为实验的研究对象。(在具体的操作中,经调整使两个班全部为男生)。实验时间为2011年9月~2012年1月,共16周。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅“分层教学”“体质健康”“心理健康”等相关主题论文30余篇,为本研究的顺利进行提供了充足的理论保证。

2.2.2 实验测试法

将研究的两个班一个设定为对照组,一个设定为实验组,对照组以传统的体育教学形式进行教学,实验组则以“流动式”分层教学模式进行教学。对学生的体质健康和心理健康水平进行测试,通过对比分析,研究“流动式”分层教学 and 传统教学之间的优劣。

2.2.3 问卷调查法

通过《症状自评量表》(SCL-90)测试大学生的心理健康状况。SCL-90量表是世界上最著名的心理健康测试量表之一,包含10个因子,90个项目。其中10个因子包括:躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其它。每题采用5点评分,症状从无到严重分别评为1、2、3、4、5,得分越高表示症状越明显,心理健康状况越差^[2]。此量表已被国内外广泛的采用,实验表明SCL-90量表具有较好的信度和效度。

2.2.4 数据统计法

用EXCLE和SPSS16.0对相关的数据进行整理、统计和分析。

3 实验设计

3.1 教学设计

将两个班的学生分别设定为实验组和对照组。对照组按照传统教学模式进行教学,而实验组进行“流动式”分层教学。在实验前,先对实验组进行技术水平和身体素质的测试,根据测试的综合结果,把学生分成A层(优质层:身体素质较好,接触篮球较多,有一定的技术水平)、B层(普通层:身体素质一般,接触篮球较少,有一些基础)、C层(初级层:身体素质较差,基本没有接触过篮球),针对不同层次的学生安排不同的教学计划,教授不同的教学内容,进行不同的教学评价。共进行16周的教学实验,每4周进行一次测评(包括学习态度,进步程度

收稿日期:2012-03-27

*基金项目:2011年新世纪广西高等教育教改工程一般A类项目(项目编号:2011JGA126);2011年钦州学院教改工程校级重点资助项目(项目编号:2011XJJG-A05)

作者简介:邓欣(1982-),男,讲师,研究方向:体育教育训练研究。

等方面),根据测评结果综合考虑,进行晋升或降级的流动,将B层和C层进步最快的2名学生分别晋升入A层和B层继续学习,而A层和B层进步最慢的2名学生降级至B层和C层。

3.2 实验的控制

两个组别的教学工作全部由本人担任,教学场

地,教学器材,教学时段等教学条件基本保持一致。

4 实验结果与分析

4.1 实验前测试结果与分析

在实验开始前,对实验组和对照组学生的体质健康水平和心理健康水平进行调查,以确认随机抽取的两个篮球选项班是否存在差异。

表1 实验前两组学生身体素质测试情况

身体素质项目	对照组(N=30)	实验组(N=30)	T	P
30M跑	4.79 ± 0.17	4.82 ± 0.15	0.633	>0.05
800M跑	172.34 ± 14.87	171.98 ± 15.32	0.879	>0.05
立定跳远	2.26 ± 0.16	2.31 ± 0.18	0.786	>0.05
原地纵跳	49.99 ± 5.78	51.01 ± 5.49	1.193	>0.05
全场折返跑	31.24 ± 0.82	29.98 ± 0.76	0.932	>0.05

在体质健康测试中,选择了比较易于操作,体育教学中较常用的几种身体素质测试项目,其中包括30M跑、800M跑、立定跳远、原地纵跳、全场折返

跑。从表2的测量结果中可以看出,实验组和对照组在以上五项身体素质测试中不存在显著差异。(P>0.05)

表2 实验前实验组与对照组SCL-90量表因子均分比较表

因子项目	对照组(N=30)	实验组(N=30)	T	P
躯体化	1.56 ± 0.53	1.59 ± 0.47	0.312	>0.05
强迫	1.93 ± 0.42	1.91 ± 0.49	0.218	>0.05
人际关系	1.87 ± 0.54	1.85 ± 0.62	0.376	>0.05
抑郁	1.75 ± 0.59	1.77 ± 0.54	0.298	>0.05
焦虑	1.62 ± 0.43	1.64 ± 0.51	0.402	>0.05
敌对	1.68 ± 0.61	1.66 ± 0.58	0.261	>0.05
恐怖	1.45 ± 0.45	1.47 ± 0.48	0.513	>0.05
偏执	1.69 ± 0.57	1.71 ± 0.53	0.437	>0.05
精神病性	1.49 ± 0.46	1.51 ± 0.44	0.265	>0.05

