

# 运动教育模式在小学健美操课的教学实验探究

## ——以深圳市 X 学校为例

李佳奇<sup>1</sup> 李福沛<sup>2</sup> 冯凯谦<sup>3</sup>

1 深圳市南山实验教育集团深湾小学

2 深圳外国语学校致远高中

3 深圳市南山外国语学校(集团)科华学校

DOI:10.12238/mef.v8i3.11054

**[摘要]** 本研究旨在探究运动教育模式在小学健美操课程中的应用效果,以深圳市X学校为例。采用问卷调查法和教学实验法,对两个班级学生进行为期16周教学实验,评估学生的健美操基本技能、参与度和综合素质。结果显示,运动教育模式能显著提升学生的学习兴趣、身体素质和协调能力,同时促进学生身心健康发展。研究建议在小学健美操课程中广泛应用运动教育模式,以提高学生身体素质和综合素养。本研究为学校体育和健美操教学的理论和实践提供了有效的依据,进一步完善和丰富了运动教育模式,推动健美操教学的持续有效发展。

**[关键词]** 运动教育模式; 西登托普; 健美操教学

中图分类号: G831.3 文献标识码: A

### Exploration of the Teaching Experiment of Sports Education Model in Primary School Aerobics Class – Taking X School in Shenzhen as an Example

Jiaqi Li<sup>1</sup> Fupei Li<sup>2</sup> Kaiqian Feng<sup>3</sup>

1 Shenzhen Nanshan Experimental Education Group Shenwan Primary School

2 Shenzhen Foreign Language School Zhiyuan High School

3 Shenzhen Nanshan Foreign Language School (Group) Kehua School

**[Abstract]** This study aims to explore the application effect of sports education mode in primary school aerobics curriculum, taking X School in Shenzhen as an example. Using questionnaire survey and teaching experiment methods, a 16 week teaching experiment was conducted on students from two classes to evaluate their basic skills, participation, and overall quality in aerobics. The results show that the sports education model can significantly enhance students' learning interest, physical fitness, and coordination ability, while promoting their physical and mental health development. Research suggests that the sports education model should be widely applied in primary school aerobics courses to improve students' physical fitness and comprehensive literacy. This study provides effective basis for the theory and practice of school physical education and aerobics teaching, further improving and enriching the sports education model, and promoting the sustained and effective development of aerobics teaching.

**[Keywords]** sports education mode; Xidentop aerobics teaching

教育部发布《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》标志着中小学体育教育进入了新的发展阶段。健美操作为学校体育教学关键组成部分,传统教学模式过分强调动作技能的掌握,导致学生学习兴趣不足,教学过程中学生参与度低,所掌握知识和技能水平普遍不高。在此背景下,一线健美操教师采取

的教学方法手段、教学策略及教育模式的不断演进,对提升学生对健美操课的兴趣和认知起到了推动作用。正是基于此,将运动教育模式优势特点引入健美操课堂显得尤为重要。这不仅为学校体育和健美操教学的理论与实践提供有效的依据,而且进一步完善和丰富运动教育模式,推动健美操教学的持续有效发展。

### 1 研究方法

1.1 问卷调查法。根据研究需要,尊重指导教师及专家意见,设计学生课程学习参与调查问卷其中包括学生学习兴趣、小组团队意识、考核方式差异影响。

为保证问卷信度效度问题,对深圳市X小学6年级健美操课班级学生实验组学生43人与对照组学生42人进行实验前后问卷调查,问卷均当天发放并回收。

表1 学生调查表

问卷类型	有效性	发送数量	回收数量	回收率	有效份数
学生学情调查问卷	100%	85	85	100%	85
学生课程学习参与调查问卷	100%	85	85	100%	85

为保证问卷的信度及效度,采用重新再测信效度的方法,实验班及对照班在课程结束20天后再次填写问卷。

1.2 教学实验法。运用单盲教学实验设计,在深圳市X小学健美操课随机抽取六年级由X老师负责授课两个自然教学班级。

根据《国家中小学生体质健康标准》规定的体测内容经专家建议,确定实验前后测试内容为:身高体重、30s连续团身跳、60s仰卧起坐、30s俯卧撑、坐位体前屈、5\*10m折返跑、左右纵劈腿,运用《学生综合素质调查问卷》、《学生课程参与调查问卷》等对数据进行分析整理探究不同教育模式下学生的综合变化。

