

基于高中生体育兴趣分层下的终身体育探究

王力

(沛县体育中学 江苏沛县 221600)

摘要: 高中阶段是学生价值观和学习能力发展的重要阶段,在素质教育背景下,对于学生的各项素质能力培养提出了新层次的要求。体育作为锻炼学生身体素质,陶冶情操,丰富个体内涵的重要学科,在高中体育教学中积极引用兴趣分层法很有必要,具体包括有趣、乐趣和志趣几个层次,通过满足不同层次学生的体育学习需要,有助于学生在体育锻炼中获得快乐,提升体育兴趣水平,对于学生终身体育意识和习惯培养具有重要作用。实践结果表明,不同体育兴趣水平对终身体育影响有着显著差异,兴趣水平同体育态度、体育成绩、锻炼习惯、锻炼意志力和终身体育预期等因素之间存在密切联系,所以提升学生的体育兴趣水平,是培养学生终身体育习惯的必然选择。

关键词: 终身体育; 兴趣分层; 高中体育; 运动习惯; 体育态度

兴趣是学生持久学习的动力源泉,学习兴趣高低,直接影响到学习效果。体育兴趣的培养,可以将其理解为学生参与体育锻炼的心理倾向和选择,但体育兴趣并非是与生俱来的更多的是后天培养,在体育实践中潜移默化中形成。高中阶段的体育教学,更多的是培养学生体育运动兴趣,潜移默化中培养学生终身体育的意识和习惯。依据现代心理学研究成果来看,人的体育兴趣培养是从低到高的,兴趣是有着明确的层次划分,具体包括有趣、乐趣和志趣。因此,在高中体育教学中,应该尝试着推行兴趣分层教学,结合学生不同的体育兴趣水平,因材施教,以便于实现学生终身体育习惯培养目标。但受限于种种因素限制,理论研究的浅显和实践经验的不足,致使兴趣分层法在高中体育教学中未能得到普及应用,学生的体育运动兴趣受到遏制,参与积极性不强,整体教学效果不够理想。文章通过对此研究,有助于挖掘体育兴趣水平和终身体育之间的联系,阐明清晰兴趣分层法应用的实际意义,对于学生兴趣培养具有重要促进作用。

1 研究对象和方法

选择某地区5所高中学校学生为研究对象,结合不同体育兴趣水平,设计合理的问题,依据学生回答来分析其兴趣水平。在此基础上设计问卷,调查学生的态度、体育成绩、习惯形成、意志水平、未来体育运动预期等因素和终身体育之间的关系。共发放调查问卷710份,回收问卷702份,回收率98.9%,剔除无效问卷2份,有效率为98.6%。

2 研究结果与分析

2.1 体育兴趣水平

有趣是学生初级的兴趣水平,是由于某些现象诱发的参与兴趣,保持兴趣较短,难以持久保持。体育兴趣为有趣层次,对于体育运动兴趣广泛,但缺少明确的中心兴趣。对于很多运动项目都有着新鲜感,但无法集中注意力拖入到某个项目中。兴趣不够稳定,可能出现转移。如,在看夏季奥运会,喜欢上跳水项目,看了冬季奥运会,喜欢上滑冰、滑雪等项目。

乐趣水平,兴趣特点逐渐趋于固定,可以保持较长的时间。其特点表现在一个或是几个中心项目为主,基于情感体验维持,表现出长期坚持的体育锻炼习惯,有空闲时即会参加体育锻炼,兴趣较高^[1]。

志趣水平,属于体育兴趣高级层次,有着崇高的目标和理想,已经养成持久的体育运动习惯,积极自觉^[2]。此种水平下,学生对于体育运动本质有着深层次理解,并且形成了正确的体育价值观和

态度,并将体育作为自身未来发展的主要方向,有计划、有目的参与锻炼,始终坚持体育运动,因此具有较强的动力效应。

表1 高中生体育兴趣水平

项目	有趣(226)		乐趣(251)		志趣(223)	
	男(n[%])	女(n[%])	男(n[%])	女(n[%])	男(n[%])	女(n[%])
高一	27(11.9)	42(18.6)	44(17.5)	35(13.9)	45(20.2)	21(9.4)
高二	16(7.1)	62(27.4)	48(19.1)	39(15.5)	41(18.4)	36(16.1)
高三	27(11.9)	52(23.0)	49(19.5)	36(14.3)	36(16.1)	34(15.2)
总计	70(31.0)	156(69.0)	141(56.2)	110(43.8)	132(59.2)	91(40.8)

