



异步教学法在普通高校体育院(系)健美操普修教学中的实验研究

李良明¹, 杨爱华²

摘要: 主要采用问卷调查法、实验法、数量统计法,对异步教学法在普通高校体育院(系)健美操普修教学中的实施做了实验研究,结果表明:1)实施异步教学能有效提高学生学习的动机水平,有利于培养学生的自信心。2)实施异步教学能提高学生的乐感、协调性、表现力、身体姿态等方面的专业素质。3)实施异步教学能大幅提高学生健美操普修学习成绩。

关键词: 高校; 健美操; 异步教学; 实验

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2011)01-0093-03

Experiment Study on Applying Asynchronous Teaching Method to Aerobics Teaching in PE Institutes
LI Liangpeng, YANG Ai-hua

(, Changsha 411201 China)

Abstract: Adopting the methods of questionnaire, experiment and statistics, the author made an experiment study on applying asynchronous teaching method to aerobics teaching in PE institutes. The result shows the following:1) Asynchronous teaching method can improve students' learning motivation and build up their self-confidence.2) Asynchronous teaching method can improve students' professional quality, such as sense of music, coordination, performance, posture, etc.3)Asynchronous teaching method can improve the results of students' learning aerobics.

Key words: university; aerobics; asynchronous teaching method; experiment study

健美操课程教学要求学生有较高的协调性、乐感和肢体的控制能力,教师在采用传统教学过程中忽略了学生因身体素质、学习动机、运动经历不同而造成的个体差异,随着教学内容的深入,对练习者的身体素质和能力的要求越来越高,由于学生身体素质水平不均衡性,出现了两极分化,教学效果不理想。因此,突出学生个体差异,注重个体全面发展为目标的教学方法的引入是非常必要的。异步教学法是湖北大学著名教育学家、心理学家黎世法教授1979年创立,现已形成具有中国特色的异步教育学派,在异步教学过程中,要根据个体差异制定相应的教学目标,让每个学生都体验到了“成功”的喜悦,从而极大地调动了学生学习的积极性和主动性,增强了学习的信心,进而提高学习成绩,弥补了传统教学方法的缺陷。

1 对象与方法

1.1 对象

以湖南科技大学体育学院2008级体育教育专业3班、4班2个自然班44位学生为实验对象,湖南科技大学体育学院的健美操普修课教学为观察对象。

1.2 方法

1.2.1 文献资料法

查阅有关高校健美操教学改革的论文和异步教学法的论文,为教学实验的实施提供理论基础。

1.2.2 访谈法

走访省8位教授、4位副教授,对论文的可行性、研究方法、问卷的设计、评价指标的选定等相关内容进行调查访问,并根据专家的意见确定评定指标、制定相关的学生问卷。

1.2.3 问卷调查法

在湖南科技大学体育学院2008级体育教育专业3班、4班两个自然班共计44位学生中发放学生问卷。问卷相关系数 r 均大于0.845($P < 0.05$)

1.2.4 教学实验法

2010年3月—2010年7月,在湖南科技大学体育学院2008级体育教育专业2个自然班和2008级潇湘体育教育2自然班为实验对象。实验为期16周(每周2学时),实验班和对照班的教学内容(第二套大众锻炼标准三级)、教学课时相同,实验班用异步教学法,对照班用传统教学法,两组的教学均由笔者任教。

1.2.4.1 实验前测

(1) 体质测试

实验开始前对实验对象进行体质指标测试(身高、体重、肺活量、握力、台阶试验、50 m跑)作为教学实验的学情了解的依据(见表1)。

收稿日期: 2010-11-06

第一作者简介: 李良明,男,讲师. 主要研究方向: 体育教学与训练.

作者单位: 1. 湖南科技大学 体育学院, 湖南湘潭 411201; 2. 长沙理工大学 体育教学部, 湖南长沙 410012

表1 实验前学生体质指标情况对比(N1=N2=22)

Table 1 Comparison between the Students' Physical Quality Indices before the Experiment

组别	身高(cm)	体重(kg)	肺活量(ml)	握力(kg)	台阶试验指数	50米(s)
实验班(N1=22)						
($\bar{x} \pm S$)	171.86 \pm 3.92	68.91 \pm 2.97	4404.91 \pm 272.10	53.05 \pm 3.34	69.27 \pm 3.08	6.87 \pm 0.21
对照班(N2=22)						
($\bar{x} \pm S$)	170.36 \pm 3.31	70.50 \pm 3.74	4374.86 \pm 298.20	51.89 \pm 6.63	70.36 \pm 2.96	6.79 \pm 0.67
T	1.830	2.208	2.337	1.745	1.692	0.815
P	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05

(2) 实验班和对照班异步教学学情调查比较

对实验班和对照班学生的健美操运动技能进行测试,除实验班有2人、对照班有3人略会一点外,其余绝大部分学生未接触过健美操,说明两组学生对健美操运动技能几乎都从零开始。

