

体育健康知识课课练教学模式的研究与实践

张瑞格

(秦皇岛市新世纪高级中学 河北 秦皇岛 066000)

[摘要]为加快实施健康中国行动,教育部推出了学生健康促进行动。体育课要立足于教会孩子健康的知识,用科学的方法指导学生健身、让学生能享受运动的快乐、促进学生运动能力的提高,从而达到增强体质、健全人格和锤炼意志。思想指导行动,健康知识的学习可以提高思想上的认识,激发学生主动参与运动的兴趣和意识,可以更有效的指导学生科学健身,从而提高学生运动的能力,达到增强体质、健全人格和锤炼意志的目的。健康知识课课练模式就是指在体育课堂中将健康知识有计划的融入每一节课,进而达到学生科学健身、养成锻炼习惯的一种方法。实施健康中国行动要落实到体育课,那么健康知识课课练就可以成为抓手,体育课健康知识课课练教学模式的研究与实践课题研究具有前瞻性、实用性和研究价值。

[关键词]体育健康知识;课课练;教学模式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.108

1. 前言

《河北省普通高中体育与健康课程实施指导意见(试行)》突出强调以学生发展为中心,帮助学生养成健康的生活方式,为学生终身体育奠定基础。教育部推出了学生健康促进行动。而2020的新冠疫情让人们健康有了更为空前的关注,钟南山院士说:抵抗疾病最有力的武器就是自身强大的免疫力,免疫力才是最好的医生。如何提高自身免疫力呢?运动是排在第一位的。王登峰司长说很多学校的体育课没有立足于教会孩子健康的知识,情况的确如此,那就要求我们的体育课要注重健康知识的传授,用科学的方法指导学生健身、让学生能享受运动的快乐、促进学生运动能力的提高,从而达到增强体质、健全人格和锤炼意志,这就是体育课堂的意义和价值所在。健康素养内容丰富,对于学生来说主要是基本知识和理念素养、基本技能素养。根据《国务院关于实施健康中国行动的意见》,我国将实施健康知识普及行动,目标是到2022年和2030年,全国居民健康素养水平分别不低于22%和30%。思想指导行动,健康知识的学习可以提高思想上的认识,激发学生主动参与运动的兴趣和意识,可以更有效的指导学生科学健身,从而提高学生运动的能力,达到增强体质、健全人格和锤炼意志的目的。健康知识课课练模式就是指在体育课堂中将健康知识有计划的融入每一节课,进而达到学生科学健身、养成锻炼习惯的一种方法。目前的体育教学对学生健康知识的考察很少,重视程度不够,缺乏科学、系统的教育理论指导,本课题在教学中尝试健康知识课课练模式,同时实施期中、期末的闭卷健康知识考试,定期召集学生代表征求关于健康知识的意见,不断修订健康知识课课练的内容,形成适用于现代体育教学的新模式。近期王登峰司长提出了体育课也必须布置作业的新观念,实施健康中国行动要落实到体育课,那么健康知识课课练就可以成为抓手,体育课健康知识课课练教学模式的研究与实践课题研究具有前瞻性、实用性和研究价值。

2. 文献综述

2.1 什么是健康素养

“健康素养”就是指一个人有能力获取和理解基本的健康信息和服务,并做出正确的判断和决定,以主动维持并促进自己的健康。

2.2 体育课健康知识课课练教学模式的实践

“健康知识课课练模式”就是指在体育课堂中将健康知识有计划的融入每一节课,进而达到学生科学健身、养成锻炼习惯的一种方法。通过每堂课3分钟的健康知识课课练导入、期中期末两次健康理论试卷考试巩固,提高学生的健康素养。在提升健康素养的同时,对实验学生施加周锻炼菜单,学生在获取健康知识后提高了锻炼的自觉性。运用多锐运动APP数据监测学生实验前、实验一年后,通过实践前后数据分析来检测提高锻炼的实效性(用运动手环记录学生的步数、心率做实验)。

3. 研究方法

本文采用了文献资料法、调查法、实验法、数理统计法进行研究,查阅了大量的国内研究文献及论著,其涉及领域主要有思维科学、教学论、教育心理学、体育心理学、体育统计学、体育科研方法、体育理论等有关文献资料。对学生进行问卷调查,并对问卷进行统计和研究。