从表1调查结果可以了解到,有趣阶段的学生有226人,占比为32.3%;乐趣阶段学生数量为251人,占比35.9%;志趣阶段的学生223人,占比31.9%。高一阶段及以前学生的体育兴趣水平主要是以有趣为主,高二阶段乐趣形成,高三阶段志趣形成。从中可以看出,高中生体育兴趣水平正处于乐趣到志趣转化阶段。但实际上,体育兴趣水平总体上明显滞后,其中女生滞后现象更加明显,处于有趣水平的学生数量较多。年级分布方面,呈现出随着年级升高体育兴趣水平反之下落的现象,其根本原因是升学压力导致。多数学生为了备战高考,大量挤占体育锻炼时间,体育兴趣水平逐步下降。

从性别角度来看,高中生男女之间体育兴趣水平差异显著,其中男生体育兴趣水平处于逐步提升趋势,而女生较为滞后。在有趣阶段,女生占比69.0%,男生为31.0%,而到志趣水平,男生59.2%,女生为40.8%。究其根本,是由于男女生性格因素差异,而且很多学生进入青春期后,女生由于生理原因行动不便,体育兴趣水平也随之下降。

2.2 不同兴趣水平对学生终身体育的影响

2.2.1 兴趣水平和体育成绩关联性

表2 兴趣水平和体育成绩关联性

	有趣(%)	乐趣(%)	志趣(%)
优秀	5.2	9.2	19.2
良好	19.1	36.2	45.3
一般	45.6	46.3	28.5
及格	20.1	6.2	3.9
不及格	10.0	2.1	3.1
总计	100	100	100

体育成绩越高,说明学生的运动技能水平越高,并且具有较强的身体素质。因此,运动技术水平是学生终身体育的关键性影响因

素,也是首要条件,在长期运动中可以提升学生的运动技能水平,因此运动技术学习是体育运动的开始,对于学生终身体育习惯养成具有奠基作用。从上述调查结果了解到,体育兴趣水平和体育成绩关联度较大,成绩越高,体育兴趣水平越容易提升到志趣水平,因此随着体育兴趣水平升高,体育成绩也将随之提升。

2.2.2 体育兴趣水平和锻炼态度的关联性

表3 体育兴趣水平和锻炼态度的关联性(%)

	有趣	乐趣	志趣
主动找他人锻炼	11.2	35.2	53.1
寻找场合锻炼	49.5	56.9	43.6
独立锻炼	15.6	26.8	51.2
他人邀请锻炼	34.5	18.5	5.8
教师要求锻炼	26.2	7.9	5.8

从表3调查结果了解到,体育运动态度方面,学生主动找他人锻炼的学生,有趣阶段11.2%,乐趣阶段35.2%,志趣阶段53.1%,志趣阶段明显高于乐趣阶段。在有人邀请锻炼或是教师要求锻炼选项中,学生占比随着兴趣水平提升反向降低,说明了体育兴趣水平和态度的正相关特性。而且志趣阶段可以独立锻炼的人数较多,尽管较为枯燥,但形式灵活、多样,并且可以自行调整锻炼强度、时间,对于学生体育兴趣水平提升有着积极作用。

2.2.3 体育兴趣水平和锻炼意志力的关联性

表4 体育兴趣水平和锻炼意志力的关联性(%)

	有趣	乐趣	志趣
坚持锻炼	16.2	24.5	56.1
放弃锻炼	22.3	6.3	2.2
无法确定	61.5	69.2	41.7
总计	100	100	100

从表4结果中了解到,在遇到困难是否可以继续坚持锻炼中,志趣阶段有超过56.1%的学生可以继续坚持,远超乐趣阶段、有趣阶段的学生。从中可以了解到,随着学生的体育兴趣水平提升,相应的体育锻炼意志力越强,在面对困难时可以继续坚持锻炼的几率越高。体育运动过程中,还可以培养学生良好的意志品质,锻炼次数越多,意志力也将越坚韧,促使兴趣水平和意志力之间形成良性互动^[9]。

2.2.4 体育兴趣水平和学生终身体育预期的关联性

表5 体育兴趣水平和学生终身体育预期的关联性(%)

