



上海市中小学生学习生活习惯与身体锻炼的现状

——兼谈契约学习法在中小学体育教育中运用的可行性

秦海权¹, 汪晓赞², 季 浏², 冯 亚³

摘要:以上海市中小学生家长为突破口,采用问卷调查法了解中小学生学习生活习惯和体育锻炼现状,同时针对现状并结合契约学习法的特征和优点,探讨了在中小学体育教育中运用契约学习法的可行性,分析结果表明此学习方法可以从行为上改变学生不良的学习生活习惯和体育锻炼习惯,需要通过教学实验进一步验证。

关键词: 学生; 习惯; 身体锻炼; 体育; 教育

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2009)06-0094-04

Survey on the Status Quo of Shanghai Middle and Primary School Students' Learning Habits & Physical Exercise

--- Possibility of Applying Contract Learning to PE Teaching in Schools

QIN Hai-quan¹, WANG Xiao-zan², JI Liu², et al.

(Physical education department of Tongji University, Shanghai 200092 China)

Abstract: From the parents' views in the questionnaire, the author learned the status quo of the students' learning habits and physical exercise. Based on the characteristics and advantages of contract learning, the paper discusses the possibility of applying contract learning to PE teaching in schools. The conclusion is that contract learning may change students' bad learning and exercise habits. Yet this needs to be verified by teaching experiments.

Key words: student; habit; physical exercise; PE; education

培养青少年儿童良好的学习生活习惯及体育锻炼的习惯,使他们能劳逸结合、全面发展是学校教育所追求的目标之一,也是广大家长将其子女送入学校培养的重要目的。然而,除了学校及教师应该承担的培养学生的责任外,在家长身上仍然有相应的重要责任。现代教育理论认为,家长才是青少年儿童的第一位“教师”,家长的榜样作用及家长平时的言行会潜移默化地影响着自己的孩子。因此,以家长为突破口,或许我们会找到和发现青少年儿童身上的一些问题并提出针对性的建议和解决办法。

1 研究目的

本研究通过对家长的调查,了解青少年学生的学习生活习惯和他们在课外的体育锻炼习惯;以家长对自己孩子学习生活和体育锻炼习惯的了解,找出青少年学生身上不良的学习生活习惯和体育锻炼习惯;以家长对待其孩子学习生活和体育锻炼习惯的态度,了解造成学生不良学习生活习惯和体育锻炼习惯的客观原因,并针对调查现状,结合契约学习法的有关性质和特征具体分析在对中小学生的体育教学中运用契约式体育学习法的可行性及可能会带来的良好教学效果。

2 研究对象与方法

本研究采用文献资料法、问卷调查法对上海市 201 名中

小学生家长发放“中小学生学习生活习惯与身体锻炼家长调查问卷”,去除无效问卷后,共得有效问卷 194 份,问卷有效率 96.5%。

3 结果与分析

3.1 对中小学生学习和生活习惯现状的调查数据进行统计处理的结果

3.1.1 需要进一步培养少数中小學生良好的完成作业的习惯,近一半家长认为中小學生没有学习的计划性

3.1.1.1 多数学生回家先完成作业才做其它的事情

调查研究结果显示,家长对于题项“您的孩子回到家一般是先做作业再做别的还是先做别的再做作业?”的回答中,有 79.4%的家长认为学生回到家是先做作业才做其它的事情,只有 20.6%的家长回答学生回家是先做其它事情再完成作业。说明被调查大多数青少年儿童已经养成了良好的完成作业的习惯,少数青少年儿童在这方面还需要做出改进。

3.1.1.2 近一半的家长认为自己的孩子学习没有计划性

频数统计结果还表明,有 46.9%的家长认为自己的孩子在学习方面没有计划性,而 53.1%的家长认为自己的孩子学习有计划性。可见,近一半的家长还认为自己的孩子学习没有计划性,希望得到改善。

