



# 运动季教学模式的理论建构及应用研究

## Research on the Theory Construction and Application of Sport Season Teaching Mode

高 航<sup>1</sup>,高 嵘<sup>2</sup>,高 朗<sup>3</sup>  
GAO Hang<sup>1</sup>, GAO Rong<sup>2</sup>, GAO Lang<sup>3</sup>

**摘要:**依据《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》总体要求,通过文献资料法、逻辑推理法、实验法,以超大单元的运动季、课内外结合、技术课与竞赛课衔接、强化体能训练等方式方法改良运动教育模式,建构新型的运动季教学模式,并分析其对体质健康的促进效果。得出:运动季教学模式结构合理、方法优化、效果良好,有益于推进《意见》的落地,促进学校体育教学改革。

**关键词:**运动季;运动教育;运动技术;运动竞赛;体质健康

中图分类号:G807 文献标志码:A 文章编号:1001-9154(2020)02-0107-07

### 1 问题的提出

2016 年,国务院下发了《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(以下简称《意见》)。该《意见》指出:学校体育仍然是整个教育事业相对薄弱的环节,并特别强调了当下学校体育中的突出问题,如“体育课和课外活动时间不能保证,学生体质健康水平仍是学生素质的明显短板”等,同时提出推动学校体育改革发展的四个原则,即坚持课堂教学和课外活动相衔接、坚持培养兴趣与提高技能相促进、坚持群众体育与运动竞赛相协调、坚持全面推进与分类指导相结合<sup>[1]</sup>。但值得注意的是,课堂教学和课外活动有效衔接及运动竞赛与体育教学有机结合等问题一直是我国体育教育中未解决好的问题。

“国际视野,本土化实践”是可资借鉴的解决问题的路径,20 世纪 80 年代以来日本的“快乐体

育<sup>[2]</sup>”、英国的“领会教学法<sup>[3]</sup>”、美国的“运动教育模式<sup>[4]</sup>”等体育教学理论为我国的体育课程改革在思想上和实践上提供了诸多启发<sup>[5]</sup>。其中,运动教育模式极具影响力,该模式是 20 世纪 80 年代初由美国著名体育学者西登托普(Daryl Siedentop)提出,其以源自游戏理论(Play Theory)的运动教育理论为指导思想,以教师直接指导,合作学习和伙伴学习为学习方法,以固定分组、角色扮演为组织形式,在整个教学过程中以比赛为主线,提供给不同运动水平的学生真实的、丰富的运动体验<sup>[6]</sup>。运动教育模式包含六大要素,分别是:(1)赛季;(2)团队归属;(3)正式竞赛;(4)记录;(5)赛季后庆祝活动;(6)节日趣味性。<sup>[7-8]</sup>

运动教育模式自 2003 年由北京师范大学高峰教授引入我国后,其教学理念、教学结构框架引起了我国体育教育领域学者的极大关注和一线教师的尝试运用,取得了一些研究成果<sup>[4,9-10]</sup>,首先是在体育课堂中获得了良好的教学效果<sup>[11-13]</sup>。特别是其提倡真实情境的教学竞赛、注重强化运动技能和战术学习、培养体育素养、运动参与的公平性、角色扮演、参加校外和社区的体育活动等提供了一种体育教学课外衔接、运动竞赛与体育教学相结合的“模式”。基于此,本研究尝试在运动教育模式的基础上,结合实践以建构与探索一种结构更为合理、方法更为优化、效果更为良好的教学模式——运动季教学模式,以推进《意见》的落地。

第一作者简介:高航,硕士,副教授,研究方向:学校体育学。E-mail: 185884461@qq.com。

通信作者:高峰,教授,博士研究生导师,研究方向:学校体育学。E-mail: rg9286@126.com。

作者单位:1. 北京科技大学体育部,北京 100083;2. 北京师范大学体育与运动学院,北京 100875;3. 北京工业大学耿丹学院,北京 101301

1. P. E. Department of University of Science and Technology Beijing, Beijing 100083; 2. College of P. E. and Sports, Beijing Normal University, Beijing 100875; 3. Gengdan Institute of Beijing University of Technology, Beijing 101301

