



# 进步度评价法在大学生体育学习效果评价中的应用

王文辉, 陈本友

**摘要:** 主要运用实验研究法对大学生体育学习效果如何实施进步度评价进行了实验研究。结果显示,通过进步度评价法对身体素质成绩评价得到的分值要比过去一直沿用的终结性评价法要高,使多数学生懂得了学习态度、努力程度与成绩的正比关系,充分调动了学生参加体育学习的积极性。

**关键词:** 体育; 学习效果; 评价法; 大学生; 应用研究

中图分类号: G807.01 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2007)02-0084-03

## On the Application of Progress Appraisal in University Students' PE Learning

WANG Wen-hui, CHEN Ben-you

(P.E. Department of West Anhui University, Anhui 237012, China)

**Abstract:** The method of experiment was applied to study the effect of using progress appraisal in university students' PE learning. The result shows that using progress appraisal to assess the physical fitness of the students is more effective than the previously adopted final appraisal. Most of the students come to know that study attitude and hard efforts are in direct proportion to achievements. It plays an important role in mobilizing students' activeness in PE learning and increasing students' interest in learning and their awareness of life-long exercise.

**Key words:** PE; learning effect; appraisal; university students; applied study

大学生体育学习效果评价是对大学生体育学习和参加体育锻炼效果的判断,评价的最终目的是为了增强学生体育学习的兴趣,让大多数的学生都能看到自己参加体育锻炼的进步和体质的增强,从根本上认识到体育锻炼对人发展的重要性,自觉地加入到锻炼队伍中来。过去在体育学习的评价方法体系中,除了平时成绩(考勤)以外,大多数学校采用的是终结性的效果评价,实践证明不仅难以促进大学生体育学习兴趣的提高和整体体质水平的增强,相反还会打击那些自认为天生体育就是弱者的一部分学生,这种方法看不到学生在体育学习中付出的努力。显然,这种单纯终结性评价的做法是不合理的,要改变这种现状就必须在评价中重视学生学习过程中的努力程度的评价。教育部2004年颁布实施的《高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出:“……学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价,……,评价中应淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,把学生的进步幅度纳入评价内容……”。强调了对大学生体育学习过程评价的重要性。

进步度评价法是一种动态评价法,它应用在体育学习效果评价中,是依据个体某种能力或成绩纵向提高幅度的大小

来判断成绩高低的一种量化评价方法。它关注的是能力变化的过程性评价,而不是终结性评价,评价结果反映了个体在某种能力变化过程中的努力程度大小。它的最大特点是照顾到个体的能力差异,不论其基础水平如何,只要努力,提高了成绩,就可以得到较高的分数。因此,进步度评价法的直接效果就是充分调动了大多数学生参加体育学习的积极性,减少了由于基础较差给个体体育学习带来的畏难情绪,对增强学生的运动兴趣和终身体育意识具有特殊的意义。

## 1 研究方法与对象

### 1.1 研究方法

#### 1.1.1 实验研究法

运用实验方法,对比进步度评价法与一般终结性评价法在体育学习效果评价效果的差异。

#### 1.1.2 专家访谈法

采取专家访谈的形式,确定进步度评价法的实施内容。

### 1.2 研究对象

依据专家建议,抽取皖西学院2005级本科20个教学自然班男生,共计728人。

表1 评价内容体系

评价目标	评价内容	评价指标	权重大小	评价形式	评价方法
运动参与目标	态度与合作表现	出勤情况等	10%	过程评价	日常考勤记录
运动技能目标	运动技能	专项考核项目	20%	终结评价	期末专项考核
运动能力目标	身体素质	50m短跑、立定跳远、俯卧撑	60%	过程评价	进步度评价法
理论知识目标	综合体育知识	理论考核成绩	10%	终结评价	期末理论考试

