

分类号      密级  
U D C      编号

学校代码: 10277  
学      号: 2121151055



# 上海體育大學

## 硕士 学位 论文 (专业硕士)

### 运动教育模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣及团队 凝聚力的影响研究

The influence of Sports Education Model on High School  
Students' Football Skills, Sports Learning Interest and Team  
Cohesion

院          系:  体育教育学院

专          业:  体育教学

姓          名:  刘天一

指 导 教 师:  苏宴锋

递 交 日 期:  2024 年 6 月 17 日

学位授予单位:  上海体育大学

## 摘要

**研究背景:** 足球被誉为世界第一运动, 在全世界拥有广泛的球迷基础, 在我国中小学学生群体中也有着深远而广泛的影响力。近年来我国政府高度重视校园足球事业的发展, 不断出台相关政策及方针以促进校园足球的普及。在新课程改革背景下, 我国高中阶段的体育教学实践所采用的教学模式与理念历经诸多变革和创新, 学校体育的发展相较从前已经有了很大的改善, 但是青少年的体质健康水平却依旧呈现持续下滑的趋势, 传统体育教学模式亟需改革。运动教育模式作为国外已经发展成熟的一种教学模式, 旨在通过营造真实的比赛场景来帮助学生成为有能力、有运动素养、有热情的运动参与者, 这与我国新时代体育课程标准内涵不谋而合, 为我国足球教学过程中如何有效借鉴实施运动教育模式提供了重要的参考与借鉴价值。因此, 本文基于上海市高中体育专项化环境, 将运动教育模式应用到高中足球专项课教学中, 探究该模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣及团队凝聚力的影响。

**研究方法:** 本文主要采用文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、教学实验法和数理统计法等研究方法, 以上海市第八中学高一两个足球专项班学生作为实验对象, 进行为期 10 周, 每周 3 次, 每次课时间为 40 分钟的教学干预。实验组学生采用运动教育模式进行教学, 对照组学生采用传统体育教学模式进行教学。教学实验结束后, 收集实验组与对照组学生足球运动技能、体育学习兴趣和团队凝聚力的测试数据并用 spss26.0 进行统计学分析, 组间采用独立样本 T 检验, 组内采用配对样本 T 检验, 测试结果采用平均值土标准差 ( $M \pm SD$ )。

**研究结果:** (1) 足球运动技能组内对比中, 实验组实验前后在颠球、踢准、折线跑、比赛上均存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ ), 绕杆存在显著性差异 ( $p < 0.05$ ), 对照组实验前后在绕杆、踢准、折线跑上存在显著性差异 ( $p < 0.05$ ), 在颠球和比赛上不存在显著性差异 ( $p > 0.05$ ); 组间对比中, 实验后实验组与对照组在比赛上存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ ), 在颠球、踢准、折线跑上存在显著性差异 ( $p < 0.05$ ), 在绕杆上不存在显著性差异 ( $p > 0.05$ ); (2) 体育学习兴趣组内对比中, 实验组实验前后在消极兴趣、积极兴趣、自主探究、运动参与、体育关注五个维度上均存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ ), 对照组实验前后在五个维度上均不存在显著性差异 ( $p > 0.05$ ); 组间对比中, 实验后实验组与对照组在五个维度上均存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ ); (3) 实验后团队凝聚力组内对比中, 实验组和对照组实验前后均存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ ); 组间对比中, 实验后实验组与对照组存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ )。

**研究结论:** (1) 相较于传统体育教学模式, 运动教育模式在提高高中生的足球运动技能水平方面表现更为显著; (2) 相较于传统体育教学模式, 运动教育模式在提高高中生的体育学习兴趣方面表现更为显著; (3) 相较于传统体育教学模式, 运动教育模式在提高高中生的团队凝聚力方面表现更为显著; (4) 运动教育模式对于提高高中体育教学效果有着积极的推动作用。

**关键词:** 运动教育模式; 传统体育教学模式; 足球

## Abstract

**Research background:** Football is known as the world's number one sport, has a wide fan base around the world, and has a profound and extensive influence on Chinese primary and secondary school students. In recent years, the Chinese government attaches great importance to the development of campus football, and continuously promulgate relevant policies and guidelines to promote the popularity of campus football. Under the background of the new curriculum reform, the teaching mode and concept adopted by the PE teaching practice in senior high school in China have undergone many changes and innovations. Compared with the past, the development of school PE has been greatly improved, but the physical health level of teenagers still shows a trend of continuous decline, and the traditional PE teaching mode is in urgent need of reform. Sports education model, as a mature teaching model in foreign countries, aims to help students become capable, sports-literate and enthusiastic sports participants by creating real competition scenes, which coincides with the connotation of PE curriculum standards in the new era of China. It provides important reference and reference value for how to effectively use the sports education model for reference in the process of football teaching in China. Therefore, based on the special sports environment of Shanghai high school, this paper applies the sports education model to the special football teaching of high school, and explores the influence of this model on the football skills, sports learning interest and team cohesion of high school students.

**Research methods:** This paper mainly adopts the methods of literature, expert interview, questionnaire survey, teaching experiment and mathematical statistics, and takes the students of the senior one or two football special classes in Shanghai No. 8 Middle School as the experimental objects. The teaching intervention lasts for 10 weeks, 3 times a week, and each class lasts for 40 minutes. The students in the experimental group were taught in the mode of sports education, while the students in the control group were taught in the mode of traditional physical education. After the teaching experiment, the test data of football skills, sports learning interest and team cohesion of students in the experimental group and the control group were collected and statistically analyzed by spss26.0. Independent sample T test was used between groups and paired sample T test was used within groups, and the test results were measured by mean $\pm$ SD ( $M\pm SD$ ).

**The research results:** (1) In the intra-group comparison of soccer skills, the experimental group had significant differences before and after the experiment in ball twisting, kick accuracy, line running and competition ( $p < 0.01$ ), and there were significant differences around the bar ( $p < 0.05$ ), while the control group had significant differences before and after the experiment in stick twisting, kick accuracy and line running ( $p < 0.05$ ). There was no significant difference between the game and the ball ( $p > 0.05$ ). After the experiment, there were significant differences between the experimental group and the control group in the game ( $p < 0.01$ ), there were significant differences in the ball, kick and line running ( $p < 0.05$ ), but there were no significant differences in the stick circling ( $p > 0.05$ ). (2) In the comparison of sports

learning interest groups, the experimental group had significant differences in the five dimensions of negative interest, active interest, independent inquiry, sports participation and sports attention before and after the experiment ( $p < 0.01$ ), while the control group had no significant differences in the five dimensions before and after the experiment ( $p > 0.05$ ). After the experiment, there were significant differences between the experimental group and the control group in five dimensions ( $p < 0.01$ ). (3) In the intra-group comparison of team cohesion after the experiment, there were significant differences between the experimental group and the control group before and after the experiment ( $p < 0.01$ ); In the comparison between groups, there was significant difference between the experimental group and the control group after the experiment ( $p < 0.01$ ).

**The conclusions are as follows:** (1) Compared with the traditional physical education mode, the sports education mode is more significant in improving the football skill level of high school students; (2) Compared with the traditional physical education mode, the sports education mode is more significant in improving the interest of high school students in learning physical education; (3) Compared with the traditional physical education mode, the sports education mode is more significant in improving the team cohesion of high school students; (4) Sports education mode plays a positive role in promoting the effect of high school physical education teaching.

**Key words:** Sports education model; Traditional physical education teaching mode; Soccer

# 目 录

1 前言 .....	1
1.1 选题依据 .....	1
1.1.1 校园足球活动蓬勃发展 .....	1
1.1.2 传统体育教学模式亟需改革 .....	1
1.1.3 运动教育模式在足球教学中具备可行性 .....	2
1.2 研究目的 .....	2
1.3 研究意义 .....	3
1.3.1 理论意义 .....	3
1.3.2 实践意义 .....	3
2 文献综述 .....	4
2.1 相关概念界定 .....	4
2.1.1 体育教学模式 .....	4
2.1.2 运动教育模式 .....	4
2.1.3 传统体育教学模式 .....	4
2.1.4 运动技能 .....	4
2.1.5 体育学习兴趣 .....	5
2.1.6 团队凝聚力 .....	5
2.2 国外研究现状 .....	5
2.2.1 国外关于运动教育模式的理论研究 .....	5
2.2.2 国外关于运动教育模式的实证研究 .....	6
2.3 国内研究现状 .....	7
2.3.1 国内关于运动教育模式的理论研究 .....	7
2.3.2 国内关于运动教育模式的实证研究 .....	8
2.4 文献小结 .....	9
3 研究对象与方法 .....	11
3.1 研究对象 .....	11
3.2 研究方法 .....	11
3.2.1 文献资料法 .....	11
3.2.2 专家访谈法 .....	11
3.2.3 问卷调查法 .....	11
3.2.4 教学实验法 .....	12
3.2.5 数理统计法 .....	19
4 研究结果与分析 .....	20
4.1 足球运动技能维度 .....	20

4.1.1 实验前实验组与对照组学生足球运动技能测试结果与分析	20
4.1.2 实验后实验组与对照组学生足球运动技能测试结果与分析	20
4.1.3 实验组实验前后学生足球运动技能测试结果与分析	22
4.1.4 对照组实验前后学生足球运动技能测试结果与分析	23
4.2 体育学习兴趣维度	24
4.2.1 实验前实验组与对照组学生体育学习兴趣测试结果与分析	24
4.2.2 实验后实验组与对照组学生体育学习兴趣测试结果与分析	24
4.2.3 实验组实验前后学生体育学习兴趣测试结果与分析	26
4.2.4 对照组实验前后学生体育学习兴趣测试结果与分析	27
4.3 团队凝聚力维度	27
4.3.1 实验前实验组与对照组学生团队凝聚力测试结果与分析	27
4.3.2 实验后实验组与对照组学生团队凝聚力测试结果与分析	28
4.3.3 实验组实验前后学生团队凝聚力测试结果与分析	28
4.3.4 对照组实验前后学生团队凝聚力测试结果与分析	29
5 结论与建议	30
5.1 结论	30
5.2 建议	30
参考文献	31
附件	36
附件 1 专家访谈提纲	36
附件 2 足球运动技能测试方法	37
附件 3 体育学习兴趣量表	39
附件 4 团队凝聚力问卷	41
附件 5 课时计划	42
附件 6 课时教案(选案)	43

# 1 前言

## 1.1 选题依据

### 1.1.1 校园足球活动蓬勃发展

足球被誉为世界第一运动，在全世界拥有广泛的球迷基础，在我国中小学学生群体中也有着深远而广泛的影响力。2009年4月，教育部和国家体育总局联合颁布了《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》，校园足球在政府文件中首次得到关注和提出，从而宣告着我国校园足球活动的正式启动<sup>[1]</sup>。近年来我国政府高度重视校园足球事业的发展，不断出台相关政策及方针以促进校园足球的普及。面对发展体育运动和建设体育强国的重要任务，以习近平同志为核心的党中央将振兴中国足球摆在了突出的位置，校园足球在这一发展大计中扮演着重要的角色<sup>[2]</sup>。校园足球作为学校体育项目之一，旨在满足学校教育发展的需要、促进教育目标的实现，是全面教育的重要手段和内容，符合全面教育的客观需求<sup>[3]</sup>。截至目前，全国已有32760所学校被认定为校园足球特色学校，约5500万名青少年学生积极投身于丰富多彩的足球活动<sup>[4]</sup>，校园足球作为一项备受社会关注的体育项目在国内获得了蓬勃的发展。

### 1.1.2 传统体育教学模式亟需改革

经济社会的高速发展带来了社会结构、人民生活习惯以及思想观念等方面深刻变革，传统体育教学模式不再适应新时代社会发展的需求，寻求新的教学理念和方法以实现教育内容和形式上的革新与改进显得尤为必要<sup>[5]</sup>。在新课程改革背景下，我国高中阶段的体育教学实践所采用的教学模式与理念历经诸多变革和创新<sup>[6]</sup>，学校体育的发展相较从前已经有了很大的改善，但是青少年的体质健康水平近年来却依旧呈现持续下滑的趋势，《我国青少年体质健康发展报告》指出我国青少年体质健康水平不断下降的五大原因之一是学校体育中体育教师多数还是采用传统的教学模式，教学内容的设计更多的还是依据运动训练的体系以及教师自身的素质与能力，而没有好好地围绕学生自身特点与需求进行体育教学课程的改革<sup>[7]</sup>。在我国以往的中小学足球课堂教学中，教师更多地采用的是传统体育教学模式，即教师示范-学生机械模仿再反复练习的方式进行教学，但是每位学生在先天的身体素质和性格以及后天的家庭背景和兴趣爱好等方面都呈现出巨大的差异性，因此在传统体育教学模式下容易出现同一班级的学生虽然接受的是同样的教学内容但是对于运动技能的掌握程度却参差不齐的情况。同时，该模式更突出教师的主导地位，过度聚焦于教授足球基本技术但是忽视了对学生主体性的关注与挖掘，使部分学生形成了过分依赖教师的学习习惯，缺乏在练习和比赛中依靠自我做出正确决策的能力，进而抑制学生的学习热情<sup>[8]</sup>，因此教学效果并不理想。

- [1] 李卫东,张碧昊,胡洋.近10年我国校园足球政策:回顾、审思与建议[J].武汉体育学院学报,2022,56(07):84-91.
- [2] 国务院办公厅.中国足球改革发展总体方案[EB/OL].[2022-04-25]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/16/content\\_9537.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/16/content_9537.htm)
- [3] 葛新,曹磊.论我国校园足球育人本质的偏离与回归[J].体育文化导刊,2020(07):105-110.
- [4] 张碧昊,李卫东,胡洋.新时代我国校园足球改革发展研究——基于全国校园足球特色学校的调查分析[J].体育文化导刊,2023(07):94-101.
- [5] 杨小明.高中体育专项化教学改革的理论与实践探索[J].西安体育学院学报,2019,36(03):364-368.
- [6] 谢升华.新课改下创新高中体育教学模式的路径探索[J].青少年体育,2019(01):100-101.
- [7] 吴键.我国青少年体质健康发展报告[J].中国教师,2011,(20):9-13.
- [8] 毕雪.花式篮球引入中学篮球课堂教学的实验研究[D].广州:广州体育学院, 2021.

此外，足球是一项综合性的团队运动，作为一个多人、强对抗性的技能主导类同场对抗性运动项目，不仅需要参与者拥有良好的团队协作能力，还对技战术的灵活运用有较高的要求。以往的传统体育教学模式往往强调对单一技能的练习，但忽视了足球比赛情景的创设以及足球文化氛围的培养，这导致许多学生尽管掌握了运球、传接球等技术动作，却在参加有组织的足球比赛时仍然面临诸多困难挑战；学生对足球规则与文化的理解不足，大多数同学只关注比赛胜负，对对手和裁判员等缺乏应有的尊重等情况出现。种种现状表明在足球课堂中运用传统体育教学模式进行教学难以有效帮助校园足球的发展和普及，因此传统体育教学模式亟需改革。

### 1.1.3 运动教育模式在足球教学中具备可行性

“教会、勤练、常赛”<sup>[1]</sup>是国家多个部门在政策文件以及重要会议中提倡推行的一种创新型的体育教育模式，“学、练、赛”一体化教学策略符合当前我国学校体育教学改革的政策指向<sup>[2]</sup>。区别于传统体育教学模式，运动教育模式更注重实战比赛和情景教学，强调团队协作，善于挖掘学生丰富多样的学习潜能，以此来激发学生的学习热情。通过真实的游戏和比赛情景让学生在整个学习过程中体验到竞赛氛围，从而更专注于比赛的准备、训练和策略思考，极大程度上满足了学生对实践应用知识和强化学习成果的多元化需求<sup>[3]</sup>。2015年3月，国务院颁布的《中国足球改革发展总体方案》明确提出要加大对学校体育改革的支持力度，培养全方位的优秀人才，从而更好地激发广大青少年群体对于足球运动的热情与兴趣<sup>[4]</sup>。方案还要求将足球纳入学校体育课程，并且对全国的足球特色试点校提出每周开设一堂足球课，每周足球活动时间不能低于2小时的要求。为保障这些措施的顺利开展，有必要及时引入国际上成熟且行之有效的教学模式。根据相关数据，我国的中小学每学期大约有22周的时间，如果每周至少安排一次足球课，那么每学期的足球课时数将超过20次，这一课时数量满足了运动教育模式提倡的运动季长度要求，为在足球教学中应用运动教育模式提供了可能<sup>[5]</sup>。

基于以上研究背景，可以看到当下校园足球在我国受到前所未有的重视，但是体育教学模式的相对滞后影响了校园足球的发展。为有效应对我国现阶段传统体育教学模式所引发的诸如足球课堂教学的氛围较为沉闷、学生参与程度普遍较低等问题，教育模式的改革与创新势在必行。运动教育模式作为一种已经在国际上成熟应用的教学模式，为我国足球教学过程中如何有效借鉴实施运动教育模式提供了重要的参考与借鉴价值。因此，本文基于上海市高中体育专项化环境，将运动教育模式应用到高中足球专项课教学中，探究该模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣及团队凝聚力的影响。

## 1.2 研究目的

本研究旨在通过实验的方法，对比运动教育模式与传统体育教学模式对学生的足球运动技能、体育学习兴趣及团队凝聚力的影响差异，进而探究运动教育模式在高中足球专项课中的教学效果，为提升高中足球专项课堂教学质量提供新的思路。

- [1] 中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[J].体育教学,2020,40(10):5-7.
- [2] 翟宗鹏,郭永波.新课标视域下“学、练、赛”一体化教学的主要特征、现实问题及实现路径[J].上海体育大学学报,2024,48(02):34-44.
- [3] 黄俊洪.基于运动教育模式(SEM)的初中足球专项教学实验研究[D].上海体育学院,2022.
- [4] 中国足球改革发展总体方案[N].人民日报,2015-03-17(006).
- [5] 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.