收稿日期:2019-10-01 修回日期:2019-12-20

## 2 运动季教学模式的理论建构

### 2.1 “运动季”引入体育教学的优势

20世纪90年代美国体育学者开始将“运动季(season)”的概念引入体育教学中,如:美国学者Michael W. Metzler认为西登托普在“运动教育中使用的是运动季而不是传统的体育教学单元,一个运动季通常包括练习期、季前赛期、正式比赛期和有最终比赛的季后赛期,赛季的长度应不少于20节课”<sup>[14]</sup>;台湾学者廖智倩指出“运动季通常包括季前期、竞赛期和决赛期,活动单元要比传统体育课活动单元的时间长上二至三倍,这样的安排,使学生对某一竞赛运动有更深的认知与了解,并在运动经验上得到精熟的机会”<sup>[4]</sup>。美国学者李卫东和Phillip Ward则认为“在运动教育模式中,所有的赛季与竞技体育所用的赛季是相似的,它提供了一种组织和管理所有赛事的方式,通常在训练赛季之后是比赛赛季……”<sup>[7]</sup>。

综上,本研究认为“运动季”概念的应用具有以下几方面的优势:第一,有益于体育教学更好的融入真实的竞赛情境,更好的体现生活化的教育理念,使学生更加容易理解运动学习与竞赛的关联性。第二,运动季成为组织和管理的中心,学习内容不仅仅是传统意义上的体育知识,还包含运动竞赛的组织和管理。第三,本研究将运动季划分为季前赛(包含分组、课堂常规和季赛前的练习期)、正式比赛、季后赛三个阶段,使教师能够更明确划分教学的各个阶段,并使教学单元或教学模块能够更好的衔接,还可以丰富新课标中的“模块”内涵<sup>[15]</sup>。

### 2.2 运动季教学模式的内涵及特征

运动季教学模式以《意见》为指导思想,凸显“运动季”的价值和功能,以运动教育模式整体架构为理论基础,设置超大教学单元,确保充分的学练时数,使课内技术课与课外竞赛课相互促进,实现改革体育课程、提高教学水平、强化课外锻炼、开展课余训练、完善竞赛体系等目标,其特点为:采用多个教学单元组成的超大单元,克服“小单元教学”的局限性,改善教学管理时间过长带来的MVPA(中高强度活动)水平较低、运动能力发展效果不明显、体能发展效果不好等弊端,保证有充分的时间提高运动技能、发展身体素质、养成锻炼习惯、形成体育品德。二,教学计划内安排技术教学课,课外衔接课为竞赛内容,但选择时间相对灵活;技术课与竞赛课内容要密切相关,有益于实现“课堂教学和课外活动相衔接、群众体育与运动竞赛相协调”。第三,融入赛季、团队归属、记录、正式竞赛、节日趣味性、

赛季后的庆祝活动、运动文化、体能发展等教学要素,可以调动学生参与的主动性和积极性,更有利于提高运动技能的形成,理解及掌握竞赛的策划与组织实施,更有利于课内与课外锻炼的整合、竞赛体系的建立,实现综合育人的目标。

运动季教学模式的理论基础是运动教育模式的整体教学架构,不仅继承了运动教育模式的理论来源,而且包含了相同教学目标、教学特征、教学方法、教学结构和实施策略等。因此,运动季教学模式也必然具有了与运动教育模式相同或相似的教学效果,能够使学生成为有运动能力的、有运动素养的、热情的运动者。但相关研究还表明,运动教育模式对促进学生体质健康方面存在不足,如美国学者李卫东等人在研究中发现“大多数学者做的是针对MVPA方面的研究,而对体质健康方面的研究较少”<sup>[7]</sup>北京师范大学也有研究表明,运动教育模式在“在提高体能方面与传统教学模式差异不大”<sup>[16]</sup>。此外,有些研究结果显示传统运动教育模式中由于授课时间较短,学生运动技能学习效果不明显。

### 2.3 运动季教学模式的教学目的和目标

运动季教学模式的教学目的是使学生成为有运动能力的、有运动素养的、热情的运动者。(1)运动能力目标包含:发展运动专项技术、展现专项运动策略、发展裁判、鉴定和训练的知识和技能;(2)运动素养目标包含:担任有责任心的领导、根据团队目标高效的工作、理解和欣赏运动仪式和习俗;(3)运动热情目标包括:渴望参与运动、参加校外体育活动、分享运动管理和计划。<sup>[8]</sup>

