

# “对分课堂”教学模式在公共体育课中的实验研究

## ——以吉利学院为例

谭波 贾震

(吉利学院体育与健康学院 四川成都 641423)

**摘要:** 本文采用文献资料法、数理统计法、实验法等方法,将“对分课堂”教学模式运用在公共体育课中。对对两组被试实验前后的技术动作、体质健康、学习兴趣进行比较分析,结果表明:

1. “对分课堂”教学模式在公共体育课教学中具备可行性。实验组学生经过“对分课堂”教学模式下的学习,知识内化得到加强,动作技术动力定型效果优于传统教学模式。“对分课堂”教学模式与传统教学模式对学生体质健康的提高效果相近。“对分课堂”教学模式能激发学生体育学习兴趣。

2. 教师应更新教学理念提高综合能力。教师要努力提升学情评估、课堂讲授、作业布置、课堂掌控、组织管理等能力。“对分课堂”教学模式的运用是在对分课堂理论的指导下开展的,任课教师应注重将教学和科研相结合,以学促研,以研促教。

3. “对分课堂”教学模式关键点在于以学生为中心,恢复学生学习主体地位,转变以往机械、被动接受,改为主动交流、合作探究下主动获取知识。教师主导,积极采取有效地干预措施、激发学生的学习兴趣以培养学生主动、积极、自主的学习习惯。

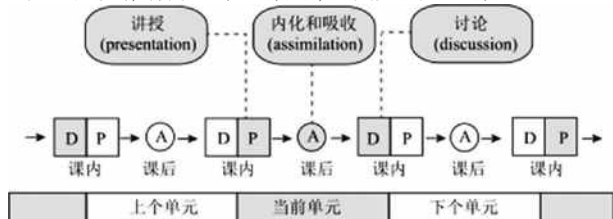
**关键词:** 对分课堂 公共体育 实验研究

### 1 前言

#### 1.1 选题依据

对分课堂(Presentation-Assimilation-Discussion Class),复旦大学心理学系张学新教授基于课堂教学实践和心理学等方面的理论研究<sup>[1]</sup>,提出了“对分课堂”教学模式(讲授(Presentation)、内化和吸收(Assimilation)、讨论(Discussion),简称“PAD Class”),是具有鲜明中国本土特色的一种新型教学模式<sup>[2]</sup>。该教学模式着眼于如何突破基于灌输模式的传统讲授法和如何优化以启发式教学思想为基础的讨论式教学法。所谓对分,就是在一个教学单元的教与学过程内把课堂时间一分为二(具体时间分配比例可因教学内容、教学对象、教学环境等因素而异),其中一部分留给教师课堂讲授,另一部分留给生生之间、师生之间的课堂讨论。本质上,对分课堂就是在讲授和讨论之间引入一个心理学的内化环节,让学生对讲授内容进行吸收之后,有备而来参与讨论<sup>[3]</sup>。对分课堂教学模式一经提出,便在全国各地大、中、小学得到迅速的推广应用,也引起了很多专家学者的关注和研究兴趣<sup>[4]</sup>。对分课程模式强调“教师—学生”双主体、强化4C核心素养、注重过程性评价的核心理念。

对分课堂的教授原则主要是精讲和留白。在对分课堂上,教师只做引导式和框架式的讲授,讲解学习目标、章节内容的逻辑结构等。在教授中,运用我国传统艺术中的重要表现手法——留白。整个教学流程包括三个阶段:讲授(精讲留白)—独学(独立思考)—讨论(解决低层次问题,凝练高层次问题)。这个教学流程如果发生在一节课内,称为“当堂对分”,否则是“隔堂对分”。见图1。



近年来,高校大学生的健康状况和身体素质不容乐观,肥胖人数持续增长,心血管疾病的发病率不断上升,这与大学生不健康的生活方式息息相关。面对当前严峻形势,高校体育教学工作的开展迫在眉睫。教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》明确指出,学生可根据需求选择课程内容、任课教师以及上课时间

