

《八段锦》课程教学效果的调查研究

——以平原县第一中学2019级学生为例

刘君

(平原县第一中学 山东 平原 253100)

[摘要] 本文主要采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法,对平原县第一中学2019级学生学习《八段锦》课程教学效果进行调查研究,通过对课程开展现状、内容设置、学生的学习目的以及课程认知等问题进行调查分析,为平原县第一中学开设《八段锦》课程的科学开展提供有效的参考依据。

[关键词] 八段锦;平原县第一中学;教学效果

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.2070

1. 前言

传统体育养生功法是一种以民族传统文化的生命整体观为理论基础,以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的自我身心锻炼方法,是以追求人与自然、社会三者和谐的整体健康为目的的民族传统体育项目。在我校针对2019级开设《八段锦》课程既符合课标要求,增强学生对中国传统体育和中国传统文化的理解力,又顺应《体育与健康》课程健康第一的指导理念,以其简单易学、轻柔舒缓、自然舒展的身体运动形态,通过调身、调心、调息等锻炼方法,促进学生身心和谐统一发展。此外传统体育养生功法对场地和器械要求不高、健身效果良好等特点深受各个年龄阶段的人群所喜爱。本文以《八段锦》课程的开展现状、课程目的以及学生的学习兴趣等相关问题为切入点,探讨研究《八段锦》的教学效果,为提高《八段锦》课程教学实践的发展和完善提供理论依据。

2. 研究对象与方法

2.1 研究对象:2019级学生

2.2 研究方法:

2.2.1 文献资料法:

在课题研究过程中,根据课题目的和内容的需要,在中国期刊网等网站进行查询获取相关文献资料,同时也阅读大量书籍,为本研究提供了参考依据。

2.2.2 问卷调查法:

2.2.2.1 问卷设计

设计问卷1份,主要调查2019级学生对《八段锦》课程的重要程度、目前开展状况、学习兴趣等方面进行的调查。

2.2.2.2 问卷信效度检验

效度检验:将问卷送交3位专家进行效度检验,内容效度和结构效度均为87.5%,问卷具有一定有效性。

信度检验:本问卷在对问卷调查对象(选取20人)进行第一轮调查后,间隔两周,对同一问卷再测信度检验,问卷相关系数 $R=0.85$,说明问卷具有较高的再测信度,问卷的稳定性高。

2.2.2.3 问卷的发放与回收

总计发放问卷410份,回收问卷385份,回收率94%;有效问卷379份,有效率98%。

2.2.3 访谈法:

在本课题的研究过程中,请教平原一中领导、体育学科组长和学科教师,广泛征求有关本课题研究的思路和建议,与同学交谈学习心得,获得第一手资料,为课题的深入分析提供依据。

2.2.4 数理统计法:

根据本课题的研究目的与任务,把有关问卷的数据录入计算机后进行数理统计,用excel软件对调查结果进行数据处理分析。

2.2.5 逻辑归纳法:

对数据进行逻辑分析和演绎归纳,得出结论。

3. 结果与分析

3.1 开设《八段锦》课程的重要程度

《八段锦》是高中《体育与健身》课程的必修内容,课程的重视程度不仅仅取决于教材,也在于课程的开展与实施,及时发现课程实施过程中出现的问题,能够给予有效的指导,为课程的顺利开展提供理论依据。由统计得出,我校2019级学生中有77%的学生认为开设《八段锦》课程重要;有23%的学生认为开设这门课的重要程度一般;只有1名学生认为开设《八段锦》课程不太重要。这个数据表明大部分学生认为学校开设《八段锦》课程比较重要,能够说明在我校开设《八段锦》课程是有必要的。

