

# 体育课开设合球项目对大学生身体素质及体育态度的影响

张国庆

(广东技术师范学院 体育部, 广东 广州 510665)

**摘 要:** 对体育课开设合球项目对大学生身体素质及体育态度的影响进行研究后认为: 合球在发展学生的速度、耐力和力量等身体素质方面效果明显, 同时它能激发学生对体育学习的兴趣。普通高校体育课开设合球专选课符合当前普通高校体育教学改革的需要, 是普通高校体育课的可选项。

**关 键 词:** 学校体育; 民族传统体育; 合球; 体育课; 教学实验

**中图分类号:** G807.04 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)05-0071-04

## Effects of opening a Korfball course in physical education curriculum on the physical capacities and sports attitude of college students

ZHANG Guo-qing

(Department of Physical Education, Guangdong Technical Normal College, Guangzhou 510665, China)

**Abstract:** The author studied the effects of opening a Korfball course in physical education curriculum on the physical capacities and sports attitude of college students, and drew the following conclusions by comparing the experiment group with the control group: Korfball has a significant effect on developing student's physical capacities such as speed, stamina and strength; it can also inspire student's interest in physical education learning; opening an elective Korfball course in physical education curriculum in common institutes of higher learning meets the need of common institutes of higher learning for physical education teaching; such a course is an optional course in physical curriculum in common institutes of higher learning.

**Key words:** school physical education; traditional national sport; Korfball; physical education curriculum; teaching experiment

随着社会的发展和时代的进步, 普通高校体育教学改革也在不断深入, 课程的建设和发展关乎人才培养的质量, 为此教育部在《关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见》中指出, “根据经济社会发展和科技进步的需要, 及时更新教学内容, 将新知识、新理论和新技术充实到教学内容中, 为学生提供符合时代需要的课程体系和教学内容。”<sup>[1]</sup>同时教育部、国家体育总局在《关于进一步加强学校体育工作, 切实提高学生健康素质的意见》中强调“体育课是学校体育工作的中心环节, 各级各类学校必须切实开足、开齐体育课。”<sup>[2]</sup>现今各高校开设的公共体育选项课愈来愈多, 愈来愈丰富, 以积极的态度满足学生的兴趣和个人爱好, 提供给学生多样的选择, 发展

学生的体质, 促进学生的体育锻炼和身心发展。

合球是国家体育总局近年从荷兰引入的一个新项目, 是目前世界上唯一一个男女混合同场竞技的队际球类运动项目。它于 1903 年起源于荷兰的莱斯特, 由荷兰体育教师尼克·布鲁克豪森基于男女两性共同参与的理念而发明的, 目前已发展成为一项兼具竞技性与休闲性的运动, 风行于当今 50 多个国家和地区。合球规则规定每队上场队员由 4 男 4 女组成, 2 男和 2 女一组分配在进攻区或防守区, 另一组则在另一区。比赛中队员不能运球, 要依靠传球配合来将球投进对方的球篮, 当两队得分总和为 2 的倍数时, 队员换区, 交换攻守。进攻时进攻球员要在完全摆脱防守球员之后才能投篮, 而防守球员在一臂距离之内则不能投篮,

且防守时不能有身体接触。

合球与传统体育项目相比有着自己鲜明的特色,对拓宽普通高校体育选项课,丰富教学内容有着积极的意义。本文对合球在普通高校体育选项课开设的可行性进行研究,以期普通高校体育课开设合球项目提供参考。

## 1 研究对象与方法

1)实验对象:选取广东技术师范学院 2008 级合球专选班学生 87 人(其中男生 46 人,女生 41 人,选项前均无合球运动经历)为实验组;2008 级体育专选班随机抽取 90 人(其中男生 47 人,女生 43 人)为对照组。

2)实验时间:2008 年 9 月~2008 年 12 月,共计 14 周,每周 1 次课,每课 2 学时。

3)实验控制:(1)合球专选班(实验组)的教师由教学能力强,对合球非常了解的教师担任;其他项目专选班(对照组)的教师在教学能力强、教学经验丰富的教师中随机抽取,以保证教师的教学水平在同一层次上。(2)身体素质的测试指标来自 2007 年出台的《大学生体质健康标准》,并向有关专家进行了进一步咨询并得到

认可,测试要求也一并遵循该标准。

问卷调查:采用张惠红等<sup>[3]</sup>编制的《大学生体育学习兴趣水平量表》作为测试学生学习兴趣的工具。该量表共 30 条陈述句,分“喜爱体育课的程度”、“厌恶体育学习的程度”、“课外自主体育学习程度”、“课外关注和参与体育活动程度”4 个维度。量表中按 1~5 分进行评分,各题得分相加为该维度总分。本表的信度检验  $R=0.83$ ,说明本量表具有较高的可信度。