收稿日期: 2009-09-21

基金项目: 全国教育科学“十一五”规划教育部重点课题 ELA060226

第一作者简介: 秦海权,男,在读硕士研究生。主要研究方向: 体育人文社会学。

作者单位: 1. 同济大学体育教学部,上海 200092; 2. 华东师范大学体育与健康学院,上海 200241; 3. 上海市静安区体育局,上海 200041



3.1.2 中小学生学习期间的起居习惯及业余休闲时间安排需要改善与优化

3.1.2.1 大多数中小学生学习期间都在十点以后休息，早上起床需要家长的帮助才能准时起床

调查研究结果显示，有41.8%的家长确定自己的孩子在晚上十点以前上床睡觉的，其余47.4%的家长确定自己的孩子在晚上10点至11点之间上床睡觉，有9.8%的家长确定自己的孩子在晚上11点至12点之间上床睡觉，还有1%的家长确定自己的孩子在晚上12点后才上床睡觉。对于青少年儿童来讲，每天的睡眠时间至少要达到8 h以上才能保证充足的精力来完成一天的学习活动或其它安排，小学生甚至要达到10 h才能完全满足。从以上调查显示的结果可以看出，被调查青少年儿童的作息时间大多都在晚上十点钟以后，而他们早上一般都要早起上学，因此可以看到被调查涉及的小学生没有充足的睡眠时间。

那么他们早上起床的情况又是怎样的呢？调查结果显示，有37.6%的家长反应他们的孩子在上学期间早上能自觉起床上学，而有39.7%的家长则反应他们的孩子在上学期间早上要他们准时去叫才能起床上学，其余22.7%的家长对于前两种说法持不一定的态度。可见，多数被调查青少年儿童学习期间的能按时起居的状况不太乐观，这点和以上调查结果一致。

3.1.2.2 中小学生的业余生活构成有待优化组合

调查结果显示，家长对于题项“您的孩子在空闲时间一般会做什么？”的回答中，按比例排序依次为看电视、听音乐、看书、上网、找地方进行体育运动及其它。其中看电视、上网两项共占总选取率的30%，除看书、听音乐和其它方面外，只有12%的家长确定他们的孩子会找地方进行体育运动。说明青少年儿童的休闲时间很少安排进行体育运动，看电视、上网、听音乐、看书等方面成为他们首选的休闲方式。

3.1.3 家长对中小学生学习生活习惯的满意率不高

调查结果显示，家长对于题项“您对您的孩子的学习生活习惯满意不满意？”的回答中，有64.4%的家长回答满意，另外35.6%的家长不满足孩子的学习生活习惯。可见，还有相当一部分中小学生的学习生活习惯得不到家长的满意，需要改进或提高。

3.2 对有关中小学生学习参与体育锻炼方面的调查数据进行统计处理的结果

3.2.1 中小学生学习参与体育锻炼的情况不容乐观

调查结果显示，只有32.0%的家长确定自己的孩子经常参加课外体育锻炼，而有61.3%的家长确定自己的孩子只是偶尔参加课外体育锻炼，还有6.7%的家长不清楚自己孩子的课外体育锻炼情况。大比例的中小学生学习只有偶尔的参与课外体育锻炼，虽然导致这种现状的原因可以有很多，但这一结果可以从某些方面解释为什么近年来青少年儿童体质逐年下降的原因。

3.2.2 中小学生学习需要加强和提高体育锻炼的积极性和改进体育锻炼的习惯

调查结果显示，有36%的家长认为中小学生学习要加强提高体育锻炼的积极性和，有35%的家长认为中小学生学习要改善课外体育锻炼的习惯，而在锻炼方法、锻炼卫生和其它方面分

别占16%、8%和5%。这方面的调查结果与上述调查结果一致，大多数中小学生学习偶尔才参加体育锻炼，空闲时间花在看电视和上网的时间比例远大于找地方进行体育锻炼活动。

3.2.3 绝大多数家长以多种方式支持中小学生学习参与体育锻炼，许多家长愿意带孩子一起参与体育锻炼

调查结果显示，高达92.3%的家长都支持自己的孩子参与体育锻炼，只有7.7%的家长害怕耽误学习时间而不支持自己的孩子参与体育锻炼；分别有42.3%和40.2%的家长采取陪自己的孩子一起锻炼和其它方式支持自己的孩子参加体育锻炼，还有17%的家长采用报体育学习班的形式支持孩子参与体育锻炼；只有19.5%的家长表示自己进行体育锻炼时不会带着孩子一起去锻炼，有80.5%的家长表示自己进行体育锻炼时会或者有时候会带着孩子一起去锻炼。说明绝大多数家长有支持自己的孩子参与体育锻炼的意识，他们会采取各种各样的形式来支持自己的孩子参与体育锻炼，相当部分的家长愿意亲自陪着自己的孩子一起参加体育锻炼，他们充分认识到自己的孩子需要参与体育锻炼，才能有更好的身体和精神状态投入日常的学习生活中。