运动季教学模式的目的目标与《意见》的总体要求基本一致,与体育与健康核心素养也非常一致。

### 2.4 运动季教学模式的教学方法

运动季教学模式采用的教学方法包括:直接指导法、合作学习法、伙伴学习法、情境教学法、比赛法等,这些方法形成了十分完整、有效的教法体系。

#### (1) 直接指导法。

直接指导法是指教师直接面对学生,对学生的动作技能和团队比赛中出现的问题进行指导与改进。直接指导法是运用最广且不可缺少的教学方法。

#### (2) 合作学习法。

合作学习法指学生通过相互合作达到教学目标的方法,在运动季教学模式中主要表现为:通过合作提高运动技能,巩固运动技术,实现共同进步。

#### (3) 伙伴学习法。

伙伴学习法指让学生担任教练员指导队友提

高运动技术技能的学习方法,“学生教练员”由技术水平较高的学生担任。伙伴学习法突破了课堂教学中仅仅依靠教师指导,而造成“照顾不全面”的弊端,能够大幅度提高学习的效率。

#### (4) 情境学习法。

情境学习法是指在教学中模拟真实的比赛情境的学习方法,如篮球课上的比赛模拟NBA的比赛,足球课上的比赛模拟全国甲A联赛赛制,给学生营造真实的比赛氛围,使课内的学习与课外的竞赛活动接轨,从而使学生具有组织比赛、裁判、参与比赛的能力,这是学生具有终身体育能力的行为表现。

#### (5) 比赛法。

游戏和比赛是激发学习的兴趣最好的方法,根据不同教学阶段学生的发展水平,按照渐进性原则创建出与学生发展水平相适应的游戏和竞赛。

以上五种教学方法在各个教学阶段占用的比例、强调的重点有所不同,在开始阶段以教师直接指导为重点,学生合作学习为辅,但随着学习的深入,逐步过渡到以学生合作学习和伙伴学习为主的形式,同时比赛在课堂教学所占的时间比例也越来越多。

### 3 运动季教学模式的实验研究

#### 3.1 研究对象和方法

研究对象为北京工业大学耿丹学院大学男生60人,其中实验班和对照班各30人;教学项目为足球,具体教学内容包括专项理论、技术、战术、规则、礼仪、运动文化、实战比赛、体能训练、体育素养的培养等。教学单元总时长为1个学年(共2学期,每学期32次课,每周2次课,每次课90分钟)。实验班每周安排2次教学课,其中1次为教学计划内规定的教学课,另一次为课外必选但选择时间相对灵活的竞赛课;对照班同样每周2次教学课,虽然教学进度与实验班同步,但按照“传统的体育教学模式<sup>[17]</sup>”进行教学。

在实验研究中,本文首先根据运动季教学模式的理论建构设计教学单元、课程结构和实施策略。其次,采用“前测——后测非对等控制组设计”的准实验法对体质健康的促进效果进行研究。根据对北京高校体育课的调查,以及最近3年“大学生体质健康测试”对健康指标的选择,并考量高校体育教学的实际情况,将反映耐力水平的1 000米、反映下肢爆发力立定跳远、反映上肢力量的引体向上和反映身体形态的BMI指数四项指标作为体质健康实验的评价指标。在实验教学中设置一般体能和

专项体能练习,实验班采用运动教育模式中的设置学生体能教练员角色、监督员检查、累加积分、任务卡、公告栏、体能比赛、运动欣赏、奖励等多种形式教学。最后收集数据,通过统计软件SPSS23.0进行数据分析,归纳总结。

为了减小实验的干扰因素,进行如下控制:第一,实验班与对照班的教师为同一人,此教师精熟足球教学,且对运动教育模式具有较为深刻的理解和操控能力;第二,所有班级上课时长相等,而且授课时间都安排在下午;第三,上课场地条件相同。第四,保证体质健康测试的仪器和标准相同。第五,实验班的技术课和竞赛课为同一被试群体。第六,对前测结果进行独立样本T检验,发现对照班和实验班的BMI(体重指数)、1 000米、立定跳远、引体向上4项指标均没有显著性差异,说明进行运动季教学模式促进学生体质健康发展的实验是有意义的。

#### 3.2 实验班教学单元设计

实验班教学单元总时长为1个学年,即2学期,每学期32次课。每周2次课,每次课90分钟;其中1次课为教学计划内规定的教学课,另一次为课外必选但选择时间相对灵活的竞赛教学课;同一周的技术课与竞赛课内容密切相关(见图1)。