问卷调查采用现场发放、现场回收的方式进行,共发放 177 份问卷,回收 177 份,其中有效问卷 177 份,有效率 100%。

采用 SPSS11.0 统计分析软件对所采集的数据进行常规统计学分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 身体素质的测试结果和比较

从表 1 中可知,实验前实验组男生、女生的身体素质和对照组差异没有显著性,表明实验前两组学生的身体素质在同一水平上。

表 1 实验前实验组与对照组学生身体素质 ( $\bar{x} \pm s$ ) 比较<sup>1)</sup>

性别	组别	人数	$t_{50\text{m 跑/s}}$	$l_{\text{立定跳远/cm}}$	$l_{\text{实心球/m}}$	引体向上或 仰卧起坐次数	$t_{1\text{000(800) m 跑/s}}$
男	实验组	46	7.21±0.48	230.80±8.72	7.84±0.79	6.50±2.96	229.90±10.48
	对照组	47	7.29±0.53	228.60±7.41	7.93±0.82	6.80±3.36	223.90±9.71
女	实验组	41	8.60±0.44	166.80±7.26	5.83±0.59	34.60±3.66	224.50±8.78
	对照组	43	8.59±0.51	167.50±6.81	5.87±0.66	35.40±4.02	225.10±9.31

1)经  $t$  检验,实验组与对照组比较,  $P>0.05$ , 差异无显著性

从表 2 中可以看出,实验组男生和女生在实验后身体素质均得到了提高,男生的实心球和引体向上、女生的实心球和仰卧起坐与实验前相比差异呈显著性,而男生的 50 m 跑、立定跳远和 1 000 m 跑与实验

前相比差异非常显著,女生的 50 m 跑、立定跳远和 800 m 跑与实验前相比差异性也非常显著,表明学生通过合球的学习身体素质的提高明显。

表 2 实验组与对照组学生实验前后身体素质 ( $\bar{x} \pm s$ ) 比较

性别	试验前后	人数	$t_{50\text{m 跑/s}}$	$l_{\text{立定跳远/cm}}$	$l_{\text{实心球/m}}$	引体向上或 仰卧起坐次数	$t_{1\text{000(800) m 跑/s}}$
男	实验前	46	7.21±0.48	230.80±8.72	7.84±0.79	6.50±2.96	229.90±10.48
	实验后	46	6.92±0.59 <sup>1)</sup>	236.70±8.46 <sup>1)</sup>	8.19±0.69 <sup>2)</sup>	7.90±3.10 <sup>2)</sup>	231.40±11.53 <sup>1)</sup>
女	实验前	41	8.60±0.44	166.80±7.26	5.83±0.59	34.60±3.66	224.50±8.78
	实验后	41	8.26±0.52 <sup>1)</sup>	172.50±6.64 <sup>1)</sup>	6.08±0.47 <sup>2)</sup>	36.70±3.86 <sup>2)</sup>	218.50±8.34 <sup>1)</sup>

经  $t$  检验,实验前后比较 1)  $P<0.01$ ; 2)  $P<0.05$

实验后对照组男生和女生的身体素质都有所提高,而且实验后实验组和对照组男生的实心球和引体

向上两者差异无显著性,女生的实心球和仰卧起坐两者差异无显著性,但从表 3 中可以看出,实验后男生

实验组与对照组相比, 跳远和 1 000 m 跑差异却呈显著性, 50 m 跑差异呈非常显著性。实验后女生实验组与对照组相比, 立定跳远和 800 m 跑差异呈显著性, 50 m 跑差异呈非常显著性, 说明合球专选课(实验组)

对学生身体素质的提高比对照组明显, 主要表现在男生的 50 m 跑、立定跳远、1 000 m 跑和女生的 50 m 跑、立定跳远、800 m 跑, 特别是男、女生的 50 m 跑提高更为明显。

