

# 常州市第二中学校级课题

## 申报·评审书

课 题 名 称 学生体测数据反馈下的高中  
体育模块课教学的实效性研究

课 题 负 责 人 张 欣

负责人所在教研组 体育与健康

填 表 日 期 2018 年 3 月

拟 结 题 时 间 2021 年 12 月

常州市第二中学教师发展处制

2014 年 11 月

# 一、课题研究人员基本情况

主持人姓名	张欣	性别	男	民族	汉族	出生年月	1993 年 4 月
行政职务	无	专业技术职称	中学二级	研究专长	体育教学与训练		
最后学历	研究生		最后学位		硕士		
工作单位	常州市第二中学			联系电话	13806140640		
通讯地址	江苏省常州市钟楼区西横街 28 号			邮政编码	213002		
				电子信箱	1162020351@qq.com		
课题组核心成员基本情况（限填 10 人，含主持人）							
姓名	专业技术职称	工作单位		研究专长	在课题组中的分工情况		
张红星	中学高级	常州第二中学		体育教学	排球模块教师,参与体测		
李键	中学一级	常州第二中学		运动训练	篮球模块教师,参与体测		
黄晓东	中学高级	常州第二中学		运动训练	足球模块教师,参与体测		
潘旭光	中学一级	常州第二中学		体育教学	羽毛球教师,参与体测		
郭娟红	中学高级	常州第二中学		体育教学	羽毛球教师,参与体测		
任玉娟	中学高级	常州第二中学		体育教学	乒乓球教师,参与体测		
何宇亮	中学一级	常州第二中学		运动训练	篮球模块教师,参与体测		
赵阳	中学二级	常州第二中学		运动训练	足球模块教师,参与体测		
张欣	中学二级	常州第二中学		运动训练	主持人、篮球模块教师		

课题主持人曾担任过哪些教育科研项目研究，完成情况如何				
课题级别	课题名称	批准时间	在课题中的分工	完成情况

发表或出版的主要论文或著作	论文或著作名称	出版部门或发表期刊	日期
	“解析近代电影中的体育元素”	《当代体育科技》	2014 年 4 月
	“青奥会对我国校园运动会改革的启示研究”	《体育科技》	2016 年 4 月
	“浅析普通中学生跳远运动员下肢爆发力的训练方法”	《江苏省体育学研究生教育创新论坛三等奖》	2015 年 11 月

## 二、课题设计论证

### 一、选题依据

青少年阶段是身心健康和身体素质发展的关键时期，现阶段青少年的身体活动不足的问题尤其突出，久坐少动与超重肥胖的问题日益严重，学生的耐力、力量、柔韧、肺活量等方面呈现了不断下滑的趋势<sup>[1]</sup>。针对青少年体质健康状况持续下滑的局面，教育部和国家体育总局联合颁布实施了《国家学生体质健康标准》，并要求全国范围内的各级学校全面实施。这是教育部、国家体育总局为积极贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《关于基础教育改革与发展的决定》的重要举措。

一直以来，学生的体质健康测试始终是学校体育工作的重点，每年一次的学生体质健康测试成为了在校师生所必须面对的考核内容。然而学校方面和体育教师将主要的精力放在学生体质健康数据的采集和宏观统计分析上，忽略了针对学生体质健康测试所反应出来的问题而采取的针对性措施。在体质评价方面，将学生的体测总分作为最主要的参考依据，而根据体测数据所反应出来的学生各项身体素质指标的所反应出来的问题却被忽视，这些身体素质指标恰恰是影响学生体质健康水平的决定性因素。学生的身体素质水平得不到科学的监测和反馈，也就无法更有针对性的采取有效的教学、训练方法，不注重测试结果的反馈也影响了测试工作的高效果落实<sup>[2]</sup>。学生体质健康测试结果仅只反映出了学生体质健康水平的现状，而作为一线体育教师却很少主动采取针对性的教学方法改善这一现状，学生体质测试正朝着一个错误的方向发展，并一直主导着体育课程的教学时间<sup>[3]</sup>。体质健康测试的结果得不到有效的反馈，就无法起到促进学生体育锻炼或身体活动的作用<sup>[4]</sup>。因而如何有效利用体测数据结果而反馈于体育教学的设计和实施就成为了本课题探讨的主要内容。