3.2 《八段锦》课程开展现状

“体育强则中国强,国运兴则体育兴”。《体育强国建设纲要》提出,到2020年,建立与全面建成小康社会相适应的体育发展新机制。到2035年,体育治理体系和治理能力实现现代化,全民健身更亲民、更便利、更普及,经常参加体育锻炼人数达到45%以上,人均体育场地面积达到2.5平方米,青少年体育服务体系更加健全,身体素质极大提升。国家越来越重视体育,学校则是学生体育课顺利开展的第一场所,我校是山东省武术特色项目学校,结合本校特色对学生进行调查后了解到,有39%的学生认为《八段锦》课程的开展现状比较好;有16%的学生认为课程开展现状一般;有9%的学生认为课程开展现状不是很好。这种现象说明开设《八段锦》课程在教学内容安排上还是合理的,能被学生所接受。

3.3 学生练习《八段锦》的课程目的

从体育课程的根本目的来看,应该更强调运动技术学习的工具功能,即通过运动技术的学习达到养成运动爱好和专长的目的,促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。数理统计得出,我校有30%的学生学习目的是强身健体;有22%位学生的学习目的是减肥;有34%的学生学习目的是抒发心情;有8%的学生学习目的是完成学习任务;有6%的学生选择其他,如真正想了解《八段锦》课程的相关知识以及希望在技术上得到培养。由此可以看出,学生选择课程目的主要是锻炼身体、抒发心情,高中阶段的学生学习、心理压力加大,通过《八段锦》的练习能够缓解学习压力、抒发心情,是学习《八段锦》课程是非常重要的核心所在。

3.4 《八段锦》课程对学生的身心健康发展的有益程度

青少年时期的体格增长是最快的,体育锻炼可以使身体中各器官获得充足的氧和营养物质,以促进其生长发育,减轻学习产生的压力。统计得出,有29%的学生认为《八段锦》对自身身心健康发展的有益;有49%的学生认为对自身身心健康发展的有益;有22%的学生认为对自身身心健康发展的有益。数据表明:学校开展《八段锦》课程对学生身心健康有很大的帮助,这也说明《八段锦》课程对锻炼学生身心起到了非常重要的作用。

3.5 学生对《八段锦》课程的满意度

课程的满意度是学生参与《八段锦》课程的直接反应,它包含着教学目标、教学重难点的解决与突破等,教学过程、

(下转第2153页)

在班级文化建设上,生命教育的融入,能够营造一个温馨的班级学习氛围,能够为学生的学科学习与生命教育提高保障。同时在生命教育融入班级文化建设上,需要构建一个生命关怀为价值核心的德育教育模式,不仅实现班主任教育管理模式的创新,同时将生命教育融入班级风气建设上,能够将生命教育贯穿于学生的整个成长当中,以此提升全体学生的尊重生命,关怀生命的意识。

3.3 重视全校师生的心理健康评价

在社会主义核心价值观下的生命教育,需要重视全校师生的心理健康评价。即以学校心理室为基点,通过成立相应的生命教育健康组,充分利用校园的各种资源来进行拓宽与宣传,以此构建温馨人性化的校园环境。通过开展相应的心理健康辅导,面对全体学生、教师家长开展相应的专题讲座,从而逐步完善生命教育的方法与途径,让学生能够享受生命的成长快乐,同时也尊重他人,热爱生活。

3.4 重视生命教育在家庭教育的展开

学生的健康成长离不开社会和家庭的参与,构建“学校-家庭-社会”生命教育网络体系。充分利用社会和社区力量,整合家庭学校和社会资源,以多种渠道及时与家长沟通,实现家庭与学校的良好互动。全体教师参与到社区访问中,逐一拜访学

生家庭,确保每个学生都有几次的探访,从而实现生命教育上在家庭与学校之间的良好互动。

结束语

由此可见,在当前的教育背景下,需要重视社会主义核心价值观视域下的生命教育,通过校本化建设,从而提升生命教育的开展意义。同时将社会主义核心价值观在生命教育的校本教材建设、学科融合以及教育实践活动等方面的贯彻落实,确保社会主义核心价值观的基础,为学生的全面发展提高保障。