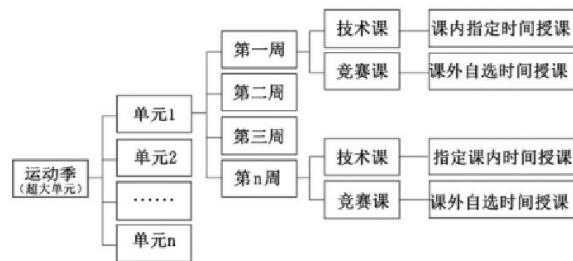


图1 运动季教学模式的单元设计

Graph 1 Unit design of sport season teaching model

#### 3.3 实验班的课程结构

实验研究中,课程结构包括选课、技术课教学、竞赛课教学、评价体系四个方面,其中技术课与竞赛课二者又包含多个教学子层面。例如:技术课教学内容以基本知识、基本技术、基本技能、基本战术为主;竞赛课教学内容以真实情境的竞赛为主。

技术课和竞赛课结构上都可以分为季前赛、正式比赛和季后赛三个赛季。

技术课不是完全没有比赛,技术课上也会进行技术学习效果的比赛;竞赛课也不是完全没有技术的学习,只是根据占的课堂时间比例较少而已。从表1中可以发现,在不同的教学阶段各种教学要素在技术课和竞赛课中占的比例成规律性变化。例如:技术课中技战术内容在整堂课中占的比例最

高,而且在运动季的中后期占的比重比季前赛要大很多;比赛时间中后期大大增加,竞赛课比技术课占的比例要大;教师指导的时间都会越来越少;体

能练习的时间在后期会减少,但其实运动量并不会减少,因为中后期的训练时间在增加,而且学生熟悉课堂常规后,会主动的进行课外体能训练。

表 1 运动季不同阶段的课堂教学重点

Table 1 Classroom teaching emphasis at different stages of sport season

教学重点	具体明细	课堂教学时间分配(分钟)					
		季前赛		正式比赛		季后赛	
		技术课	竞赛课	技术课	竞赛课	技术课	竞赛课
课程介绍	手册的使用方法	10	5	0	0	0	0
	公平分组						
团队建设	团队领导	13	0	0	0	0	0
	团队契约						
课堂常规	仲裁委员会						
	明确角色分工						
记录	队长开会	10	10	10	10	10	10
	热身活动						
技战术	任务完成情况						
	过程评价	5	5	3	3	1	1
比赛	终结评价						
	重点技术和战术	30	10	50	5	43	0
体能	设计比赛方式						
	决策制定						
比赛	规则制定与执行	5	38	10	53	20	51
	裁判						
体能	竞赛组织与管理						
	一般体能	5	10	8	6	10	5
教师指导	专项体能						
	观察与指导	10	12	8	10	5	3
运动文化	节日氛围						
	礼仪规范	2	2	1	3	1	5
庆祝活动	运动欣赏						
	颁奖仪式	0	0	0	0	0	15

注释 1: 每次课总时间为 90 分钟

### 3.4 实验班的教学实施策略

#### (1) 团队归属。

Team Affiliation 过去被称为团队联盟小组,李卫东将其译为“团队归属”,西登托普在《运动教育指南》(Complete guide to sport education) 中解释为“团队有明显的归属感,用队名和训练的主场来证明团队的归属”<sup>[8]</sup>。团队归属属于运动教育的六大要素之一,是运动前季必须进行的内容,可以根据上课人数、男女比例、运动水平等指标进行分组。本研究中,先根据前测运动水平对学生进行分组,随后进行团队建设,包括队名、口号、标志、组织机构、团队展示等。其中团队组织机构设置有队长、副队长、旗手等角色。进行团队建设,提升团队成员的归属感和凝聚力,是运动季教学模式成功的关键。

#### (2) 运动季的三个阶段的实施策略。

季前赛主要任务是课程介绍、评估学生的运动水平、分组、了解课堂常规,讨论制定团队联盟的学习策略,初步掌握合作学习和团队学习的方法,学习记录和公告栏的使用方法,学会如何进行角色轮换以及理解角色的任务职责,例如队长、记录员、裁判员、领操员;还要包括体能训练、运动礼仪等方面的学习。这一时期教师指导时间比其他阶段相对多一些。

正式比赛开始时,队员已具备较强的团队归属感,课堂常规已被建立,角色分工基本自动化,学习方式已初步掌握,课堂管理逐步熟练,这必将带来课堂学习效率的提升和学习积极性的提高。技术课重点学习各种基本技术、基本战术,以及进行相关的技术技能的比赛;而与之对应的竞赛课强调在实战情境下的专门性练习,这是专为巩固与延伸技术课教学目标而设置,目的是以赛促练,达到提高