3.3 对家长自身体育锻炼概况的调查数据进行统计处理的结果

3.3.1 家长参与体育锻炼的频率不高

调查研究结果显示，只有41.2%的家长平均每周参与体育锻炼达到或超过3次，不足50%，有35.1%的家长平均每周只进行一次体育锻炼，有23.7%的家长平均每周进行两次体育锻炼。与上面结果对照，我们就可以推断，家长们虽然很支持中小学生学习参与体育锻炼并乐意陪着他们的孩子一起进行锻炼，要真正落实到行动中的时候就会大打折扣，陪孩子一起练习在某种意义上讲成为了一个美好的愿望。

3.3.2 家长参与体育锻炼的场地大都集中在附近的体育场和学校及小区等地方

对于自己进行体育锻炼的场所，35.1%的家长选择在附近的体育场或学校进行体育锻炼，有30.9%的家长选择在自己小区里进行体育锻炼，另外有14.4%和12.4%的家长分别选择在家里和健身会所进行体育锻炼，还有7.2%的家长在其它地方进行体育锻炼。说明有便捷的锻炼条件是家长愿意参加体育锻炼的首要条件，他们大都利用公共体育设施满足自己身体锻炼的愿望，而选择花钱去健身会所或者买健身器材在家里进行体育锻炼的只占少数一部分。

4 分析与讨论

4.1 契约学习法的优势可以帮助中小学生学习养成良好的学习习惯

在学校的教育中，教师都会注重学生良好学习习惯的培养，一天的上课学习完成后应该第一时间先完成巩固练习，这样可以加深知识在脑海中的印象。遵循遗忘规律的原则，学生也应该尽早复习巩固一天所学习到的知识，要做到这一点当然完成家庭作业就是其中一个重要的环节。在此，本研究调查的目的并不是从家长的回答直接来看这一习惯的利弊，更多的是从学生完成作业的一种心态或者完成作业的积极性做推断分析。如果中小学生学习没有了这种及时巩固所学知识和技能积极心态，那么在他们心目中就没有将学习摆在正确的位置，还需改善提高才能养成良好的学习习惯。在



契约学习法中,学生在教师的帮助下,自己制订了学习的目标,完成了学习目标达成的学习计划表,加上有同伴的互相监督和同伴间在契约学习中形成的你追我赶的学习劲头,相信对有效改善学生按时完成家庭作业及其认真对待学习任务的态度有一定积极作用。

从家长对自己孩子的学习计划性的肯定百分比来看,近一半的家长认为自己的孩子没有学习计划性。而在契约学习法中,契约学习内容的制定过程中就有制定学习计划这一环节,可以从一定程度上培养起学生适时制定学习计划的良好习惯。学习上有计划性是学生具有良好学习习惯的一个重要标志,除了教师或者家长对学生的指导和帮助外,中小学生对知识的获取要有自己的计划才符合现代学习的特征,而要正确引导和培养学生的这种能力就需要有一个合适的引导方法,契约学习法刚好能够满足这个要求,可以帮助学生根据自身实际,制定学习计划。

原苏联著名教育家苏霍姆林斯基在其教育论著《帕夫雷什中学》中指出:教师和家長要竭力做到使學生校內在課桌上的學習和在家裏在桌上做作業的時間,一年級不超過2 h,二年級不超過2.5 h,三年級不超過3 h,四年級不超過3.5 h,五、六年級不超過4.5 h,七~十年級不超過5 h^[1]。本研究調查結果顯示,只有少部分中小學生晚上是在十點以前按時休息,其餘都在十點後,同時調查結果還顯示,還有六成以上的中小學生需要家長幫忙才能準時起床去上學,充分說明現在多數中小學生晚上的睡眠時間也不夠充分。如果孩子們在超過晚上十點還在燈下學習或做作業,其原因除了可能的中小學生課業繁重,每天得熬夜才能完成一天的功課外,還有就可能是沒有養成早睡早起的作息習慣導致的。契約學習法可以幫助學生主動深入參與學習,引導學生對自己的學習進行自我反饋的優點可以讓學生樹立起正確的學習觀和掌握正確運用學習的時間方法,從培養學生有效利用學生時間的角度去克服上述現象的產生。