收稿日期: 2007-01-07

基金项目: 安徽省2004年省管科研课题

第一作者简介: 王文辉(1967~),男,讲师,主要研究方向: 学校体育学以及运动保健与康复研究

作者单位: 皖西学院体育系,安徽,六安,237012



## 2 研究结果与分析

### 2.1 实验研究过程

#### 2.1.1 确定进度评价法的实施对象

依据专家建议,结合大学体育学习的主要目标,明确了进度评价法的主要实施对象为身体素质的发展趋势评价(表1)。

#### 2.1.2 抽取实验研究对象

采取分层抽样法对2005级新生班级进行样本抽取,要求实际人数符合实验统计需要。

#### 2.1.3 拟订实验组数据采集的实施步骤、测试时间和测试要求

第一步:安排第一次课为理论课,主要介绍《高等学校体育课程教学指导纲要》、大学体育课的组织形式、基本特点、教学要求和成绩评价办法以及其他体育综合理论知识。强调体育学习过程评价的重要意义,布置身体素质进步度评价原始成绩的采集方法和要求。要求学生必须尽全力完成3项素质的测试任务,其测试态度和表现直接与平时成绩挂钩。

第二步:安排第二次课进行原始成绩的采集。测试项目顺序为50 m、俯卧撑、立定跳远。要求测试教师要严格按照要求,统一测试工具、统一测量标准实施测量。

第三步:安排学期倒数第三周左右,再对3项数据进行一次采集,测试项目顺序不变。

#### 2.1.4 筛选数据,制订进度评价表

第一步:依据《大学生体育锻炼标准》对第一次测试的三项数据进行评分,求出3项分值总和的平均值作为个体的最后得分。

第二步:首先制定第一次测试成绩的标准分评分表。然后,查评分表得出所有728名学生的对应分数,再将100分划分为10个计分段,分别得出每个分段的对应频数和对象。

第三步:依据《大学生体育锻炼标准》对第二次测试成绩进行统计,得出第二次分数。并计算出所有学生两次分值的差异值,即进步度差值。

第四步:分别得出10个分段对象的进步度差值。

第五步:以各分段对象的进步度差值为样本数据,用百分位数法列出5级等级评价表(表2)。

第六步:制成完整的进步度评价表(表2)。

#### 2.1.5 依据表2计算进度分值

进度度分值的计算方法:首先,查表找出第一次测试成绩的T分在第几栏;然后,计算两次成绩的进步度差值M,最后,依据进度度分值公式计算最终得分。

进度度评分公式:  $H = X + (10 \div K) \times (M - N)$

公式说明: H: 进度度得分

X: 进步度差值所在得分栏的最低分值

K: 进步度差值所在栏的范围值

N: 进步度差值所在栏的最小值

举例:某人第一次三项成绩均值为65分,第二次分值为80分,计算进度度得分。

首先,计算该同学进步度差值  $M = 80 - 65 = 15$  分;

其次,查表2,得出该同学X值为90分;K值为3;N值为14分;

最后,计算得分  $= 90 + 10 \div 3 \times (15 - 14) = 93.3$  分

## 2.2 实验结果与分析

2.2.1 从分数对比看(表3),进步度分值相对于期末成绩分值而言有较明显的提高。进步度分值达到80分以上的人数占到总人数的59.75%,而单独的期末成绩分值达到80分以上的人数只占到43.54%。

2.2.2 从评价科学性看,进步度评价充分显示了过程评价的优势,其不仅可以用来评价身体素质变化过程中的个体努力程度,同样可以用来评价专项运动技能学习过程中的努力程度,因此,这是一项值得推广的体育学习评价方法。但同时需要注意的这种方法如果运用到运动技能评价时,要注意考虑对象对专项技能的初始理解和掌握程度,这样才能比较客观地进行过程评价。

2.2.3 从评价效果看,使多数学生感受到了不论基础如何,只要努力就可以取得好成绩的感受,这种方法得到了学生的普遍认可,大大提升了学生参加体育学习的兴趣。同时也使更多的学生得到了参加奖学金的评选资格(学校规定体育成绩达不到80分不予参加奖学金评选)。