学生运动技能的效果。例如:足球教学课上学习脚内侧踢球技术之后,在技术课上就可以组织踢球传准或射门等形式的比赛,在竞赛课上的比赛可以规定只有脚内侧踢球射门才能得分。此外,让学生组织比赛、制定比赛规则、担任裁判,可以更加有利于技术、战术、竞赛、专项体能的学练提高;让学生担当各种角色、观赏比赛、学习运动礼仪、体验正式比赛氛围,可以促进体育素养、体育品德、锻炼习惯的形成。

竞赛课的季后赛教学重点是在真实情境下提升比赛实战能力,并使学生掌握竞赛的策划、组织。此阶段应该做到:第一,联赛应模拟正式比赛,成立联赛的组委机构,设立仲裁组、赛事管理组、裁判组、记录公告组、后期保障组、宣传组等;以团队联盟小组为单位,确定竞赛轮次,按照正规竞赛的要求填写记录表。第二,联赛融入运动礼仪文化;学生担任多种角色,如裁判员、记录员、检查员、宣传员等。第三,重视庆祝与颁奖活动。第四,学生以小组为单位进行讨论、总结和提升。

### (3) 竞赛的方法。

季前赛属于准备练习阶段,需要循序渐进逐步提高难度,而且要修改规则适合学生的发展水平,例如,比赛从3对3的比赛逐步发展到7对7的比赛。

正式比赛阶段采用循环赛的方式进行赛事排名,使参赛队各队之间都有比赛的机会,有利于相互学习,交流经验,并能非常公平准确地反映各队的运动水平。这样可以对所有的团队进行排名。

季后赛时,根据正式比赛的种子队进行最终的比赛。颁奖和庆祝活动是季后赛的重要内容,形式要非常正式,主要包括:运动员宣誓、邀请特别来宾、颁奖典礼、比赛场地的装饰、拍摄影视等,还可以邀请校外或校内的嘉宾队进行表演赛。

### (4) 考评环节。

教学考核评价分为四个部分:大学生体质健康

表2 对照班前后测的配对样本T检验

Table 2 Paired sample T test results of control class between pre-test and post-test

	测试时间	平均值	标准差	t值	显著性(双尾)
BMI	前测	21.80	3.930	0.677	0.504
	后测	21.90	4.180		
立定跳远	前测	193.30	26.210	1.422	0.166
	后测	193.80	26.580		
1000米跑	前测	4.05	0.481	1.476	0.151
	后测	3.90	0.682		
引体向上	前测	5.37	2.970	2.009	0.054
	后测	5.73	3.030		

测试、学生的课堂出勤与表现、技能课程与竞赛课程的体育实践考评、理论的学习与考核。体育实践考评包括过程评价和终结性评价,每一次练习、比赛、参与、表现、角色任务的完成情况都要作为得分点,考评的不仅仅是运动成绩。

### (5) 学生手册。

为了提高教学效果,专门设计了《学生手册》,内容包含课程介绍、教学进度、团队文化展示、团队契约、仲裁委员会签名、角色分工轮值表、考评方法、体能训练方法、累加积分表、任务卡等。《学生手册》是重要的学习工具,起到预习、规划、记录、反馈、回顾、激励的作用,课上教师利用学习手册进行教学,课外学生可以进行自主研学活动。通过《学生手册》,每个小组都可以清楚的知道自己在整个学期中的表现,并且每节课都有课堂收获记录。

为了研究运动季教学模式对体质健康的促进作用,针对1000米、立定跳远、引体向上、身体形态四个方面在《学生手册》中设计体能训练板块,并进行团队和个人的得分激励。

### (6) 教学技巧。

首先对课程进行设计,宏观上把握课程的目标、内容、结构,微观上融入运动教育模式的六大要素。教师起到指导者、引导者和监督者的作用,例如:在季前赛阶段教师指导活动较多,但后期随着课堂管理的自动化,教师可以从直接指导下解脱出来,用更多的时间观察学生和团队的行为,进行个性化的指导。

## 3.5 运动季教学模式对促进学生体质健康的分析

### 3.5.1 对照班前后测的体质健康的状况比较

通过对对照班在实验前后的配对样本T检验(见表2),发现:对照班的四项身体素质指标均没有显著性的差异,即传统的教学方式对身体形态、立定跳远、1000米跑、引体向上成绩的提高没有显著性的效果。