	有趣	乐趣	志趣
坚持锻炼	26.2	41.2	58.3
放弃锻炼	5.4	1.6	1.3
无法确定	68.5	57.2	2.3

自我效能直接一个想到个体体育行为,如果对于某项任务完成有着极大的信息,内心也将受到鼓舞,努力去实践和争取。未来目标预期实现,表现出了个体自我效能高低,对于个体终身体育行为也有着很大的影响^[10]。对此,尽管预期和现实并不是一定相同,但在未来社会终身锻炼的群体中,未来走上工作岗位可以体育锻炼的学生一定远超不能的学生。根据统计结果可以了解到,未来工作中可以坚持锻炼的学生群体中,志趣阶段远超过乐趣和有趣阶段学生,同体育兴趣水平对终身体育各因素影响相契合。

3 结论与建议

3.1 结论

通过上述研究可以了解到,体育兴趣水平是有着显著差异的,自低向高划分为有趣、乐趣和志趣几个阶段,相应的处于不同水平体育兴趣,也会对学生个体终身体育有着深层次的影响。高中阶段学生群体中,男生对于体育兴趣水平远远超过女生,而且男生的体育兴趣发展符合一般兴趣发展规律,但有趣水平阶段,女生占比超过男生,志趣阶段则存在滞后的情况,说明有趣过渡到乐趣阶段中存在滞后的现象,不可避免的对更高级的志趣产生不良影响。

学生的体育兴趣水平高低,同体育甜度、体育成绩、锻炼意志力和终身体育预期等因素存在密切联系。有趣阶段的学生,体育成绩普遍不高,态度不够积极,在遇到困难时坚持继续体育锻炼的较少,可以养成良好的体育锻炼习惯的学生占比较少,对于终身体育预期偏低。乐趣阶段学生的体育兴趣水平远超过有趣阶段;志趣阶段的学生各项指标均处于最高水平。

3.2 建议

(1) 为了促进学生的体育兴趣水平稳步提升,养成终身体育意识和习惯,应该充分结合新课改相关要求,推动高中体育教学改革。摒弃传统滞后的教育理念和教学方法,结合体育学科特性和高中生学情,灵活选择最佳的教学方法,在引导学生参加体育锻炼过程中,逐步提升学生的体育兴趣水平。

(2) 根据学生个体的体育兴趣水平分成情况,因材施教,制定切实可行的措施应用到实处。对于高中男生,教学重点是激励学生从乐趣朝着志趣阶段过度;女生则是重点落实有趣朝着乐趣阶段过渡转变,改善女生体育兴趣水平滞后问题,切实提高高中生的体育志趣水平。

(3) 建立良好的师生交流机制。教师作为教学活动组织者和引导者,自身教学能力高低很大程度上影响到学生的体育兴趣水平,因此需要积极推动沟通机制建立完善,建立和谐、稳定的师生关系,以此来实现教学步调统一。以往高中体育教学中,教师忽视学生个体差异和学习感受,因此教学过于滞后、刻板,师生沟通不足,久而久之将导致学生体育兴趣水平下降,丧失体育运动信心。对此,在新时期的体育教学改革背景下,可以积极渗透终身体育理念到实处,围绕学生主体地位来转变教学方法,关注学生的心理感受和体育学习的困难,更具针对性的组织体育训练活动。营造轻松、高效的交流环境,在师生交互下来逐步提升体育兴趣水平。

结论:

综上所述,在新课改背景下,高中体育教学中应积极落实兴趣分层法到实处,尊重学生主体地位和个体差异,创设有助于学生体育运动的教学条件。在教学设计中综合分析不同层次学生的体育学习需要以及影响因素,针对性的设计教学方案,逐步提升学生的体育兴趣水平,在实践中来培养学生终身体育意识和习惯。

参考文献:

- [1]巴顿.分层教学模式在小学体育教学中的实践探究[J].读写,2021,18(32):253.
- [2]郭丝雨,宋自瑞.分层次教学法在高校体育教学中的运用探析[J].当代体育科技,2020,10(15):86-87.
- [3]张长明.浅析高职体育篮球课教学中的分层教学与因材施教[J].体育画报,2021(6):177.
- [4]谌丽.校园足球课外体育活动分层竞赛模式的实践研究[J].体育时空,2018(14):63-64.