### 1.3 研究意义

#### 1.3.1 理论意义

本研究以提高高中体育教学效果为视角,针对运动教育模式在高中足球教学中对高中生足球运动技能、体育学习兴趣及团队凝聚力的影响展开探讨,以丰富提高高中体育教学效果的理论基础,为运动教育模式在足球教学领域的应用提供更丰富的指导和理论支撑。

#### 1.3.2 实践意义

将运动教育模式应用到高中足球专项课的教学中,能有效弥补以往传统体育教学模式的局限性,同时提供了运动教育模式在高中足球教学中新的实践案例,有助于推动高中足球教学的改革。此外,运动教育模式对学生自主构建足球知识体系、提高足球运动技能水平、提升对足球运动的兴趣、促进团队凝聚力的形成也有重要的实践意义。

## 2 文献综述

### 2.1 相关概念界定

#### 2.1.1 体育教学模式

近年来，许多学者基于不同视角对体育教学模式进行了研究，然而在对体育教学模式的概念进行阐述时并没有明确的统一定义。其中，对体育教学模式的研究较多的是毛振明教授，他提出的体育教学模式的定义也得到了众多学者的认同。因此，本文在对体育教学模式的概念进行界定时，采用毛振明教授所提出的定义，即体育教学模式是在特定的体育教学思想指导下形成的具备操作性的教学程序，该程序包含相对稳定教学过程结构和与之匹配的教学方法，主要体现在教学单元和课程的设计与实施上<sup>[1]</sup>。

#### 2.1.2 运动教育模式

运动教育模式基于游戏教育理论，以教师直接指导、合作学习和伙伴学习为学习方法，以比赛为教学主线，旨在为不同水平的学生提供真实丰富的运动体验，帮助学生成为有能力、有运动素养、有热情的体育人。该模式包括运动季、团队联盟小组、正式比赛、最终比赛、成绩记录和庆祝活动 6 大特征。运动季一般包括准备阶段、季前赛阶段、正式比赛阶段、季后赛阶段，一个运动季通常不少于 20 课时。通过团队联盟小组的形式，学生可以自由组队或者由教师根据学生的能力分配到特定小组，这种组织形式有助于培养学生的团队合作意识。正式比赛将比赛与运动赛季的各阶段相结合，穿插在各部分练习中，让队员们通过比赛找不足并积极调整。最终比赛象征着运动季的结束，旨在营造欢庆的氛围并为学生提供一个展现学习成果的机会。成绩记录形式多样，目的是及时向个人与团队提供学习反馈，更好地帮助学生学习。庆祝活动将运动季的气氛推向最高潮，主要包括场地的装饰、颁奖典礼等，这些活动可以增强学生的足球文化意识和参与热情。<sup>[2][3]</sup>

#### 2.1.3 传统体育教学模式

传统体育教学模式历经长时间的磨砺与发展，已然成为我国学校体育教育的主要模式<sup>[4]</sup>。这是一种倡导按照运动技能习得的基本规律与原则来构建教学过程的教学模式，该模式能够充分展现教师的主导地位，通过教师对课堂的周密策划和组织，协助学生更加系统地学习各项运动技术，从而有助于推动教学目标的顺利实现。该模式教学单元的设计主要是围绕单项技术的教学进行展开，遵循由易到难、由简到繁的原则，教学过程中注重重复练习的次数与合适的负荷量，强调精讲多练，注重对学生的运动技能掌握程度进行评价<sup>[5]</sup>。

#### 2.1.4 运动技能

运动技能主要包括基本运动技能和专项运动技能，基本运动技能通常是指各种常见且模式固定的基本动作<sup>[6]</sup>，如行走、屈体等；而专项运动技能是指个体经过长时间训练取得的具有特定规则下有效完成身体活动的专

[1] 毛振明.关于体育教学模式的研究[J].广州体育学院,2009(12):41-48.

[2] 陈雁飞.运动教育模式对学校体育课程改革的启示[J].体育学刊,2005(03):92-94.

[3] Siedentop D. Quality PE through positive sport experiences: Sport education[J]. Champaign, IL: Human Kinetics,1994:3-8.

[4] 李平,林文峰.传统体育教学模式存在的问题与对策研究[J].铜仁学院学报,2009,11(02):106-108+128.

[5] 王雄锋,杨国庆,李笋南.美国动作教育与中国传统体育教学模式的比较[J].体育学刊,2004(05):114-115.

[6] Barnett M L ,Stodden D ,Cohen E K , et al.Fundamental Movement Skills: An Important Focus[J].Journal of Teaching in Physical Education,2016,35(3):219-225.

门技能<sup>[1]</sup>，如体操、排球等，专项运动技能也是体育与健康内容的核心所在<sup>[2]</sup>。本文中的运动技能指的是足球专项运动技能。

### 2.1.5 体育学习兴趣

兴趣源于个人的需求，表现为一种对特定事物积极的心理倾向，它作为探索和参与某项活动的内在动力，可以促使个体对相关领域展现出更深入的兴趣，并体现为渴望的心态和积极的情绪反应<sup>[3]</sup>。体育学习兴趣是个体投身于体育活动的积极心理动力之一，这种动力来源于个体自身的主观意识与体育学习环境的相互影响，并可被视为在体育学习过程中的阶段性发展特点，具体表现为短暂地深入研究的心理状态或者多次参与体育学习的心理倾向<sup>[4]</sup>。

### 2.1.6 团队凝聚力

1950 年，Festinger 首次将团队凝聚力定义为团队留住团队成员的总影响力<sup>[5]</sup>，他认为，一个团队能够留住自己的成员并发展壮大，必须充分发挥其凝聚力，也就是团队成员之间相互吸引的力量。这样的吸引力使得团队成员乐于全身心投入到团队建设之中，共同为达成团队目标而不懈努力。而随着社会的不断发展，团队凝聚力已经逐渐成为了各个领域学者研究的对象。其中比较有代表性的是 1998 年 Carron 团队提出的团队凝聚力理论，他们将目光聚焦于个体在追求实现团队目标过程中所表现出来的团结一致和共同努力的动态过程<sup>[6]</sup>。这个定义强调了团队凝聚力的动态性，即团队凝聚力并非固定不变的，而是随着团队目标的实现和团队成员的变化而变化。综上所述，本文将团队凝聚力定义为一个团队所具备的优秀品质而形成的相互吸引力，是一种能化团队成员为一股强大的力量，为了实现共同目标而在训练和比赛中展现出的向心力。

## 2.2 国外研究现状

### 2.2.1 国外关于运动教育模式的理论研究

20 世纪的美国提倡“通过身体进行教育”的教育模式，这种模式在一定程度上推动了运动教育模式的出现与发展。运动教育模式的发展经历了萌芽期、建立期和成熟发展期 3 个阶段<sup>[7]</sup>。运动教育模式的理论基础最早可以追溯到西登托普。早在 1968 年，西登托普在其博士论文中首度阐述了以游戏为主导的教育学观点，并认为体育活动中的游戏元素对于培养孩子的积极心态以及引导他们参与集体社会生活非常重要，因此将体育作为一门学科在学校开展教育是合理的<sup>[8]</sup>。在随后的 14 年间，西登托普及其团队开始了一系列关于教学效果理论的深度探索以及实践研究。通过这些研究经历，他发现许多体育课即便是进行了有效的教学也仍然对学生缺乏吸引力和挑战性，因此他认为必须将有效的教学实践和富有创新性的课程设计思路紧密地结合起来。由此，运动教育理论作为游戏教育理论的深化拓展发展起来并在实践过程中逐步壮大起来<sup>[9]</sup>。1982 年，西登托普受邀到澳大

- [1] 潘雪峰,尹小俭.我国基础教育初中阶段体育课程内容构建的基础[J].沈阳体育学院学报,2009,28(02):102-104.
- [2] 汪晓赞.《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》的课程内容结构与特色[J].首都体育学院学报,2022,34(03):241-252+274.
- [3] 唐文玲.体育教学中如何激发学生的学习兴趣[J].上海体育学院学报,1996(04):90-91.
- [4] 孔冲. 小学生体育学习兴趣影响因素的量表研发与作用机制研究[D]. 上海体育学院,2021.
- [5] Festinger L.Informal social communication[J].Psychological review,1950,57(5):271.
- [6] Carron A V.Cohesiveness in sport groups:Interpretations and considerations[J].Journal of Sportpsychology,1982,4(2):233.
- [7] 高航,吴铁桥.试论运动教育模式的历史渊源[J].首都体育学院学报,2005(01):36-38.
- [8] Siedentop D L. A theory for programs of physical education in the schools[D]. Indiana University,1968:141-142.
- [9] Siedentop D.The theory and practice of sport education[J]. Myths, models and methods in sport

利亚进行了一次重要演讲，在这次公开场合他正式提出运动教育理论<sup>[1]</sup>。1990年，新西兰启动了全国范围内的运动教育试验项目，尽管项目初期遭受了来自许多教育者的质疑和批判，但是实验取得了极佳的教学效果，并在随后的推广中获得了全面的成功<sup>[2]</sup>。1994年，《运动教育——通过积极的运动提高教学质量》的出版标志着运动教育模式步入成熟期。该书深入阐述了运动教育模式的核心理念、主要特征、实施步骤及操作注意事项等关键要点，为运动教育模式提供了更为完备的理论支撑和操作指南，推动其向一种完整的、理论支持充分、操作指导明确的教育新模式转变。目前，在美国、加拿大、英国、新西兰、韩国、日本等发达国家，均有许多教育工作者选择运用运动教育模式来进行教学活动。

## 2.2.2 国外关于运动教育模式的实证研究

### 2.2.2.1 运动教育模式对运动技能的影响

Olega.sinelmikov<sup>[3]</sup>运用运动教育模式对21名俄罗斯九年级学生进行实验研究，实验周期为6周，每周上课3次，每节课40分钟，研究结果表明该模式能够提高体育课堂中的运动密度，学生可以获得更多练习实践的机会，进而提高学生的运动技能水平。Perlma<sup>[4]</sup>对69名学生进行运动教育模式下的篮球教学，研究结果表明学生在运动教育模式所倡导的情景化教学环境中能够更容易地学习和掌握运动技能，还能获得更多机会参与更高水平的体育活动。Araujo<sup>[5]</sup>则在高中排球教学中尝试运用了运动教育模式，通过比较学生在引入该模式前后的运动技能表现，结果表明这种教育模式有利于减少学生间技能水平的差异。Pereira<sup>[6]</sup>通过对铅球、跨栏和三级跳远等田径项目的教学实践，观察到运动教育模式能够使学生根据不同级别的成绩标准，灵活调整完成任务的速度，该模式赋予学生的这种自我调控的权限有助于他们更深入地吸收和掌握所学知识，从而有效提高学生的技能水平。

### 2.2.2.2 运动教育模式对体育学习兴趣的影响

Wallhead<sup>[7]</sup>通过对比干预研究发现运动教育模式对于提高学生的任务参与氛围和感知自主性，从而提高学生对体育学习的兴趣方面有着积极的推进作用。Hastie<sup>[8]</sup>将运动教育模式引入六年级男生进行快速度球类游戏的教学中，发现所有参与的学生均能充分发挥自身潜能，并切实体验到足球运动所带来的趣味。之后 Hastie<sup>[9]</sup>又将这一模式应用于曲棍球的教学中，赛季结束时尽管小组联盟中男生依旧掌握主要决策权，女生则承担如记录和助威等辅助职责，但是女生参与混

pedagogy,1987:79-86.

- [1] Siedentop D. Movement and sport education: current reflections and future images[C]//Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Recreation and Dance, Brisbane, Australia.1982.
- [2] Grant C B .Integrating Sport Into the Physical Education Curriculum in New Zealand Secondary Schools[J].Quest,2012,44(3):304-316.
- [3] Sinelnikov A O ,Hastie P .A motivational analysis of a season of Sport Education[J].Physical Education n Sport Pedagogy,2010,15(1):55-69.
- [4] Perlman D .The influence of the Sport Education Model on amotivated students' in-class physical activity[J].European Physical Education Review,2012,18(3):335-345.
- [5] Araújo R ,Hastie P ,Lohse R K , et al.The long-term development of volleyball game play performance using Sport Education and the Step-Game-Approach model[J].European Physical Education Review, 2019,25(2):311-326.
- [6] Pereira J ,Araújo R,Farias C, et al.Sport Education and Direct Instruction Units: Comparison of Student Knowledge Development in Athletics[J].Journal of Sports Science and Medicine,2016,15(4):569-577.
- [7] Wallhead L T ,Ntoumanis N .Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education[J].Journal of Teaching in Physical Education,2004,23(1):4-18.
- [8] Peter A. Hastie. Student Role Involvement During a Unit The Role of Students Involvement During a Unit of Sport Education [J] Journal of Teaching in Physical Education.1996 (16)8-103.8-103.
- [9] Peter A. Hastie. The Participation and Perceptions of Girls Within a Unit of Sport Education [J] Journal of Teaching Physical Education.1998,17,157-171.

合性别比赛的积极性显著提高，其进球数和技术水平亦有所提升。Chan<sup>[1]</sup>对 28 名男生进行的足球教学实验中，发现运动教育模式对提升学生的学习兴趣和团队协作能力具有明显效果。MacPhail<sup>[2]</sup>运用运动教育模式对五年级学生进行了为期 16 周的网球教学，结果表明学生对于网球的学习兴趣大幅提升，并指出主要原因是该模式下学生占主体地位并且相互之间有了更多联系和竞争的机会。

### 2.2.2.3 运动教育模式对团队凝聚力的影响

Alexander<sup>[3]</sup>对 400 余名中小学体育教师进行问卷调研，探究了该模式的实际开展情况、对提升学生的学习效果的作用以及其是否有助于学生增强对个人体育责任感的理解，结果显示虽然多数教师认为该模式下学生的运动技能掌握程度改善效果并不明显，但是学生在形成团队协作精神时表现出极高的积极性。Browne<sup>[4]</sup>运用技能训练游戏法和运动教育模式在澳大利亚对 50 余名 12-13 岁的男生进行橄榄球教学，研究结果表明运动教育模式下每位学生都在团队中担任了特定的角色，并且承担起更多的责任，这些学生的参与感更强烈，更乐于为团队做出更大的贡献，展现出更深厚的团队意识；而对于技能训练游戏法下那些参与了大量技能练习和游戏活动的学生来说，他们在团队意识方面可能存在相对不足之处。Pan<sup>[5]</sup>探究了不同体育课程教学模式下高中生在体育课堂上的学习效果，研究结果表明运动教育模式能够有效地增强学生的角色认知和责任感，无论是在形式多样化的比赛中还是在注重团队协同工作的社交情境下，都能够有效地推动学生间的互动交流。Kao<sup>[6]</sup>尝试将运动教育模式应用于大学生篮球项目的教学实践中，从而探讨该模式是否具有提升团队凝聚力的潜力，研究结果表明该模式确实在这方面发挥出实质性作用，而且学生在这一过程中所获取的社会能力甚至可以延续至成年时期。

## 2.3 国内研究现状

2004 年 10 月，北京师范大学举办了一场以“体育教学论坛”为主题的学术研讨会，邀请到运动教育模式的创始人西登托普进行相关研究成果讲座。西登托普在讲座中对运动教育模式的理论及实践研究成果进行了系统阐述，引起了与会学者的高度关注和热烈讨论，由此拉开了国内学者对运动教育模式的一系列理论探索与实证研究。

### 2.3.1 国内关于运动教育模式的理论研究

高嵘<sup>[7]</sup>从宏观与微观两个层面对运动教育模式的教学过程结构提出建议，宏观上建议将运动教育模式的教学过程划分为运动季前的准备阶段和实施课堂教学阶段，而微观上则建议应精心设计运动季的不同阶段中每节课的教学内容和时间分配。高航<sup>[8]</sup>针对运动教育模式的实施策略进行理论探究，他明确表示运动教

- [1] Chan K L , Cruz A .The Effect of Sport Education on Secondary Six Students' Learning Interest and Collaboration in Football Lessons[J].Journal of Physical Education & Recreation, 2006.
- [2] Ann M ,Trish G ,David K , et al.Children's experiences of fun and enjoyment during a season of sport education.[J].Research quarterly for exercise and sport,2008,79(3):344-55.
- [3] ALEXANDER K, LUCKMAN J. Australian teachers' perceptions and uses of the sport education curriculum model.[J]. European Physical Education Review, 2001.
- [4] BROWNE T, CARLSON T B, Hastie P A. A Comparison of Rugby Seasons Presented in Traditional and Sport Education Formats[J]. European Physical Education Review, 2004, 10(2):199-214.
- [5] PAN Y-H, HUANG C-H, LEE I S, et al. Comparison of Learning Effects of Merging TPSR Respectively with Sport Education and Traditional Teaching Model in High School Physical Education Classes[J]. Sustainability,2019, 11(7).
- [6] KAO C C, LUO Y J. The influence of low-performing students' motivation on selecting courses from the perspective of the sport education model[J]. Physical Education of Students, 2019, 23(6):269-278.
- [7] 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(02):116-119.
- [8] 高航,高嵘.运动教育模式实施策略研究[J].体育文化导刊,2010(02):60-63.