3.1 实验法

3.1.1 实验时间

2020年9月至2021年9月,2020年9月实验前测试,2021年6月实验后测试。

3.1.2 实验工具和材料

利用学生体能测试指标来作为实验数据,这些指标具有信度和效度,能够准确反映学生的体能状况。本研究用这些指标来进行对比实验。

3.1.3 实验方法与步骤

第一步:实验前对实验学生和对照学生进行体质健康标准指标测试及填写调查问卷。我校高一学生698人参加实验,从秦皇岛另一所中学随机抽取2个班,共100人作为对照组。

第二步：实施健康知识课课练教学模式，注意观察学生对健康知识课课练的参与度，听取学生建议。实验学生和对照学生均提供相同的周锻炼菜单。

第三步：实验一年后即2021年6月第二次体质健康标准指标测试和填写调查问卷。

第四步：对实验前后所取得的数据进行整理，剔除异常数据，进行数理统计。

3.2数理统计法

将实验班和对照班实验前、实验一年后进行的测试数据输入电脑进行数理统计，采用Excel软件进行处理。剔除异常数据，求出平均数、标准差，对实验进行假设检验。

4. 研究结果与分析

4.1实验前四项指标的测试结果，实验班和对照班经假设检验差异不具显著性，可以进行实验。实验后，实验学生的平均成绩优于对照学生，经假设检验坐位体前屈、立定跳远差异不具显著性，日平均步数和肺活量两项指标差异均有显著性。这表明通过每堂课3分钟的健康知识课课练导入实施一年，实验学生施加的周锻炼菜单练习效果明显好于对照组，学生在获取健康知识后提高了锻炼的自觉性，学生一年的日平均步数和肺活量指标出现显著性差异。但由于健康知识课课练实施时间短、对学生爆发力、柔韧性等针对性不强，因此立定跳远、坐位体前屈无明显差异。肺活量是检验肺功能的常用指标。持续的有氧练习可以促进胸廓的发育，增强呼吸肌力量。学生坚持锻炼可以有效的促进学生胸廓的发育，增强呼吸肌力量，可以使心肺功能得到改善。由此可以得出，健康知识课课练的实施可以有效的提升学生的练习态度，促进周锻炼计划练习效果，延长学生的运动时间，学生的肺功能和日平均步数有显著提高。

表1 实验前测试统计表

指标	组别	男	女
坐位体前屈	实验	8.8±0.89	13.5±1.05
	对照	8.62±0.88	13.9±1.03
立定跳(米)	实验	2.245±0.26	1.596±0.18
	对照	2.278±0.24	1.581±0.17
周平均步数	实验	11663±2650	11072±2300
	对照	11238±2702	11533±2282
肺活量(ml)	实验	2501±485	2172±412
	对照	2516±492	2196±421

实验前对实验学生和对照学生进行体能测试，经T检验 $P > 0.05$ ，无显著性差异，可以进行实验。

表2 实验后测试统计表

指标	组别	男	女
坐位体前屈	实验	9.2±0.90	14.5±1.14
	对照	9.02±0.86	14.6±1.13
立定跳(米)	实验	2.225±0.23	1.57±0.17
	对照	2.20±0.25	1.55±0.15
一年日平均步数	实验	12886±2855 ^{△△}	12972±2308 ^{△△}
	对照	11633±2782	11833±2280
肺活量(ml)	实验	2566±478 ^{△△}	2360±398 ^{△△}
	对照	2486±469	2290±413

注：△表示有显著性差异 $P < 0.05$ ，△△表示有高度显著性差异 $P < 0.01$ 。

4.2实验前实验学生和对照学生健康素养测试统计表(见表3)，实验后实验学生和对照学生敲击测试统计表(见表4)。对实验学生和对照学生进行健康知识测试，实验后实验学生的分值高于对照学生具高度显著性差异。

表3 实验后学生测试统计表

	实验组	对照组
测试分值	75.6±15	76±15.2

实验前对实验学生和对照学生进行测试，经T检验

$P > 0.05$ ，无显著性差异，可以进行实验。

表6 实验后学生测试统计表

	实验组	对照组
测试分值	85.7±11.8 ^{△△}	78.3±12.9

注：△△表示有高度显著性差异 $P < 0.01$ 。

5. 结论与建议

5.1健康知识课课练教学模式的实施，学生在获取健康知识后提高了锻炼的自觉性，周锻炼菜单的落实效果好，培养了学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，为学生的终身体育打下良好的基础。

5.2通过实施开展健康知识课课练教学模式，一年后学生的日平均步数和肺活量指标提高有显著性差异。

5.3通过实施开展健康知识课课练教学模式，一年后学生的健康知识测试成绩提高有显著性差异。

5.4建议体育课堂融入健康知识课课练，利用考试、提问等评价手段来提高学生的体育素养和健康素养。

参考文献

[1]毛振明.体育教学论[M].高等教育出版社,2005:(7).

作者简介:

张瑞格(1970—),女,河北秦皇岛人,学历:研究生,职称:中小学正高级,从事体育教育教学研究。