在对家长的调查中,我们还了解到中小学生的休闲时间都用在了哪些方面,结果显示,看电视的时间居首位,其次是听音乐、看书和上网。得到这一调查结果是在情理之中的。随着时代的发展,尤其是体现在城市的发展中,人们物质文化生活越来越丰富,各种娱乐和消遣的地方种类繁多,目不暇接,中小學生身邊的這種環境會對他們起着耳濡目染的作用。其中電視和網絡的出現給人們的生活增添了無窮樂趣,特別是現代網絡遊戲的發展,幫助中小學生在休閒時間內盡情歡樂,他們對網絡遊戲的酷愛經常讓他們放棄寶貴的休息時間,投入緊張而刺激的游戏當中。只要坐上游戲台,自制力差的学生就会把其它事情忘得一干二净,由于误点而耽搁休息时间就成为家常便饭。有的家长将打游戏作为孩子取得好成绩的奖励,这种不正当的奖励方式也会引诱学生把可支配的时间花在游戏上。然而,玩游戏看电视需要有自制力去控制和注意把握时间,契约学习法正是具有这样一些优点,它可以使学生变得有责任感,善于广泛使用各种学习资源,让看电视玩游戏不再仅仅是一种消遣,而是学生深入学习和反思自己学习方式方法的一种学习资源甚至是给自己带来更好学习效果策略。

4.2 采取契约学习法可以改善中小學生參與課外體育鍛煉的內外因矛盾的境況

4.2.1 中小學生參與體育鍛煉的積極性和鍛煉習慣可以通過契約學習法提高和改進

處於青少年時期的中小學生,無法理智地認識到參與體育鍛煉對於他們的學習和生活的重要性,他們想玩、想輕鬆,不願意汗流浹背地去為那所謂的身體健康付出“辛苦”的代價。在他們看來,汗臭味很不好受;肌肉的酸痛很不舒服;太陽的炙烤很讓人頭暈目眩……,這些都導致他們不願意參與體育鍛煉,體育課成為他們唯一的運動機會。

因此,青少年兒童參與體育鍛煉的內部動機太小,需要採取一定措施加強他們參加體育鍛煉的內部動機,但只有中小學生自己有了參與體育鍛煉的內部動機才能解決根本問題,針對上述現狀,採用契約學習法加強學生課外鍛煉的積極性和規律性是可以扭轉此種局面的。首先,契約學習法是教師和學生及同伴根據學生自身實際情況制定體育鍛煉的目標,讓學生明確自己在哪些方面需要改進,通過什麼方法可以達成鍛煉目標,甚至規定了體育鍛煉的具體時間段,這就使學生的體育鍛煉有了可資遵循的計劃書;其次,體育鍛煉契約或者體育學習契約一旦簽訂,學生面對的不僅是對自己承諾的兌現,更是要接受教師和友人的監督,而中小學生自尊心慢慢在接近成人,因而對於促進他們堅持參與體育鍛煉也有了第二重保證;第三,契約學習法每一個學習階段結束,教師和學生將根據之前商量的評判標準逐一判斷每一個學習目標的達成度,反饋及時,靈活改進契約學習內容。所以能在學生的體育鍛煉中運用契約學習法,用好學習法可以有效提高中小學生參與體育鍛煉的積極性,培養他們規律參與體育鍛煉的習慣。

4.2.2 家長的強烈支持和行動的無能為力造成中小學生規律地參與體育鍛煉有後盾無支撐,契約學習法可以給家長提供與孩子互動的平台

調查結果表明,絕大多數家長都會以各種方式如陪自己的孩子一起鍛煉、報體育學習班或其他方式來支持中小學生參與體育鍛煉。但是只有少數家長明確表態會帶着自己的孩子去鍛煉,近一半的家長只表態有時候會,剩下的家長明確表示不會帶孩子一起鍛煉。這個調查結果只能說明,家長都有幫助甚至親自幫助自己的孩子一起參與體育鍛煉的願望,但是具體到是否會真的帶自己的孩子一起鍛煉時,就沒有按照自己的願望去做了。其中存在這樣一個現象完全是可以理解的,隨着家庭結構的變化,城市里更是如此,越來越多的中小學生父母雙雙都在工作,工作的壓力給他們的生活常常帶來緊張感。因此,他們多半每周親自參加體育鍛煉的頻率不多於3次,而且他們的鍛煉區域或者鍛煉場地大多只集中在附近的學校和體育場館或者小區,來去比較方便,很少有專門安排到健身會所里,帶上丈夫或妻子及孩子痛快地進行體育運動鍛煉。而契約學習法也可以讓家長參與其中,家長既可以做為自己孩子課外體育鍛煉的伙伴,也可以作為孩子參與體育鍛煉或者體育學習的可資利用的資源,因為家長既可以是他們學習契約或者鍛煉契約的監督者之一,還可以是評估他們的契約目標達成的裁判之一,通過契約學習法不僅加強了孩子與家長之間的交流,還能增進他們的互動效果,