育模式的实施过程具有明显的模式化和较强的可操作性，实施中应当把握好各阶段的教学特点，合理分配教学内容与教学时间。高航<sup>[1]</sup>在研究运动教育模式的时代意义时指出该模式作为西方体育教育一个标杆，致力于提升学生的体育参与度、体育素养以及社会适应能力，通过将竞技体育与学校体育教学有机结合，与我国当下推行的以核心素养为导向的体育课程改革理念恰相契合，从而为我国的素质教育改革提供有力支持。李小刚<sup>[2]</sup>深入分析了运动教育模式的社会历史背景、主要特征及其优缺点，并提出了将理论与实践相融合、与我国教育现状相契合、坚持开展实证研究以及防止“食洋不化”的建议以实现该模式的本土化。万岩林<sup>[3]</sup>探究了运动教育模式对体育学习兴趣方面的影响，结果表明该模式可以唤醒初中生对体育运动的热情，使学生能够更深切地感受到运动带来的乐趣。李海英<sup>[4]</sup>在其专著中强调虽然运动教育模式在创新和操作性方面表现出色，但是我们不能简单地复制西方理论，相反，我们应该基于我国高等教育体育教学的实际情况，坚持“健康第一”、“以人为本”的体育教学理念，在教学目标、教学条件、教学程序、教学评价四个维度加以深入思考，取其精华，去其糟粕，使运动教育模式更好地融入中国文化之中，充分发挥其固有的优势。

还有许多国内学者将运动教育模式与传统教学模式进行了比较研究。姜熙<sup>[5]</sup>详细剖析了运动教育模式的内涵及其理论根源、框架结构等多个维度，指出运动教育模式相较于我国传统的体育教学模式具有诸多显著的优势，但是在实践应用的过程中还需要注意控制竞赛的激烈程度、合理划分团队以及运动季各阶段。高航<sup>[6]</sup>指出运动教育模式在理论基础、教学指导思想、教学目标、教学过程结构等方面与传统教学模式有着本质区别，传统教学模式在小单元教学中具有一定优势，而在大单元教学中运动教育模式效果更佳。陈勃源<sup>[7]</sup>通过对传统体育教学模式，发现运动教育模式在实现新课程标准的目标方面表现出明显的优势。该模式不仅在增强学生的战术配合及决策制定能力方面起到了积极作用，还显著提升了学生的学习热情，并通过团队角色和分配任务的方式进一步强化了学生的团队协作精神。

### 2.3.2 国内关于运动教育模式的实证研究

#### 2.3.2.1 运动教育模式在足球项目中的实证研究

2005年，高航<sup>[8]</sup>在国内首次开展了运动教育模式下的教学实验，选取的实验对象为高一年级足球选项班的男生，研究结果表明在为期10课次、每次课时45分钟的授课后，运动教育模式能够明显提高学生的技战术运用能力、体育学习态度，但是对于提高学生技能练习的效果并不出色，原因是课时过少，且该模式下课堂常规的形成在运动季早期会占用许多技能学习的时间，为此他提出了延长课时和增加课次的建议。张玉莹<sup>[9]</sup>运用传统体育教学模式和运动教育模式在高中足球教学中开展20课时的教学实验，研究结果表明实验班学生在学习兴趣、意志品质以及自控力等多个维度上的得分相较于对照班学生都有显著的提升，在足球运动技能方面也具有显著性优势，并提出建议教师应根据学生的学习反馈适时做

- 
- [1] 高航,高嵘.论运动教育模式的时代价值与发展[J].体育文化导刊,2020(01):105-110.
  - [2] 李小刚.美国运动教育模式本土化研究[J].体育文化导刊,2017(05):161-165.
  - [3] 万岩林.运动教育模式在初中生体育学习兴趣发展方面的影响力研究[J].当代体育科技,2019,9(30):51-52.
  - [4] 李海英作. 新时代高校体育教学的多维研究与运动教育模式探索[M]. 北京: 人民体育出版社, 2020.12.
  - [5] 姜熙,谭小勇.试析美国体育教育SE模式[J].首都体育学院学报,2010,22(02):78-81+92.
  - [6] 高航.运动教育模式与传统体育教学模式的比较研究[J].体育教学,2020,40(01):40-42.
  - [7] 陈勃源.运动教育模式与传统教育模式的对比[J].体育科技,2016,37(06):152-153.
  - [8] 高航,章荣江,高嵘.当代运动教育模式研究[J]. 体育科学,2005(6):79-83
  - [9] 张玉莹.运动教育模式在高中足球教学中的应用研究[D].南京师范大学,2019.

出教学策略上的调整，以更好地适应和满足不同学生的多样化需求；教师在教学过程中要对教学时间进行科学合理的组织规划，精心设计课堂活动流程，确保学生有充足的时间进行练习。刘志强<sup>[1]</sup>将运动教育模式与传统体育教学模式结合起来，在上海市继光中学的足球专项课中展开了对比研究，实验结果显示尽管在耐力和个人技术的提高上实验组的进步不如对照组明显，但是在比赛表现和学习兴趣方面相比对照组有显著提升。朱晓武<sup>[2]</sup>在合肥市第六中学将运动教育模式应用到足球教学中，研究结果显示该模式显著提高了高中生的体育学习兴趣、体质健康水平以及足球运动技能水平，值得在体育教学中进一步加以推广。

### 2.3.2.2 运动教育模式在其他运动项目中的实证研究

杨慈洲<sup>[3]</sup>进行的篮球教学实验干预中，发现运动教育模式下大一男生的学习态度和参与积极性相比传统体育教学模式得到了显著提升。邓蔚林<sup>[4]</sup>将运动教育模式应用于高中乒乓球选项课中，研究结果表明运动教育模式在提升学生的运动技能和增强体育学习兴趣方面发挥了重要的作用。孟昭莉<sup>[5]</sup>在大连理工大学开展的篮球和网球教学实验中使用了运动教育模式，研究了该模式对学生运动动机的影响，研究结果表明与传统教学模式相比，运动教育模式能显著提升学生的动机水平，尤其是在网球实验组效果更为明显，这表明运动教育模式更适用于隔网对抗类的网球项目。熊艳<sup>[6]</sup>深入研究了运动教育模式对运动动机的影响，发现在大学健美操教学中应用该模式能显著作用于学生的内部动机和任务导向等方面，进而有效促进学生体质的提高。王壮<sup>[7]</sup>通过 10 周教学实验探究了运动教育模式对学生身心素质的影响，研究结果表明运动教育模式下学生在耐力、力量和速度等方面的进步显著优于传统体育教学模式下的学生，并且该模式对提升学生学习兴趣方面的表现也更好，最后提出由于运动教育模式更注重学生的参与积极性，因此教师在运用此模式时需要注意课堂管理及教学时间的合理分配的建议。

## 2.4 文献小结

综上所述，运动教育模式发展至今已建立坚实的理论框架和众多实践证据，该模式经历三个发展阶段的演进后走向成熟，目前已经在许多国家和地区得到了广泛推广和应用。运动教育模式通过不同角色的分配让所有学生都能够参与课堂，同时将竞技比赛融入课堂，使得学生有更多的机会参与到运动当中去，对学生综合能力的提升起到积极的促进作用，且该模式的教育理念与我国新时期体育课程标准内涵高度吻合，比较适合运用到体育教学当中去。目前国外学者对运动教育模式的研究已经相当深入，该模式在美国、英国、新西兰、中国台湾等发达国家和地区已经被广泛应用到体育教学领域，且在不同维度上均被证明具有良好的教学效果。虽然目前国内也已经针对运动教育模式进行了大量相关研究，但是实证

- 
- [1] 刘志强,吴俊.高中足球专项化教学中引入运动教育模式的实践研究——以上海市继光中学为例[J].当代体育科技,2019,9(19):73-74.
  - [2] 朱晓武,范德胜,李远等.运动教育模式在足球教学中的应用研究——以合肥市第六中学为例[J].青少年体育,2019(10):49-50.
  - [3] 杨慈洲,代浩然,高嵘.运动教育在高校公体篮球教学中的应用研究[J].武汉体育学院学报,2006(12):106-108.
  - [4] 邓蔚林,殷丹.乒乓球选项课引入运动教育模式的实验研究[J].教育导刊,2011(10):29-32.
  - [5] 孟昭莉,陈玲.“运动教育模式”对高校学生运动情境动机影响的实验研究——以篮球和网球为例[J].中国学校体育(高等教育),2017,4(12):42-46.
  - [6] 熊艳,马鸿韬.“运动教育模式”对学生运动动机的影响[J].南京体育学院学报(社会科版),2013,27(06):82-90.
  - [7] 王壮.运动教育模式对中学生身心素质的影响研究——以南京市宁海中学高二年级学生为例[J].安徽体育科技,2019,40(04):93-96.

研究主要应用于高校教学中，在中小学中的研究应用较少，在足球项目上的应用有待优化，实验的具体操作过程和教学方案的设计没有清晰呈现；运动季设置的时间长度不足，学生缺乏足够的时间进行运动技能的学习；运动教育模式教学过程中学生通过自我和伙伴学习的比重较大，这就需要学生在学习进程中积极克服可能产生的惯性和惰性；随着学期的进行学生会遇到越来越多的困难，这就对教师的知识储备提出了极高的要求等问题需要进一步探索优化策略。

鉴于此，本文将借鉴国内外理论与实证研究的成果，并立足于上海市高中体育专项化的教学环境，探究运动教育模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣及团队凝聚力的影响。

### 3 研究对象与方法

#### 3.1 研究对象

本文以运动教育模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣和团队凝聚力的影响为研究对象。

#### 3.2 研究方法

##### 3.2.1 文献资料法

本文通过上海体育大学图书馆、中国知网、WOS 数据库、中华人民共和国教育部官网等多个平台进行了文献搜索，以“运动教育模式”、“足球”、“Sport Education Model”、“Football”等主题词为检索条件，检索并查阅了期刊、硕博论文、书籍等相关研究成果，并对文献资料进行了整理和分析，获取关于运动教育模式的基本理论和实践知识，为本文的研究与撰写提供必要的理论支持。

##### 3.2.2 专家访谈法

笔者通过面谈、微信、电话等形式，针对本文的研究思路及实验可行性等方面，对上海体育大学、杭州师范大学、上海市第八中学、杭州仕海足球俱乐部共8位体育教学与足球教学领域的专家老师进行访谈并认真听取相关建议对实验方案进行修改优化，为本研究的顺利进行提供参考依据。专家访谈提纲见附件1，专家基本信息如表3-1所示。

表 3-1 专家基本信息 (n=8)

序号	单位	职称
1	上海体育大学	教授
2	上海体育大学	副教授
3	上海体育大学	副教授
4	杭州师范大学	副教授
5	上海市第八中学	高级教师
6	上海市第八中学	高级教师
7	杭州仕海足球俱乐部	亚足联 B 级教练员
8	杭州仕海足球俱乐部	亚足联 B 级教练员

##### 3.2.3 问卷调查法

根据本文研究内容的需要，在查阅多种文献资料的基础上，咨询专家的意见，最终选择适合本文而且具有较高信效度的量表问卷对学生的体育学习兴趣和团队凝聚力进行测试。体育学习兴趣采用《高中生体育学习兴趣评价量表》进行测试，团队凝聚力采用《体育团队凝聚力量表》进行测试。

###### 3.2.3.1 问卷的选择

###### (1) 体育学习兴趣

体育学习兴趣的测试选取了汪晓赞编制的《高中生体育学习兴趣评价量表》，该量表共5个维度，41个题项，信度：5个维度的 $\alpha$ 系数均 $>0.7$ ，且量表的Cronbach  $\alpha=0.9543>0.7$ ，说明该量表信度较高，内部所有题项间的一致性较好；效度：41个题项之间具有共同因素，计算得出KMO系数为0.964，这表明在5个维度上相互之间均存在明显的中相关( $p$ 均 $<0.05$ )，说明该量表具有较高的结构效

度。由此可见该量表具有较高的信效度，可以较好地反映高中生的体育学习兴趣水平<sup>[1]</sup>。（具体评价标准见附件3）

### （2）团队凝聚力

团队凝聚力的测试选取了Glass研制的《体育团队凝聚力量表》（以下简称CCSPE）<sup>[2]</sup>，该量表经专家组翻译后修订并进行信效度检验，经验证得出CCSPE的心理测量结果呈现出较高的合理性，具有足够的信效度<sup>[3]</sup>。（具体评价标准见附件4）

#### 3.2.3.2 问卷调查对象

问卷调查对象为上海市第八中学高一年级两个足球专项班的学生，分别在实验开始前和实验结束后进行问卷的填写。

#### 3.2.3.3 问卷的发放与回收

问卷的发放与回收（表3-2）在实验开始前和结束后各进行一次，目的是比较分析学生们在实验前后体育学习兴趣和团队凝聚力的变化情况。考虑到问卷内容较多，为确保问卷的填写质量，教师会提前向所有学生说明本次问卷的填写方法及其重要性，并告知所有学生问卷的填写结果与本学期期末考核成绩无关。在填写问卷的过程中，教师会向所有学生强调要根据自己的真实感受进行选择，并对个别在理解上遇到难题的学生提供必要的解释说明，但不对答案的填写进行干涉，保证问卷信息的真实、有效。问卷填好后由教师当堂收取，防止因疏忽大意导致问卷遗漏丢失现象的发生。

表3-2 问卷发放与回收情况统计

问卷名称	批次	发放量(份)	回收量(份)	回收率	有效率
体育学习兴趣评价量表	实验前	40	40	100%	100%
	实验后	40	40	100%	100%
体育团队凝聚力量表	实验前	40	40	100%	100%
	实验后	40	40	100%	100%

#### 3.2.4 教学实验法

本实验通过组间对照实验的形式展开，选取上海市第八中学高一年级两个足球专项班的学生作为实验对象进行为期10周（30课时）的教学实验，探究运动教育模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣和团队凝聚力的影响。对实验组的教学采用运动教育模式，对照组采用传统体育教学模式进行教学。

##### 3.2.4.1 实验对象

实验对象为上海市第八中学高一年级两个足球专项班的学生，实验组20人，对照组20人。由于上海市第八中学足球专项班限定仅对男学生开放，因此在本实验中无需考虑性别差异对实验结果造成的影响。实验前实验组与对照组学生在身体素质基本情况（详见表3-3）、足球运动技能、体育学习兴趣及团队凝聚力（详见表4-1、表4-5、表4-9）等方面均无显著性差异，符合实验的开展要求。同时，经过向所有学生进行询问，了解到对照组和实验组学生在此之前均未接受

[1] 汪晓赞.我国中小学体育学习评价改革的研究[D].上海:华东师范大学,2005:272-277.

[2] GLASS, J S; BENSHOFF, J M. Facilitating group cohesion among adolescents through challenge course experiences[J]. J. Exp. Educ., 2002, 25, 268 - 277.

[3] PAN Y-H, HUANG C-H, LEE I S, et al. Comparison of Learning Effects of Merging TPSR Respectively with Sport Education and Traditional Teaching Model in High School Physical Education Classes[J]. Sustainability, 2019, 11(7).

过系统的足球项目化教学，也不了解运动教育模式。

**表 3-3 受试者基本情况 (Mean±SD)**

项目	实验组 (Mean±SD)	对照组 (Mean±SD)	t	p
身高 (厘米)	177.50±5.16	175.20±3.85	1.599	0.118
体重 (千克)	70.85±14.14	69.40±9.53	0.38	0.706

注：p>0.05，为无显著性差异。

### 3.2.4.2 实验时间和地点

#### (1) 实验时间

一个运动教育模式的运动季时间跨度通常应该在 20 课时以上<sup>[1]</sup>，因此为保障本实验的实施效果，本实验开展时间为 2023 年 3 月至 2023 年 6 月，共 10 个教学周（已排除由于法定节假日和学校的大型活动造成的课程耽误），每周 3 次课，共计 30 课时，每次课 40 分钟。实验组上课时间为每周三至周五上午第三节课，对照组上课时间为每周三至周五上午第四节课。

#### (2) 实验地点

上海市第八中学操场。

### 3.2.4.3 实验变量

#### (1) 自变量

两种教学模式，即运动教育模式和传统体育教学模式。

#### (2) 因变量

足球运动技能、体育学习兴趣、团队凝聚力。

#### (3) 无关变量控制

①授课教师控制。为了防止不同教师授课造成实验结果出现误差，实验组和对照组的授课任务均由本人承担，另有原任课教师进行旁观指导及协助考核。本人是足球国家二级运动员，亚足联 C 级教练员，具有一定的教学经验和教学能力。

②受试者控制。为避免对实验对象产生干扰，保证实验结果的准确性，本次教学实验采用单盲设计，即参与实验的学生并未被告知他们是实验的一部分，同时要求学生在本学期不参与任何课外的足球培训活动。

③测试观察人员控制。技能测试中的比赛项目按要求需要三名测试观察人员，为保证实验结果的可靠性，三名测试观察人员中其中一人为足球国家一级运动员，两人为足球国家二级运动员，且三人均具有亚足联 C 级教练员证书，具备扎实的足球运动技能和教学技能。

④教学内容控制。为避免受到其他因素导致的教学效果差异，除教学模式不同外，实验组与对照组在教学时数、教学内容、教学场地等方面均相同。

### 3.2.4.4 实验假设

(1) 相较于传统体育教学模式，运动教育模式在提高高中生的足球运动技能水平方面表现更为显著。

(2) 相较于传统体育教学模式，运动教育模式在提高高中生的体育学习兴趣方面表现更为显著。

(3) 相较于传统体育教学模式，运动教育模式在提高高中生的团队凝聚力

[1] MICHAEL W,METZLER. Instructional Models for Physical Education [M]. Needham Heights: A Person Company,2000.256-275.