表2 教学班级概况

教师	教学模式选择	班级	男生	女生	合计	教学周
X老师	传统教学模式	对照班	17	26	43	16
X老师	运动教学模式	实验班	18	24	42	16

### 2 结果与分析

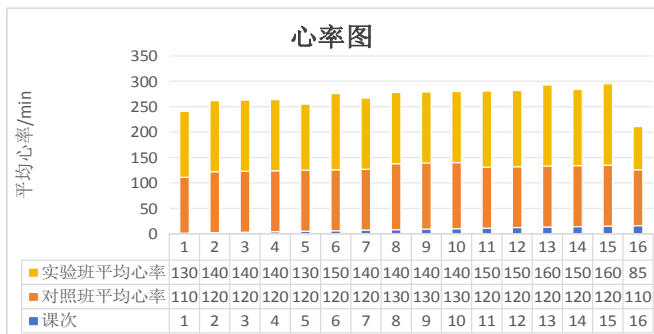


图1 运动心率图

2.1 健美操课堂运动强度比较。心率变化可作为健美操课程评定学生们机能状态的客观生理指标,运动时心率会随着运动负荷和强度的增强而变化,如图1所示,在第一二学时心率处在较低波动状态,运动教育模式一直处于平均值较高位置,尤其在第六学时开始显著上升,这一标志性上升是运动教学模式的季前赛阶段,而传统教育模式处在相对平稳状态没有太大的起伏差异,只有在期中·和期末考试时获得较高波动。

健美操具有时尚多元活力的特征,传统教学模式以技能学习作为体育课程的目标。单纯成套动作学习和枯燥力量训练使学生的身心产生抵触,过于注重对知识技能的培养,忽略了学生学习的主动参与过程,运动教育模式的课堂中因小组团队荣誉感所产生的求胜欲调动了小组成员积极参与和主动创新,弥补了这种缺陷。

2.2 身体素质对比。如表3所示,实验前测对照组和实验组30s连续团身跳、60s仰卧起坐、30s俯卧撑、坐位体前屈、5\*10m折返跑、左右纵劈腿无明显差异(P值均>0.05),两组同学专项和一般素质都无明显差别。

表3 身体素质表前测

分项	对照组(N=42)		实验组(N=43)		T	P
	均值(M)	标准差(SD)	均值(M)	标准差(SD)		
5*10米(秒)	8.56	0.74	8.81	0.76	0.41	0.94
800米(分)	3.59	0.40	3.49	0.31	1.32	0.16
30s团身跳(个)	7.23	3.19	7.10	3.34	0.15	0.91
坐位体前屈(厘米)	21.52	4.75	21.77	4.06	0.21	0.44
60s仰卧起坐(个)	37.97	7.69	37.77	6.73	0.10	0.83
身高	164.53	6.29	163.90	5.59	0.41	0.39
体重	54.40	8.89	53.58	8.64	0.36	0.59
30s跪姿俯卧撑(个)	10.73	4.05	10.53	3.84	0.19	0.99
左右纵劈腿(厘米)	24.50	6.98	24.20	24.20	0.16	0.89

表4 身体素质表后测

分项	对照组(N=42)		实验组(N=43)		T	P
	均值(M)	标准差(SD)	均值(M)	标准差(SD)		
5*10米(秒)	8.46	0.72	8.49	0.71	0.17	0.01
800米(分)	3.56	0.35	3.41	0.28	1.73	0.22
30s团身跳(个)	7.97	3.31	9.37	4.07	1.46	0.24
坐位体前屈(厘米)	22.44	4.62	25.19	3.74	2.52	0.03
60s仰卧起坐(个)	40.17	7.75	42.80	6.60	1.41	0.02
身高	164.53	6.29	163.90	5.59	0.41	0.39
体重	54.40	8.89	53.58	8.65	0.36	0.59
30s跪姿俯卧撑(个)	13.00	4.14	13.02	4.07	0.00	0.92
左右纵劈腿(厘米)	23.60	3.10	24.17	5.94	0.46	0.01

如表4所示,运动教育模式一般和专项身体素质都得到明显进步。尤其是专项素质和对照班相比学生们的柔韧性和手臂上肢力量明显提升,进一步影响到学生们在成套动作展示时候的力度和幅度。

传统教育模式教师安排身体素质训练学生在完成时候参与度较低,在实验组班级安排同样的身体素质练习时,大部分同学都是迎难而上。运动教育模式将身体素质锻炼与提升贯穿于整个运动季,极大提升了学生在完成相对枯燥无聊且艰辛的身体素质中所表现出来的差异。