表 3 实验组与对照组学生实验后身体素质 ( $\bar{x} \pm s$ ) 比较

性别	组别	人数	$t_{50\text{ m 跑/s}}$	$l_{\text{立定跳远/cm}}$	$l_{\text{实心球/m}}$	引体向上或 仰卧起坐次数	$t_{1\text{ 000(800) m 跑/s}}$
男	实验组	46	6.92±0.59	236.70±8.46	8.19±0.69	7.90±3.10	231.40±11.53
	对照组	47	7.260.63 <sup>1)</sup>	232.50±7.78 <sup>2)</sup>	8.26±0.71 <sup>3)</sup>	7.80±3.23 <sup>3)</sup>	22.80±9.93 <sup>2)</sup>
女	实验组	41	8.26±0.52 <sup>1)</sup>	172.50±6.64	6.08±0.47	36.70±3.86	218.50±8.34
	对照组	43	8.530.42 <sup>1)</sup>	169.20±7.30 <sup>2)</sup>	6.03±0.68 <sup>3)</sup>	36.50±4.33 <sup>3)</sup>	222.70±8.99 <sup>2)</sup>

经  $t$  检验, 实验后实验组与对照组比较 1)  $P < 0.01$ ; 2)  $P < 0.05$ ; 3)  $P > 0.05$

## 2.2 体育学习兴趣调查结果和比较

1)从表 4 中可以看出, 实验前实验组和对照组学

生的体育学习兴趣及 4 个维度的水平均无显著性差异。

表 4 实验组和对照组实验前学习兴趣 ( $\bar{x} \pm s$ ) 同质性比较

组别	体育学习兴趣	厌恶体育学习程度	喜爱体育课程程度	课外自主体育 学习程度	课外关注和参与 体育程度
实验组	76.68±15.31	23.65±5.97	22.85±5.35	9.25±3.35	18.07±6.54
对照组	77.19±16.64 <sup>1)</sup>	24.32±6.86 <sup>1)</sup>	22.07±4.98 <sup>1)</sup>	9.37±3.47 <sup>1)</sup>	17.96±7.89 <sup>1)</sup>

1)经  $t$  检验, 实验组与对照组比较  $P > 0.05$

2)从表 5 中可以看出, 对照组通过体育专选课的学习, 体育学习兴趣和“喜爱体育课的程度”呈非常显著性差异, “厌恶体育学习的程度”呈显著性差异,

表明体育专选课可以提高学生的学习兴趣, 以及通过学习能喜欢上体育课, 对体育课不再排斥。

表 5 对照组实验前、后体育学习兴趣及其他维度 ( $\bar{x} \pm s$ ) 水平比较

实验前后	体育学习兴趣	厌恶体育学习程度	喜爱体育课程程度	课外自主体育 学习程度	课外关注和参与 与体育程度
实验前	77.19±16.64 <sup>1)</sup>	24.32±6.86 <sup>1)</sup>	22.07±4.98 <sup>1)</sup>	9.37±3.47 <sup>1)</sup>	17.96±7.89 <sup>1)</sup>
实验后	84.7515.28 <sup>1)</sup>	26.477.27 <sup>2)</sup>	24.653.57 <sup>2)</sup>	10.464.18 <sup>3)</sup>	19.716.82 <sup>3)</sup>

经  $t$  检验, 实验前与实验后比较: 1)  $P < 0.01$ ; 2)  $P < 0.05$ ; 3)  $P > 0.05$

3)从表 6 中可以看出, 实验组在经过合球的学习之后, 体育学习兴趣及其各个维度的水平均呈非常显著性差异, 表明通过合球专选课的学习学生对体育课

以及体育活动的态度有非常明显的变化, 对体育学习有非常高的积极性。

表 6 实验组实验前、后学习兴趣及其他维度 ( $\bar{x} \pm s$ ) 水平比较

实验前后	体育学习兴趣	厌恶体育学习程度	喜爱体育课程程度	课外自主体育 学习程度	课外关注和参与 与体育程度
实验前	76.68±15.31	23.65±5.97	22.85±5.35	9.25±3.35	18.07±6.54
实验后	96.37±16.14 <sup>1)</sup>	28.86±4.83 <sup>1)</sup>	27.77±5.44 <sup>1)</sup>	12.57±3.97 <sup>1)</sup>	23.39±4.24 <sup>1)</sup>

1)经  $t$  检验, 实验组与对照组比较  $P < 0.01$

4)从表 7 中可以看出, 实验组经过合球专选课的学习之后, 体育学习兴趣及其各维度水平的提高幅度

大于对照组, 均呈非常显著性差异, 表明合球专选课对于提高学生的体育学习兴趣要明显好于对照组。

表7 实验组和对照组实验前、后体育态度 ( $\bar{x} \pm s$ ) 比较

组别	体育学习兴趣	厌恶体育学习程度	喜爱体育课程程度	课外自主体育学习程度	课外关注和参与体育程度
实验组	16.69±10.84	5.21±4.69	4.92±3.88	3.32±2.76	5.32±4.51
对照组	7.56±3.71 <sup>1)</sup>	2.15±3.57 <sup>1)</sup>	2.58±2.92 <sup>1)</sup>	1.09±2.85 <sup>1)</sup>	1.75±5.03 <sup>1)</sup>