方面表现更为显著。

(4) 运动教育模式对于提高高中体育教学效果有着积极的推动作用。

### 3.2.4.5 实验步骤

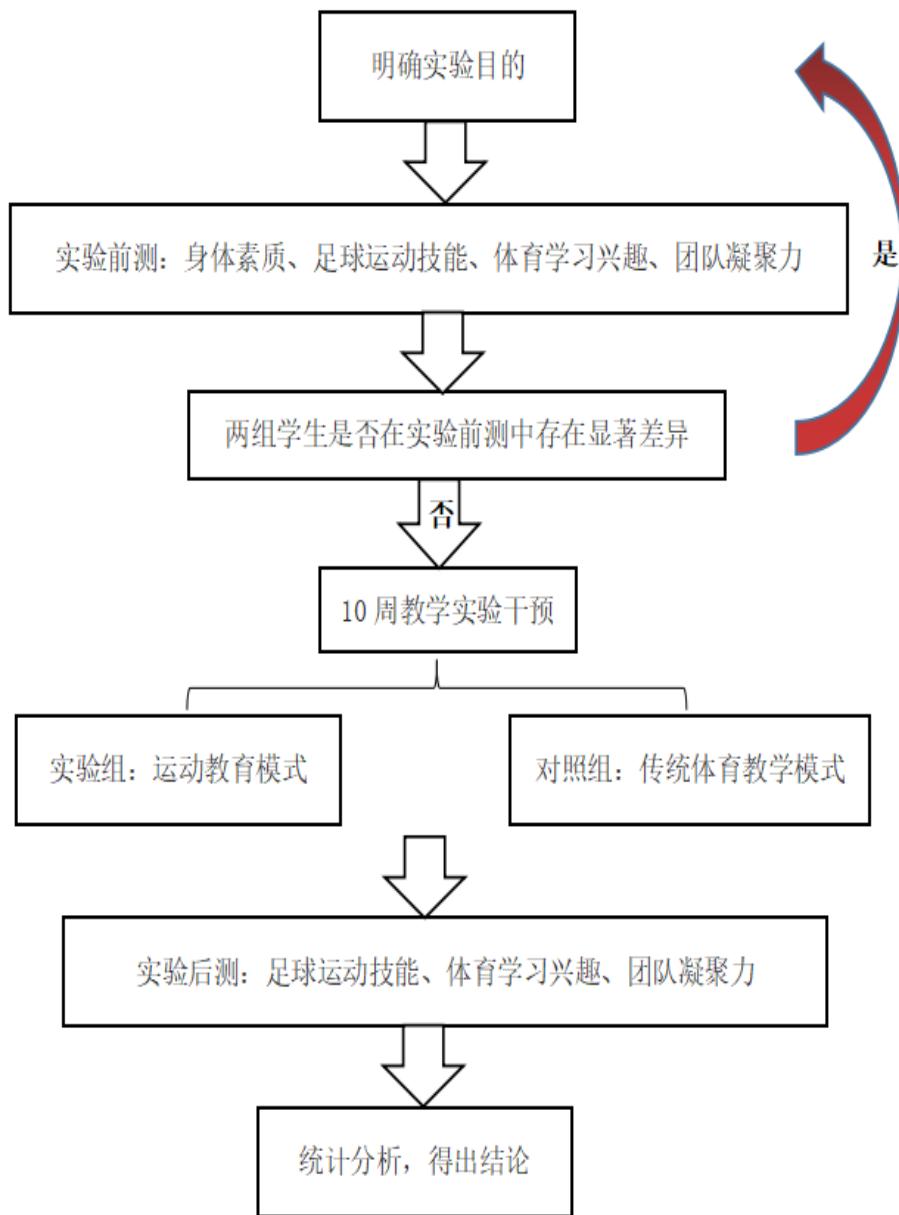


图 3-1 实验流程图

#### (1) 实验前测

在教学实验干预正式开始前对实验组和对照组的所有学生进行实验前测，内容包括基本身体素质、足球运动技能、体育学习兴趣以及团队凝聚力。实验前测安排在实验期间的前 2 个课时。将两组学生的前测数据进行横向对比，分析两组学生各项指标之间是否存在显著性差异，为实验的顺利开展以及后续的纵向比较做铺垫。需要说明的是，针对身体素质的测试只是为了给运动季中学习联盟的分组提供参考依据，因此仅在实验前测时对其进行测试。

#### (2) 实验干预

采用运动教育模式对实验组进行教学干预，采用传统体育教学模式对对照组

进行教学干预，即教师示范-学生模仿再反复练习的方式。实验总共持续 10 周，共计 30 课时。实验组与对照组的具体课时计划安排见附件 5。

### (3) 实验后测

在教学实验干预完成后，对两组学生进行实验后测，内容包括足球运动技能、体育学习兴趣和团队凝聚力，测试方法与实验前测相同。实验后测安排在实验期间的最后 2 个课时。

#### 3.2.4.6 教学过程设计

体育教学过程是达成体育教学目标的关键环节，其结构是支撑体育教学模式的基本骨架<sup>[1]</sup>。因此，要想有效实施运动教育模式，把握好其具体教学过程尤为重要。根据高嵘<sup>[2]</sup>从宏观和微观两个层面对运动教育模式教学过程的建议，结合高中足球教学的实际情况，本实验将从运动季的设计、课堂教学结构、教学内容安排等方面对实验组的教学过程进行设计。

### (1) 运动季的设计

运动教育模式的教学周期被称为运动季，运动季通常由准备阶段、季前赛阶段、正式比赛阶段和季后赛阶段组成，每个阶段都有相应的教学任务，前一个阶段为后一个阶段打基础，后一个阶段是前一个阶段的展开和延续，每个阶段相互关联、层层递进，共同构成足球运动季的整体。根据所查相关文献资料，结合高中足球教学的实际情况，将实验组的运动季流程设计如图 3-2 所示。

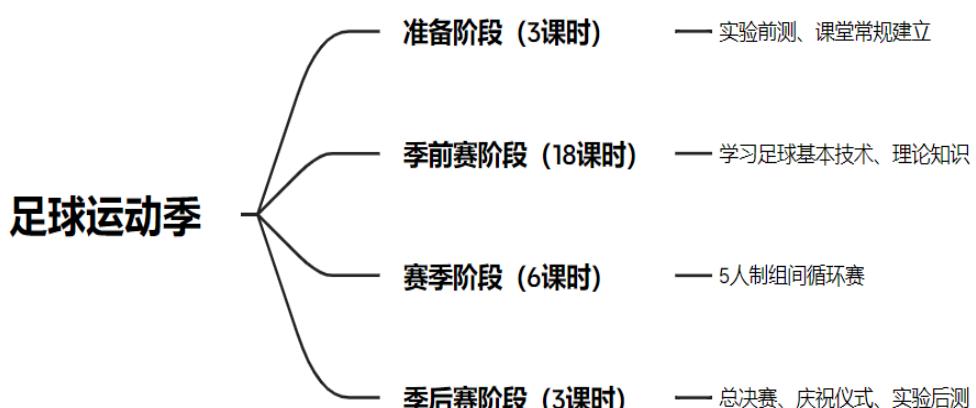


图 3-2 运动季流程图

### (2) 课堂教学结构的设计

根据我国传统的体育课堂教学划分方式，通常将体育课分为准备部分、基本部分和结束部分三个环节<sup>[3]</sup>。本实验中将运动教育模式应用到高中足球教学中应与我国体育教学相融合，因此课堂教学结构的设计选择沿用三段式的形式。运动教育模式下，教学重点会随着运动季的不同阶段而变化，时间分配在运动季早期、中期和晚期也有明显区别。在运动季早期，学生需逐步适应课堂常规和角色扮演，投入较多的时间进行基本技战术的学练，教师在此阶段需消耗更多时间和精力提供详细的讲解与指导。而在运动季的中、后期，学生对课堂规则和角色有了更深

[1] 毛振明.体育教学改革新视野[M].北京体育大学出版社,2003.

[2] 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(02):116-119.

[3] 徐嘉海,公丕一主编.体育教育与素质教育[M].北京:中华工商联合出版社,2007.01.

的理解和适应，这个阶段学生可以将更多时间用于真实的体育活动和提升技战术水平上，其学习的主体性可以得到更好的体现，主要精力转向比赛的实际参与。因此，要想顺利实施教学活动，还需要确定各阶段课堂教学活动的具体时间。在国外学者的研究基础上<sup>[1]</sup>，结合上海市第八中学的实际情况，本课堂教学按照 40 分钟进行设计，具体见图 3-3。

课的内容	教师	学生	运动季的时间分配(分钟)		
			早期	中期	晚期
检查课堂角色和责任	提供检查表；进行监督。	确认课堂角色；准备热身活动或 SC 会议。	2	1	1
热身活动 SC 开会	提供热身活动的内容；提供 SC 培训计划；指导 SC 开会。	领导小组的体能练习。	4	5	6
复习技术和战术	辅助学生复习；监督学习情况；在小组需要时提供帮助。	SC 指导小组的学习，帮助个人和团体取得进步。	4	6	6
教师指导技术 和战术教学	复习或学习新的技战术；指导全班练习。	观察教师教学；进行动作示范；复习技术。	6	4	2
小组练习	提供学习内容；进行辅导；监督学习情况；在小组需要时提供帮助。	SC 指导小组练习，监督小组的进步。	12	8	4
比赛	设计比赛方式；提供比赛的统计记录单；为裁判员提供建议；指导比赛。	SC 为比赛做准备；统计员进行记录；裁判员进行裁判；运动员参与比赛。	4	9	15
结束部分	复习技术和战术；学生提问；让学生自由展示动作；教师向学生提供反馈意见；预习下次课内容；布置课外作业。	观察教师；回答问题；进行动作展示；提问问题。	3	3	3
总结学习情况	提供评价标准；检查记录保持情况	收集整理团队和个人学习情况的记录	5	4	3

注：SC 指在运动季中担任教练的学生。

[1] Mohr J D ,Townsend S J ,Bulger M S .Maintaining the PASE: A Day in the Life of Sport Education[J].Journal of Physical Education, Recreation Dance,2002,73(1):36-44.

**图 3-3 运动季不同阶段课堂教学活动时间分配****(3) 实验实施****①准备阶段**

准备阶段共 3 课时，该阶段学生应尽快了解和熟悉运动教育模式，为接下来的赛季做好充分的准备，因此准备阶段的主要任务是形成固定分组、建立课堂常规、熟悉课堂角色等。

运动教育模式要求从运动季一开始就进行团队分组并固定，团队实行自主管理。实验组共 20 人，分为 4 支队伍，每队 5 人。运动季中应通过异质分组的方式确保每组学生的水平势均力敌<sup>[1]</sup>，因此队伍的组建是根据实验前测数据将学生平均分配到 4 支队伍，队伍的名称和口号由队员共同讨论决定。每位组内成员均要承担起各自的角色和任务，角色的设置能够突出学生的主体地位，让学生更好地参与到足球运动季中<sup>[2]</sup>。基于学生实际情况，本次实验中主要设置了 5 个角色，包括队长、教练员、体能师、裁判员、管理员。教学过程中，由于不同角色任务的侧重点存在差异，因此，学生在扮演不同角色时需要积极学习相关知识或技能以胜任相应任务。在进行角色分配之前，授课教师会对角色及其职责进行简单地介绍，然后通过学生自荐和选举的方式进行角色分配。具体角色任务及职责详见表 3-4。

**表 3-4 角色任务及职责表**

角色	任务/职责
队长	课前预习新授内容，课上组织队员学练活动；比赛中激励团队夺取胜利。
教练员	课上积极协助队长纠正队员学练过程中出现的易错点；比赛中合理安排技战术。
体能师	课前根据下次课内容设计相关游戏及热身活动，激发队员兴趣；积极配合队长做好课前工作。
裁判员	熟练掌握五人制足球比赛竞赛规则并在比赛中合理运用。
管理员	队伍使用器材的借还；积极配合队长做好课前准备工作。

**②季前赛阶段**

季前赛阶段共 18 课时，主要任务是学习基本的足球技术以及相关判罚规则和比赛礼仪。在这个阶段，每节课先由教师宣布教学任务，再由各队队长带领本队队员在各自场地进行练习，教师巡回观察指导，最后主要以情境比赛的方式对各组的练习成果进行检验。比如，在一次脚背外侧直线运球的教学中，教学过程为：各队在各自主场地集合→教师向学生简单介绍教学内容→体能师带领队员进行热身准备活动→队长组织技术练习活动，教师巡回指导→以团队为单位进行 1v1 运球突破比赛→各队进行放松、小结，教师提供反馈意见。课时教案（选案）见附件 6。

教学内容的选择主要依据的是《全国青少年校园足球教学指南（试行）》（以下简称《指南》）和《普通高中体育与健康课程标准》。《指南》中提出，鉴于当前中小学生足球起步水平各不相同，且许多学生足球水平处于零基础状态，各地区可以结合实际情况和学校特色灵活选择教学内容。在教学实施前，教师应当充分了解学生在足球运动技能方面的基本状况，精心选择难度适宜的学习内容进

[1] 林天皇.运动教育模式理论评析[J].体育研究与教育,2015,30(03):65-68.

[2] 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.

行教学以便实现因材施教<sup>[1]</sup>。因此，笔者在此基础上结合了上海市第八中学高一两个足球专项班学生的实际水平情况，制定了实验组和对照组的具体教学内容及课时安排，如表 3-5 所示。

表 3-5 实验教学内容及课时安排

教学内容	课时安排（18 课时）
理论知识：技战术原理、足球裁判法	2
球感：踩球、拉球、拨球、颠球	1
运球：脚背正面/内侧/外侧运球	6
传接球：脚内侧/脚背正面传接球	4
射门：脚背正面/脚内侧射门	2
战术：1v1、2v2、3v3 等攻防；角球、任意球攻防	3
身体素质：速度素质、耐力素质	—

#### ③赛季阶段

赛季阶段共 6 课时，主要任务是通过正式比赛提升学生在实战中的技战术应用能力。比赛采取循环赛赛制，遵循五人制足球比赛的规则，单场比赛时间为 15 分钟。四支队伍两两进行比赛，没有比赛的队伍进行比赛的裁决和后勤工作。

#### ④季后赛阶段

季后赛阶段共 3 课时，主要任务是决出总冠军并进行颁奖仪式。赛季阶段积分前两名的队伍进入决赛争夺整个足球运动季的总冠军。决赛后的颁奖仪式在为冠军队伍颁发奖状的同时还设置了金靴奖（正式比赛及淘汰赛进球最多的队员）、金手套奖（正式比赛及淘汰赛丢球最少的守门员）、最有价值球员奖（整个运动季中人气最高的队员）等奖项，将整个运动季的气氛推向最高潮。

#### 3.2.4.7 实验测试指标

##### （1）足球运动技能测试指标

运动技能水平是衡量个体体育综合能力的关键指标<sup>[2]</sup>，因此对于足球运动技能测试指标的选择应非常谨慎，以确保所得到的测试结果具有科学性和有效性。在本实验中，足球运动技能的测试指标是根据教育部颁发的《学生足球运动技能等级评定标准（试行）》<sup>[3]</sup>（以下简称《标准》），并结合学生足球专项运动技能水平的实际情况，选取《标准》中的二级标准，即颠球、绕杆运球、踢准、运球折线跑以及小场地比赛等五项测试指标作为学生足球运动技能水平的测试指标。（具体测试方法及标准详见附件 2）

##### （2）体育学习兴趣测试指标

体育学习兴趣是学生积极参与体育锻炼的重要标志，对体育学习效果起着至关重要的作用<sup>[4]</sup>。本实验中体育学习兴趣的测试采用汪晓赞编制的《高中生体育学习兴趣评价量表》。该量表通过五个维度对高中生的体育学习兴趣进行综合评价，详见表 3-6。该量表包含了 13 个反向计分条目（例如第 4、6、10 个条目），7 对互为相反含义的条目（例如第 9 题和第 21 题即互为相反含义），可用于测

[1] 教体艺:《全国青少年校园足球教学指南（试行）》[Z].教育部.[2016]4 号.

[2] 陈佩杰,唐炎.青少年足球运动技能等级标准与测试方法[M].科学出版社,2020.

[3] 教育部办公厅关于印发《全国青少年校园足球教学指南(试行)》和《学生足球运动技能等级评定标准(试行)》的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2016,(Z2):56-101.

[4] 柴娇.近 20 年国内外体育学习兴趣研究综述[J].体育学刊,2014,21(06):116-121.

谎，确保回收问卷的有效率。（详见附件 3）

**表 3-6 体育学习兴趣问卷题项及计分**

维度	题项
积极兴趣	2、9、12、15、20、23、31、39
消极兴趣	6、10、18、21、24、26、29、30、32、34、37、40
自主探究	3、5、8、16、25、28、36、38
运动参与	1、4、11、14、17、22、27、35
关注体育	7、13、19、33、41

### (3) 团队凝聚力测试指标

团队凝聚力水平的评价采用 Glass 编制的《体育团队凝聚力量表》（详见附件 4）。该量表共 9 个题项，采用 1~6 分 6 级评分，学生根据自身情况选择相应的分数，分数越高代表学生团队凝聚力越强。

#### 3.2.5 数理统计法

将实验数据通过 Excel 软件进行录入整理，然后利用统计学软件 SPSS26.0 对整理好的数据进行统计分析。对实验组和对照组的各项指标测试结果，通过独立样本 T 检验进行组间对比分析，通过配对样本 T 检验进行组内对比分析，最后将所得结果通过三线表的形式呈现出来，对比分析两种教学模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣和团队凝聚力的影响差异。

## 4 研究结果与分析

### 4.1 足球运动技能维度

#### 4.1.1 实验前实验组与对照组学生足球运动技能测试结果与分析

**表 4-1 实验前实验组与对照组学生足球运动技能测试结果 (M±SD)**

测试内容	实验组 (M±SD)	对照组 (M±SD)	t	p
颠球 (个)	3.80±1.36	3.45±1.10	0.895	0.377
绕杆 (s)	14.53±1.77	13.50±2.04	1.707	0.096
踢准 (分)	5.05±1.43	4.65±0.99	1.028	0.310
折线跑 (s)	16.56±2.00	16.19±2.31	0.535	0.595
比赛 (分)	4.55±1.10	4.45±1.10	0.288	0.775

注: p>0.05, 为无显著性差异。

以上测试结果显示, 实验前实验组学生的颠球成绩 ( $M=3.80$ ,  $SD=1.36$ ) 与对照组学生的颠球成绩 ( $M=3.45$ ,  $SD=1.10$ ) 均处于相对较低的水平, 实验前两组学生在颠球成绩方面无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验前实验组学生的绕杆成绩 ( $M=14.53$ ,  $SD=1.77$ ) 与对照组学生的绕杆成绩 ( $M=13.50$ ,  $SD=2.04$ ) 均处于相对较低的水平, 实验前两组学生在绕杆成绩方面无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验前实验组学生的踢准成绩 ( $M=5.05$ ,  $SD=1.43$ ) 与对照组学生的踢准成绩 ( $M=4.65$ ,  $SD=0.99$ ) 均处于相对较低的水平, 实验前两组学生在踢准成绩方面无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验前实验组学生的折线跑成绩 ( $M=16.56$ ,  $SD=2.00$ ) 与对照组学生的折线跑成绩 ( $M=16.19$ ,  $SD=2.31$ ) 均处于相对较低的水平, 实验前两组学生在折线跑成绩方面无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验前实验组学生的比赛成绩 ( $M=4.55$ ,  $SD=1.10$ ) 与对照组学生的比赛成绩 ( $M=4.45$ ,  $SD=1.10$ ) 均处于相对较低的水平, 实验前两组学生在比赛表现方面无显著性差异 ( $p>0.05$ )。