《普通高中体育与健康课程标准（实验）》中提出“模块教学”，并贯彻“健康第一”的指导思想，增进学生的身心健康，注重学生的学习兴趣 and 个性的发展，以全面发展体育学习能力和提高所学的技能水平，养成学生终身体育意识的课程理念<sup>[5]</sup>。“模块教学”作为体育课程改革的一个亮点，它不仅是体育与健康课程标准对普通高中的教学要求，也代表着未来学校体育的发展趋势。通过选项教学的方式，从终身体育的发展需要出发，从兴趣教学入手，是对学生进行健全的人

格教育、身体教育为目标的一种体育教学理念<sup>[6]</sup>。高中体育与健康课程内容划分必修和选修两部分，共七个系列(包括球类项目，体操类项目、田径类项目、水上或冰类运动项目、民族民间体育类项目、新兴运动类项目六个技能系列以及一个健康教育专题系列)<sup>[7]</sup>。各学校可以根据实际情况选择开设符合学生兴趣爱好的运动项目以供其选择，不同学生参与不同的模块选项课学习其身体素质指标必然会出现受运动选项差异而各有倾向，学生个体身体素质随参与的运动模块不同而呈现出不同变化结果，身体素质变化呈一定的项目特点，进而影响最终的体质健康测试结果。这种随参与的模块差异而导致不同身体素质指标的变化并不都是积极意义的，因而如何兼顾模块差异下学生身体素质整体性的发展对体育教师而言是一个新的挑战。

现阶段条件下，常州市普通高中体育与健康课的模块选项主要以篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等常见且学生感兴趣的运动项目为主。在这种背景下，学生不同的运动项目参与则必然导致不一样的身体素质指标变化(例：足球较篮球运动更能发展学生的心肺耐力而篮球运动较足球更有利于学生上肢力量的增长，但肌肉力量的增强若得不到科学的拉伸训练其柔韧性却会下降等)，如何有效利用体质健康测试的数据结果，并通过科学的分析而反馈于各模块课的教学计划和内容的设计，以使其充分发挥各运动项目的优势特点而达到理想的学生体质健康促进的效果，成为了本课题研究的内容。

## 二、研究目标

通过分析学生参与不同模块选项课前后的各体测项目成绩的数据变化，并从主导该测试项目的身体素质角度入手，结合原有体育模块课教学的实际情况，重新优化各模块课的教学内容与方法。形成一系列更加全面、科学的体育模块课教学计划。在充分发挥各运动模块项目优势的基础上，尽可能兼顾学生多项身体素质的整体性发展，从而更科学、更全面的提升学生的体质健康水平。

## 三、研究内容

从影响高中生体测项目成绩的身体素质角度入手，分析学生参与不同模块课学习前后体测成绩发生变化的原因，并将这种分析结论反馈于原有体育模块教学的再设计，形成一系列更加全面、科学的体育模块课教学计划。

(1) 学生体质健康测试的各项成绩指标的纵向研究。

(2) 探讨影响学生体测成绩的身体素质指标。

(3) 基于学生身体素质整体性发展的模块教学内容再优化。

#### **四、主要观点和创新之处**

**主要观点：**不同运动模块的参与必将使学生产生不一样的身体素质变化，这种变化呈现出运动选项特点，从体质健康测试的角度来分析，这种身体素质的变化有利有弊，通过对各模块课教学内容和计划的改善能更全面、有效的达到促进学生体质健康的效果。

通过学生参与不同模块选项课前后的体测的数据总结出学生的各项身体素质指标变化并反馈于各模块的教学设计，并在此基础上结合各运动模块的项目特点以最大程度的发挥体育模块的健康促进作用，从而提高体育与健康课程的教学效果。

**创新之处：**将对学生体测评价结果有影响的身体素质指标与高中模块课教学影响变化下的身体素质指标联系起来，将体质健康测试作为监测和评价体育模块教学的手段，并反馈作用于模块课的教学设计，以最大程度的发挥不同运动模块的体质促进作用。

#### **五、本课题的主要研究方法**

##### **文献资料法：**

通过网络搜索相关官方网站，查阅有关政策文件为本课题的研究提供指导思想。通过查阅中国知网、维普、万方等数据库并分别以“体质健康测试”、“体育模块课”为搜索关键词，为本课题的研究提供更多的理论指导。

