

## 健美课开展创造性教学的实验

桂琦, 邢连军

(石油大学 体育系, 山东 东营 257061)

**摘要:**通过健美课,就引导学生思考问题、指导学生研究问题、帮助学生解决问题方面进行了创造性教学实验。结果表明,创造性教学较传统教学更能够激发学生的创造精神、开发学生的创造潜力、提高学生的创造能力。

**关键词:**健美课;传统教学;创造性教学

**中图分类号:**G883.2;G831.32 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)06-0091-03

### Tentative research about the creative teaching in body building course

GUI Qi, XING Lian-jun

(Department of Physical Education, Petroleum University, Dongying 257061, China)

**Abstract:** The following article makes some creative teaching experiments with the purpose of leading the students to study the problems, and helping the students to solve the problems during body building subject. The result indicates that it stimulate the students' creativity; develop the students' creative potentiality; and improve the students' creativity. Compared with the traditional teaching method, the effect is obvious.

**Key words:** body building subject; traditional teaching; creativity teaching

在当前高校教学中,开展创造性教学,培养大学生的创新精神和实践能力,已经成为教育改革的焦点和重点。本文通过健美课就创造性教学与传统教学进行了对比实验研究。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

石油大学(华东)99级健美课4个教学班共132人,均为男生。随机抽出2个班为实验组,另2个班为对照组,各66人。两组实验前《国家体育锻炼标准》达标率等各方面均无显著性差异。实验时间为1999~2000学年。

#### 1.2 研究方法

对照组采用传统教学方式授课。在教学过程中,学生获得体育知识;健美训练所采用的练习手段、练习方法、训练计划等均由教师传授;课堂所有练习均由教师组织安排等。课外身体锻炼作业也由教师布置。

实验组采用创造性教学授课方式。在掌握体育基本技能、培养学生养成经常身体锻炼的良好习惯的同时,突出培养学生的创新精神,以开发学生的创造和实践能力为重点。把课外活动纳入教学过程,使课内外相结合,形成一体化教

学,主要分为以下3个阶段。

第1阶段(3次课):引导学生初步掌握健美训练手段。即第1次课:①简述人体各部位肌群的工作原理;②学生根据肌肉的工作原理讨论并提出具体训练手段;③总结归纳和有重点地演练训练手段;④对各种训练手段分组实践;⑤小结。第2次课:①简述健美训练常用方法;②学生讨论并提出具体的新的训练方法;③对各种训练方法分组实践并重点地演练一些训练方法;④小结。此外,还布置课后阅读健美训练计划及有关知识,并要学生初步制定出阶段训练计划(一学年)、周训练计划和一次训练课计划,准备上交给老师。第3次课:观看健美训练教学录像片,同时每位学生提交为自己制订的健美训练计划。

第2阶段(2次课):教师检查指导每位学生编写个人健美训练计划;学生按自编的个人健美训练计划进行练习;循环指导学生健美训练;总结。

第3阶段(到学期结束):学生按照自己制定的训练计划进行练习(包括课外健美训练在内),教师给予指导,并继续完善训练计划;有计划地扩大知识面、加深知识度,培养学生的综合素质等。

收稿日期:2001-02-16

作者简介:桂琦(1961-),男,河南开封人,讲师,研究方向:体育教学理论与方法。

## 2 结果与分析

### 2.1 创造性教学对学生思考问题的作用

在创造性教学过程中,教师当然要向学生传授系统的知识,这是培养学生创造能力的必要条件。开展创造性教学的关键在于注重引导学生去思考问题,这是创造性教学同以传授知识为主的传统教学相区别的主要特点之一。通过思考,能够发现问题,这对激发学生的创新意识和进行创造活动具有重要意义。如何正确引导学生正确地思考问题呢,创造性教学所采取的方法是从教学内容出发,这是引导学生思考问题的基本方向。因为思考问题和发现问题都必须基于一定的知识基础,超出学生所学知识范围去引导学生思考问题,那只能是“引”而不“思”,或“思”而不“发”。二是坚持理论联系实际。例如,在创造性教学的第1阶段,教师将传统教学需要一学年才能教完的近百种健美训练手段,通过归纳分类整理成人体17部位肌群健美训练法,即把发展同一肌群的所有练习手段归纳起来。在教学时,教师只是讲述各肌群的工作原理,然后让学生根据肌肉的工作原理进行思考,结果引发学生思考出了200多种训练手段,比以前多出了一倍多,进而又对训练的方法进行了讨论,得出了十几种训练方法,并且还对各种训练方法的特点、作用和适用哪个阶段的训练等问题进行了探讨。