综上可知, 足球运动技能的五项测试结果显示实验前两组学生的整体足球运动技能水平相对较低, 且  $p$  值均  $>0.05$ , 因此可以得知实验前两组学生在足球运动技能方面无显著性差异, 符合实验的开展要求。

#### 4.1.2 实验后实验组与对照组学生足球运动技能测试结果与分析

**表 4-2 实验后实验组与对照组学生足球运动技能测试结果 (M±SD)**

测试内容	实验组 (M±SD)	对照组 (M±SD)	t	p
颠球 (个)	4.50±1.64	3.60±1.05	2.070	0.045*
绕杆 (s)	13.85±1.85	13.14±1.62	1.286	0.206
踢准 (分)	6.00±1.26	5.20±1.11	2.138	0.039*
折线跑 (s)	14.28±1.58	15.49±2.07	-2.066	0.046*
比赛 (分)	6.20±1.15	5.00±1.21	3.207	0.003**

注: p>0.05, 为无显著性差异; \*p<0.05, 为显著性差异; \*\*p<0.01, 为非常显著性差异。

以上测试结果显示, 实验后实验组学生的颠球成绩 ( $M=4.50$ ,  $SD=1.64$ ) 优于对照组学生 ( $M=3.60$ ,  $SD=1.05$ ), 两组学生在颠球成绩方面存在显著性差异

( $p<0.05$ )。实验后实验组学生的绕杆成绩 ( $M=13.85$ ,  $SD=1.85$ ) 优于对照组学生 ( $M=13.14$ ,  $SD=1.62$ ) , 两组学生在绕杆成绩方面无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验后实验组学生的踢准成绩 ( $M=6.00$ ,  $SD=1.26$ ) 优于对照组学生 ( $M=5.20$ ,  $SD=1.11$ ) , 两组学生在踢准成绩方面存在显著性差异 ( $p<0.05$ )。实验后实验组学生的折线跑成绩 ( $M=14.28$ ,  $SD=1.58$ ) 优于对照组学生 ( $M=15.49$ ,  $SD=2.07$ ) , 两组学生在折线跑成绩方面存在显著性差异 ( $p<0.05$ )。实验后实验组学生的比赛成绩 ( $M=6.20$ ,  $SD=1.15$ ) 优于对照组学生 ( $M=5.00$ ,  $SD=1.21$ ) , 实验后两组学生在比赛表现方面存在非常显著性差异 ( $p<0.01$ )。

以上测试结果表明,说明相比传统体育教学模式,运动教育模式更能显著提高高中生的足球运动技能。在单项技能方面,运动教育模式对学生比赛表现方面的提高是非常显著的 ( $p<0.01$ ) , 在颠球、踢准和折线跑三项技能上的提高也明显优于传统体育教学模式 ( $p<0.05$ ) , 但是运动教育模式和传统体育教学模式对于学生绕杆成绩的影响差异较小 ( $p>0.05$ )。笔者认为,出现以上结果的原因可以从以下几方面进行分析:

(1) 相比传统体育教学模式,运动教育模式在提高学生的比赛表现方面具有显著效果。这主要得益于运动教育模式的核心理念就是以赛代练,倡导学生通过实战情景来学习和巩固相关的足球技战术,提升学生学习的主观能动性<sup>[1]</sup>。学生在季前赛阶段的课程中参与教学内容相关的模拟比赛,在赛季和季后赛阶段参加正式的五人制足球比赛,通过反复的训练和比赛,学生能够找到自己最擅长的位置,对于比赛的了解和熟悉程度也更好。相反,传统体育教学模式过分侧重于单项技术的练习,缺乏足够的比赛实践<sup>[2]</sup>,往往是等学生的单项技术达到一定水平后再组织比赛,忽视了学生比赛能力的培养,导致学生难以在实际比赛中发挥出自身应有的水平;

(2) 相比传统体育教学模式,运动教育模式对学生颠球、踢准、折线跑三项技能方面的提高更为显著。这可以从两种教学模式主要特征上的不同来进行解释:

①运动教育模式下的教学主要以团队为单位展开,同时赋予每位学生不同的角色和任务,学生间相互合作探讨的机会更多,教师在教学过程中更容易针对性地发现学生学练过程中出现的问题并及时进行指导纠错<sup>[3]</sup>。而在传统体育教学模式下,教师精心准备的教学内容可能难以充分引起学生的兴趣<sup>[4]</sup>,授课过程中也难以同时兼顾所有学生,无法及时满足每位学生的学习需求,进而造成运动技能的提高效果不佳;

②运动教育模式通过比赛的形式促使学生产生竞争紧迫感,学生在比赛中发现问题后为了在下次比赛中更好地发挥,会在课后主动加强练习,必要的重复练习次数与时间是提高运动技能的必要条件<sup>[5]</sup>。传统体育教学模式对运动技能的掌握主要依赖于课堂上的反复练习,尽管学生们在最初学习新技能时可以表现出较高的学习积极性,但是单一的教学方法可能导致学生在运动技能练习过程中逐渐丧失学习动力,这种情况下学生难以通过自主练习去提高技能水平,因此足球运

- [1] 王敬文.运动教育模式下排球教学对大学生体育学科核心素养培育效果的研究[D].首都体育学院,2023.
- [2] 王宝珠,王宏毅,钟志鹏,等.“三位一体”复合型体育教学模式的构建与实践——以大学羽毛球选项课为例[J].体育学刊,2023,30(06):128-133.
- [3] 石艳.运动教育模式对大学生排球运动技能、运动动机及团队凝聚力的影响[D].上海体育学院,2021.
- [4] 张宝根,唐炎,胡小清,等.基本心理需求、情境兴趣与初中生体育课堂学习投入的关系[J].体育学刊,2020,27(02):129-134.
- [5] 张莹.我国3~6岁幼儿基本动作发展特征研究——以北京市某一级幼儿园幼儿的投掷动作发展为例[J].中国体育科技,2013,49(04):92-102.

动技能水平的提高效果不佳；

③运动教育模式的团队分组采用异质分组的方式，这种分组形式使得组内技能水平较高的学生可以给予较差的学生帮助<sup>[1]</sup>，避免了传统体育教学模式下随机分组时组内学生都不太会，越不会越害怕练习，越缺乏练习技能越差的恶性循环现象的出现。此外，组间差异缩小可以促进组间的公平竞争，增强学生顺利完成练习，尤其是在比赛中的信心进而促进学生运动技能水平更好地提高；

(3) 运动教育模式对学生绕杆成绩方面的提高与传统体育教学模式差异较小，这可能是因为运动教育模式更注重学生的主体意识，弱化了教师的主导权，虽然该模式可以更好地调动学生的主观能动性，但在教学过程中容易出现针对某一运动技能缺乏系统全面学习的情况。而传统体育教学模式强调教师的主导地位，对运动技能的学习更加系统，尽管这样容易忽视学生的个体差异，但是能够保证教学内容和教学任务的顺利开展。此外，针对本实验干预设计的局限性方面，运动教育模式更适合于有一定运动技能基础的学生，而本实验中的学生均处于足球零基础水平，在技能学习方面需要更长的时间，而就颠球、踢准、折线跑、绕杆这四项足球技能掌握的难易程度而言，最难的一项就是绕杆<sup>[2]</sup>，绕杆作为最难的一项技能可能需要更多时间进行学习。以上两点或许是导致这两种教学模式对学生绕杆成绩方面影响差异较小的原因。

#### 4.1.3 实验组实验前后学生足球运动技能测试结果与分析

表 4-3 实验组实验前后学生足球运动技能测试结果 (M±SD)

测试内容	实验前 (M±SD)	实验后(M±SD)	t	p
颠球 (个)	3.80±1.36	4.50±1.64	-3.036	0.007**
绕杆 (s)	14.53±1.77	13.85±1.85	2.492	0.022*
踢准 (分)	5.05±1.43	6.00±1.26	-3.13	0.005**
折线跑 (s)	16.56±2.00	14.28±1.58	10.079	0.000**
比赛 (分)	4.55±1.10	6.20±1.15	-6.020	0.000**

注：\*p<0.05，为显著性差异；\*\*p<0.01，为非常显著性差异。

以上测试结果显示，学生实验后 ( $M=4.50$ ,  $SD=1.64$ ) 的颠球成绩与实验前 ( $M=3.80$ ,  $SD=1.36$ ) 相比均值提高了 0.7 个，实验前后实验组学生在颠球成绩方面存在非常显著性差异 ( $p<0.01$ )；实验后 ( $M=13.85$ ,  $SD=1.85$ ) 的绕杆成绩与实验前 ( $M=14.53$ ,  $SD=1.77$ ) 相比均值提高了 0.68s，实验前后实验组学生在绕杆成绩方面存在显著性差异 ( $p<0.05$ )；实验后 ( $M=6.00$ ,  $SD=1.26$ ) 的踢准成绩与实验前 ( $M=5.05$ ,  $SD=1.43$ ) 相比均值提高了 0.95 分，实验前后实验组学生在踢准成绩方面存在非常显著性差异 ( $p<0.01$ )；实验后 ( $M=14.28$ ,  $SD=1.58$ ) 的折线跑成绩与实验前 ( $M=16.56$ ,  $SD=2.00$ ) 相比均值提高了 2.28s，实验前后实验组学生的折线跑成绩存在非常显著性差异 ( $p<0.01$ )；实验后 ( $M=6.20$ ,  $SD=1.15$ ) 的比赛成绩与实验前 ( $M=4.55$ ,  $SD=1.10$ ) 相比均值提高了 1.65 分，实验前后实验组学生在比赛表现方面存在非常显著性差异 ( $p<0.01$ )。

以上测试结果表明，实验前后实验组在颠球、绕杆、踢准、折线跑、比赛等五项足球运动技能上均有显著提高，且  $p$  均  $<0.05$ ，说明实验前后实验组学生足球运动技能五项指标上均存在显著性差异，因此可以认为运动教育模式能够有效

[1] 余帆.高中足球选项课应用运动教育模式的行动研究[D].赣南师范大学,2023.

[2] 梁枫.体育高考足球项目设置分析[J].运动精品,2018,37(01):20-24.

提高高中生的足球运动技能水平。运动教育模式高度重视体育的教育功能，同时也没有忽略对足球技术的练习和提升，特别是在运动季的季前赛阶段，大量时间被用于练习和巩固足球技术，教师采用创新的教学方式来激发团队成员对足球技术的学习热情，并通过多种形式的比赛来帮助学生巩固之前所掌握的技能，因此运动教育模式能够有效提高高中生的足球运动技能水平。

#### 4.1.4 对照组实验前后学生足球运动技能测试结果与分析

表 4-4 对照组实验前后学生足球运动技能测试结果 ( $M \pm SD$ )

测试内容	实验前 ( $M \pm SD$ )	实验后 ( $M \pm SD$ )	t	p
颠球 (个)	3.45±1.10	3.60±1.05	-0.529	0.603
绕杆 (s)	13.50±2.04	13.14±1.62	2.194	0.041*
踢准 (分)	4.65±0.99	5.20±1.11	-2.604	0.017*
折线跑 (s)	16.19±2.31	15.49±2.07	2.116	0.048*
比赛 (分)	4.45±1.10	5.00±1.21	-1.868	0.077

注： $p > 0.05$ ，为无显著性差异； $*p < 0.05$ ，为显著性差异。

以上测试结果显示，实验后 ( $M=3.60$ ,  $SD=1.05$ ) 的颠球成绩与实验前 ( $M=3.45$ ,  $SD=1.10$ ) 相比均值提高了 0.15 个，实验前后对照组学生在颠球成绩方面无显著性差异 ( $p > 0.05$ )；实验后 ( $M=13.14$ ,  $SD=1.62$ ) 的绕杆成绩与实验前 ( $M=13.50$ ,  $SD=2.04$ ) 相比均值提高了 0.36s，实验前后对照组学生在绕杆成绩方面存在显著性差异 ( $p < 0.05$ )；实验后 ( $M=5.20$ ,  $SD=1.11$ ) 的踢准成绩与实验前 ( $M=4.65$ ,  $SD=0.99$ ) 相比均值提高了 0.55 分，实验前后对照组学生在踢准成绩方面存在显著性差异 ( $p < 0.05$ )；实验后 ( $M=15.49$ ,  $SD=2.07$ ) 的折线跑成绩与实验前 ( $M=16.19$ ,  $SD=2.31$ ) 相比均值提高了 0.7s，实验前后对照组学生的折线跑成绩存在显著性差异 ( $p < 0.05$ )；实验后 ( $M=5.00$ ,  $SD=1.21$ ) 的比赛成绩与实验前 ( $M=4.45$ ,  $SD=1.10$ ) 相比均值提高了 0.55 分，实验前后对照组学生在比赛表现方面无显著性差异 ( $p > 0.05$ )。

以上测试结果表明，实验前后学生通过传统体育教学模式的学习，在颠球、绕杆、踢准、折线跑、比赛等五项足球运动技能上均有提高，但是提高程度不一。实验前后对照组学生在颠球成绩与比赛成绩方面的提高效果不显著 ( $p > 0.05$ )，绕杆、踢准、折线跑方面的提高效果显著 ( $p < 0.05$ )。因此可认为传统体育教学模式可在一定程度上提高学生的足球运动技能水平，但是对于学生颠球技能和比赛方面的提高效果不明显。笔者认为，出现以上结果的原因可以从以下几方面进行分析：

(1) 实验前后对照组学生在绕杆、踢准、折线跑三项技能方面取得了显著的提升，主要是因为大部分学生在本次实验开展前足球运动技能水平相对较低，而传统体育教学模式下学生往往将大量时间用于反复学习和巩固单一技术，自然能够提高技能水平；

(2) 实验前后对照组学生颠球水平虽有所提高，但是不存在显著性差异，主要是因为在教学计划中对于颠球技能的课时安排相对较少，传统体育教学模式下学生又鲜有课后进行练习的习惯，任何一项运动技能缺乏足够的练习频次是无法获得实质性提高的；

(3) 谷明昌<sup>[1]</sup>指出中国足球水平之所以没有实现质的提高，是因为我们对训练方法的重视远超过对比赛细节的把控，而造成这种现象的原因是我们缺乏基本理念的引领，没有搞清楚足球训练的本质属性和在比赛中的功能。传统体育教学模式下学生缺少比赛的机会，不知道如何通过比赛提升运动技能和比赛表现。这可以在一定程度上解释对照组学生实验前后比赛表现提升较小的问题。

## 4.2 体育学习兴趣维度

### 4.2.1 实验前实验组与对照组学生体育学习兴趣测试结果与分析

表 4-5 实验前实验组与对照组学生体育学习兴趣测试结果 (M±SD)

维度	实验组 (M±SD)	对照组(M±SD)	t	p
消极兴趣	40.05±4.84	38.05±5.84	1.180	0.245
积极兴趣	25.85±4.98	24.90±4.88	0.610	0.546
自主探究	23.70±3.87	24.40±3.53	-0.598	0.554
运动参与	23.30±4.44	23.50±4.03	-0.149	0.882
体育关注	11.65±3.07	10.65±2.62	1.109	0.274

注: p>0.05, 为无显著性差异。

以上测试结果显示, 实验前实验组学生的消极兴趣 ( $M=40.05$ ,  $SD=4.84$ ) 与对照组学生的消极兴趣 ( $M=38.05$ ,  $SD=5.84$ ) 均处于较低水平, 两组学生在消极兴趣维度无显著性差异( $p>0.05$ )。实验前实验班学生的积极兴趣( $M=25.85$ ,  $SD=4.98$ ) 与对照班学生的积极兴趣 ( $M=24.90$ ,  $SD=4.88$ ) 均处于较低水平, 两组学生在积极兴趣维度无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验前实验班学生的自主探究 ( $M=23.70$ ,  $SD=3.87$ ) 与对照班学生的自主探究 ( $M=24.40$ ,  $SD=3.53$ ) 均处于较低水平, 两组学生在自主探究维度无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验前实验班学生的运动参与 ( $M=23.30$ ,  $SD=4.44$ ) 与对照班学生的运动参与 ( $M=23.50$ ,  $SD=4.03$ ) 均处于较低水平, 两组学生在运动参与维度无显著性差异 ( $p>0.05$ )。实验前实验班学生的体育关注 ( $M=11.65$ ,  $SD=3.07$ ) 与对照班学生的体育关注 ( $M=10.65$ ,  $SD=2.62$ ) 均处于较低水平, 两组学生在体育关注维度无显著性差异 ( $p>0.05$ )。

综上可知, 体育学习兴趣五个维度的测试结果显示实验前两组学生的体育学习兴趣水平相对较低, 且 p 值均  $>0.05$ , 因此可以得知实验前两组学生在体育学习兴趣方面无显著性差异, 符合实验的开展要求。

### 4.2.2 实验后实验组与对照组学生体育学习兴趣测试结果与分析

表 4-6 实验后实验组与对照组学生体育学习兴趣测试结果 (M±SD)

维度	实验组 (M±SD)	对照组(M±SD)	t	p
消极兴趣	45.35±5.62	39.15±7.09	3.065	0.004**
积极兴趣	33.20±2.59	25.65±4.53	6.468	0.000**
自主探究	28.30±3.92	25.10±3.29	2.795	0.008**
运动参与	31.25±4.33	24.40±3.97	5.219	0.000**
体育关注	16.70±3.39	11.35±2.54	5.650	0.000**

注: \*\*p<0.01, 为非常显著性差异。

[1] 谷明昌.现代足球理念[M].北京:北京体育大学出版社,2005.