### 3.5.2 实验班前后测的体质健康的状况比较

通过对实验班在实验前后的配对样本 T 检验(见表 3),发现:实验班学生的 BMI 在实验后没有显著性变化,说明采用运动季教学模式对实验班学

生的身体形态优化没有显著性效果;实验后学生的立定跳远、1000 米跑、引体向上三项成绩呈现非常显著的变化,说明采用运动季教学模式对提高学生的这三项身体素质成绩效果显著。

表 3 实验班前后测的配对样本 T 检验

Table 3 Paired sample T test results of experimental class between pre - test and post - tes

	测试时间	平均值	标准差	t 值	显著性(双尾)
BMI	前测	21.90	4.080	1.484	0.149
	后测	22.40	3.160		
立定跳远	前测	191.00	25.340	8.776	0.000
	后测	203.00	22.040		
1000 米跑	前测	4.01	0.485	5.684	0.000
	后测	3.78	0.478		
引体向上	前测	5.83	3.820	7.705	0.000
	后测	8.80	4.020		

### 3.5.3 实验后实验班与对照班之间体质健康的状况对比

通过对实验班与对照班的实验后独立样本 T 检验(见表 4),发现: BMI 指标 T 值为 0.519(Sig = 0.606 > 0.05),说明实验后实验班学生的身体形态与对照班没有显著性差异,即运动季教学模式对学生身体形态的影响与传统教学方法没有显著性差异;1000 米指标的 T 值为 0.796(Sig = 0.429 > 0.05),说明实验后实验班学生的 1000 米成绩与对照

班没有显著性差异,即运动季教学模式对提高学生 1000 米跑成绩没有明显优于传统教学方法。然而,立定跳远 T 值为 2.303(Sig = 0.025 < 0.05),说明实验后实验班学生的立定跳远成绩与对照班有显著性差异,即运动季教学模式对提高学生立定跳远成绩的效果明显优于传统教学方法;引体向上 T 值为 3.337(Sig = 0.001 < 0.01),均说明运动季教学模式对提高引体上升成绩的效果非常明显的优于传统教学方法。

表 4 实验后实验班与对照品独立样本 T 检验

Table 4 Independent sample T test results of experimental and control class in post - test

	班级类型	平均值	标准差	t 值	显著性(双尾)
BMI	实验班	22.41	3.150	0.519	0.606
	对照班	21.91	4.180		
立定跳远	实验班	208.70	25.410	2.303	0.025
	对照班	193.80	26.600		
1000 米跑	实验班	3.78	0.477	0.796	0.429
	对照班	3.90	0.682		
引体向上	实验班	8.80	4.021	3.337	0.001
	对照班	5.70	3.080		

## 4 结论与建议

### 4.1 运动季教学模式有助于《意见》的落地与推进

运动季教学模式符合《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》的总体要求,有益于完善体育课程、提高教学水平、强化课外锻炼、开展课余训练、完善竞赛体系等具体目标的实现。运动季教学模式是一种结构更为合理、方法更为优化、效果更为良好的教学法,有助于促进《意见》的落地与推行,也有助于促进学校体育教学改革。

### 4.2 运动季教学模式结构更为合理

第一,运动季教学模式在课程结构上真正实现了超大教学单元的形式,理论上可以跨越数个教学

单元甚至几个学年;每个教学单元(或学期、模块)又可以按运动季分为前、中、后三个阶段。这在教学设计理念上具有前沿性、系统性、合理性,不仅符合当前我国课程改革需要,而且可以为《普通高中体育与健康课程标准》中“模块化教学”的要求提供参照。

第二,运动季教学模式在内容结构分为技术课与竞赛课两大类,分别强调技术和竞赛,使教和学重点更为突出;将课外锻炼纳入体育教学,不但符合《意见》的要求,而且使课外锻炼更加规范与有效。

### 4.3 运动季教学模式教法更加优化

第一,教学中融入赛季、团队归属、记录、正式

竞赛、节日趣味性、赛季后的庆祝活动、运动文化、课堂的组织管理、角色职责、公告栏等丰富的教学要素,可以充分调动学生参与的主动性和积极性。

第二,凸显“运动季”“技术课”“竞赛课”的概念,使体育教学与社会体育接轨,学生更加便于理解真实的竞赛情境、体育课与竞技体育的关联、技术与竞赛的衔接,还体现教法的生活化、实用化理念。

