

# 田径教学中同伴教育对预防运动损伤的干预实效

谢仁桃

(湖南人文科技学院 体育科学系, 湖南 娄底 417000)

**摘 要:** 为探讨在田径教学中实施同伴教育对预防运动损伤的干预实效, 选取本校 2008 级 10 个田径教学班共计 240 名学生为干预对象, 针对运动损伤方面施以期为 4 个月同伴教育。结果显示, 教育后学生得分高于教育前, 差异有非常显著性意义( $P < 0.01$ ); 教育后损伤发生率低于教育前, 差异有非常显著性意义( $P < 0.01$ ); 教育后中度和重度损伤发生率均显著低于教育前( $P < 0.05$ )。实施同伴教育对预防运动损伤有显著效果。

**关 键 词:** 学校体育; 同伴教育; 运动损伤; 田径教学

**中图分类号:** G82; G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)01-0063-03

## Effects of the intervention of partner education in preventing sports injuries in track and field teaching

XIE Ren-tao

(Department of Physical Education, Hunan University of Humanities, Science and Technology, Loudi 417000, China)

**Abstract:** In order to probe into the effects of the intervention of partner education in preventing sports injuries in track and field teaching, the author selected totally 240 students as his intervention subjects, carried out a 4-month partner education about sports injuries, performed related questionnaire surveys to acquire data before and after the education, and revealed the following findings: the score after the education are higher than the score before the education, and the differences are very significant ( $P < 0.01$ ); the rates of occurrence of medium and high degree injuries after the education are significantly lowered than the same before the education ( $P < 0.05$ ). The findings indicated that implementing partner education has a significant effect on preventing sports injuries; partner education is an ideal education mode, worthy of popularization.

**Key words:** school physical education; partner education; sports injury; track and field teaching

由于田径教学具有教育价值、健身价值和竞技价值, 以及广泛的群众性、激烈的竞争性、严格的技术性和能力的多样性等特点<sup>[1]</sup>, 因此田径教学是学校体育的主要内容, 也是高校体育系学生的必修课程, 在体育院(系)的术科教学中占有极其重要的地位。但在田径教学中, 各项的技术动作都有一定的难度, 近年来在田径教学过程中出现运动损伤数量呈上升的趋势, 一定程度上影响着田径教学效果。据李博、何卫东<sup>[2-3]</sup>报道田径普修课中受伤学生占被调查总人数的 29.3% 和 36.13%。同伴教育是指利用人们的趋众倾向和同伴压力的积极因素对其进行教育的一种新的教育

方式。通常先对有影响力和号召力的同伴教育者进行有目的的培训, 然后再由他们向其周围的同伴传播知识和技能, 以达到教育目的。1988 年, 澳大利亚生殖健康专家 Short 教授首先将其应用于医学生安全性行为的教育<sup>[4]</sup>。现在, 它已被广泛应用于 HIV 预防和性健康教育领域<sup>[5]</sup>。本文将同伴教育应用于田径教学中对预防运动损伤的实效性作一些探讨。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

选取湖南人文科技学院体育科学系 2008 级 10 个

收稿日期: 2009-10-12

基金项目: 湖南人文科技学院教改课题(2007RKJGY0710)。

作者简介: 谢仁桃(1976-), 女, 讲师, 研究方向: 体育教学与训练。

田径普修教学班共计 240 名学生为干预对象, 年龄在 19~23 岁。

## 1.2 方法

1) 问卷调查。自行设计调查问卷, 通过小样本预调查和专家反复讨论修改后确定, 并进行了信度和效度检验。调查内容包括 3 部分(1)性别、年龄; (2)近半年间运动损伤次数及损伤程度; (3)相关理论知识和技能的测验题。调查由统一培训后的调查员进行, 分别于实验开始时和结束后分两次向全体干预对象发放问卷调查表 480 份, 回收率和有效率均为 100%。用 EXCEL 软件进行数据处理, 计量资料数据以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示, 行配对  $t$  检验, 计数资料以%表示, 行  $\chi^2$  检验。

### 2) 实验。

(1)同伴教育者的选拔与培训: 按照自愿原则在每个教学班招募 3 名同伴教育者, 选择的条件为: 自愿、积极、热情, 愿意为同学服务, 有一定组织工作能力, 乐于实践参与性教育活动, 男女均可。同伴教育者在学期初集中由体育保健专家和任课教师专门统一培训, 培训为期 2 周, 内容包括: 运动损伤的类型、成因、预防措施等理论知识和基本急救处理等实践操作; 田径场地、器械的要求及使用要点等田径理论知识和田径运动损伤保护与帮助等实践技能。培训结束经试讲和示范合格后允许上岗。

(2)同伴教育的实施: 分以下几个步骤, ①把每个教学班分成 3 组, 每组由 1 名合格的同伴教育者担任组长, 全部教育活动均由组长组织与实施。教育活动以参与式为主, 包括小组讲课、讨论、实践操作等。在小组展开讨论时, 组长负责回答、澄清组内学生的疑问或难点; ②小组报告, 组间分享; ③教师总结。

(3)注意事项: ①慎重选拔同伴教育者。最好选择在同伴中有一定号召力和组织能力的学生担任, 在所传播知识和技能的掌握方面, 应与大多数学生处于相当水平。②注意信息传播的正确性。要有相应的材料(书籍、图片、教学录像、网址等)充实传播内容, 并确保内容的正确性和及时性。③注重传播方式的有效性。以同伴喜闻乐见、乐于接受的形式为宜, 而且应具有一定的鼓动性和感染力。