以上测试结果显示，实验组学生的消极兴趣（ $M=45.35$ ,  $SD=5.62$ ）优于对照组学生的消极兴趣（ $M=39.15$ ,  $SD=7.09$ ），两组学生在消极兴趣维度存在非常显著性差异（ $p<0.01$ ）。实验组学生的积极兴趣（ $M=33.20$ ,  $SD=2.59$ ）优于对照组学生的积极兴趣（ $M=25.65$ ,  $SD=4.53$ ），两组学生在积极兴趣维度存在非常显著性差异（ $p<0.01$ ）。实验组学生的自主探究（ $M=28.30$ ,  $SD=3.92$ ）优于对照组学生的自主探究（ $M=25.10$ ,  $SD=3.29$ ），两组学生在自主探究维度存在非常显著性差异（ $p<0.01$ ）。实验组学生的运动参与（ $M=31.25$ ,  $SD=4.33$ ）优于对照组学生的运动参与（ $M=24.40$ ,  $SD=3.97$ ），两组学生在运动参与维度存在非常显著性差异（ $p<0.01$ ）。实验组学生的体育关注（ $M=16.70$ ,  $SD=3.39$ ）优于对照组学生的体育关注（ $M=11.35$ ,  $SD=2.54$ ），两组学生在体育关注维度存在非常显著性差异（ $p<0.01$ ）。

以上测试结果表明，两种教学模式对体育学习兴趣的五个维度方面的影响均存在非常显著性差异（ $p<0.01$ ），说明相比传统体育教学模式，运动教育模式更能显著提高高中生的体育学习兴趣。笔者认为，出现以上结果的原因可以从以下几方面进行分析：

(1) 运动教育模式通过新颖的教学方式和练习形式带给学生新鲜感，以赛代练是该模式的核心理念，多样的比赛组织形式更容易让学生真实感受到足球运动带来的乐趣，更容易激发学生的学习热情和学习积极性，进而促使学生更加主动地融入到学练活动中。学生在课堂中的融入感增强，这在促进学生的积极兴趣、缓解学生的消极兴趣方面起到了非常积极的作用。而传统体育教学模式相对单调枯燥的教学形式容易使学生在学练过程中产生厌学心理<sup>[1]</sup>，自然难以促进积极兴趣、抑制消极兴趣；

(2) 运动教育模式下学生通过扮演不同的角色承担起各自的职责，通过固定分组的形式展开帮扶计划，在练习过程中学生通过相互指导来改进组内成员的技术动作，在比赛过程中学生相互鼓励参与到激烈的对抗中去<sup>[2]</sup>。运动教育模式下团队成员彼此帮助、相互鼓励，学生充分体验到足球运动的魅力，自然会更积极地参与到足球运动中，学生的运动参与程度自然会有显著提升。而传统体育教学模式缺乏团队间的互动，尤其是技能水平较低的学生往往需要教师给予更多的关注和指导，然而现实课堂中授课教师很难同时兼顾所有学生，这就导致了这类学生一旦缺乏教师关注，对于练习的兴趣自然大打折扣，转而寻求偷懒、懈怠的机会不参与老师组织的练习，这种模式下学生的运动参与程度自然不高；

(3) 运动教育模式下每位团队成员分工明确，在各自的角色中充分发挥自身能力和作用，为了胜任自身的角色和任务，团队成员会在空闲时间主动通过电视直播、视频、书籍、线下观赛等方式努力学习足球相关知识，体育关注度自然大幅提升。与此同时，学生通过这些方式接触到足球这项运动，会在潜移默化中思考如何去成为一名合格的队员、教练员、队长、裁判员等角色，这对于学生自主探究能力的发展与提升起到了非常正向的作用。而传统体育教学模式下学生更多时候只需要服从教师的教学安排进行学练活动，缺少对于足球场上除运动员外的角色的了解，也缺乏对于这项运动的自我思考，自主探究能力无法得到有效地锻炼和提高。

(4) 运用学习目标导向策略的学习者能够通过自我调节机制有效地进行学习，这种机制有助于他们实时监测所学知识能否切实地应用于任务需求之中，同

[1] 邓蔚林,殷丹.乒乓球选项课引入运动教育模式的实验研究[J].教育导刊,2011(10):29-32.

[2] 许栋.运动教育模式中学生角色扮演的作用研究[D].浙江师范大学,2023.

时也增强了其对于学习过程的兴趣度，使其在面对挑战时可热情迎接，在面对困难时也能具备坚韧应对的心理素质<sup>[1]</sup>。在运动教育模式中，学生在整个赛季内都不断为获得胜利而奋斗，在学习目标导向的情境下，不同运动水平的学生在参加度方面均有显著提升，团队成员更注重比赛的进程和成果<sup>[2]</sup>，因此学生对于体育学习的兴趣得以提升。传统体育教学模式下学生的学习目标大多不是运动本身，更多的是为了学期末的考试成绩，这样的动机下体育学习兴趣自然无法得到有效发展。

#### 4.2.3 实验组实验前后学生体育学习兴趣测试结果与分析

表 4-7 实验组实验前后学生体育学习兴趣测试结果 ( $M \pm SD$ )

维度	实验前 ( $M \pm SD$ )	实验后 ( $M \pm SD$ )	t	p
消极兴趣	$40.05 \pm 4.84$	$45.35 \pm 5.62$	-6.611	0.000**
积极兴趣	$25.85 \pm 4.98$	$33.20 \pm 2.59$	-9.921	0.000**
自主探究	$23.70 \pm 3.87$	$28.30 \pm 3.92$	-7.302	0.000**
运动参与	$23.30 \pm 4.44$	$31.25 \pm 4.33$	-11.043	0.000**
体育关注	$11.65 \pm 3.07$	$16.70 \pm 3.39$	-9.998	0.000**

注： \*\* $p < 0.01$ ，为非常显著性差异。

以上测试结果显示，实验后 ( $M=45.35$ ,  $SD=5.62$ ) 的消极兴趣与实验前 ( $M=40.05$ ,  $SD=4.84$ ) 相比均值提高 5.30 分，实验前后实验组的学生在消极兴趣维度存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ )；实验后 ( $M=33.20$ ,  $SD=2.59$ ) 的积极兴趣与实验前 ( $M=25.85$ ,  $SD=4.98$ ) 相比均值提高 7.35 分，实验前后实验组的学生在积极兴趣维度存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ )；实验后 ( $M=28.30$ ,  $SD=3.92$ ) 的自主探究与实验前 ( $M=23.70$ ,  $SD=3.87$ ) 相比均值提高 4.60 分，实验前后实验组的学生在自主探究维度存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ )；实验后 ( $M=31.25$ ,  $SD=4.33$ ) 的运动参与与实验前 ( $M=23.30$ ,  $SD=4.44$ ) 相比均值提高 7.95 分，实验前后实验组的学生在运动参与维度存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ )；实验后 ( $M=16.70$ ,  $SD=3.39$ ) 的体育关注与实验前 ( $M=11.65$ ,  $SD=3.07$ ) 相比均值提高 5.05 分，实验前后实验组的学生在体育关注维度存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ )。

以上测试结果表明，实验前后实验组在体育学习兴趣的五个维度上均有显著提高，且  $p$  均  $< 0.01$ ，说明实验前后实验组学生体育学习兴趣五个维度上均存在非常显著性差异，因此可以认为运动教育模式能够有效提高高中生的体育学习兴趣。运动教育模式在运动季各个阶段通过多元化的游戏和比赛让学生积极参与到教学活动中，提高了学生学习足球的兴趣，抑制了学生的消极情绪。此外，运动教育模式致力于引导学生发挥主体作用，更加注重学生的全方位发展，教师会依据学生各类角色类型的扮演表现并结合评价标准赋予相应的分数，极大程度地增加了学生参与足球比赛的深度沉浸感，深化了他们对足球运动的认知，鼓励学生在课余时间通过借助多媒体技术关注并欣赏足球赛事，引导学生真正发自内心地喜欢上足球这项激情的运动，因此运动教育模式能够有效提高高中生的足球运动技能水平。

[1] 冷英,贾德梅.从成就目标理论看学生学习目标的确立[J].华南师范大学学报(自然科学版),2002(02):14-18.  
[2] 熊艳.我国普通高校健美操“运动教育模式”的理论构建与实证研究[D].北京体育大学,2013.

#### 4.2.4 对照组实验前后学生体育学习兴趣测试结果与分析

表 4-8 对照组实验前后班学生体育学习兴趣测试结果 ( $M \pm SD$ )

维度	实验前 ( $M \pm SD$ )	实验后 ( $M \pm SD$ )	t	p
消极兴趣	38.05 ± 5.84	39.15 ± 7.09	-1.646	0.116
积极兴趣	24.90 ± 4.88	25.65 ± 4.53	-1.831	0.083
自主探究	24.40 ± 3.53	25.10 ± 3.29	-1.524	0.144
运动参与	23.50 ± 4.03	24.40 ± 3.97	-1.552	0.137
体育关注	10.65 ± 2.62	11.35 ± 2.54	-2.008	0.059

注:  $p > 0.05$ , 为无显著性差异。

以上测试结果显示, 实验后 ( $M=39.15$ ,  $SD=7.09$ ) 的消极兴趣与实验前 ( $M=38.05$ ,  $SD=5.84$ ) 相比均值提高了 1.10 分, 实验前后对照组的学生在消极兴趣维度无显著性差异 ( $p > 0.05$ ) ; 实验后 ( $M=25.65$ ,  $SD=4.53$ ) 的积极兴趣与实验前 ( $M=24.90$ ,  $SD=4.88$ ) 相比均值提高了 0.75 分, 实验前后对照组的学生在积极兴趣维度无显著性差异 ( $p > 0.05$ ) ; 实验后 ( $M=25.10$ ,  $SD=3.29$ ) 的自主探究与实验前 ( $M=24.40$ ,  $SD=3.53$ ) 相比均值提高了 0.70 分, 实验前后对照组的学生在自主探究维度无显著性差异 ( $p > 0.05$ ) ; 实验后 ( $M=24.40$ ,  $SD=3.97$ ) 的运动参与与实验前 ( $M=23.50$ ,  $SD=4.03$ ) 相比均值提高了 0.90 分, 说明实验前后对照组的学生在运动参与维度无显著性差异 ( $p > 0.05$ ) ; 实验后 ( $M=11.35$ ,  $SD=2.54$ ) 的体育关注与实验前 ( $M=10.65$ ,  $SD=2.62$ ) 相比均值提高了 0.70 分, 实验前后对照组学生在体育关注维度无显著性差异 ( $p > 0.05$ ) 。

以上测试结果表明, 实验前后对照组学生在体育学习兴趣的五个维度上均不存在显著性差异 ( $p > 0.05$ ), 说明传统体育教学模式对高中生体育学习兴趣的提高作用并不明显。传统体育教学模式着重于知识的机械灌输, 教师占据授课主导权, 忽视了学生的主体地位; 教学评价和目标的单一化, 主要以终结性评价为主, 难以激发学生学习的内在动力, 致使学生对学习的兴趣降低, 无法深入体会到足球运动的独特魅力; 练习形式的单调重复, 削弱了学生的好奇心, 甚至导致逆反心理和厌学倾向, 因此传统体育教学模式对高中生体育学习兴趣的提高作用并不明显。

#### 4.3 团队凝聚力维度

##### 4.3.1 实验前实验组与对照组学生团队凝聚力测试结果与分析

表 4-9 实验前实验组与对照组学生团队凝聚力测试结果 ( $M \pm SD$ )

组别	$M \pm SD$	t	p
实验班	24.10 ± 5.06		
对照班	23.75 ± 4.54	0.230	0.819

注:  $p > 0.05$ , 为无显著性差异。

以上测试结果显示, 实验前实验组学生的团队凝聚力 ( $M=24.10$ ,  $SD=5.06$ ) 与对照组学生的团队凝聚力 ( $M=23.75$ ,  $SD=4.54$ ) 均处于较低水平, 在团队凝聚力方面实验前实验组和对照组学生不存在显著性差异 ( $p > 0.05$ ), 符合实验的开展要求。

### 4.3.2 实验后实验组与对照组学生团队凝聚力测试结果与分析

表 4-10 实验后实验组与对照组学生团队凝聚力测试结果 ( $M \pm SD$ )

组别	$M \pm SD$	t	p
实验组	$46.10 \pm 3.52$		
对照组	$37.45 \pm 5.06$	6.272	0.000**

注: \*\* $p < 0.01$ , 为非常显著性差异。

以上测试结果显示, 实验后实验组学生的团队凝聚力 ( $M=46.10$ ,  $SD=3.52$ ) 显著高于对照组学生 ( $M=37.45$ ,  $SD=5.06$ ), 两组学生存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ )。

以上测试结果表明, 相比传统体育教学模式, 运动教育模式更能显著提高高中生的团队凝聚力。笔者认为出现以上结果的原因可以从以下几方面进行分析:

(1) 运动教育模式中, 稳定的团队分组是其核心特征之一。这种分组策略不仅使团队成员能够明确了解自己在团队中的角色和责任, 而且还促进了成员间的深入交流和相互理解, 从而加强了团队的整体凝聚力<sup>[1]</sup>。相比之下, 传统的体育教学模式过于侧重于个人技能的提升, 而忽视了团队合作的培养<sup>[2]</sup>, 即便学生有机会进行团队合作, 这种合作也往往是基于短暂的、临时性的分组, 缺乏持续性和深度, 从而难以形成稳定的团队凝聚力;

(2) 运动教育模式提倡合作学习的方式, 鼓励学生通过互动模式来合作并整合各方面的信息, 促使学生在相互信任的基础上进行沟通<sup>[3]</sup>, 课程中的团队建设、任务分配以及目标实现过程均在潜移默化之中促进了学生团队凝聚力的提升。而在传统体育教学模式下, 学生在课堂练习的过程中往往只关注自身运动技能的变化, 较少涉及与其他学生的互动与协作, 容易忽视同学之间相互协作和配合的重要性, 进而造成团队凝聚力的缺乏。

### 4.3.3 实验组实验前后学生团队凝聚力测试结果与分析

表 4-11 实验组实验前后学生团队凝聚力测试结果 ( $M \pm SD$ )

组别	$M \pm SD$	t	p
实验前	$24.10 \pm 5.06$		
实验后	$46.10 \pm 3.52$	-29.594	0.000**

注: \*\* $p < 0.01$ , 为非常显著性差异。

以上测试结果显示, 实验组学生在实验后 ( $M=46.10$ ,  $SD=3.52$ ) 的团队凝聚力与实验前 ( $M=24.10$ ,  $SD=5.06$ ) 相比均值提高了 22 分, 实验组学生实验前后的团队凝聚力存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ ), 因此可认为运动教育模式对高中生团队凝聚力的提高具有积极的作用。运动教育模式加强了学生在团队联盟小组中的交流互动, 通过模拟情境角色扮演相互学习, 促使学生在课堂环境中锻炼社交技能, 为学员注输了丰富的社会实践经验, 因此运动教育模式对高中生团队凝聚力的提高具有积极的作用。

[1] 吴伟.运动教育模式在普通高校体育教学中的实验研究[J].北京体育大学学报,2008,31(12):1682-1685.

[2] 梁立启,栗霞,刘振坤.“三段式”体育教学结构辨析[J].山东体育学院学报,2009,25(12):86-88.

[3] 高航,高嵘,高朗.运动季教学模式的理论建构及应用研究[J].成都体育学院学报,2020,46(02):107-113.

