

# 实施记忆策略提高初级剑术教学效果的实验研究

谭玉霞, 林萍

(河北师范大学, 河北 石家庄 050091)

**摘 要:**以普通女大学生为对象, 结合初级剑术进行了教学实验。结果表明, 实施记忆策略不仅有助于学生尽快记忆动作名称顺序, 掌握所学技术动作, 而且对提高整体教学效果也有良好的影响, 同时也为武术教学提供可以借鉴的理论依据。

**关键词:**大学生; 剑术教学; 记忆策略; 实验研究

**中图分类号:** G852.242; G804.82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2001)01-0106-03

## Experiment and study of putting the tactics of memory into practice to improve the teaching result of elementary art of fencing

TAN Yu-xia, LIN Ping

(Hebei Normal University, Shijiazhang 050091, China)

**Abstract:** This article take the university students as the object of study, combining elementary fencing to make teaching experiment. the result indicates that putting the tactics of memory into practice is not only helpful for students to memorize the names and orclers of movements as soon as possible, to grasp the key points of the techniques movement which they have learned, but also good influential for the improvement of the whole teaching result. it also provides some useful theorized evidence for the teaching of wushu.

**Key words:** university student; teaching of fencing; the tactics of memory; experiment and study

体育教学效果, 不只在教师传授了多少知识, 而在于教师用什么方法传授, 使学生学会学习技巧或记忆方法获得多少知识, 并在需要时能及时提取和再现。初级剑术是高校女大学生的必修课, 动作特点是以套路的形式出现的。如何使学生在有限的时间内, 尽快记忆动作名称顺序, 以更快、更好地掌握技术动作是教师共同探讨的课题。本文拟就采用意义识记法, 在学生领会、理解、掌握教材内在联系和规律的基础上, 强化记忆, 提高教学效果, 进行教学尝试, 目的是为提高武术教学效果提供理论依据。

### 1 实验方法

1.1 教学实验设计: 采用指标完全是随机实验设计。

1.2 教学实验对象选取与分组

选用河北师范大学 97 级女大学生 124 名, 平均年龄 19.9 岁, 采用随机分组方法, 将 124 名大学生分成实验组 62 名, 对照组 62 名。

1.3 实验程序

为了排除无关变量对实验的不良影响, 实验前对学生记忆术和身体素质进行测试, 经 t 检验无显著差异。记忆术的内容选用武术教材 70 页中 10 种剑法单词, 采用当场放录音, 学生识记和再现数量方法。素质测验选取一年级大学生合格标准的五项内容。实验在 9 周的教学活动中进行, 第 3、

6、8 周和第 3、7、9 周分别对记忆动作名称顺序和动作规格成绩进行测试。为了避免“霍叠效应”现象发生, 采用“单盲程序”。教师只强调课结束时要求每位学生独立完成全套动作, 对实验组施加记忆策略教学 ( $X_1$ )。最后是延时测验, 在课结束后两周分别对两组进行动作名称顺序和动作规格记忆成绩测验。

1.3.1 实验组教学

1.3.1.1 画脑图, 学概貌, 识记方向路线

教学伊始, 首先让学生知道他们将要学习什么样的正确动作, 在脑子里形成正确动作套路和概念。除了示范外, 教师还应对套路进行概貌分析和解释性讲解。套路动作路线, 从起势开始, 第一段向左侧, 第二段返回原来右侧, 第三段再向左侧, 第四段再返回原来右侧, 最后结束动作, 共分四段、34 个动作。让学生记清一、三段(单数)向左侧, 二、四段(双数)向右侧的左右往返直线运动变化规律。

1.3.1.2 构筑细枝末节, 学要点, 识记动作要领

练习时动作方向是以躯干姿势和该动作定势后所处的位置为准。主要步行有弓步、虚步、仆步、丁步和提膝, 剑法有刺、点、劈、斩、抹。步型是依据躯干前后方向确定的, 如弓步, 左腿在前称左弓步, 相反则称右弓步, 要领为, 前腿弓, 后腿绷。剑法是依据剑的力注点决定剑法性质, 如刺、点, 是立剑, 力注剑尖。学生领会了练习时方向、步行、剑法等要点间