#### 4.4 运动季教学模式效果较为良好

运动季教学模式继承了运动教育模式独特的教学理念、教学方法和实施策略,必然也继承了运动教育模式已取得的良好的教学效果。此外,运动季教学模式克服“小单元教学”的局限性,保证学生有充分的时间运动比赛、技能训练、体能发展,有助于解决运动教育模式教学管理时间过长带来的MV-PA水平较低的弊端,实验证明运动季教学模式对学生成体质健康促进具有一定的效果,尤其是在提高立定跳远和引体向上成绩方面明显优于传统教学模式。

#### 4.5 建议

运动季教学模式能为《关于深化学校体育改革强化体育课和课外锻炼的实施意见》的落实和推进以及当代体育教学改革提供有价值的参照,建议在今后的研究中做到以下几点:第一,扩大研究的范围,可以在全校体育课程中开展运动季教学模式。第二,设置丰富多样的选课项目,学生在全校范围内开展跨年级的选课。第三,教学计划内时间实行小班授课,课外选上时间实行大班授课。第四,完善理论设计,增加实验样本,改进数据分析的方法,尤其加强对运动能力、MVPA、体质健康、学习态度等全域的实证性研究。

## 参 考 文 献

- [1] 国办发〔2016〕27号.关于深化学校体育改革强化体育课和课外锻炼的实施意见 [A/OL].(2016-05-06) [2020-01-10].[http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content\\_5070778.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm)
- [2] 樊林虎.体育教学论 [M].北京:人民体育出版社,2002:247.
- [3] 李捷,余好,王水泉.领会教学法内涵及特征的研究 [J].体育与科学,2017,38(04):42-48.
- [4] 高航,章荣江,高嵘.当代运动教育模式研究 [J].体育科学,2005,25(06):79-86.
- [5] 张建华.体育知识论 [M].北京:北京体育大学出版社,2012:242-243.
- [6] 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,2007,33(2):116.
- [7] 李卫东,汪晓赞,Phillip Ward,等.体育课程教学模式 [M].北京:高等教育出版社,2018:31-32.
- [8] Daryl S, Peter A H, Hans V D M. Complete Guide to Sport Education [M]. Champaign, IL: Human kinetics, 2019.
- [9] 熊艳,马鸿韬,孙琴,等.“运动教育模式”对学生运动强度的影响 [J].体育学刊,2015,22(01):130-133.
- [10] 刘桦楠,季浏,董翠香.道德社会学视角下运动教育模式的德育实践研究 [J].北京体育大学学报,2015,38(06):89-94.
- [11] 吴亚香.校园足球教学引入运动教育模式的研究 [J].南京体育学院学报(社会科学版),2016,30(05):82-87.
- [12] 孙琴,张力.美国运动教育模式对学生健美操表现力的影响 [J].广州体育学院学报,2017,37(05):119-121.
- [13] 王思文.高校公体篮球教学引入运动教育模式的研究 [D].上海:东北师范大学,2015:39-40.
- [14] MICHAEL W M. Instructional models for physical education [M]. Needham Heights: A Person Education Company, 2000: 256—275.
- [15] 教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版) [M].北京:人民教育出版社,2018:9-13.
- [16] 冯璐.运动教育模式在初中男生手球教学中的应用研究 [D].北京:北京师范大学,2017:31-33.
- [17] 毛振明,赵立,潘绍伟.学校体育学 [M].北京:高等教育出版社,2001:105.

## Abstract

In accordance with the general requirements of “Opinions on strengthening physical education in schools to promote the comprehensive development of students’ physical and mental health”, this present paper, based on the comprehensive application of large-unit sport season, in-and off-class activities, connection of technology instruction and competition instruction and strengthening physical training, conducted a study on improving sports education pattern, constructing a new sport season teaching mode, and analyzing the effect of promoting students’ physical health through the methods of literature, logical analysis and experiment. It is concluded that the sport season teaching mode is reasonable in structure, optimized in method, and has good effect, which is beneficial to the implementation of “Opinions on strengthening physical education in schools to promote the comprehensive development of students’ physical and mental health” and the reform of physical education in schools.

**Key words:** sport season; sport education; sport technology; sport competition; physical health

**CLC number:** G807

**Document code:** A

**Article ID:** 1001-9154(2020)02-0107-07

(编辑 马杰华)