的权利,课程教学以教师为主导,学生为主体的自由开放的教学环境<sup>[5]</sup>。传统课堂上教师处于主导地位,学生的主体作用得不到发挥;教学和考核注重技术技能,长期来说,对于学生学习的积极性和身心的全面发展不利。

随着高等教育发展的普及化,出现了教育教学质量降低的问题,作为高校公共必修课的体育课显得尤为突出,学生学习动机低、教师教学负担重、课堂教学模式陈旧、教学效果差,如何改变这种现象,让体育课有更大的吸引力,是研究者需要思考的问题。针对高校公共体育课课堂教学的困境,高校教师要努力寻找符合信息化时代要求的教学模式,对分课堂应运而生并在国内各级学校受到关注,笔者通过教学实践探讨公共体育课采用对分课堂的可行性,以便对改革公共体育课教学有所借鉴和启示。

#### 1.2 研究目的和任务

本课题通过“对分课堂”教学模式在公共体育课中应用进行实验研究。以吉利学院公共体育课2020级学生为样本。首先设计出有效的干预实验。

1.2.1 “对分课堂”教学模式对学生动作技术动力定型效果的影响。

1.2.2 “对分课堂”教学模式对学生体质健康水平发展的影响。

1.2.3 “对分课堂”教学模式对学生学习兴趣的影响。

对翻转课堂+对分课堂的体育课教学模式的基本理论和方法进行研究,以期通过教学实验改变以往被动学习为自主选择学习,突出学生主体地位,使课堂中的师生互动和生生互助更为有效,使学生以饱满的热情参与到体育运动中来,提高课堂教学效果。为大学公共体育教学改革的发展提供一个参考。

### 2 研究方法

#### 2.1 文献资料法

通过查看中国知网全文数据库、德国Springer公司期刊数据库、proquest学位论文全文数据库、吉利学院图书馆大量阅读关于对分课堂、体育教学的有关内容专著、期刊50余篇,掌握国内外研究的动态,借鉴前人的研究方法和成果,学习吸收先进的思想和方法,从而为本文的实验研究提供理论支持及依据。

#### 2.2 访谈法

从选题到做实验之前,对实验中需要测试的指标,整个实验的思路、框架、步骤,实验的可行性向教学经验丰富的专家请教,并征求意见。

#### 2.3 问卷调查法

采用问卷调查形式,把任教的班级 186 人,对照班 94 人,实验班 92 人,在教学实验前,发放《大学生体育学习兴趣量表》对被试进行调查,排除由于实验对象本身对于体育学习兴趣对实验结果造成的干扰。在教学实验后,再次发放量表问卷对进行二次调查。通过问卷数据对比得出学生在体育学习兴趣的变化进行分析得出结论。

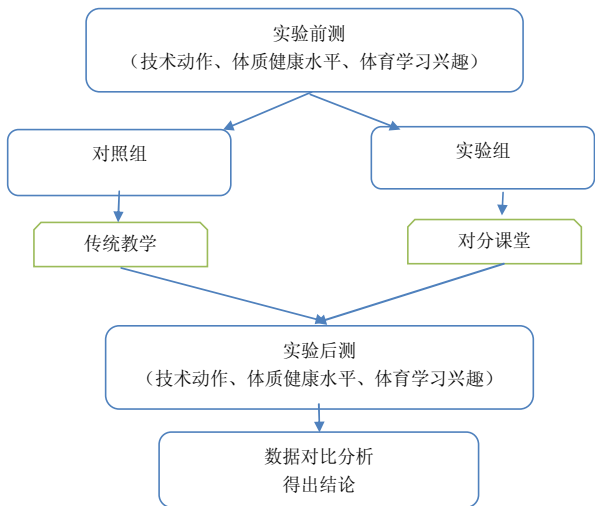
2.4 实验法

拟选择本人所任教的两个班级参与本次的实验研究。设置实验班(92人)另设对照班(94人),共计32学时。

2.4.1 实验思路

2.4.1.1 实验步骤

形成本论文的基本概念与思路,收集对分课堂及相关量表的资料及文献,建立验证的研究假设。根据假设,进行本次对分课堂教学实验活动的设计,并由专家审核、修正后,进行本实验教学活动。最后对所得的资料及数据进行整理分析,得出相关的研究结果,并以此结果提出相应的结论和建议。步骤如图 1-1 所示:



本论文题目确定后,大量收集了关于“对分课堂”教学模式的研究文献,充分分析了研究过程中各种假设和变量。结合我校实际情况,探讨把“对分课堂”教学模式应用到公共体育教学中,探讨“对分课堂”教学模式在公共体育教学中对,最后得出实验的结果。在对结果进行处理、分析、讨论的基础上,提出相应结论和建议,以达到本论文研究的目的。

2.4.2 实验变量

2.4.2.1 自变量:

实验组自变量使用“对分课堂”教学模式。教学内容与对照组完全相同。

2.4.2.2 因变量:两组被试学习兴趣。

2.4.2.3 控制变量:

a.授课教师:实验组、对照组的的教学任务均由本人担任,减少因不同教师的教学内容与风格导致实验的结果不准确。

b.上课时间:在同一学期内,选32学时,对实验对象进行教学。

2.5 数理统计法

用“T”检验“对分课堂”教学模式的教学效果进行显著性差异的检验。所有数据均使用 SPSS.25 统计软件进行处理。

3 实验结果与分析

3.1 体质健康水平发展水平比较分析

实验前实验组与对照组学生的体质健康标准测试成绩不存在显著性差异。说明被试在身体形态、身体机能和身体素质等反应学生体质健康的指标上属于同质。保证实验效度及实验结果是由于教学模式的差异而造成的实验结果差异。

表 1 实验前、后体质健康发展水平比较分析

测试项目	对照组		实验组	
	男(14)	女(16)	男(16)	女(15)
BMI 前测	22.61 ± 3.22	24.55 ± 3.27	22.13 ± 3.03	24.08 ± 2.77
BMI 后测	22.11 ± 3.16	23.85 ± 3.04	221.04 ± 3.12	23.88 ± 2.85
肺活量 前测	3315.17 ± 673.1	2321.1 ± 703.9	3525.09 ± 638.1	2411.8 ± 693.1
肺活量 后测	3591.12 ± 683.2	2490.1 ± 663.2	3620.12 ± 640.1	2611.8 ± 681.8
体前屈 前测	11.97 ± 7.02	13.03 ± 7.13	13.15 ± 7.17	13.56 ± 8.93
体前屈 后测	12.87 ± 7.33*	14.87 ± 7.45*	13.91 ± 7.03*	14.65 ± 6.77*
50m 前测	7.7 ± 0.6	9.2 ± 0.8	7.6 ± 0.9	9.2 ± 0.7
50m 后测	7.5 ± 0.6*	9.0 ± 0.7*	7.4 ± 0.5*	9.0 ± 0.8*
立定跳远 前测	229 ± 23.8	167 ± 17.7	228 ± 22.8	168 ± 18.3
立定跳远 后测	232 ± 23.8*	171 ± 18.1*	232 ± 23.2*	170.5 ± 20.3*
引体/仰卧 前测	5.5 ± 6.2	33 ± 8.5	5.8 ± 6.0	33 ± 9.0
引体/仰卧 后测	5.9 ± 6.4	35 ± 8.6	6.3 ± 6.0	37 ± 9.2
1000/800 前测	263.5 ± 45.2	248.6 ± 46.3	262.5 ± 35.7	249.7 ± 42.2
1000/800 后测	261.6 ± 40.1*	245.6 ± 40.5*	251.5 ± 36.1*	245.7 ± 32.2*

注: \*表示 p<0.05; \*\*表示 p<0.01

表 1 是体质健康发展水平比较分析,实验后对照组与实验组的体质测试成绩均有提高,在肺活量、坐位体前屈、50m、立定跳远、1000/800m 成绩指标上均有显著提高(p<0.05)。与对照组被试比较,实验组被试的体质测试各项指标未见显著性差异,(P>0.05)。表明“对分课堂”教学模式与传统教学模式相比较,对学生体质健康的促进作用差异性不明显。分析原因,体质健康的促进是一个长期过程,一个学期的课堂模式改变难以体现。