## 3 研究结论

3.1 进步度评价法是大学生体育学习效果评价体系中的的重要组成部分,是对大学生体育学习过程努力程度进行的客观

表2 身体素质平均分进步度评价表

得分	不及格	60分~69分	70分~79分	80分~89分	90分~100分
90~100	-15以下	-14~-8	-7~-1	0~4	5~7
80~89	-12以下	-11~-5	-4~2	3~7	8~10
70~79	-9以下	-8~-2	-1~5	6~10	11~13
60~69	-6以下	-5~1	2~8	9~13	14~16
50~59	-3以下	-2~4	5~11	12~16	17~19
40~49	0以下	1~7	8~14	15~19	20~22
30~39	3以下	4~10	11~17	18~22	23~25
...	...	...	...	...	...

注: T分栏为第一次成绩对应的分数。得分栏为身体素质进步度分值。中间栏数据为进步度差值范围。

表3 进步度分值与期末成绩分值的比较 N=728

分值区间	90~100	80~89	70~79	60~69	60分以下	平均值
进步度分值(频数)	146	289	198	81	14	81.19
期末成绩分值(频数)	112	205	241	115	55	76.67



评价,是贯彻《纲要》精神的具体体现。评价结果得到了大多数学生的认可,充分调动了大多数学生参加体育学习的积极性,充分显示了评价的合理性。

**3.2** 进步度评价表的制定所需样本较大,会给测量和统计工作带来一定的难度。因此,在收集数据的过程中要统一思想,严格按照测量学的要求进行测量,尽量减少系统误差和过失误差。

**3.3** 进步度评分简单,但工作量较大,可能会导致教师计算上的麻痹大意,造成统计错误。

**3.4** 由于一般情况下,只要通过严格抽样制成的评价表在使用年限上3至5年比较合理,因为,这个时间段对于对象来说其属性特征不会发生大的变化。所以,我们对已经制成的进

步度评分表(表1)暂定使用周期为3至5年。以后根据实际运用的效果再进行局部的修改。

**3.5** 本次进步度评价表的应用研究选取的研究对象是男学生。关于男女生能否合表的问题,怎样合表的问题,我们将正在做相应的研究。

#### 参考文献:

- [1] 《人体测量与评价》编写组. 人体测量与评价[M]. 北京:高等教育出版社,1996
- [2] 高等学校体育课程教学指导纲要[M]. 2002月

(责任编辑:陈建萍)

### 优秀运动员的过度训练综合症

过度训练综合症对水上项目的选手来说具有很大的破坏性,它直接导致运动员运动成绩下降、伤病恢复缓慢、甚至影响到训练和比赛的时间。在某些情况下,过度训练会造成运动员过早地退役。当过度训练综合症处于不明显或不是特别厉害时,该症状经常是很难被发现的。

过度训练综合症是运动员运动成绩下降的首要因素之一,由于教练员在早期经常认识不到这种现象,他们反而会增加训练量来弥补下降的运动成绩,从而导致症状持续出现,甚至使情况更为严重。

过度训练综合症被定义为在相对较长的一段时间内,运动能力逐渐耗竭,从而导致过大的训练刺激且恢复时间不足。尽管经过两周小强度训练或完全休息,但是患有过度训练综合症的运动员仍将持续出现运动能力下降,同时伴有或未伴有心理和身体上的症状。

#### 一、过度训练的症状

1、什么是过度训练的症状:过度训练的症状有很多,它们可以被分为身体上的和心理上的症状。并不是所有症状都可以用来诊断过度训练综合症。过度训练症状因运动员而不同,且症状表现的强度和存在时间也存在差异。有些运动员感觉筋疲力尽和对所有事情缺乏热情,而有些运动员则表现为过度兴奋和情绪紧张。

2、过度训练综合症的身体上的症状:1)耐力下降;2)精力下降;3)运动成绩下降;4)心率和血压发生变化;5)疲劳;6)睡眠障碍;7)肌肉酸痛;8)协调性降低;9)食欲下降;10)经常生病;11)伤病愈合缓慢;12)性欲降低;13)月经不规律。