##### **专家访谈法：**

将设计好的研究思路请教有关专家，并通过访谈的形式为本课题的研究积累更多实际操作的经验、方法，并将研究后期形成了体育模块教学设计等方面的内容请假有关专家修改意见。

##### **逻辑推理法：**

将学生在不同运动模块教学影响下产生体测结果数据的变化与其决定性的身体素质相结合，推理出出现这种测试结果数据变化的主要原因，再结合不同专项运动的特点分析出现这种现象的原因，以达到评价、改善教学内容的目的。

##### **数理统计法：**

通过将模块课实施前、后测得的学生体质健康数据输入 SPSS 和 EXCEL 并以各模块类别为组间变量，针对同一测试内容进行纵向比较，统计结果以 ( $\bar{X} \pm SD$ )

的形式展示，均值比较时若  $P < 0.05$  表示为有显著性差异，若  $P < 0.01$  表示为有非常显著性差异。

## 六、本课题的研究思路和实施步骤

### 研究思路

将学生参与模块选项课前、后获得的各项体测数据以选项类别为组间变量进行纵向比较，分析同一测试内容在参与不同选项课前后的变化规律，并结合项目特点以及该模块选项的课堂内容和教学设计等方面进行分析，并将分析结果反馈于下一轮模块课的教学设计，以此重复，跟踪检测，动态调整。

### 实施步骤

(1) 高一新生 9 月入校后即开始第一轮的学生体质健康测试，将测试结果输入计算机并保存。

(2) 体质测试结束后即开设模块教学，提供篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球五项供学生选择，并统计各学生的选择意向。

(3) 体育教师根据个人的授课模块制定教学内容和计划，各模块教学间统一进度，并认真按原定计划完成各自模块课的教学。

(4) 所有学生于第二年 9 月再次进行相同操作内容的体质健康测试，将测得各项数据以模块选项班的分类进行汇总、统计。

(5) 分析各模块班参与选项课前后同一测试项目成绩的变化规律，并从主导该项测试内容的身体素质角度入手分析出现这种测试数据变化的原因。最后结合不同模块选项课的教学内容和设计分析出影响此类身体素质变化的教学因素。

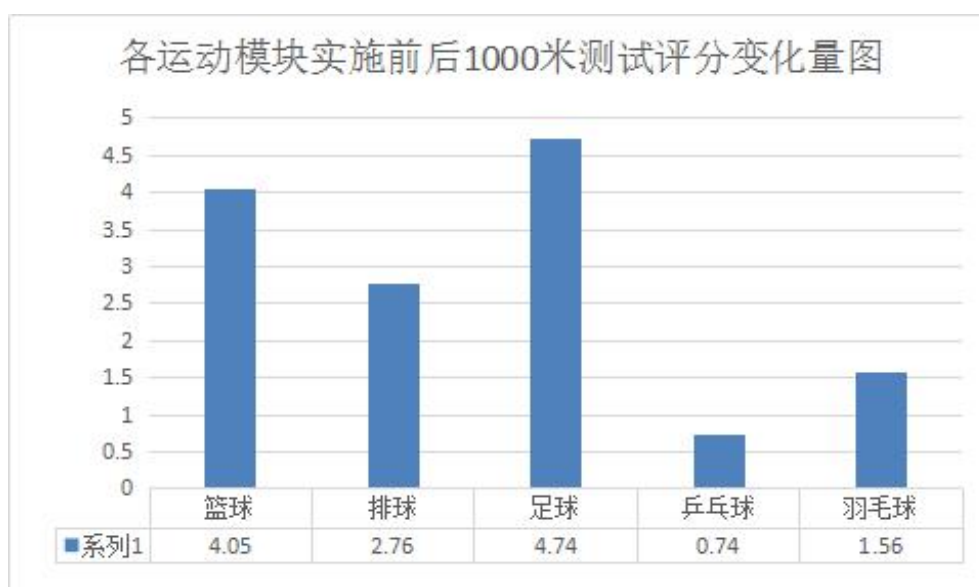
(6) 根据前面总结得出的各模块教学方面的因素，以及体质测试相关的要求，改善原有教学内容和设计，以达到学生体质健康促进的最佳效果。