创造性教学能有效地调动学生学习的积极性,激发学生积极地思考问题,进而达到培养学生的创新精神和创造能力的目的。通过问卷调查(见表1)表明,实验组绝大多数学生对学习内容能够积极思考,明显好于对照组。

表1 学生思考学习内容的情况

组别	n/人	积极思考		一般		没积极思考	
		人数	%	人数	%	人数	%
对照组	66	14	21.2	24	36.4	28	42.4
实验组	66	60	90.1	6	9.1	0	0

### 2.2 创造性教学对指导学生研究问题的作用

开展创造性教学,不是要求学生光听教师讲课,而是要求教师给予必要的指导,让学生查阅资料,开展讨论,并寻找解决问题的方法,以此培养学生创新意识和研究问题的能力。这是创造性教学不同于传统教学的又一个主要特点。在创造性教学过程中,学生在教师的指导下,步步深入。在第一阶段学生掌握了健美训练的手段、方法之后,接下来的是学生制定训练计划。此时教师并不多讲,而让学生自己看书、查阅资料,然后结合各种实际情况自编训练计划,上交老师,老师再一一给予指导。最终,作为一种研究结果,制定出切合实际的训练计划。学生在研究制定训练计划过程中,对于出现的问题能否找出解决的办法,这对创造活动的开展及其成败具有决定性的意义。要进行创造活动,就必须学会研究问题,懂得怎样去寻找解决问题的方法,否则创造能力及其创造活动就无从谈起。通过研究问题,提出某种解决问题的方法,这虽然只是一种主观上的假设,但这种假设是建立

在现有知识和客观条件基础上的,它不是对现有知识的重述,而是着重于对现有知识的发展;它不是对客观事物形象的简单再现,而是对客观事物形象的新组合,甚至是人们从未感知过的新事物形象。

从学生智力发展来看,其创造性思维能力已经趋于成熟,他们已具有一定的研究能力,不仅有可能研究问题,还有可能寻找解决问题的方法,这是开展开掘式教学所必需的基本条件。但是,从研究各种具体问题来看,一定的创造思维能力只有与一定的知识和经验相结合,才能形成对特定问题的研究能力,也才有可能找出解决问题的方法。也就是说,人们研究问题能力的高低,不仅取决于创造性思维能力的强弱,在相当程度上还取决于知识和经验的状况。在校学习的学生,由于其知识的深度、广度的限制以及实验经验不足等,仍然需要教师的指导。所以,开掘式教学,不但要学生研究问题,而且教师要认真指导学生研究问题,既对具体问题进行分析指导,又帮助学生掌握一般的研究方法,使学生能够养成一定的研究能力。

通过健美训练计划的制定与修订,大多数学生在老师的指导下能够认真研究问题,从而培养了学生的创新精神,开发了学生的创造潜力。相反,传统教学在这方面十分欠缺(见表2)。

表2 学生研究健美训练方法的情况

组别	n/人	认真研究		一般		没认真研究	
		人数	%	人数	%	人数	%
对照组	66	6	9.1	17	25.8	43	65.1
实验组	66	54	81.8	7	10.6	5	7.5

### 2.3 创造性教学对帮助学生解决问题的作用

研究问题,并提出解决问题的方法及其方案,毕竟属于认识过程。把认识变成现实,唯有通过实践才能完成。假定所提出的解决问题的方法及方案都是正确的,在实施中是否能够达到解决问题的目的,这往往取决于人们实践能力的强弱(当然还与其它因素有关)。人类创造活动的实践证明,能够发现问题并找出解决的方法,并不等于就能解决问题。因此,在实践中帮助学生解决问题,这对培养学生的创新精神和创造性实践能力具有重要意义。创造性教学非常重视学生的实践能力的培养,学生制定了训练计划之后的大部分时间是按自己制定的训练计划进行练习的。在实践中不断发现问题,解决问题,完善自己的健美训练计划,提高创造性实践能力。在此阶段,教师对学生采取的方法,一是给予鼓励和支持;二是帮助释疑解难;三是及时指正学生创造活动中的问题。通过大量的实践,学生的创新意识、实践能力得到了提高(见表3)。

此外还对学生《国家体育锻炼标准》达标率和体育课考试结果(表4)和方差检验(表5)、参加课外健美锻炼的次数(见表6)进行了统计分析,目的是看学生掌握体育知识、运动技能、体能、锻炼身体的习惯等体育课任务完成情况。