3.2 技能测试结果与分析

表 2 实验组、对照组技能测试成绩对比

	组别	n	M ± SD	t	P
技能测试	对照组	94	81.23 ± 5.059	2.37	0.031*
	实验组	92	86.50 ± 4.786		

由表 2 可看出,实验组与对照组学生成绩之间差异显著(p<0.05)。实验组在这一成绩上优于对照组,说明实验组学生经过“对分课堂”教学模式下的学习,知识内化得到加强,动作技术动力定型效果优于传统教学模式。

3.3 实验前被试体育学习兴趣的各指标分析

为保证实验效度及实验结果是由于教学模式的不同而造成的实验结果不同,实验前对被试进行测试。

表 3 实验前的同质性比较

变量	组别	n	Mean	SD	t	P
----	----	---	------	----	---	---

体育学习兴趣	对照组	94	88.9531	21.4402	0.257	0.789
	实验组	92	88.3367	21.3933		
厌恶体育学习的程度	对照组	94	24.8232	7.3350	0.518	0.602
	实验组	92	24.6755	7.4735		
喜爱体育课的程度	对照组	94	25.5022	7.8343	-0.313	0.725
	实验组	92	24.8325	7.4562		
体育自主学习的程度	对照组	94	11.7568	3.8775	0.345	0.755
	实验组	92	11.4632	3.6032		
关注和参与锻炼的程度	对照组	94	26.7122	6.0123	0.421	0.622
	实验组	92	26.4679	5.6738		

通过表1实验前的同质性比较,实验前两组被试的体育学习兴趣及其各维度水平均无明显差异。

### 3.4 实验前、后被试各指标分析

经过32学时的实验,对被试的体育学习兴趣及其四个维度进行比较分析。测试数据如表2所示:

表4 实验前、后各指标变化幅度的差异比较

变量	组别	n	Mean	SD	t	P
体育学习兴趣	对照组	94	4.0552	2.6056	-11.257	0.000**
	实验组	92	18.1123	10.3677		
厌恶体育学习的程度	对照组	94	1.2253	4.3258	-6.790	0.000**
	实验组	92	6.7824	5.6715		
喜爱体育课的程度	对照组	94	0.9282	3.0443	-3.366	0.000**
	实验组	92	4.5621	5.5562		
体育自主学习的程度	对照组	94	0.5527	3.0210	-0.431	0.000**
	实验组	92	2.4119	3.4063		
关注和参与锻炼的程度	对照组	94	0.7542	4.1193	-5.792	0.000**
	实验组	92	5.2393	4.3831		

数据分析,实验前、后各指标变化比较得出,对照组通过正常的体育课学习,大学生体育学习兴趣、厌恶体育学习的程度、喜爱体育课的程度水平有显著变化,体育自主学习、关注和参与锻炼的程度未见显著变化。

实验组运用“对分课堂”教学模式教学后大学生体育学习兴趣及其各维度水平均有显著变化。实验组运用“对分课堂”教学模式干预后,大学生体育学习兴趣、厌恶体育学习的程度、喜爱体育课的程度、体育自主学习的程度、关注和参与锻炼的程度,各指标提高幅度均高于对照组。

### 3.5 “对分课堂”教学模式优势分析

体育教学模式构建是体育教学方法改革的重要环节,首先“对分课堂”教学模式在教学时间分配上采取讲授或示范、讨论或练习对半分。第二,作业环节利用互联网平台发布,检测学生对知识点的掌握情况。第三,分组教学做到全员参与,强调以学生为中心,注重个性化学习,激发学生建立探究式学习,师生、生生互助合作是教与学的关键。

表5 “对分课堂”教学模式与传统教学模式

	对分课堂	传统教学模式
教学理念	以学生发展为中心	以教师为中心
教师	引导者和促进者	传授者
学生	主动学习	被动学习
教学形成	为学定教	以教定学
师生交流	互动交流	交流互动少