(7) 新编模块课教学设计的再实施与测试。以此循环不断更新。

## 七、本课题的研究基础

### 已有研究成果

例：将 2016-2017 学年，学生参与模块选项学习前、后测得 1000 米项目评分以模块选项为分类进行纵向比较后得出如下图表：



根据上表的数据可以得到：各模块班的学生在参与各自模块课学习后，其 1000 米项目的评分明显提高。但不同项目间学生的 1000 米评分的提高量不一，表现为：足球>篮球>排球>羽毛球>乒乓球。

分析出现这种现象的原因是：足球、篮球、排球三大球属于同场对抗类运动项目，场地范围较大，对参与者的移动要求较高，且参与人数较多对抗性较强，而 1000 米属于有氧为主无氧为辅的运动项目，它对运动员的心肺耐力要求较高，长期大强度的身体活动有效的提高了学生的心肺耐力，因而表现出练习者在参与该模块选项后 1000 米成绩评分提高量较乒乓球和羽毛球高。

### 主要参考文献

- [1]刘利波. 山东省高校大学生体质健康测试体制机制研究[D]. 曲阜师范大学, 2015.
- [2]孙忠伟, 张冰, 马慧敏, 等. 中美学生体质健康测试管理系统的比较[J]. 体育学刊, 2013(3):85-89.
- [3]Cale L, Harris J. Fitness testing in physical education - a misdirected effort in

promoting healthy lifestyles and physical activity?[J]. Physical Education & Sport Pedagogy, 2009, 14(1):89-108.

[4]Mckenzie T L, Kahan D. Impact of the Surgeon General's Report: Through the Eyes of Physical Education, Teacher Educators.[J]. Journal of Teaching in Physical Education, 2004, 23(4):300-317.

[5]中华人民共和国教育部. 普通高中课程方案(实验)[M]. 北京:人民教育出版社. 2003.

[6]黄华. 新课程理念下高中体育教学的新探索[J]. 现代阅读(教育版). 2011(08)

[7]毛斐璐. 高中体育与健康课程模块学习评价的研究[D]. 华东师范大学, 2010.

### 三、完成课题的可行性分析

本课题的研究所需设备器材设备比较简单，采用的研究数据主要来源于学生体质健康测试，因而研究数据的可获得性较高。此外本课题小组的成员在中学体育教学一线有丰富的教学经验，能够准确把握学生活动的量，并根据学生的实际情况将身体素质练习穿插在日常模块课教学当中。

## 四、研究计划

### 1、主要研究阶段及阶段性研究目标

主要研究阶段	完成时间	课题组成员分工	阶段成果形式、数量
模块选项课开设前学生的体质健康测试	2018 年 11 月	全员参与	统计数据
拟定各模块课教学计划，设定教学内容	2018 年 12 月	课题组成员按各自制定的模块教学计划完成教学内容。	教学实践
学生体质健康再测试	2019 年 11 月	全员参与。	统计数据
体测结果数据对比总结各模块班学生的身体素质变化规律	2020 年 2 月	结合自身教学实践分析、讨论	制定新的模块课学期教学计划和内容安排

### 2、最终研究目标和最终完成时间

最终研究成果形式和数量	预期达到的目标	承担者
体质测试数据反馈下的高中体育模块课教学内容的优化设计。	通过对体测数据科学的分析探讨，整理得出新的学期教学计划，以完善现有的模块教学设计内容。	2017 级全体学生
本课题完成的时间：2020 年 12 月		

## 五、评审意见

### 1、课题主持人所在教研组意见:

体育教研室课题《活动课程健康视域下的高中体育(选项)模块教学的实效性研究》在该课题改革背景下对活动课程健康促进研究具有积极意义。课题申报对体育良好教研氛围的养成有一定的推动作用。体育教研室同意申报。

负责人(签字): 王书江  
2018年3月 日

### 2、教师发展处意见:

同意申报



2018年3月10日