#### 4.3.4 对照组实验前后学生团队凝聚力测试结果与分析

**表 4-12 对照组实验前后学生团队凝聚力测试结果 ( $M \pm SD$ )**

组别	$M \pm SD$	t	p
实验前	$23.75 \pm 4.54$		
实验后	$37.45 \pm 5.06$	-15.731	0.000**

注: \*\* $p < 0.01$ , 为非常显著性差异。

以上测试结果显示, 对照组学生在实验后 ( $M=37.45$ ,  $SD=5.06$ ) 的团队凝聚力与实验前 ( $M=23.75$ ,  $SD=4.54$ ) 相比均值提高了 13.70 分, 对照组学生实验前后的团队凝聚力存在非常显著性差异 ( $p < 0.01$ ), 因此可认为传统体育教学模式对高中生团队凝聚力的提高也具有积极的作用。在传统体育教学模式下, 学生相互之间的交流与协作尽管与运动教育模式相比没那么密切, 但是 10 周的教学实验过程中学生们为了提高足球运动技能水平相互进行学习, 在教学比赛中也会有团队分组, 这些学习行为都会在潜移默化中促进学生团队凝聚力的形成, 因此传统体育教学模式对高中生团队凝聚力的提高也具有积极的作用。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

- (1) 相较于传统体育教学模式，运动教育模式在提高高中生的足球运动技能水平方面表现更为显著。
- (2) 相较于传统体育教学模式，运动教育模式在提高高中生的体育学习兴趣方面表现更为显著。
- (3) 相较于传统体育教学模式，运动教育模式在提高高中生的团队凝聚力方面表现更为显著。
- (4) 运动教育模式对于提高高中体育教学效果有着积极的推动作用。

### 5.2 建议

- (1) 本文发现在高中足球教学中引入运动教育模式对教学效果的提高作用明显，因此，为迎合当前体育教学改革的趋势并进一步提升教学效果，未来高中体育课程中可更为充分地引入运动教育模式。
- (2) 为加强运动教育模式的实施效果，建议适当延长每个赛季的课时分配和运动技能练习期。运动教育模式是一个循序渐进、环环相扣的过程，教学组织的科学安排尤为关键，各个教学环节的比重必须明晰界定。特别值得关注的是教学阶段的时长安排问题，具体时长应根据学生对于足球运动技能的掌握情况进行细致考量和把握。为此，教师在前期应对学生进行全面而深入的学情分析，以精心规划出个性化的赛季课程安排。该模式更适合于具备一定运动基础的学生，这样对运动技能的提升效果才更容易得到体现。以便让他们在运动技能的提升过程中能够更直观地感受到变化。
- (3) 在教学实践中，采取多种教学模式有机融合的策略可能会取得更为理想的效果。本文发现尽管运动教育模式在众多角度展示出了突出的表现力，但是个别技能提升领域的效果仍有待改进。因此，可以尝试将运动教育模式和传统体育教学模式进行有机整合，取两者之所长，摒弃其所短，从而实现教学效果的最大化提升。同时，广大体育教师也应积极寻求对现有体育教学模式的突破，扭转过去片面强调单一知识点或运动技能而漠视结构化知识与技能的教学观。真正有助于学生发展的体育教学模式，除了着眼于激发学生的体育学习兴趣，重视学生个体差异，实施针对性教学外，还需结合运动项目的特点开展专项化教学，使每位学生均可在体育课堂中获得优质的学习体验，充分激发学生的学习动力，充分践行“教师主导—学生主体”的教育理念。
- (4) 受限于本次实验的实施学校仅对男生开设了足球专项课程，本文在实验样本的选择上仅涵盖了男生群体，样本来源相对狭窄。因此，建议在今后的研究工作中增加样本量，并且对运动教育模式在男女学生之间产生的不同效应展开更深层次的探讨。

## 参考文献

- [1] 李卫东,张碧昊,胡洋.近10年我国校园足球政策:回顾、审思与建议[J].武汉体育学院学报,2022,56(07):84-91.
- [2] 国务院办公厅.中国足球改革发展总体方案[EB/OL].[2022-04-25].[http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/16/content\\_9537.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/16/content_9537.htm)
- [3] 葛新,曹磊.论我国校园足球育人本质的偏离与回归[J].体育文化导刊,2020(07):105-110.
- [4] 张碧昊,李卫东,胡洋.新时代我国校园足球改革发展研究——基于全国校园足球特色学校的调查分析[J].体育文化导刊,2023(07):94-101.
- [5] 杨小明.高中体育专项化教学改革的理论与实践探索[J].西安体育学院学报,2019,36(03):364-368.
- [6] 中共中央政治局.国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)[R].北京:中华人民共和国教育部,2010-6-21.
- [7] 谢开华.新课改下创新高中体育教学模式的路径探索[J].青少年体育,2019(01):100-101.
- [8] 吴键.我国青少年体质健康发展报告[J].中国教师,2011,(20):9-13.
- [9] 毕雪.花式篮球引入中学篮球课堂教学的实验研究[D].广州:广州体育学院,2021.
- [10] 中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[J].体育教学,2020,40(10):5-7.
- [11] 翟宗鹏,郭永波.新课标视域下“学、练、赛”一体化教学的主要特征、现实问题及实现路径[J].上海体育大学学报,2024,48(02):34-44.
- [12] 黄俊洪.基于运动教育模式(SEM)的初中足球专项教学实验研究[D].上海体育学院,2022.
- [13] 中国足球改革发展总体方案[N].人民日报,2015-03-17(006).
- [14] 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.
- [15] 毛振明,关于体育教学模式的研究[J].广州体育学院,2009(12):41-48.
- [16] 陈雁飞.运动教育模式对学校体育课程改革的启示[J].体育学刊,2005(03):92-94.
- [17] 李平,林文峰.传统体育教学模式存在的问题与对策研究[J].铜仁学院学报,2009,11(02):106-108+128.
- [18] 王雄锋,杨国庆,李笋南.美国动作教育与中国传统体育教学模式的比较[J].体育学刊,2004(05):114-115.
- [19] 李博,刘阳,陈思同,唐灵芬,孙建刚,洪金涛,张丹青.儿童青少年基本运动技能测评工具研究及启示[J].上海体育学院学报,2018,42(03):8-16+28.
- [20] 潘雪峰,尹小俭.我国基础教育初中阶段体育课程内容构建的基础[J].沈阳体育学院学报,2009,28(02):102-104.
- [21] 汪晓赞.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的课程内容结构与特色[J].首都体育学院学报,2022,34(03):241-252+274.
- [22] 唐文玲.体育教学中如何激发学生的学习兴趣[J].上海体育学院学报,1996(04):90-91.

- [23] 孔冲. 小学生体育学习兴趣影响因素的量表研发与作用机制研究[D]. 上海体育学院, 2021.
- [24] 高航, 吴铁桥. 试论运动教育模式的历史渊源[J]. 首都体育学院学报, 2005(01): 36-38.
- [25] 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(02): 116-119.
- [26] 高航, 高嵘. 运动教育模式实施策略研究[J]. 体育文化导刊, 2010(02): 60-63.
- [27] 高航, 高嵘. 论运动教育模式的时代价值与发展[J]. 体育文化导刊, 2020(01): 105-110.
- [28] 李小刚. 美国运动教育模式本土化研究[J]. 体育文化导刊, 2017(05): 161-165.
- [29] 万岩林. 运动教育模式在初中生体育学习兴趣发展方面的影响力研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(30): 51-52.
- [30] 李海英作. 新时代高校体育教学的多维研究与运动教育模式探索[M]. 北京: 人民体育出版社, 2020. 12.
- [31] 姜熙, 谭小勇. 试析美国体育教育 SE 模式[J]. 首都体育学院学报, 2010, 22(02): 78-81+92.
- [32] 高航. 运动教育模式与传统体育教学模式的比较研究[J]. 体育教学, 2020, 40(01): 40-42.
- [33] 陈勃源. 运动教育模式与传统教育模式的对比[J]. 体育科技, 2016, 37(06): 152-153.
- [34] 高航, 章荣江, 高嵘. 当代运动教育模式研究[J]. 体育科学, 2005(6): 79-83.
- [35] 张玉莹. 运动教育模式在高中足球教学中的应用研究[D]. 南京师范大学, 2019.
- [36] 刘志强, 吴俊. 高中足球专项化教学中引入运动教育模式的实践研究——以上海市继光中学为例[J]. 当代体育科技, 2019, 9(19): 73-74.
- [37] 朱晓武, 范德胜, 李远等. 运动教育模式在足球教学中的应用研究——以合肥市第六中学为例[J]. 青少年体育, 2019(10): 49-50.
- [38] 杨慈洲, 代浩然, 高嵘. 运动教育在高校公体篮球教学中的应用研究[J]. 武汉体育学院学报, 2006(12): 106-108.
- [39] 邓蔚林, 殷丹. 乒乓球选项课引入运动教育模式的实验研究[J]. 教育导刊, 2011(10): 29-32.
- [40] 孟昭莉, 陈玲. “运动教育模式”对高校学生运动情境动机影响的实验研究——以篮球和网球为例[J]. 中国学校体育(高等教育), 2017, 4(12): 42-46.
- [41] 熊艳, 马鸿韬. “运动教育模式”对学生运动动机的影响[J]. 南京体育学院学报(社会科版), 2013, 27(06): 82-90.
- [42] 王壮. 运动教育模式对中学生身心素质的影响研究——以南京市宁海中学高二年级学生为例[J]. 安徽体育科技, 2019, 40(04): 93-96.
- [43] 汪晓赞. 我国中小学体育学习评价改革的研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2005: 272-277.
- [44] 毛振明. 体育教学改革新视野[M]. 北京体育大学出版社, 2003.
- [45] 徐嘉海, 公丕一主编. 体育教育与素质教育[M]. 北京: 中华工商联合出版社, 2007.01.
- [46] 林天皇. 运动教育模式理论评析[J]. 体育研究与教育, 2015, 30(03): 65-68.
- [47] 教体艺:《全国青少年校园足球教学指南(试行)》[Z]. 教育部. [2016]4号.
- [48] 陈佩杰, 唐炎. 青少年足球运动技能等级标准与测试方法[M]. 科学出版社, 202

0.

- [49] 教育部办公厅关于印发《全国青少年校园足球教学指南(试行)》和《学生足球运动技能等级评定标准(试行)》的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2016,(Z2):56-101.
- [50] 柴娇.近20年国内外体育学习兴趣研究综述[J].体育学刊,2014,21(06):116-121.
- [51] 王敬文.运动教育模式下排球教学对大学生体育学科核心素养培育效果的研究[D].首都体育学院,2023.
- [52] 王宝珠,王宏毅,钟志鹏,等.“三位一体”复合型体育教学模式的构建与实践——以大学羽毛球选项课为例[J].体育学刊,2023,30(06):128-133.
- [53] 石艳.运动教育模式对大学生排球运动技能、运动动机及团队凝聚力的影响[D].上海体育学院,2021.
- [54] 张宝根,唐炎,胡小清,等.基本心理需求、情境兴趣与初中生体育课堂学习投入的关系[J].体育学刊,2020,27(02):129-134.
- [55] 张莹.我国3~6岁幼儿基本动作发展特征研究——以北京市某一级幼儿园幼儿的投掷动作发展为例[J].中国体育科技,2013,49(04):92-102.
- [56] 余帆.高中足球选项课应用运动教育模式的行动研究[D].赣南师范大学,2023.
- [57] 梁枫.体育高考足球项目设置分析[J].运动精品,2018,37(01):20-24.
- [58] 谷明昌.现代足球理念[M].北京:北京体育大学出版社,2005.
- [59] 许栋.运动教育模式中学生角色扮演的作用研究[D].浙江师范大学,2023.
- [60] 冷英,贾德梅.从成就目标理论看学生学习目标的确立[J].华南师范大学学报(自然科学版),2002(02):14-18.
- [61] 熊艳.我国普通高校健美操“运动教育模式”的理论构建与实证研究[D].北京体育大学,2013.
- [62] 吴伟.运动教育模式在普通高校体育教学中的实验研究[J].北京体育大学学报,2008,31(12):1682-1685.
- [63] 梁立启,栗霞,刘振坤.“三段式”体育教学结构辨析[J].山东体育学院学报,2009,25(12):86-88.
- [64] 高航,高嵘,高朗.运动季教学模式的理论建构及应用研究[J].成都体育学院学报,2020,46(02):107-113.
- [65] Siedentop D. Quality PE through positive sport experiences: Sport education[J]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994:3-8.
- [66] Barnett M L , Stodden D , Cohen E K , et al. Fundamental Movement Skills: An Important Focus[J]. Journal of Teaching in Physical Education, 2016, 35(3):219-225.
- [67] Festinger L. Informal social communication[J]. Psychological review, 1950, 57(5):271.
- [68] Carron A V. Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations[J]. Journal of Sport Psychology, 1982, 4(2):233.
- [69] Siedentop D L. A theory for programs of physical education in the schools[D]. Indiana University, 1968:141-142.
- [70] Siedentop D. The theory and practice of sport education[J]. Myths, models and methods in sport pedagogy, 1987:79-86.
- [71] Siedentop D. Movement and sport education: current reflections and future images[C]//Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education,

- Recreation and Dance, Brisbane, Australia.1982.
- [72] Grant C B .Integrating Sport Into the Physical Education Curriculum in New Zealand Secondary Schools[J].Quest,2012,44(3):304-316.
- [73] Sinevnikov A O ,Hastie P .A motivational analysis of a season of Sport Education[J].Physical Education Sport Pedagogy,2010,15(1):55-69.
- [74] Perlman D .The influence of the Sport Education Model on amotivated students' in-class physical activity[J].European Physical Education Review,2012,18(3):335-345.
- [75] Araújo R ,Hastie P ,Lohse R K , et al.The long-term development of volleyball game play performance using Sport Education and the Step-Game-Approach model[J].European Physical Education Review,2019,25(2):311-326.
- [76] Pereira J ,Araújo R,Farias C, et al.Sport Education and Direct Instruction Units: Comparison of Student Knowledge Development in Athletics[J].Journal of Sports Science and Medicine,2016,15(4):569-577.
- [77] Wallhead L T ,Ntoumanis N .Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education[J].Journal of Teaching in Physical Education,2004,23(1):4-18.
- [78] Peter A. Hastie. Student Role Involvement During a Unit The Role of Students Involvement During a Unit of Sport Education [ J ] Journal of Teaching in Physical Education.1996 (16)8-103.8-103.
- [79] Peter A. Hastie. The Participation and Perceptions of Girls Within a Unit of Sport Education [J] Journal of Teaching Physical Education.1998.17.157-171.
- [80] Chan K L , Cruz A .The Effect of Sport Education on Secondary Six Students' Learning Interest and Collaboration in Football Lessons[J].Journal of Physical Education & Recreation, 2006.
- [81] Ann M ,Trish G ,David K , et al.Children's experiences of fun and enjoyment during a season of sport education.[J].Research quarterly for exercise and sport,2008,79(3):344-55.
- [82] ALEXANDER K, LUCKMAN J. Australian teachers' perceptions and uses of the sport education curriculum model.[J]. European Physical Education Review, 2001.
- [83] BROWNE T, CARLSON T B, Hastie P A. A Comparison of Rugby Seasons Presented in Traditional and Sport Education Formats[J]. European Physical Education Review, 2004, 10(2):199-214.
- [84] PAN Y-H, HUANG C-H, LEE I S, et al. Comparison of Learning Effects of Merging TPSR Respectively with Sport Education and Traditional Teaching Model in High School Physical Education Classes[J]. Sustainability,2019, 11(7).
- [85] KAO C C, LUO Y J. The influence of low-performing students' motivation on selecting courses from the perspective of the sport education model[J]. Physical Education of Students, 2019, 23(6):269-278.
- [86] GLASS, J S; BENSHOFF, J M. Facilitating group cohesion among adolescents through challenge course experiences[J]. J. Exp. Educ., 2002, 25, 268–277.
- [87] PAN Y-H, HUANG C-H, LEE I S, et al. Comparison of Learning Effects of Merging TPSR Respectively with Sport Education and Traditional Teaching Model in High School Physical Education Classes[J]. Sustainability,2019, 11(7).
- [88] MICHAEL W,METZLER. Instructional Models for Physical Education [M].

Needham Heights: A Person Edu Company,2000.256-275.

[89] Mohr J D ,Townsend S J ,Bulger M S .Maintaining the PASE: A Day in the Life of Sport Education[J].Journal of Physical Education, Recreation Dance,2002,73(1):36-44.

## 附件

### 附件 1 专家访谈提纲

#### 专家访谈提纲

尊敬的老师：

您好！我是上海体育大学 2021 级体育教学专业研究生，在导师指导下进行《运动教育模式对高中生足球运动技能、体育学习兴趣及团队凝聚力的影响研究》毕业论文的撰写。为了使本教学研究更科学，迫切需要您的宝贵意见与指导，希望您在百忙之中给予帮助。在此，向您致以衷心的感谢！

姓名： 工作单位： 职称： 教学年限：（年）

一、您了解运动教育模式吗？您认为该模式是否适用于高中足球专项课？

二、您认为在高中足球专项课教学中运用运动教育模式应注意哪些问题？

三、您认为本实验对于足球运动技能评判标准的选择是否合理？

四、您认为本实验中使用《高中生体育学习兴趣评价量表》、《体育团队凝聚力量表》测试实验前后受试者体育学习兴趣、团队凝聚力的变化是否合理？

五、您对本研究还有哪些建议？

## 附件2 足球运动技能测试方法

### 足球运动技能二级测试方法

#### 1.脚背正面颠球

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定  $5\text{米} \times 5\text{米}$  区域。

测试方法：听测评员口令后，把足球用脚踢起或用手抛起，运用脚背正面进行颠球，球落地或球颠出规定区域则停止测试，测评时间不超过 1 分钟。

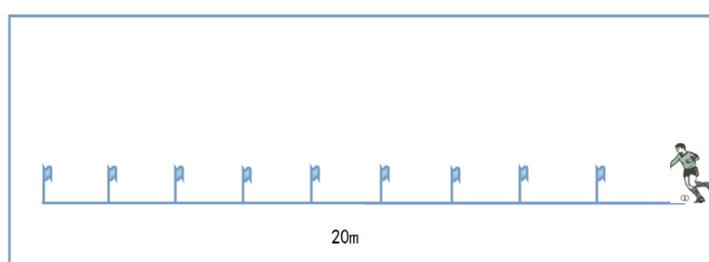
评分方法：测评员记录学生颠球次数，并根据评分标准进行评分，评分为整数分，满分为 10 分。测试两次，记录最佳成绩。

#### 2.绕杆运球

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定  $25\text{米} \times 5\text{米}$  区域。起点距第一个杆距离 4 米，其余杆距 2 米，起点距终点 20 米（附图 2-1）。

测试方法：听测评员口令后，从起始线开始运球出发，依次绕过间隔 2 米的 8 个标志杆，以运球过终点线结束。

评分方法：测评员计时，对照评分标准给予相应成绩，测试两次，记录最佳成绩，漏杆则成绩无效。



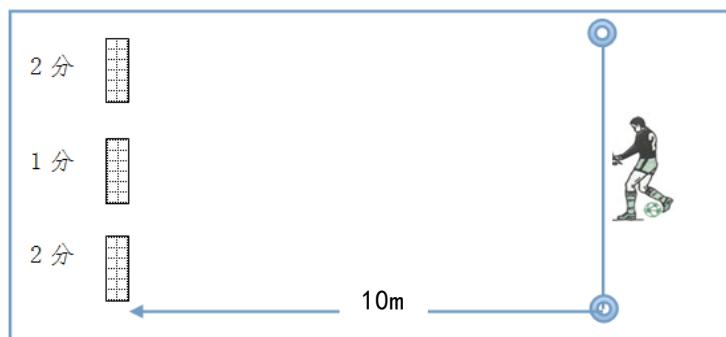
附图 2-1

#### 3.踢准

测试场地：平整的人工草或天然草足球场， $12\text{米} \times 6\text{米}$  区域。球门距起始线 10 米，球门尺寸  $1.5\text{米} \times 1\text{米}$ ，球门和球门之间相距 0.5 米（附图 2-2）。