最终实现家长和自己的孩子经常一起参与体育锻炼,为提高我国人口整体身体素质服务。

5 契约学习法运用在体育教学中的可行性分析

5.1 契约学习法将学生置于学习活动的中心与现代体育教学“以学生发展为中心”的教学理念一致

契约学习的主要价值在于它彻底改变的传统教学无视学生个性发展的弊端,旗帜鲜明的树立了“让课程与学习适合每个学生”、“为每个学生‘量体裁衣’”的课程理念^[2]。契约学习法的这一价值完全与新《体育(与健康)课程标准》提出的“以学生发展为中心”课程理念相对应,符合新课程改革发展的方向,因此从课程理念上看,将之运用于体育教学中是可行的,那么将其运用到初中学生的体育教学中理所当然值得去进一步探索。

5.2 契约学习法符合体育课程的特征和要求

在体育教学中,同样的课程目标和课程内容通过不同学生的体育学习体验,最后达成的体育学习效果并不是一致的,每个学生之间由于有不同程度的个体差异,这就决定了体育教师在体育教学中不能按照原来的教学方式同一进度教授同一种技术,用同一评价标准衡量所有学生的学习效果。新课程提倡要尊重每个学生的个体差异,根据学生的实际制定适宜的学习目标,安排合适的教学内容,对于每个学生的学习情况进行多方面评估与判断,以促进学生的全人发展。契约学习法正符合上述体育课程的基本特征与要求,它是以学习契约为载体,学生和教师共同协商组织符合学生个人的个性化学习活动从而达成学习目标的一种学习方法。在契约学习法中,是由学生主控整个学习活动,从学习的目标、学习计划的拟订到执行学习活动、评价学习结果等,都由学习者负担大部分的责任。因而在中小学体育教学中实施契约学习法,尤其对于初中这个年龄段的学生可能具有更加明显的效果,利于培养他们自主学习、与人合作、善于沟通交流的精神品质和能力。

5.3 契约学习法利于体育教师与学生营造和谐的教学氛围

契约式体育教学以其独特的教学形式,实现了生相互理解,真诚交流^[3]。学生在拟定学习契约之初,在体育学习目标の設定,评估目前自己的水平和将要达到的水平的差距,是否能够达到自己的目标,多长时间才能达到目标等方面的准备工作,学生需要积极和体育老师交流,在体育老师的指导下准确认识自己目前的水平才能制定出适合自己的体育学习目标,要采取哪些办法或步骤才能顺利达成自己的目标。体育教师和学生在这个过程中将会如朋友般友好和亲密,从而有利于师生间建立良好的关系,创造师生间和谐的人际关系。

6 结论与建议

6.1 结论

6.1.1 中小学生的学习和生活习惯还需进一步改善和提高,他们参与体育锻炼的积极性和锻炼习惯也有待提高和改进,家长对他们参与体育锻炼的心理支持和行动无力形成了有后盾而无支撑的局面。

6.1.2 契约学习法的特征及优点可以满足改善和提高中小学生不良学生生活习惯,促进他们积极参与体育学习和课外锻炼等方面的要求,在中小学生体育教学和课外锻炼中实施契约学习法有一定的可行性,需要进行教学实验进一步验证其实际效果。

6.2 建议

6.2.1 学校应采取切实有效的措施或者方法(如契约学习法)帮助中小学生养成良好的学习和生活习惯,帮助他们学会合理安排好自己的学习和生活。

6.2.2 家长应和学校的教师多做沟通和交流,使中小学生在学校和家里进行的学习和生活有连贯性和规律性,而不是盲目的去完成家长应该在孩子身上责任和义务。

6.2.3 办家长培训班,避免家长盲目地为自己的孩子报各种学习班和特长班,剥夺中小学生自己的可支配时间,让家长成为中小学生学习和生活的好导师和楷模。

6.2.4 引导中小学生学会自己有机安排体育活动与其它休闲娱乐等时间的比例,设定体育学习和锻炼的目标让自己去实现它,培养良好的体育学习和锻炼的习惯以提高自身体质健康水平。

参考文献

- [1] [苏]B. A. 苏霍姆林斯基, 赵玮等译. 帕夫雷什中学[M]. 教育科学出版社, 1983:174.
- [2] 杨四耕. 契约学习的理念与实施[J]. 现代教学, 2005, (3): 4-7.
- [3] 潘跃林, 杨磊. 契约学习——构建人性化的体育教学模式[J]. 南京体育学院学报, 2007, 21 (1): 97-99.

(责任编辑: 陈建萍)