3、过度训练综合症在心理上的症状:1)易怒;2)爱激动;3)情绪低落;4)情绪飘忽不定;5)不愿意与队友合作;6)焦虑;7)注意力很难集中。

#### 二、过度训练综合症的原因

什么导致了过度训练综合症?过度训练的潜在原因现在还不十分明朗。当运动员承受过大的身体或心理刺激,同时恢复时间又不足时,就会产生过度训练综合症。

在大强度训练中,运动员出现上述所列的一些症状是很普遍的。这是大强度训练的正常情况且被称为“超过极限值”。经过随后的一个休息或减小训练负荷,运动员会发现这种症状会自行消失且运动能力还会得到提高。这就是我们所称的“超量恢复”。如果极限值被延长,同时减量又不充分,运动员就会发展成过度训练综合症。

#### 三、过度训练综合症的诊断

如何诊断过度训练综合症?患有上述症状的运动员必须到运动医学专家那里进行测试评估。在做出过度训练综合症诊断前,必须排除其它因素。从以往史看,医师必须特别注重运动

员的身体和心理症状,仔细检查训练计划,训练量和强度、恢复期是很必要的。在评价部分中,询问教练员也是很有帮助的。此外,应该确定运动员因个人生活导致的心理压力造成的一些原因,这些问题如:1)在工作地或学校,压力增加;2)工作量或学校作业量的增加;3)人际关系很难相处;4)旅行过多;5)比赛日程过密;6)训练环境、负荷或强度的改变;7)与队友或教练的关系很难相处。

#### 四、如何预防过度训练综合症

过度训练的预防必须开始于非赛季,要适当调整训练计划。训练计划必须确保一个大强度训练周期的平衡,其中包括定期的休息和恢复。对恢复和运动能力的定期监测是很重要的。在大运动量周,应安排一些减量期。赛前充分的减量是很必要,该训练计划过程被称为“训练周期化”。

目前,还没有证据说明采用一些血液指标来监测过度训练的有效性。POMS(情绪状态测量表)是一个可以采用监测7个特殊心理指标的工具,这些心理指标包括:1)紧张-焦虑;2)压抑;3)愤怒;4)活力;5)疲劳;6)烦躁;7)整体情绪。

尽管POMS测试不能诊断过度训练综合症,它确可以记录一段时间里过度训练症状的变化。

预防过度训练的另外一个重要手段是学会压力管理技巧,这些技巧应重点放在提高应对能力以及减小压力效果的原理。更为重要的是,教练员和运动员应保持训练赋有乐趣并始终朝着正确地方向前进。

#### 五、如何治疗过度训练综合症

过度训练的主要治疗手段就是休息,暂时停止训练也是很必要的。与运动医学专家进行周检查来监测身体的恢复,并在恢复期中开出“治疗练习”处方,例如用某一替代项目进行5~20分钟低强度练习,心率控制在每分钟140次以下。每一种治疗方案必须针对运动员的专门需要,通常休息期的长度为6~12周,但是,会因每一名运动员的不同而有所差异。

在整个恢复阶段,运动员必须得到心理辅助支持,他们需要在情感上得到支持以避免情绪压抑。来自运动员生活中的心理紧张刺激应得到重视,建议提高运动员的应对技巧。采用POMS(情绪状态测量表)问卷可以监测情绪的变化。如上所述,这65个问题测试可以作为监测心理症状恢复的工具。

此外,另一项治疗过度训练的重要工作是检查和修改训练计划。训练计划应包括正常的休息机会和训练的周期化,或训练强度的平衡。咨询一下营养学家有关饮食的问题也是很必要的,营养缺乏也可以导致优秀运动员的身体疲劳。营养学家应确保一个有足够碳水化合物摄入的饮食,来为预计的训练量和强度以及恢复提供能量。建议准备适宜水平的大量和微量营养物质,充足的水和作用必要。对教练员的教育以预防过度训练并认识过度训练的早期症状也是非常关键的。