表3 学生创新精神和实践能力影响情况

组别	n/人	作用明显		作用一般		作用不明显	
		人数	%	人数	%	人数	%
对照组	66	0	0	11	16.7	55	83.3
实验组	66	63	95.5	2	4.5	0	0

表4 体育课成绩和《达标》统计

组别	理论 成绩/分	实践 成绩/分	达标率/%			
			优秀	良好	及格	不及格
对照组	75.2	76.1	10.3	37.8	51.9	0
实验组	86.8	88.3	43.7	30.9	25.4	0

表5 体育课成绩和《达标》方差检验

项目	来源	平方和	自由度	均方	F值	F <sub>[0.5]</sub>	F <sub>[0.01]</sub>
理论	A	5.6250E+03	1	5.6250E+03	180.738	3.938	6.901
	误差	3.0500E+03	98	3.1122E+01			
	总和	8.6750E+03	99	8.7626E+01			
实践	A	3.0250E+03	1	3.0250E+03	97.197	3.938	6.901
	误差	3.0500E+03	98	3.1121E+01			
	总和	6.0750E+03	99	6.1364E+01			
50 m 跑	A	1.0000E+00	1	1.0000E+00	10.145	3.938	6.901
	误差	9.6600E+00	98	9.8571E+02			
	总和	1.0660E+01	99	1.0768E+01			
引体向上	A	1.2996E+02	1	1.7996E+02	20.808	3.938	6.901
	误差	6.1208E+02	98	6.2457E+00			
	总和	7.4204E+02	99	7.4954E+00			
立定跳远	A	2.6010E+03	1	2.6010E+03	33.950	3.938	6.901
	误差	7.5080E+03	98	7.6612E+01			
	总和	1.0109E+04	99	1.0211E+02			
1 000 m 跑	A	6.2500E+02	1	6.2500E+02	4.359	3.938	6.901
	误差	1.4050E+04	98	1.4337E+02			
	总和	1.4675E+04	99	1.4823E+02			
推铅球	A	2.801E+03	1	2.8010E+03	23.951	3.938	6.901
	误差	6.5281E+03	98	6.5281E+01			
	总和	3.0107E+04	99	3.0211E+02			

表6 学生每周进行课外健美锻炼情况

组别	0次	1次	2次	3次	4次	5次	6次
对照组	8	29	17	4	5	1	2
实验组	0	1	6	31	16	8	4

实验组与对照组的体育课成绩、《达标》,经方差检验,  $P < 0.01$ ,均呈非常显著性差异,尤其是达标优秀率是对照组3倍多;课外锻炼次数比对照组多1.86次。

### 3 结论与建议

开展创造性教学,并不是要授予学生什么神奇的创造能力。创造性教学的主要功能在于,通过引导学生思考问题并发现问题,由此激发学生的创造精神,开发学生的创造潜力;通过指导学生研究问题、解决问题的实践来训练和提高学生的创造能力,为学生将来去探讨未知的领域,创造出更具社会意义和价值的新事物打好基础。通过实验还发现,学生的体育基本知识、技能和经常身体锻炼等素质教育对体育工作提出的任务,在培养培养学生创新精神和实践能力这个重点的同时也完成得非常出色,与传统教学方法相比呈现非常显著性差异。因此,开展素质教育必须抓住培养学生创新精神和

实践能力这个重点,否则,素质教育任务是很难完成的。

建议在其他课程中都进行这种创造性教学,彻底改造旧的教育方法。同时应该注意,创造性教学是相对传统教学模式而提出来的,它容易产生认识误区:①忽视教师在教学中的主导作用;②不注重基础知识,基础理论的教和学;③完全否定和摒弃传统的教学方法;④无须再对学生加以管理等。

### 参考文献:

[1] 鲁世杰. 创新人才培养的思考与实践[J]. 高等工程教育研究, 1999(4): 39-42.  
 [2] 陈章干. 开展创造性教学的若干思考[J]. 高等教育研究, 1999(5): 69-71.  
 [3] 邵小芳. 论大学生创新素质的培养[J]. 江苏高教, 1999(5): 23-25.  
 [4] 文茂林. 开发你的创新思维[M]. 北京: 华夏出版社, 2000.  
 [5] 褚宏启. 教育现代化的路径[M]. 北京: 教育科学出版社, 2000.

[编辑:李寿荣]