1.2.4.2 健美操异步教学目标的设立

经过调查与教学的逐渐深入,根据学生学习态度和身体素质、接受能力等方面都存在不同程度的差异。根据教学单元(两周)考核情况,把学生教学目标大致分为优秀生(85分以上)、中等生(65~84分)、困难生(65分以下)3个有一定的递减梯度的层次。

(1) 优秀生的基本教学目标

精确掌握大众健美操锻炼标准三级动作,而且每个动作均有一个明确的开始和结束,每个动作的完成过程均要表现出完美的控制,全部动作能保持正确姿势。结合健美操运动技术特点增强身体素质,创造性地完成学习任务。具有较高的创编健美操动作组合、带操能力。

(2) 中等生的基本教学目标

健美操普修课中中等的数量大,但运动技能特点不十分鲜明,目标设立为:熟练掌握大众健美操锻炼标准三级动作,而且大部分动作均有一个明确的开始和结束,每个动作的完成过程均要表现出较好的控制,大部分动作能保持正确姿势和身体位置。会创编健美操动作组合,鼓励他们积极参与较高层次教学目标的学习。在实践教学教师往往只重视这个层次学生的学习。

(3) 困难生的基本教学目标

困难生的目标定为:基本掌握大众健美操锻炼标准三级动作,这一层次的学生最重要的想方设法调动他们的学习积极性,使他们树立学习健美操自信心,提高克服困难的勇气,多给他们创造锻炼机会。在教学实践中教师往往不太重视这个层次学生的学习。教师对此部分学生的大多采用是只要跟上进度就行的态度,从而使他们的学习积极性受到打击。为此,教学中对此部分学生还应制订出相应的个体目标,使每个学生都感觉到老师在关心自己,从而达到提高这一群体学习积极性的目的。教学中教师一定要进行针对性教学,运动技术的掌握要限制在学生可承受的范围内,但在基本功的练习上应加大一些力度,从而达到与全体学生共同进步的目的。

1.2.4.3 异步教学的实施

(1) 备课

每次教学前对学生充分了解,结合个体差异进行备课。并以此为依据预定不同层次的学生所应达到的相应的层次教学要求,具体到每个学生时应在动态中进行调整。如某个

学生学习大众三级的第一个组合技术时可能是优秀生,而在第二个组合时可能就会属于后进生层次。

(2) 上课

在每次异步教学实践中,学生的“个体化学习”是教学的一条主线,教学过程就是教师指导学生按照“自学-启发-复习-作业-改错-小结”等阶段进行学习的过程。

自学。主要任务是要求学生通过自学基本掌握一堂课的教学内容。首先,教师要求学生根据大众锻炼标准的图纸录像进行自学,对学生提出要求。教师巡回了解学情并有重点地指导学生进行自学与学生探讨学习疑难问题。学生在自学过程遇到问题,除了请教教师外,还可与同学讨论。启发。教师可以向全班学生提出在自学过程中多数学生难以解决的一个或几个带共性的问题。教师只给学生指出如何解决问题的途径,不能代替学生去把问题解决,让学生自己对有关途径进行独立思考和独立操作。

复习。对课堂所学的健美操动作反复练习,教师在指导学生复习的过程中,进一步检查和掌握学生的学习情况,如果发现相当一部分学生对同一问题还没真正解决,教师可及时地针对这个问题对全班学生进行指导。

作业。学生在教师的指导下,独立地将课堂所学的健美操动作加以改编变成新的动作组合,形成新的技能。学生在创编动作时如果遇到有困难,可与同学讨论,还可以请教教师。然后同学间进行创编动作展示取长补短。同时,教师巡回有重点地指导学生互相修改创编动作。教师根据同学间相互展示学习动作和创编动作的情况,对优秀生提出表扬,对后进生进行鼓励并提出学习要求以提高他们的学习积极性。

(3) 课内外辅导

教学中要根据个体差异体现出区别对待的原则。针对不同的学生,教师应选用不同的提高成绩的手段和方法指导学生进行练习。练习中从指导的对象上应细分到每个学生个体。课外辅导组织学生成立健美操课外提高班,开展学生互帮互学活动,提优补差,辅导内容以课堂学习内容为主。

1.2.5 数理统计法

将实验数据及回收问卷数据输入电脑,使用SPSS12.0统计软件进行统计分析,使实验结果得到量化,保证研究的客观性和科学性。

2 结果与分析

2.1 实验后实验班与对照班学生体质指标测试结果与分析

实验后对实验班和对照班再次进行体质指标测试,测试结果显示实验后两个班的学生体质指标都有不同程度的增强,实验后两班(P > 0.05)差异无显著性意义(见表2)。



表2 实验后学生体质指标情况对比 (N1=N2=22)

Table II Comparison between the Students' Physical Quality Indices after the Experiment