2.3运动技能掌握情况对比。在对实验组和对照组的同学们进行本学期成套动作判定时依据2021-2024年健美操竞赛规则艺术分评定及完成分评定为准,采取去掉最低分和最高分取平均数。

表5 套路得分对比

对照组	艺术分	完成分	总分	实验组	艺术分	完成分	总分
1	7.9	7.3	15.2	1	8.8	8.0	16.8
2	8.0	7.7	15.2	2	9.0	8.15	17.15
3	7.9	7.0	14.9	3	8.8	8.1	16.9
4	7.4	7.3	14.7	4	9.0	8.4	17.4
5	7.9	7.3	15.3	5	9.2	8.5	17.7
6	8.1	7.2	15.63	6	8.9	8.7	17.6
合计	47.2	43.8	90.93	合计	54.6	49.75	104.35

如表5所示,实验组在动作的完成分和艺术分得到较高成绩。完成分、艺术分和最终得分P值均 $<0.05$ 具有明显差异。

课程结束后针对视频进行分析,实验组成套操化动作有较强的控制力及定位,脚下步伐欢快有力,重心及弹动明显,队形变化合理且丰富多样,在与音乐旋律的配合上恰当准确,整体完成水平较高。

对照组满堂灌的形式对学生健美操技能模仿动作之能力的评价,实则为测量标准而教育之,学生们在学习的过程中以“会模仿”到“不需要提示模仿”整个教学过程之中学生们作为教学对象严重割裂了其身心统一。

2.4学生学习兴趣比较。如表6所示,两个班级学习兴趣发生变化,运动教育模式实验班学习兴趣差异化明显P值为 $0.01 < 0.05$ 。

表6 学生学习兴趣

项目	对照组(N=42)		实验组(N=43)		T	P
	均值(M)	标准差(SD)	均值(M)	标准差(SD)		
学生学习兴趣前测	30.93	2.60	31.24	2.94	6.14	0.38
学生学习兴趣后测	31.73	2.68	37.17	4.04	5.16	0.01

实验组身心受到积极影响,自身内在动机提升使学生们感到健美操课程的乐趣,内在动机与学生较高努力水平和兴趣息息相关,决定了更强学习效果 and 最终成绩评定。运动教育模式中表现出更高努力水平。运动教育模式作为以竞赛为主要特征的模式被认为是学生养成积极参与与体育锻炼的有效教育模式。

### 3 结论与建议

运动教育模式在小学健美操课程中应用显著提升,学生课堂运动强度和动作质量,促进学生身体素质全面提升。实验组在动作创新和自主性方面表现更佳,学习兴趣和动机更强。对学生长期健康和学习能力的提升具有积极影响。

因此建议小学健美操课程采用该模式以优化课堂表现,鼓励学生在课堂进行更多探索和创新尝试,制定个性化学习计划,提供适宜教学环境,激发学生学习兴趣和内在动机。课程中,建议教师利用小组讨论、反思等方法,营造学生自主学习和独立思考氛围,培养其解决问题能力,提高学生适应能力。

#### [课题]

本文系深圳市2021年教学成果培育类课题研究成果(主持人:李佳奇,编号Cgpy21043)。

#### [参考文献]

- [1]高嵘,张建华,高航,等.运动教育模式教学过程结构探析[J].成都体育学院学报,2007(02):116-119.
- [2]蒋新国,肖海婷.美国运动教育模式对我国学校体育课程改革的启示[J].上海体育学院学报,2007(01):82-85+90.
- [3]贾齐,龚朝晖,杜晓红.对我国体育课程运动技能评价规则的破与立——以运动技能达成度的理解为中心[J].体育与科学,2015,36(01):23-27+51.
- [4]郭虹.我国普通高校健美操“运动教育模式”的理论构建与实证研究[J].文化创新比较研究,2017,1(16):99-100.
- [5]高航,章荣江,高嵘.当代运动教育模式研究[J].体育科学,2005(06):79-83+86.
- [6]Djuric Sasa,Cuk Ivan.Sensitivity of the novel two-point force-velocity model: an assessment of leg muscle mechanical capacities[J].Sports biomechanics,2020.
- [7]Resa M.Chandler,Amy J.Stringer.A Comprehensive Exploration into Utilizing High-Intensity Interval Training (HIIT) in Physical Education Classes[J].Journal of Physical Education, Recreation & Dance,2020,91(1).

#### 作者简介:

李佳奇(1994--),男,汉族,吉林省白山市人,硕士研究生,深圳市南山实验教育集团深湾小学体育教师,国家一级运动员,国家一级裁判员,研究方向:体育课程论。