从表2的心理健康测试中,在实验前,实验组与对照组SCL-90量表的各个因子均分不存在显著差异(P>0.05)。

项测试中不存在显著差异,可以认为两组学生体质健康和心理健康水平基本保持一致,数据符合实验的需要。

综上所述,两组学生在体质健康和心理健康两

4.2 试验后测试结果与分析

表3 实验后两组学生身体素质测试情况

身体素质项目	对照组(N=30)	实验组(N=30)	T	P
30M跑	4.66 ± 0.17	4.52 ± 0.21	2.341	>0.05
800M跑	168.62 ± 14.46	161.33 ± 13.94	3.212	>0.05
立定跳远	2.28 ± 0.19	2.47 ± 0.21	2.645	>0.05
原地纵跳	51.12 ± 6.13	54.01 ± 5.89	3.011	>0.05
全场折返跑	29.24 ± 0.87	26.88 ± 0.88	2.974	>0.05

从表3可以看出,在30M跑、800M跑、立定跳远、原地纵跳、全场折返跑五项身体素质的测试中,进行“流动式”分层教学的实验组明显优于进行传统教学的对照组(P<0.05)。其原因是“流动式”分层教学在教学的过程中,对存在差异的学生进行因材施教,区别对待,为不同水平的学生制定了切合实

际的教学目标,使体育教学真正的落实到每个学生的身上,有效地解决了好的学生“吃不饱”,差的学生“吃不了”的教学窘境,同时“流动”的竞争性促进了学生的自主学习,练习强度得到了加强,学生获得了更加充分的活动与锻炼,身体素质自然也就提高了。

表4 实验前实验组与对照组 SCL-90 量表因子均分比较表

因子项目	对照组(N=30)	实验组(N=30)	T	P
躯体化	1.55 ± 0.49	1.36 ± 0.39	3.126	<0.05
强迫	1.91 ± 0.47	1.68 ± 0.63	2.974	<0.01
人际关系	1.86 ± 0.53	1.76 ± 0.57	3.346	<0.05
抑郁	1.76 ± 0.48	1.58 ± 0.52	2.865	<0.01
焦虑	1.63 ± 0.55	1.43 ± 0.46	3.762	<0.01
敌对	1.67 ± 0.59	1.49 ± 0.51	3.199	<0.05
恐怖	1.46 ± 0.41	1.33 ± 0.48	3.881	<0.05
偏执	1.70 ± 0.57	1.53 ± 0.62	2.972	<0.05
精神病性	1.48 ± 0.51	1.37 ± 0.47	3.083	<0.05

从表4中可以看出,实验组和对照组经过16周的教学以后,在心理健康测试方面,进行“流动式”分层教学的实验组的躯体化、人际关系、敌对、恐怖、偏执、精神病性六项因子均分显著低于对照组($P<0.05$),而在强迫、抑郁、焦虑的因子中,实验组极显著低于对照组($P<0.01$)。说明了“流动式”分层教学对学生心理健康的发展有良好的促进作用。分析其原因,流动式分层教学充分的考虑到了学生的个体差异,根据各层次设计不同的教学目标,有针对性的进行教学,同时通过“流动”对各层次进行动态的调整,使学生永远处在适合自己的层次当中,激发学生学习的积极性,使学生获得运动快乐的体验,收获了成就感,自身的价值也得到了充分的体现^[3],同时,流动式分层教学还培养了学生的进取精神和竞争意识,心理素质得到不断的加强和锻炼。

5 结论与建议

5.1 结论

(1)经过教学试验后,两组学生在30M跑、800M跑、立定跳远、原地纵跳、全场折返跑五项身体素质测试中存在显著差异。“流动式”分层教学比传统教学更有利于提高学生的体质健康水平,全面的促进学生的身体健康。

注释及参考文献:

- [1]李国泰,等.体育课程组织形式及其教学模式论[M].重庆:重庆大学出版社,2005.
- [2]心理健康教育指导中心编制.心理普查量表手册[M].湖州:湖州师范学院,2003:9-12.
- [3]闫洪杰.高校体育选项分层教学影响大学生身心健康的实验研究[J].南京体育学院学报,2004(6):65-67.
- [4]王大中.体育分层教学模式的意义、设计与实施[J].北京体育大学学报,2004(1):113-115.