的逻辑关系,记忆动作要点就很容易了。

### 1.3.1.3 学习动作,识记名称顺序

初级剑术动作是依据步型定势,身法势式,剑的路线,力注点的性质自下而上命名的。如:弓步——直——刺;回身——后——劈。另外在套路中,有些动作步型、身法相同,有些动作剑法相同,还有些动作是相似的,如弓步直刺、弓步平抹,回身后劈、回身平崩,并步直刺、弓步直刺等。学习这类动作要同套路方向路线相联系,与前后动作定势、步行、身法和剑法相结合形成逻辑意义。注重在相似动作中找其不同之处,如提膝下截,提膝下点。虽然步行、身法、剑的路线相同,但是力注点不同。这样既能加深学生对动作理解,又强化记忆效果。

### 1.3.2 对照组教学

采用常规的教学方法,教师讲解示范动作要领、技法、精神和劲力,然后领做,学生独立练习,教师辅导,不做任何意义的分析。

### 1.4 评定方法从记忆动作名称顺序数量和动作规格两方面进行评定

动作名称顺序按实际再现动作个数计算(不包括起势和收势),每个动作1分,共计32分。动作规格要求,身械协调看身法、步法和剑法,劲力看剑法力注点,精神看表情,节奏看快慢,风格看特点,结构看连贯。评分按照剑术裁判法的要求采用10分制,要求在1 min~1 min20 s内完成全套动作,取中间三位均值为该生成绩。

### 1.5 教学实验所有数据采用AST-486微机处理

## 2 实验结果与分析

2.1 教学实验中,实验组与对照组对动作名称顺序记忆成绩的比较。从表1可以看出,教学实验是在同等水平上进行,实验前记忆术成绩经t检验无显著差异( $t=0.99, P>0.05$ )。实验后测验记忆动作名称顺序成绩有显著差异( $t=6.30, P<0.05$ )。延时测验对照组与实验组相比较差异显著( $t=3.60, P<0.05$ )。

表1 实验组与对照组动作名称顺序记忆成绩比较

组别	前测验	后测验	延时测验
实验组 n=62	7.46±1.72	29.77±2.32	25.43±2.92
对照组 n=62	7.17±1.64	26.20±3.81	20.83±9.67
t	0.99	6.30	3.60
P	>0.05	<0.05	<0.05

这是因为对照组的学习是以外在联系为基础,以多次重复为条件进行无意识识记,属复述保持性学习,加工粗浅。而实验组则深入内部,建立“三型四法”与整套动作本质的逻辑意义,运用积极思维吸收信息。加工理论认为,在大脑中用各种方法经过重新组织编码的信息,加工程度深,保持时间长,记忆牢固,并能在触发正确的联想时及时记起这些信

息。这就是实验组与对照组记忆动作名称顺序成绩区别原因所在。

为了检验实施记忆策略是否对普通大学生记忆动作名称顺序确有影响,又对两组进行了延时测验。结果表明,延时测验成绩明显低于后测验成绩(见表2),实验组记忆成绩有显著变化( $t=9.07, P<0.05$ ),对照组成绩也有很显著变化( $t=4.07, P<0.05$ ),但是实验组成绩仍然高于对照组。

表2 后测验与延时测验动作名称顺序记忆成绩比较

	实验组	对照组
后测验	29.77±2.32	26.20±3.81
延时测验	25.43±2.92	20.83±9.67
t	9.07	4.07
P	<0.05	<0.05

研究结果表明,实施记忆策略对普通大学生尽快记忆动作名称顺序确实有良好影响。为了解学生学习过程中识记心理活动过程,在课外活动中对两组学生分别进行抽样调查。对照组学生认为,动作名称顺序抽象难记,记前忘后,不得不写在纸条上背,遇到动作相似就容易混乱方向。而实验组学生认为,初级剑术不难学,主要是围绕着套路动作方向路线变化规律,理解动作名称的含义,处理好前后动作连接关系,再结合练习就记住了。

2.2 教学实验中,实验组与对照组对动作规格记忆成绩比较从表3中可以看出,身体素质测验成绩无显著差异,身体基本活动能力在同等水平上( $t=1.327, P>0.05$ )。对照组与实验组记忆动作规格成绩,实验后测差异显著( $t=3.92, P<0.05$ ),延时测验成绩也有显著差异( $t=3.45, P<0.05$ )。

表3 实验组与对照组动作规格记忆成绩比较

组别	前测验	后测验	延时测验
实验组 n=62	338.92±55.81	8.42±0.63	7.74±0.71
对照组 n=62	326.1±47.8	7.82±1.03	7.24±0.89
t	1.327	3.92	3.45
P	>0.05	<0.05	<0.05