在采用传统体育教学模式的授课中,教师先讲知识点,然后示范,学生练习。学生处于被动地位,缺乏独立思考、主动探究、自主安排学习的机会。体育课采用“对分课堂”教学模式后,学生恢复了学习主体地位,转变以往机械、被动接受,改为主动交流、合作探究下主动获取知识,实现以学生为中心的教学模式。

针对体育课程的特点,“对分课堂”教学模式符合运动技能的

形成规律。运动技能形成的泛化、分化、巩固提高三阶段与“对分课堂”的教学结构设计吻合,能够让学生较传统教学模式下更容易达到运动动作的自动化。“对分课堂”教学模式与运动技能的形成规律相契合。在泛化阶段,教师运用视频或录像等作为示范教学资源课更具直观示范性,打破了传统课程的时空局限性,更利于学生的初步掌握知识点,在学生最需要技术指导的分化阶段,在课堂中教师进行易犯错误的讲解与纠正时间更充裕,高效利用课堂时间师生充分交流和纠错,深化学生的认知和理解,最终实现运动技能的自动化。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 “对分课堂”教学模式在公共体育课教学中具备可行性。实验组学生经过“对分课堂”教学模式下的学习,知识内化得到加强,动作技术动力定型效果优于传统教学模式。

4.1.2 实验组与对照组相比较,被试的体质健康各项指标均无显著性差异( $P > 0.05$ )。表明“对分课堂”教学模式与传统教学模式对学生体质健康的提高效果相近。

4.1.3 实验组运用“对分课堂”教学模式教学后学生体育学习兴趣及其各维度水平均有显著变化。实验组体育学习兴趣、厌恶体育学习的程度、喜爱体育课的程度、体育自主学习的程度、关注和参与锻炼的程度,各指标提高幅度均高于对照组。表明“对分课堂”教学模式能激发学生体育学习兴趣。

### 4.2 建议

4.2.1 保障“对分课堂”教学模式在公共体育教学中的实施,关键在于教师应更新教学理念提高综合能力。教师要努力提升学情评估、课堂讲授、作业布置、课堂掌控、组织管理 etc 能力。“对分课堂”教学模式的运用是在对分课堂理论的指导下开展的,任课教师应注重将教学和科研相结合,以学促研,以研促教。

4.2.2 “对分课堂”教学模式关键在于以学生为中心,恢复学生学习主体地位,转变以往机械、被动接受,改为主动交流、合作探究下主动获取知识。教师主导,积极采取有效地干预措施、激发学生的学习兴趣以培养学生主动、积极、自主的学习习惯。

### 参考文献:

- [1]张学新.对分课堂:中国教育的新智慧[M].北京:科学出版社,2016.
- [2]张学新.对分课堂:大学课堂教学改革的新探索[J].复旦教育论坛,2014,12(05):5-10.
- [3]张学新.对分课堂—教育的新智慧[M].上海:华东师范大学出版社,2018.
- [4]赵婉莉,张学新.对分课堂:促进深度学习的本土新型教学模式[J].教育理论与实践,2018,38:47-49.
- [5]刘绍乾,钱频,王曼娟,等.对分课堂教学模式及其成功因素探析[J].教育教学论坛,2019,13:46-48.
- [6]张成林,余丹琼.高校对分课堂的现实桎梏与推进策略[J].教育评价,2020,3:143-147.
- [7]沈春华.基于4c核心能力培养的非英语专业研究生英语写译工作坊教学模式探究—以武汉轻工大学为例[J].武汉轻工大学学报,2019,3:111-113 转 119.
- [8]李越.“翻转+对分”课堂教学模式在中南大学公体篮球课中的实验研究[D].武汉体育学院,2020.

作者信息:谭波;男;1983年6月;山东济南人;硕士研究生;副教授;教研室副主任

研究方向:体育教育、运动心理学单位:吉利学院体育与健康学院邮编:641423

基金或课题名称:吉利学院2021年度“对分课堂”课程改革立项项目

编号:13