(2)在SCL-90量表测试中,教学试验后两组学生在躯体化、人际关系、敌对、恐怖、偏执、精神病性因子均分中存在显著差异,强迫、抑郁、焦虑存在极显著差异,说明了“流动式”分层教学对改善大学生的心理健康水平有良好的促进作用。

5.2 建议

(1)“流动式”分层教学充分地体现了“健康第一”的思想,加强师资的建设才能保证“流动式”分层教学实施的效果。体育教师必须提高自身技能水平,能够完全掌控各个层次的教学,同时还应具备良好的课堂组织能力,能对整个教学群体进行有效的监管。

(2)全面了解学生的能力水平和科学的进行层次划分是“流动式”分层教学成功实施的关键因素,不同层次的学生教学计划、教学内容、评价方式应与学生的能力和水平保持一致,对中低层的学生要耐心的进行辅导,多进行鼓励,增强学生的自信心。

(3)“流动式”分层教学可以采取学生自我评价的形式来调整自己所在的层次,鼓励学生对自己的学习进行评价,了解自己掌握知识的程度,充分的对自己学习的能力和水平进行认知,减少教师主观评判的“流动”标准对学生自尊心造成的影响。

Experimental Research of Influences of “Dynamic” Hierarchical Teaching on University Students’ Physical Fitness and Psychological Health

DENG Xin

(下转134页)

注释及参考文献:

- [1] 中共中央国务院.关于基础教育改革与发展的决定[Z].2001年5月29日.
- [2] 教育部.体育与健康课程标准[M].北京:北京师范大学出版社,2001:17-25.
- [3] 姚重军.少数民族传统体育文化研究[M].北京:民族出版社,2004.3:246-251.
- [4] 四川民族简介[EB/OL].西部旅行网.http://www.57uu.com,2006 05 31.
- [5] 季浏主编.体育与健康课程与教学论[M].杭州:浙江教育出版社,2003:58.
- [6] 王德平.新课程教学设计[M].大连:辽宁师范大学出版社,2005.5:43.
- [7] 颜下里,龙海霞.民族传统体育校本课程开发研究[J].四川教育学院学报,2011(7):112-115.

On the Development and the Research of the School-Based Traditional Ethnic Sports Tutorial in Sichuan Minority Area

HAN Yong, LIU Zhi-gang
(Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: The paper is on the basis of analyzing resources in Sichuan province, putting forward feasibility and the basic concept of compiling the traditional ethnic sports tutorial in Sichuan national minority areas school.

Key words: Sichuan; National traditional sports; Resources; Tutorial

(上接 127 页)

(College of Physical Education, Qinzhou University, Qinzhou, Guangxi 535000)

Abstract: This paper applies “dynamic” hierarchical teaching model into public PE teaching, with purpose to explore the influence of “dynamic” hierarchical teaching model on university students’ physical fitness and psychological health. Research shows that, the “dynamic” hierarchical teaching model has better results on physical fitness and psychological health over traditional teaching methods.

Key words: “Dynamic” hierarchical teaching; Physical fitness; Psychological health

(上接 130 页)

On Concern for Life in Physical Education of Disabled Students in Anhui Colleges and Universities

CHEN Hua
(Department of P.E., Anhui University of Architecture, Hefei, Anhui 230022)

Abstract: By analyzing of the confidence, self-respect and attitudes towards exercising of disabled students in 28 colleges and universities in Anhui, an adjusting physical education mode for the students is constructed based on concern, fairness and harmony. The mode is made up of such parts as guidelines, objectives, teaching and assessment and is intended to provide references for the administrative department's in colleges and universities, and the reform in physical education in the province.

Key words: Concern for life; Colleges and universities; Disabled students; Physical education mode