测试方法：听测评员口令后，在起始线上用脚内侧踢地滚球的方式将球踢进距起始线 10 米处的三个足球门，每人 5 球。

评分方法：测评员计分，踢进中间球门得 1 分，踢进两侧球门得 2 分，按照每个球踢进球门的分数累计相加得出最后分数。测试两次，记录其最佳成绩。



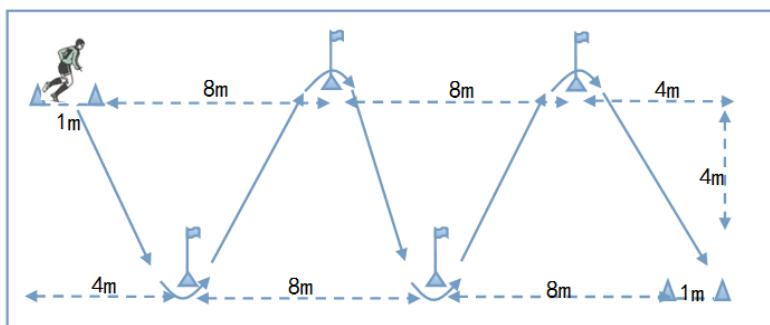
附图 2-2

#### 4.折线跑

测试场地：平整的人工草或天然草足球场，22米×5米区域。起点终点距离20米，标志杆宽间距4米，长间距8米（附图2-3）。

测试方法：听测评员口令后，从起始线站立式起跑，按顺序依次绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开表，冲过终点停表。

评分方法：测评员计时，对照评分标准给予相应成绩，测试两次，记录最佳成绩，碰倒杆或漏杆则成绩无效。



附图 2-3

#### 5.小场地比赛

比赛形式：5人制，4号球，比赛时间15分钟，比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《五人制足球竞赛规则》。

比赛评分：三名测评员对测试学生进行比赛评分，满分为10分，以三人的平均分作为该学生的最终比赛评分。评分标准参照附表2-1。

附表 2-1 比赛评分标准

分值	10-9分	8-7分	6-5分	5分以下
参考标准	比赛中技术动作运用合理规范；攻防意识突出，善于和同伴配合；跑动积极，比赛作风优良，心理状态稳定，充满比赛热情。	比赛中技术动作运用较为合理；攻防意识表现较好，能够和同伴队友配合；跑动较为积极，比赛作风良好、心理状态稳定。	比赛中技术动作运用基本合理；攻防意识一般，和同伴协作较少；比赛作风一般、心理状态较为稳定。	比赛中技术动作运用不合理、完成动作不规范；攻防意识较差，协作能力较差；跑动不积极，比赛作风较差、心理状态不稳定。

### 附件3 体育学习兴趣量表

#### 高中生体育学习兴趣评价量表

同学你好，以下与你进行体育活动有关的陈述，请逐条阅读并根据你自身情况确定你是否同意这些说法以及同意的程度如何。如果你完全同意，选5；完全不同同意，选1；介乎两者之间，请在1与5之间选择（适合你的）任一数字。

1、常常在家附近寻找场地进行体育活动；	1	2	3	4	5
2、我很希望上体育课；	1	2	3	4	5
3、每次学会有一定难度的运动技能时，我都会感到很愉快；	1	2	3	4	5
4、不临到体育考试，我是不会去参与体育锻炼的；	1	2	3	4	5
5、我常将日常生活中的一些现象与已学过的体育知识相联系；	1	2	3	4	5
6、在体育课上，我经常不参与活动；	1	2	3	4	5
7、我平时喜欢收听电台或收看电视与报纸上的体育报道；	1	2	3	4	5
8、当体育学习或体育活动遇到困难时，我总是想方设法去解决；	1	2	3	4	5
9、若由于体育老师有事或其他原因，不上体育课，我会感到很失望；	1	2	3	4	5
10、体育课让我感到枯燥无味；	1	2	3	4	5
11、在课余时间里，我很少主动参与体育活动；	1	2	3	4	5
12、我的心里老盼着上足球课；	1	2	3	4	5
13、我平时喜欢了解体育的有关信息；	1	2	3	4	5
14、虽然我知道体育锻炼对我的健康很重要，但只要学习一忙，我就会放弃体育锻炼；	1	2	3	4	5
15、在我们学习的所有课中，我最喜欢体育课；	1	2	3	4	5
16、我不论参加何种体育活动，都会主动去了解相关的练习方法和注意事项；	1	2	3	4	5
17、我平时喜欢参与体育活动；	1	2	3	4	5
18、我觉得上体育课是一种负担；	1	2	3	4	5
19、我渴望阅读更多的体育书籍；	1	2	3	4	5
20、我觉得每堂体育课的时间总好像比其它课短；	1	2	3	4	5
21、如果课前知道体育课不上了，我会感到很高兴；	1	2	3	4	5
22、即使没有好的体育场地和器材，我也会想办法因地制宜地进行体育锻炼；	1	2	3	4	5
23、我觉得体育课很有趣，非常吸引人；	1	2	3	4	5
24、我觉得所学的体育运动知识和技能在生活中没有什么用途；	1	2	3	4	5

25、每次遇到不熟悉的体育活动内容，我都很想尝试一下；	1	2	3	4	5
26、我觉得上体育课不是一件快乐的事；	1	2	3	4	5
27、我把体育锻炼作为我生活中的重要组成部分；	1	2	3	4	5
28、在体育课上学习运动技能时，我常常会思考怎样才能学得更好；	1	2	3	4	5
29、上体育课时，我经常希望快些下课；	1	2	3	4	5
30、如果在体育考试中没有获得好成绩，我是不会喜欢体育的；	1	2	3	4	5
31、每次上完体育课我都感到很愉快；	1	2	3	4	5
32、由于体育活动太累、太辛苦，所以我不喜欢参加体育活动；	1	2	3	4	5
33、我喜欢观看现场（或电视转播的）体育比赛；	1	2	3	4	5
34、我一听到上体育课，就非常反感；	1	2	3	4	5
35、我常利用课余时间或节假日进行体育活动；	1	2	3	4	5
36、每当学了一个新的运动技能或技巧后，我都很想再实践一下；	1	2	3	4	5
37、体育课上我常常昏昏沉沉，无精打采；	1	2	3	4	5
38、我经常就体育学习中的疑难问题请教老师或同学；	1	2	3	4	5
39、我觉得每周开设的体育课太少；	1	2	3	4	5
40、我对体育课不感兴趣；	1	2	3	4	5
41、我平时经常与同伴谈论体育。	1	2	3	4	5

该量表第 4、6、10、11、14、18、21、24、26、29、30、32、34、37 个条目为反向计分条目。第 9 题和第 21 题、第 23 题和第 10 题、第 35 题和第 11 题、第 12 题和第 34 题、第 15 题和第 40 题、第 17 题和第 32 题、第 20 题和第 29 题，互为相反含义。

#### 附件 4 团队凝聚力问卷

体育团队凝聚力量表

同学你好，请告诉我们下列哪一项最能描述你和你的团队。1 表示“非常不同意”，6“非常同意”，其他数字表示介于两者之间的不同程度。

1、我们相处很融洽；	1	2	3	4	5	6
2、我们感觉我们的团队很好；	1	2	3	4	5	6
3、我们喜欢相互帮助；	1	2	3	4	5	6
4、我们面临挑战时团结一致；	1	2	3	4	5	6
5、我相信我的团队会保护我的安全；	1	2	3	4	5	6
6、面临挑战时，我们会相互鼓励；	1	2	3	4	5	6
7、我觉得我很合群；	1	2	3	4	5	6
8、我想和我的团队参与更多的挑战；	1	2	3	4	5	6
9、面临挑战时，我们会相互帮助。	1	2	3	4	5	6

## 附件 5 课时计划

实验课时计划安排

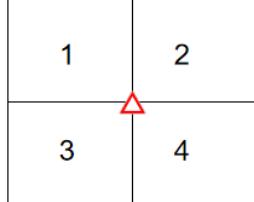
周次	课次	实验组	对照组
一	1	实验前测	
	2	实验前测	
	3	团队分组；课堂常规建立	课堂常规建立
二	4	球感练习	球感练习
	5	脚背正面直线运球	脚背正面直线运球
	6	脚背正面变向运球	脚背正面变向运球
三	7	脚背外侧直线运球	脚背外侧直线运球
	8	脚背内侧变向运球	脚背内侧变向运球
	9	脚背外侧直线运球	脚背外侧直线运球
四	10	脚背外侧变向运球	脚背外侧变向运球
	11	脚内侧传地滚球	脚内侧传地滚球
	12	脚内侧接地滚球	脚内侧接地滚球
五	13	脚背正面传地滚	脚背正面传地滚
	14	脚背正面接地滚	脚背正面接地滚
	15	理论课-技战术原理	理论课-技战术原理
六	16	1v1 攻防	1v1 攻防
	17	2v2、3v3 攻防	2v2、3v3 攻防
	18	角球、任意球攻防	角球、任意球攻防
七	19	脚内侧射门	脚内侧射门
	20	脚背正面射门	脚背正面射门
	21	理论课-足球裁判法	理论课-足球裁判法
八	22	球性巩固练习；循环赛 1	球性巩固练习
	23	直线运球技术巩固练习；循环赛 2	直线运球技术巩固练习
	24	变向运球技术巩固练习；循环赛 3	变向运球技术巩固练习
九	25	传接球技术巩固练习；循环赛 4	传接球技术巩固练习
	26	射门技术巩固练习；循环赛 5	射门技术巩固练习
	27	战术巩固练习；循环赛 6	战术巩固练习
十	28	总决赛、颁奖活动	教学比赛
	29		实验后测
	30		实验后测

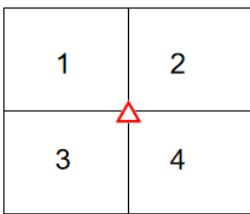
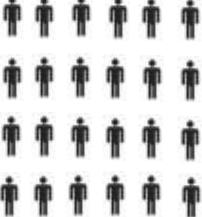
注：在实验组的技术练习阶段均伴有与主题相关的小比赛，在对照组的整个学期中也有比赛法的运用

## 附件6 课时教案（选案）

### 上海市第八中学《体育与健康》课时计划（实验组）

年级	高一	人数	20	日期	2023.3.25	执教	实验教师
班级	足球专项1班	组班形式	专项班	周次	2	课时	1
学习目标	一、通过学习足球脚背外侧直线运球动作，让80%以上的学生能够掌握脚背外侧直线运球技术动作。 二、通过分组练习与比赛，发展学生的速度、灵敏、柔韧等身体素质，促进身体机能的提高。 三、通过本节课的学练，培养学生对足球运动的兴趣以及自信、自主学习、团结合作等优良品质。						
内容主题	脚背外侧直线运球				重点	脚背外侧触球	
					难点	脚尖内扣，踝关节锁紧	
课序	时间	课的内容	运动量		教与学活动 ◎教师 ◇学生 ☆要求		组织与队形
			次数	时间	强度		
开始部分	2'	课堂常规 1、队伍集合，检查人数 2、师生问好、检查服装 3、队长开会，发放任务卡 4、安排见习生 5、进行安全教育	1	2'	小	◎向学生问好；检查服装；发放任务卡；安排见习生；进行安全教育； ◇向教师问好；队长整队并点名，向老师汇报出勤情况；明确课的内容和目标；自我检查，确认服装； ☆快、静、齐，精神饱满	 组织：四列横队

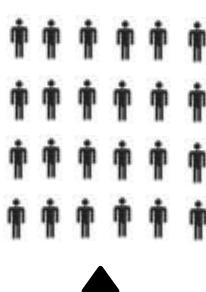
准备部分	6'	1、各队队长带领小组成员进行基本热身活动，如徒手操（头部、肩部、腰部、膝踝关节运动） 2、各队的体能训练师带领小组成员进行足球专项热身活动，如足球行进操或者游戏形式的球性练习	1	6'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎巡场监督指导学生进行准备活动</li> <li>◆队长和体能训练师带领热身活动的练习，队员根据动作要求积极参与热身</li> <li>☆注意动作正确、协调，调整好呼吸节奏</li> </ul>	 组织：以教师为中心，队伍在各自场地进行热身
课序	时间	课的内容	运动量		教与学活动 ◎教师 ◆学生 ☆要求	组织和队形	
			次数	时间			
基本部分	30'	脚背外侧直线运球动作要领：运球跑动时上体稍前倾，两臂协调摆动，步幅稍小。运球脚提起，膝关节微屈，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球 1、原地触球模仿练习	10	5'	小	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎巡场监督指导学生进行脚背外侧直线运球技术的练习</li> <li>◆教练员组织带练，其余队员积极参与，相互激励</li> <li>☆注意触球部位的准确</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎巡场监督指导学生进行脚背外侧直线运球技术的练习</li> </ul>	

	2、行进间脚背外侧直线运球练习  3、小场地比赛：1v1 运球突破	10' 2'	15' 10'	中 大	<p>◇教练员组织带练，其余队员积极参与，相互激励 ☆运球时一步一运，注意触球部位的准确，保持身体的协调性</p> <p>◎巡场监督指导并作出即时评价 ◇队员积极参与，相互激励； ☆注意运球的速度和节奏</p>	 <p>组织：以教师为中心，队伍在各自场地进行热身</p>
课序	时间	课的内容	运动量		教与学活动 ◎教师 ◇学生 ☆要求	组织和队形
结束部分	2'	放松与小结 1.整队、集合 2.体能训练师组织拉伸放松活动 3.队长进行小结和评价 4.师生再见 5.回收器材	1'	2'	小	<p>◎引导学生积极评价，对课进行总结 ◇模仿并完成放松练习，积极拉伸韧带、放松肌肉；积极参与评价，反思课的内容与收获 ☆充分放松，认真总结</p> 
资源支持	红、黄分队背心各 5 件、 足球 20 个、 若干标志盘	安全保障		<p>1、课前检查场地、器材是否安全，并在课开始之前向学生进行安全教育 2、做好准备活动，充分活动关节 3、练习过程中提醒学生注意安全</p>		

预计运动负荷	练习密度	强度	
		全课	内容主题
		62.5%	66.7%

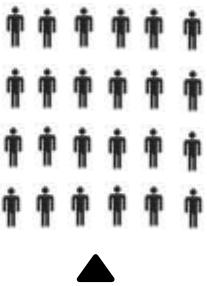
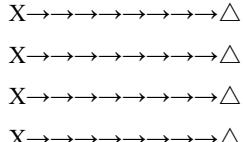
## 上海市第八中学《体育与健康》课时计划（对照组）

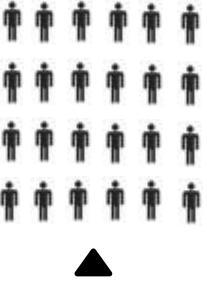
年级	高一	人数	20	日期	2023.3.25	执教	实验教师
班级	足球专项2班	组班形式	专项班	周次	2	课时	1
学习目标	一、通过学习足球脚背外侧直线运球动作，让80%以上的学生能够掌握脚背外侧直线运球技术动作。 二、通过分组练习与比赛，发展学生的速度、灵敏、柔韧等身体素质，促进身体机能的提高。 三、通过本节课的学练，培养学生对足球运动的兴趣以及自信、自主学习、团结合作等优良品质。						
内容主题	脚背外侧直线运球				重点	脚背外侧触球	
					难点	脚尖内扣，踝关节锁紧	
课序	时间	课的内容	运动量		教与学活动 ◎教师 ◇学生 ☆要求	组织与队形	
开始部分	2'	课堂常规 (1)集合整队，检查人数 (2)师生问好 (3)宣布课的内容及要求 (4)安排见习生 (5)进行安全教育	1	2'		组织：四列横队	

准备部分	6'	准备活动 (1) 一般准备活动：徒手操 (2) 专项准备活动：足球行进操	1	6'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎讲解热身动作的要领</li> <li>◎提示动作要领，调动课堂气氛</li> <li>◆明确热身内容</li> <li>◆根据动作要求完成练习</li> <li>☆注意动作协调</li> <li>☆调整好呼吸节奏</li> </ul>	 <p>组织：体操队形</p>

课序	时间	课的内容	运动量			教与学活动 ◎教师 ◆学生 ☆要求	组织和队形
			次数	时间	强度		

课序	时间	课的内容	运动量			教与学活动 ◎教师 ◇学生 ☆要求	组织和队形
			次数	时间	强度		
基本部分 30'	30'	脚背外侧直线运球动作要领：运球跑动时上体稍前倾，两臂协调摆动，步幅稍小。运球脚提起，膝关节微屈，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球	10	5'	小	◎教师带领学生集体练习 ◎学生自主练习，教师巡回指导跟 ◇随教师示范进行练习 ◇记住动作，并能够独立完成 ☆带球动作规范 ☆注意触球部位	 组织：体操队形
		2、行进间脚背外侧直线运球练习	10	15'	中	◎教师带领学生集体练习 ◎学生自主练习，教师巡回指导跟 ◇随教师示范进行练习 ◇记住动作，并能够独立完成 ☆带球动作规范 ☆注意脚外侧触球分量，保持身体协调性	 组织：四路纵队
		3、迎面运球接力比赛	1	5'	大	◎教师带领学生集体进行游戏 ◎学生按照顺序进行接力 ◇随教师口令进行接力 ◇遵守规则，互相鼓励 ☆队员交接球快 ☆注意带球部位准确	
		4、体能练习-折返跑	4	5'	大	◎教师组织学生分为四排，提出练习要求 ◇认真理解练习要求，尽全力完成 ☆克服困难，保质保量完成	

结 束 部 分	2'	放松与小结 1.团队放松 (音伴) 2.小结评价 3.师生再见 4.回收器材	1	2'	小	<p>◎示范并讲解放松练习的动作过程和技术要领          ◎引导学生积极评价，对课进行总结          ◇模仿并完成放松练习，积极做到拉伸韧带，放松肌肉          ◇积极参与评价，反思课的内容与收获          ☆充分放松，积极评价</p>  <p>组织：体操队形</p>					
<b>资源支 持</b>	红、黄分队背心各 5 件、 足球 20 个、 若干标志盘	安全保障	1、课前检查场地、器材是否安全，并在课开始之前向学生进行安全教育 2、做好准备活动，充分活动关节 3、练习过程中提醒学生注意安全				强度 中上				
			预计 运动负荷	练习密度							
		全课		内容主题							
		62.5%		66.7%							