## 2 结果与分析

### 2.1 学生干预前后对相关理论知识和技能的知晓情况

问卷测验部分共有 50 个小题, 每小题占 2 分, 总计 100 分, 相关的体育保健基础知识与实践操作占 50 分, 相关田径理论专业知识与实践技能占 50 分。教育前后的问卷测验部分结构一致, 内容稍作调整。由测验得分结果显示: 实施同伴教育前后得分分别为(77.70

$\pm 8.70$ )分和(87.83  $\pm$  8.42)分, 教育后得分增加, 经配对  $t$  检验差异有非常显著性 ( $P < 0.01$ ), 可见实施同伴教育对于提升学生的相关理论知识和技能有明显的作

### 2.2 学生干预前后运动损伤发生率

从运动损伤发生率分析, 结果表明, 实施同伴教育前后运动损伤发生率分别为 30.19%和 20.74%, 教育后低于教育前, 经  $\chi^2$  检验差异有非常显著性意义 ( $P < 0.01$ ), 提示只要经过积极的同伴教育干预, 对预防运动损伤是有效的。随着学生对理论知识和技能的掌握加深, 并且能够学以致用与理论联系实践, 这是学生有效减少运动损伤的真正原因之一。

### 2.3 学生干预前后运动损伤轻重程度

参照马德森等对运动损伤程度定义: 损伤后 1 周内恢复正常为轻度损伤; 2~3 周内功能恢复正常为中度损伤; 功能明显受损、休息 3 周以上为重度损伤<sup>[6]</sup>。从调查可知: 实施同伴教育后中度损伤发生率由 10.81%降到 5.72%和重度损伤发生率由 4.16%降到 1.23%, 均显著低于教育前, 经  $\chi^2$  检验, 差异有显著性意义( $P < 0.05$ ), 说明同伴教育不仅使总损伤发生率明显降低, 而且即使受伤, 其受伤程度也是轻度伤多, 中、重度伤少。

## 3 讨论

### 3.1 同伴教育的接近性

同伴教育是阅历相近, 身份相似的人之间的交流教育, 是一种全新的教育理念, 它不同于其他传统教育方式最重要的一点是其传授方式和受教育一方的接近性。根据行为科学的研究, 如果信息的传达者和接受者经历相似并且关心的事情相同、面临共同的问题, 接受者就更容易接受信息, 从而导致相关态度、信念和行为的改变。在田径教学中针对运动损伤方面引入同伴教育正是基于同一教学班处于相同环境, 有共同的特点和相类似的需求。小组长(即同伴教育者)最熟悉同学们喜欢接受知识和技能的方式, 知道其需求等特点, 就能在同伴最需要预防运动损伤知识和田径教学中保护与帮助技能的时刻, 迅速地有效地将这些知识和技能传播开来。同伴教育就是利用同伴之间的这种共性和相似性, 通过榜样的示范带头作用, 使同伴更好地接受信息, 更有效地受到教育。

### 3.2 同伴教育的参与性

同伴教育是互动式的教育方式。它强调使用游戏、小组讨论、角色榜样和案例学习等形式使每一位受教育者都能参与其中, 从而让学生自己从中获得知识, 找到答案, 而不是将传授者的观点强加于受教育者。同伴教育方式将田径运动损伤教学活动由师生之间的

沟通变为学生与学生之间沟通,这种沟通方式更强调民主、平等的课堂气氛。同伴有针对性地讲解示范以及纠正动作切入学生心理感受,更易激发起学生学习的欲望,并在愉悦的心境中轻松掌握田径技术动作,有效地预防运动损伤。在组织形式上把成员分成若干小组是相当有用的技巧,因为这样不仅促进成员之间的交流,还可以鼓励羞涩的成员主动参与和与人分享。

### 3.3 同伴教育的有效性

同伴教育的实施过程中,侧重于态度的讨论和技能的培训,而不是知识的传授,其目的不是简单教会别人知识点,而是让学生在讨论后得到解决问题的方法和改变一些态度。应用同伴教育干预达到减少田径教学中运动损伤,就是从改变学生的知识和态度入手,通过各种干预手段,促进其信念和态度的转变,最终影响其行为。调查显示,学生干预前后的知识、态度和行为有明显改善,说明同伴教育方式可以使学生在知、信、行三方面有大幅度的提高或转变,教育效果显而易见。同伴教育另一个优势就是不受时间、地点、人数等因素的限制,同伴教育者可以在任何时间、地点,面对无论多少同伴,都可以将自己通过培训学到的并加以实践提高的知识和技能传播给同伴,也正因此同伴教育才得以成为同类人群中最有效的知识和技能的传播方法。

实施同伴教育能活跃田径课教学氛围,轻松田径学习环境,增长学生相关的理论与实践知识积累,有效地预防运动损伤,保护了学生的身心健康。本研究表明“同伴教育”是一种有效的预防田径教学中运动损伤理想教育方式,值得推广。

### 参考文献:

- [1] 全国体育院校教材委员会审定. 田径运动教程[M]. 北京:人民体育出版社, 1999.
- [2] 何卫东. 对体育院系学生在田径普修课中运动损伤的调查[J]. 沈阳体育学院学报, 2004, 23(4): 874-875.
- [3] 李博. 郑州大学体育学院学生在田径课中运动损伤的调查研究[J]. 科技信息: 学术研究, 2008(6): 243-244.
- [4] Turner G, Shepherd J. A method in search of a theory: peer education and health promotion[J]. Health Education Research, 1999, 14(2): 235-247.
- [5] 吕姿之. 艾滋病/性病/安全性行为同伴教育项目评价设计[J]. 中国健康教育杂志, 1999, 14(11): 5-8.
- [6] 马德森. 大学生运动创伤情况的调查分析[J]. 辽宁体育科技, 2003, 25(6): 14-15.

[编辑: 周威]