参考文献

- [1]李理.生命教育校本教材开发探究[J].长春师范大学学报,2021,40(01):129-131.
 - [2]屈军.民族地区完全中学大劳动教育校本化实践与思考[J].中国民族教育,2020(06):43-44.
 - [3]刘翔贵,张国军,余艳.生命教育理念下的校本课程构建与实施[J].湖南教育(D版),2019(12):21-23.
- 基金项目:本文系江西省教育科学“十三五”规划2019年度学科带头人专项重点课题“社会主义核心价值观视域下生命教育校本化研究”研究成果。(课题编号19ZXZD013)课题主持人江远萍。

(上接第2138页)

教学时间的分配等环节。由数据得出,有58%的学生对《八段锦》课程的满意程度较高;有24%的学生对课程满意度一般;不太满意的学生占8%。通过调查数据结果显示大多数学生对《八段锦》课程是比较满意的,在教学内容、教学方法等方面深受学生喜爱。

3.6 学生对《八段锦》课程的学习兴趣

兴趣是最好的老师。数理统计分析得出,有74%的学生对这门课程感兴趣;有12%的学生学习兴趣一般;有14%的学生对课程不感兴趣。从统计结果显示选课学生对这门课程的学习兴趣还是很浓厚的,能够比较准确的反映出学生在这门课程上所掌握的学习情况。

3.7 学生对《八段锦》课程基本情况的了解程度

一套完整的功法,仅仅学会技术动作是远远不够的,还需要理论知识的支撑,要让学生做到知其然,知其所以然。在对学生学习《八段锦》后进行调查了解到,有57%的学生在学习《八段锦》后有了较好的了解;有29%的学生了解程度一般;有14%学生不太了解或是很不了解。这个数据表明通过传统养生功法调身、调息、调心的本质核心学习,帮助学生了解自己的身体健康状况,使学生有能力应对身体的不适症状,提高自身健康状况康复的能力。

3.8 学生在《八段锦》课堂上的感受

通过对学生课堂上的感受得出,有35%的学生学习兴趣浓厚且愉快;有43%的学生学习兴趣一般且表示有压力;有22%的学生表示毫无兴趣。如何在“好动”的年龄让学生选择“静”的运动,也在于教师的启发诱导、教学的组织形式和教学环节的设计,充分调动学生学习的积极性,活跃课堂气氛,让学生

在玩中学,在乐中学,避免因学不会、做不好而产生的焦虑心理,提高学习兴趣,更好的有利于课程的开展和实施。

4. 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 《八段锦》课程的内容比较丰富,教师教授学生基本的养生知识,让学生了解自己的身体健康状况,使学生有能力应对身体的不适症状,提高自身康复能力。

4.1.2 学生对教师的授课形式比较感兴趣,教师通过教授功法、学生分组练习,能够锻炼学生的学习能力。

4.1.3 学生对《八段锦》课程的学习兴趣比较浓厚,能够比较准确的反映出学生在这门课程上所掌握的学习情况,对这门课程的有效开展起到了非常重要的作用。

4.2 建议

4.2.1 培养学生良好的学习兴趣,充分发挥学生学习的积极性,对培养学生进行身体锻炼有非常重要的意义,根据学生的兴趣适当调整课堂教学的形式,如:增加课堂互动。以此提高学生的兴趣水平。

4.2.2 加强理论知识学习。一套完整的功法,不仅是它的技术动作,还应包括丰富的理论知识。每学习一套功法,要对其起源发展、功效、动作名称、动作路线、动作要点进行讲解,使学生理论与实践相结合,有助于学生更好的掌握技术动作。

参考文献

- [1]郑道远.高职院校体育教学中模块式教学的设计[J].河南医学高等专科学校学报,2021,33(03):374-375.
- [2]崔行全.高职院校“课外体育活动”课程化设计与应用[J].文体用品与科技,2021(11):164-166.