

# 足球大单元教学对小学生身体素质的影响

周 振 马莅夏 郭 斌 余 辉  
(汕尾职业技术学院, 广东 汕尾 516600)

**摘要:** 通过测试法、问卷调查法、数理统计法, 从发展学生核心素养出发, 采取两种不同的教学方法, 对足球大单元教学对小学生身体素质产生的影响进行探讨。得出以下结论: 相比于传统小单元教学, 足球大单元教学可以提高学生的身体素质, 尤其是速度、协调、柔韧; 有利于足球运动技能的掌握, 提高竞技水平; 拥有良好的运动技能可以激发学生的练习兴趣, 养成良好的运动习惯。

**关键词:** 大单元教学; 身体素质; 足球技能; 核心素养

问题的提出: 首先, 学生体质有待加强。从 1995 年到 2014 年, 中国儿童和青少年身体素质情况下降了 167%, 到 2021 年《第八次全国学生体质与健康调研结果》中小学生柔韧、力量、速度和耐力等素质总体出现好转, 但是与体育强国相比还存在差距。其次, 发展核心素养的需要, 体育教学要求学生掌握 1-2 项技能, 并具备相对较高的竞技水平, 以及学习预防运动损伤, 保持良好心态, 适应自然和社会环境的能力。现阶段的教学理念脱离真实比赛场景, 对核心素养认识不足。最后, 教学存在偏差, 学习目标只注重知识与技能的学习, 未深入认识课程的育人价值; 课程内容设计偏向单一的碎片化, “蜻蜓点水”式的低级别重复, 学习内容多而不精, 在“教会、勤练、常赛”的一体化教学下, 教学实施偏向与“教会”, 忽略了“勤练”和“常赛”, 与完整性教学结构存在偏差。

为了改善现阶段体育教学存在的问题, 在深入研究教材和四年级学生身心特点的基础上, 对其采用足球大单元教学, 从理论和实践发展中为体育课程改革提供参考依据。

## 一、研究对象和方法

### (一) 研究对象:

汕尾市某小学四年级学生, 其中, 一班为实验组, 人数 51 人, 二班为对照组, 人数 49 人。

### (二) 研究方法

#### 1. 实验法

将两个班级分为实验组和对照组, 对照组学生按照传统小单元教学方法进行教学, 实验组采用足球大单元进行教学, 由同一名教师开展两个班级的教学。在实验开始时对学生进行测试, 了解现阶段学生身体素质和运动技能情况, 结束时再次对其进行测试, 最后将所得数据进行统计分析, 得出结论。实验时间: 2023 年 9 月至 12 月, 教学时长 48 学时。

#### 2. 问卷调查法

对两个班级发放 100 份问卷, 回收 100 份, 有效 100 份, 有效回收率 100%。

#### 3. 数理统计法

采用 SPSS20.0 对所收集的数据进行差异检验、相关分析和回归分析。

### (三) 测试指标

#### 1. 身体素质测试:

20 米折返跑、1 分钟跳绳、坐位体前屈、仰卧起坐, 分别考察小学生的速度、灵敏、柔韧性、核心力量。

#### 2. 足球技能测试

正脚背颠球、20 米绕杆运球、8 米射门, 小场地比赛实战评价。颠球以个数计算; 绕杆: 绕过 8 个标志桶, 进行计时测试; 8 米射门以分值计算, 分 3 个球门, 左右两侧球门是 2 分, 中间球门是 1 分; 小场地比赛实战评价, 主要从技术动作是否合理、攻防意识转换、小组协作配合、个人心理状态、团队作风五个维度进行赋值测试, 每个维度赋值 2 分。

#### 3. 体育学习兴趣

编制适用于本研究的《体育兴趣学习评价量表》该表由 4 个维度组成: 体育认知, 运动参与, 行为习惯, 情感维度, 共 20 道题, 学生选择“不同意”4 分, “不清楚”3 分, “同意”2 分, “完全同意”1 分。

## 二、教学设计

足球大单元教学的课程设计, 以发展学生核心素养和现实需要为核心, 以现实情境为基础, 确定课程目标, 强调课程的结构化设计, 在运动技能、运动理论、跨学科知识三者之间建立密切联系, 体现在课程内容上是帮助学生在理论与技能之间建立关系, 强化动作与动作之间的延伸, 以及组合技术的教学。

### (一) 教学设计

#### 1. 教学目标的设定

教学目标的设立需要与新时代体育教学改革的要求高度契合。首先, 加强学生运动技能的掌握, 在“学赛练”一体化教学, 教学内容从“传统教学”转为“深度教学”, 从“技能教学”转为“主题教学”, 教学主体从“师讲生练”转为“师生对话”, 注重学习运动技能的价值, 注重学习过程的体验。其次是帮助学生形成健康的行为, 在学生掌握足球技能的前提下, 形成以足球为中心的体系教育, 包括安全教育、预防损伤教育、应急处理教育、心理教育, 竞技规则教育。最后是体育品德教育, 足球是团队竞技项目, 通过学习足球让学生体验运动的乐趣, 树立正确的价值观, 培养学生团队配合的意识, 勇敢拼搏、奋勇向前、互帮互助的品质。

## 2. 教学内容的选择

在足球大单元教学实施过程中,针对四年级学生身心发展特点,根据不同的课程主题安排不同的练习内容,或多种形式练习相同内容,以增加练习的趣味性和新颖性。练习的内容主要包括身体素质、个人技战术、2-3人小组战术配合,重点培养学生1VS1攻防能力、交流协作能力,阅读比赛能力。教学内容按照一定的比例安排课时,控球练习6个学时,控球变向、变速、假动作;球感练习3个学时,左右脚不同部位触球练习;传球6个学时:传球力量、准确性、时机、隐蔽性;接球6个学时,接球角度、接球前的摆脱、时机、身体姿态、背身接球;1vs1进攻和防守13个学时;射门练习5个学时,近距离射门和远距离射门;带球跑练习6个学时,带球跑过人及射门;抢球练习6个学时;比赛和理论课各3个实践学时。