研究结果表明,在体育教学中,把识记的客体变成活动的对象,记忆效果最佳。使学习对所学教材在脑子里形成逻辑意义,新旧教材间建立“接知如接枝”的联系。记忆理论认为,识记时材料间形成的联系越多,回忆起来就越容易。因为,回忆是通过联想的中介作用,利用人们在事物间建立的联系,由一个事物引起另一个事物,或由想起的事物再引起另一个事物规律完成的,实验组恰好运用了这一规律,而对对照组学习则呆板少变,因此效果差。

为了验证实施记忆策略对普通大学生学习剑术动作是

否确有影响,遵循遗忘规律,在教学实验结束后两周对两组学生分别进行延时测验。结果表明,两组动作规格记忆成绩都有下降,但是实验组记忆成绩仍然高于对照组(见表4)。

表4 实验组和对照组实验后测与延时测验成绩比较

	实验组	对照组
后测验	8.42 ± 0.63	7.82 ± 1.03
延时测验	7.74 ± 0.71	7.24 ± 0.89
t	5.64	3.35

原因在于:对照组采用无意义识记,对动作信息加工水平肤浅。因此,只要注意一转移,动作信息便于加工深度所决定的速度开始消失,所以延时测验成绩下降显著。而实验组就不同,因此产生了不同的效果。由于受到深入加工分析,使联想和表象变得更加丰富,导致持续时间更长的、更强大的记忆痕迹,因此动作信息记忆持久性强。加工理论认为,记忆是信息加工的副产品,痕迹的持续程度是加工深度的直接函数。

### 3 结语

3.1 教学实验证明,初级剑术教学中实施记忆策略,不仅有助于学生在有限的时间内尽快记忆动作名称顺序,掌握技术

动作,而且对提高整体教学效果有良好影响。

3.2 高校普通大学生已具备了运用记忆策略学习和练习的能力。但是,在体育课学习过程中,还特别需要教师正确引导,教会他们学会记忆、思考和学习。

3.3 教师在教学前要认真备课,钻研教材,理解教材,了解教学对象心理发展特点、知识水平、文化程度。

3.4 教学中教师既要重视学生外显行为,又要重视学生个体内部活动,把心理过程与外显行为结合起来,避免片面性。

3.5 教学中要特别注意把握教学主题,使记忆策略的一切活动始终围绕学习和掌握初级剑术全套动作技术学习。

### 参考文献:

- [1] 黄希庭,等. 认知心理学[M]. 教育科学出版社,1990.
- [2] 黄希庭. 心理学实验指导[M]. 人民教育出版社,1998.
- [3] 孙晔,等. 现代认知心理学[M]. 社会科学文献出版社,1988
- [4] 皮连生,等. 现代认知心理学[M]. 警官教育出版社,1998
- [5] 全国体育学院教材委员会. 运动心理学[M]. 人民教育出版社,1988.

[编辑:邓星华]

## 【信息】

### “九五”全国学校体育卫生科研课题结题名单

序号	姓名	单位	题目
1	张雅云	中国青年政治学院	《北京高校实施健康教育现状与对策研究》
2	常瑞祥	四川成都市成华区教师进修学校	《体育活动课实践与研究》
3	吴才林	四川省广安地区教委	《农村学校体育事业发展模式研究》
4	王天成	北京师范大学公体部	《高等师范学校体育理论教程的探索》
5	藻世明	乌鲁木齐市教育研究中心	《对中小学体育课教学质量综合评价的研究》
6	费若华	湖南省岳阳市教科所	《中小学体育课程整体改革的探索》
7	李彦贺	云南省教委体卫艺处	《云南省少数民族地区学校体育教育模式实验研究》
8	倪胜勇	江苏南通市教研室	《培养中学生体育课自主实践能力的研究》
9	唐东辉	北京师范大学体育系	《少年儿童肥胖发展规律及运动对预防肥胖的研究》
10	周维平	江苏常熟市何市中心小学	《以强身为主,全面提高学生素质实验研究》
11	季秀平	江苏无锡南洋国际学校	《主动性体育教学模式研究》
12	周绍忠	湖北省武汉市华中师范大学体育系	《我国农村学校体育教育发展及体育师资培养研究》
13	张吾龙	北京师范大学体育系	《学习能力与运动能力的相关关系研究》
14	吴在田	华东师范大学体育系	《关于少数民族地区培养自己需要的中小学新体育师资的研究》
15	秦春梅	宁夏教育厅教研室	《宁夏贫困地区学校体育现状调查研究》