1)经 *t* 检验, 实验组与对照组比较  $P < 0.01$

### 3 讨论

#### 1) 身体素质。

通过对广东技术师范学院 2008 级合球专选班(实验组)和其他项目专选班(对照组)实验后身体素质指标的对比, 可以看到实验组学生在经过合球学习后的身体素质得到了明显提高, 并且男生的 50 m 跑、1 000 m 跑、立定跳远和女生的 50 m 跑、800 m 跑、立定跳远比其他项目专选班(对照组)的成绩突出, 说明合球是一项能切实提高学生身体素质的运动项目。

#### 2) 体育学习兴趣。

从调查数据来看, 实验组学生经过合球专选课的学习, 提高了体育学习的兴趣, 并且提高的幅度较对照组高, 说明合球专选课不仅激发了学生对合球的热爱, 而且激发了他们对体育运动的热情, 使他们对体育有了全新的认识。通过合球专选课的学习, 学生更加关注体育、喜爱体育、积极参与体育活动。合球运动提高学生学习兴趣的主要原因:

(1)项目新颖, 规则特别, 能满足学生的好奇心。在体育运动中合球是世界上唯一一个男女混合同场竞技的集体球类项目, 并且虽然同场竞技, 竞争激烈, 但却不允许有身体接触、碰撞、抢对方手中球等, 更不允许防守异性, 同时防守方式非常特别, 只要防守者距离进攻队员一手臂长之内, 对方就不可以投篮进攻。合球运动从竞技方式到规则规定都有其独特之处, 因而吸引了学生对合球的关注, 并积极参与其中。

(2)讲究风度、礼节和诚实, 提高青年学生的修养。合球运动要求队员在比赛中不可以把不属于自己的球据为己有, 以展现自己的诚实; 在球赛开始或结束时与同区的队友握手以及当裁判员判定球属于对方时, 能以正常传球的方式把球交给对手, 以显示自己有礼貌; 对手得分时恭喜对手或拍手道贺, 展现自己的风度。同时, 合球比赛中队员得到球的方式不符合规则要求时能将球主动交还给对方, 对方队员及裁判员则对此种行为报以掌声, 给予肯定。这在其他充满残酷竞争、激烈对抗的一些项目中是难以见到的。合球运

动中处处展现的是一种和谐, 洋溢着积极向上、健康阳光的气息, 对学生的心灵是一种启迪和洗礼。

(3)注重合作, 加强了彼此之间的沟通、交流和了解。在篮球等一些运动项目中, 可以依靠个人的能力, 突破上篮得分, 靠一己之力挽救整个球队, 但在合球运动中, 不允许球员运球, 只能在同伴间通过传球、跑动来摆脱对方的防守, 达到进攻投篮得分的目的。这种不断的传球、跑动配合, 对同伴间的合作配合意识要求非常高, 需要同伴间的默契, 才能达到进攻目的, 而这种默契又是建立在经常的沟通、交流的基础上, 从而增进了学生之间的相互了解。

(4)彰显公平, 展现个性, 每个人都能得到尽情表现自己的机会。不管你身材是高大威武, 还是小巧瘦弱, 也不管你技术是非常的高超, 还是刚刚学习略知一二, 只要你懂得与同伴合作, 配合意识强, 在合球场上都有你展现自己的机会, 而且尽管男女同场竞技, 身体素质有差异, 但由于异性之间不防守, 又给了女性在男女同场竞技的比赛中平等施展技术的空间。因此, 在合球场上, 男女都是场上进攻或防守中不可或缺的一分子, 每个人都能尽情展现自己。

#### 参考文献:

- [1] 教育部关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见[Z]. 教高[2007]2号.
- [2] 教育部、国家体育总局关于进一步加强学校体育工作, 切实提高学生健康素质的意见[Z]. 教体艺[2006]5号.
- [3] 张惠红, 季克异. 关于大学生体育学习兴趣的实验研究[J]. 中国体育科技, 2005, 41(5): 136-140.
- [4] 教育部关于2004年学生体质健康监测结果的公告[Z]. 教体艺[2005]6号.
- [5] 教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[Z]. 教体艺[2002]13号.

[编辑: 周威]