## 三、结果与分析

表1 实验前实验组与对照组小学生身体素质对比表

项目	实验组	对照组	T值	P值
20米折返跑	9.61 ± 1.25	9.73 ± 1.34	0.382	0.734
一分钟跳绳	74.38 ± 22.6	80.17 ± 30.8	2.781	0.091
坐位体前屈	4.13 ± 6.24	3.74 ± 5.01	-1.432	0.241
仰卧起坐	17.48 ± 4.26	16.15 ± 5.75	2.013	0.053

从表1可以看出,对照和实验组前后成绩对比,小学生20米折返跑平均成绩男女生约在9.6秒,成绩差距不大;一分钟跳绳对照组略高于实验组,平均相差5个左右;坐位体前屈实验班和对照班成绩都较低,平均成绩在4.13cm和3.74cm;仰卧起坐平均成绩在17.48和16.15左右基本及格,四项身体素质的P值均大于0.05,说明两个班级不存在显著性差异。

表2 实验后实验组与对照组小学生身体素质对比表

项目	实验组	对照组	T值	P值
20米折返跑	7.99 ± 1.34	9.03 ± 1.21	0.034	0.009
一分钟跳绳	123.38 ± 30.6	95.24 ± 22.5	1.624	0.043
坐位体前屈	6.13 ± 5.47	4.46 ± 2.32	-1.508	0.032
仰卧起坐	23.89 ± 5.37	19.22 ± 4.35	0.345	0.741

如上表2所示,通过实验发现,实验班实行足球大单元教学的班级,对小学生身体素质增长较快的两个项目是20米折返跑、一分钟跳绳、坐位体前屈,三种通过P值检验都小于0.05,说明两种存在显著性差异;仰卧起坐方面增长较慢,增长幅度不大,P值检验都大于0.05不存在显著性差异。

表3 实验组与对照组颠球和射门测试情况统计表

项目	对照组	实验组	T	P
颠球	3.89 ± 2.42	5.75 ± 3.46	1.519	1.258
8米射门	4.27 ± 1.26	7.67 ± 1.65	1.083	0.032
足球绕杆测试	15.68 ± 2.26	12.33 ± 2.22	3.961	0.045
小场地比赛实战评价	3.12 ± 1.24	7.38 ± 1.31	2.751	0.045

从表3可以看出,实验前后两个班级的足球技能,颠球不存在显著性差异。绕杆、射门、小场地比赛实战评价三个项目的测

试结果P值都小于0.05,与对照组存在显著差异,原因分析,一体化教学下,教学内容符合足球发展的特点,强调单个技术动作的连贯性和完整性,正确使用技术动作的能力,最终表现为拥有良好的竞技水平。

表4 实验后实验组与对照组体育学习兴趣对比分析表

评价维度	实验组(N=51)	对照组(N=40)	T	P
体育认知	18.21	17.78	2.146	0.346
运动参与	12.45	4.32	0.470	0.040
行为习惯	13.27	5.38	2.126	0.008
情感维度	16.54	5.46	1.714	0.003

从上表4可以看出,体育认知方面,绝大多数学生都认为参与体育运动是可以促进身心健康和提高班级凝聚力,两者不存在显著差距;在运动参与方面,主动观看足球比赛和练习技术动作的学生存在明显差距,实验后实验组较对照组增多,原因分析:学生具备一定水平的运动技能后,会增加运动参与时间和黏度,深度参与该项目。在行为习惯方面,实验组学生积极参与足球课程、安全意识增强、足球战术的应用都超过对照组,主要原因是:1)课程内容之间存在较强关联,有助于学生学习的正向迁移。2)课程内容深度加深,个人技战术——小组战术——整体战术,最大限度激发学生学习的足球意识;在情感体验方面,实验组的学生对抗强度大,持续时间长,受伤概率就高,同时小组协作比赛、相互鼓励支持等情况,可以看出实验组学生提高自身抵抗挫折的品质和能力,以及团队友情明显高于对照组。

## 四、结论与建议

### (一) 结论

与传统小单元教学相比,足球大单元教学具备更多的优势。首先,有利于提高学生的身体素质,尤其是速度和协调,通过实验得知速度和协调素质的增长速度优于柔韧和力量素质。其次是有利于让学生掌握足球运动技能;最后,有利于提高对足球练习的兴趣,从运动参与、行为习惯、情感体验方面都对小学生足球练习起到积极引导作用。

### (二) 建议

对教学内容的优化,注意教学内容的衔接,以“学、赛、练”一体化教学的原则,第一,科学选择足球大单元教学内容,从整体把握足球技术练习动作,例如先练习球感,接着练习控球等技术。学生在四年级阶段具备展示自我意识,控好球可以激发学生表现欲望,而控球需要良好的球感,进一步激励学生对球感的练习。第二,加强足球技战术练习主题教育,减少单个技术动作简单重复,发展全方位的竞技能力,构建技术教学体系。例如由单个动作的简单练习——有压迫的防守练习——小组之间的配合练习——真实场景的比赛,课的内容围绕一个训练主题进行,形成一个连续且密切相关的大单元教学闭环。

### 参考文献:

[1] 毛振明. 解说“体育大单元教学”[J]. 中国学校体育, 2021, 40(10): 30-33.