组别	身高(cm)	体重(kg)	肺活量(ml)	握力(kg)	台阶试验指数	50米(s)
实验班(N1=22)						
($\bar{x} \pm S$)	171.86 \pm 3.92	69.25 \pm 3.25	4412.86 \pm 275.30	54.65 \pm 4.52	69.87 \pm 3.75	6.85 \pm 0.65
对照班(N2=22)						
($\bar{x} \pm S$)	170.36 \pm 3.31	70.86 \pm 4.05	4392.46 \pm 276.34	52.21 \pm 3.92	70.69 \pm 3.58	6.78 \pm 0.72
T	1.870	2.321	2.541	1.761	1.752	0.952
P	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05	P > 0.05

2.2 实验班与对照班学生在实验前后学习动机水平与自信心的差异结果与分析

实验前、后分别对学生进行了两次学习动机和自信心的测试(见表3、4),从测试结果来看:实验前两组学生的学习动机水平和自信心没有显著性差异(P > 0.05),但实验后测试,实验班成绩高于对照班,经T检验具有显著性差异(P < 0.05)。健美操普修课教学采用异步教学法,给整个教学课堂提供了轻松的练习环境,激发了学生练习主动性,增强了学生对健美操的学习动机,达到了提高教学质量的效果。课程结束后实验班和对照班在自信心与学习动机水平均有不同程度的提高,但两组之间有显著性差异(P < 0.05),说明异步教学法对学生的自信心与学习动机水平的提高要优于传统教学法。

表3 实验前后学生学习动机水平测试结果比较 (N=22)
Table III Comparison between the Test Results of the Students' Learning Motivation before and after the Experiment

组别	N(人)	实验前测($\bar{x} \pm S$)	实验后测($\bar{x} \pm S$)
实验班	22	69.42 \pm 5.36	85.25 \pm 5.34
对照班	22	70.12 \pm 4.54	76.24 \pm 4.74
T		1.12	3.25
P		P > 0.05	P < 0.05

表4 实验前后学生自信心测试结果比较 (N=22)
Table IV Comparison between the Test Results of the Students' Self-Confidence before and after the Experiment

组别	N(人)	实验前测($\bar{x} \pm S$)	实验后测($\bar{x} \pm S$)
实验班	22	75.68 \pm 4.26	86.25 \pm 3.45
对照班	22	76.12 \pm 4.31	81.42 \pm 3.78
T		1.23	3.45
P		P > 0.05	P < 0.05

2.3 实验班与对照班术科成绩结果与分析

术科成绩经独立样本的T检验(见表5),具有显著性差异(P < 0.05),说明异步教学法对健美操教学的术科成绩的提高有明显的效果,进一步证实了在健美操普修课教学实施异步教学法的实用性和有效性。其原因主要是异步教学法的学生能根据自己现有的健美操运动的水平、能力高低,选择适合自己的学习目标,这激发学生学习动机,调动学生的学习积极性,使学生更加自信,在平常的练习中会更加自觉,练习时会比对照班更加投入,技术掌握更加牢固,成绩自然高于对照班。

表5 实验班与对照班学生术科成绩结果

Table V Skill Results of the Experiment Class and Control Class Students

组别	N(人)	$\bar{x} \pm S$
实验班	22	91.05 \pm 2.54
对照班	22	78.41 \pm 2.06
T		18.14
P		P < 0.05

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 普通高校健美操普修课中运用异步教学法实验班与对照班的术科成绩经独立样本的T检验,具有显著性差异。

3.1.2 异步教学法在普通高校健美操普修课的实施中对学生的学习动机和自信心的增强要优于传统教学法,实验前两组学生的学习动机水平和自信心没有显著性差异,但实验后测试,实验班成绩高于对照班,经T检验具有显著性差异。

3.2 建议

3.2.1 体育教师应重新对自己的角色进行定位改变教学观念

努力改变传统三基教学模式,弱化教师的主体地位,提高学生主体作用。体育教师应重新对自己的角色进行定位,重视学生个体差异,为学生创设宽松、自由、民主、和谐的学习的空间,因此体育教师要顺应教学改革的潮流,改变教学观念、提高业务能力,以适应新时期体育教学改革的需要。

3.2.2 重视对学生的自学方法的培训

异步教学法学习过程有自学这一过程要求学生有非常高的自觉性,因此,实施异步第一阶段必须重视对学生(特别是困难生)的自学方法的培训。同时还必须得到学校相关领导的支持并建立相应的教学制度,来保障异步教学的顺利实施。

参考文献:

[1] 赵复查, 陈平. 论异步教育学派[J]. 韩山师范学院学报, 2002(9): 91.
 [2] 蔡粤生. EFL 环境下的听力异步教学研究[D]. 2007. 6.
 [3] 孙建国. 异步教学法探讨与分类分层控制研究报告[J]. 山东教育科研, 2001(5): 35-36.
 [4] 钟华. 诠释大学生速滑课的“异步”教学法[J]. 北京体育大学学报, 2003(5): 390-391.
 [5] 高淑艳. 异步教学法在普通高校网球教学中的应用研究[D]. 2008. 6.
 [6] 李磊. 异步教学法在足球选项课教学中的实验研究[D]. 2007. 6.

(责任编辑: 陈建萍)