

## 摘 要

当下小学生的体质健康问题越来越受到人们的重视。而随着手机等电子产品的快速发展，小学生沉迷于手机等电子产品之中，且课下体育锻炼行为欠缺，再者当下小学学校体育课开展中，体育教师对于小学生体质健康提升的研究及关注度不够，从而直接影响到小学生体育活动水平的提高，体质健康得不到很好的提升，更谈不上对小学生运动能力及终身体育意识的培养。因此在学校体育课上，体育教师如何在教授小学生体育知识技能的同时提高学生体育活动的水平，是提升小学生体质健康的关键所在。本文以 SHARP 理念为引导，充分利用此理念对小学生体育活动中活动水平的积极影响，将其核心要素融入体育教学设计，在控制体育教学时间、内容，及运动量一致的情况下，对 SHARP 理念融入体育教学设计和常规体育教学设计两种干预方法对小学生实验前后体质健康提升效果的差异性进行比较。研究发现 SHARP 理念下体育教学设计干预下，小学生各项体质健康指标的提升效果更佳，对促进小学体质健康具有重要的意义。

本文以 SHARP 理念下体育教学设计干预对小学生体质健康影响为研究对象，运用文献资料法、实验法、问卷法、数理统计方法对颍上东十八里铺小学 60 名四年级学生进行实验研究，实验组以 SHARP 理念下体育教学设计干预下进行学校体育教学，对照组运用传统的体育教学设计进行教学。实验为期 16 周，共 48 学时。实验结果表明：（1）实验前，SHARP 理念下体育教学设计干预组与对照组各项体质测试数据不存在显著性差异。（2）SHARP 理念下体育教学设计干预组实验前后对比，学生在肺活量、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐项目质测试数据中存在明显差异。（3）对照组在实验前后，学生在 50 米跑项目中体质测试数据有所提高，爆发力提升明显，但在耐力素质方面提升效果不明显。（4）SHARP 理念下体育教学设计干预组和对照组通过实验前后最终体质测试数据对比发现，干预组学生体质测试成绩提升的幅度更大，其中在肺活量及一分钟跳绳和一分钟仰卧起坐耐力素质指标有着显著性变化。由此可见，SHARP 理念下体育教学设计干预在改善小学生的肺功能和耐力素质方面具有更有效的作用。

建议：（1）在体育课上应用 SHARP 理念下体育教学设计干预时，体育教师更应该

时刻关注小学生的运动负荷，让其符合学生身体健康发展的需求，以免产生负荷过量造成运动伤害。(2) SHARP 理念下体育教学设计干预对小学生的心肺功能及耐力素质指标方面提升具有显著性作用，体育教师应充分善于利用这一特性，促进小学生心肺耐力提高及耐力素质的发展。

**关键词：**SHARP 理念；教学设计；小学生；体质健康。

## **ABSTRACT**

Nowadays, people pay more and more attention to the physical health of primary school students. With the rapid development of mobile phones and other electronic products, primary school students are addicted to mobile phones and lack of amateur exercise after class. In addition, in the implementation of primary school physical education, physical education teachers' research on how to use physical activities in class to improve the physical health of primary school students is not sufficient, resulting in the insufficient activity level of primary school students in physical education, so the improvement speed of their physical health is still in a slow state, Let alone the cultivation of primary school students' sports ability, lifelong sports awareness and interest in sports. Therefore, in school physical education, how physical education teachers teach primary school students sports knowledge and skills and improve the level of students' sports activities is the key to improve primary school students' physical health. Guided by the sharp concept, this paper integrates the core elements of this concept into the physical education teaching design. Under the condition of controlling the consistency of physical education teaching time, content and amount of exercise, this paper compares the difference of the improvement effect of sharp concept into physical education teaching design and conventional physical education teaching design on the physical health of primary school students before and after the experiment. Secondly, the level of interest in physical education learning of the two groups of participants before and after the experiment is compared to explore the impact of SHARP concept into physical education teaching design on students' interest in physical education learning compared with conventional physical education teaching design. It is found that under the intervention of physical education teaching design under the concept of SHARP, the improvement effect of primary school students' physical health indicators is better, which is of great significance to promote the improvement of primary school physical health. At the same time, the research

also shows that under the physical education teaching of SHARP concept teaching design, the level of primary school students' interest in physical education learning is also greater.

Taking the impact of physical education teaching design intervention on the physical health of primary school students under the SHARP concept as the research object, 60 fourth graders of ShiBalipu primary school in Yingshang East were experimentally studied by using the methods of literature, experiment, questionnaire and mathematical statistics. The experimental group carried out physical education teaching under the intervention of physical education teaching design under the sharp concept, The control group used the traditional physical education teaching design for teaching. The experiment lasted for 16 weeks and 48 class hours. The experimental results show that: (1) Before the experiment, there was no significant difference in physical fitness test data and physical learning interest between the intervention group and the control group under the SHARP concept. (2) Under the concept of SHARP, there are significant differences in vital capacity, one minute rope skipping and one minute sit ups between students before and after the experiment, There are also significant differences in students' interest in physical education before and after the experiment. (3) Before and after the experiment, students in the control group improved in the 50 meter race, and their explosive power increased significantly., However, the improvement effect in endurance quality is not obvious. There are obvious differences in students' interest in physical education before and after comparison. (4) Under the concept of SHARP, the comparison of the final physical test results between the intervention group and the control group before and after the experiment shows that the improvement of students' physical test scores in the intervention group is greater, among which there are significant changes in vital capacity, one minute rope skipping and one minute sit up endurance. Compared with the control group, the intervention group has significant differences in the level of interest in physical education learning. It can be seen that the intervention of physical education teaching design under the concept of SHARP has a more effective role in improving primary school students' lung function and endurance quality. At the same time, it also has a positive effect on promoting the improvement of primary school students' interest in physical education learning.

The following suggestions are put forward: (1) when applying the SHARP concept to physical education teaching design intervention in physical education class, physical education teachers should always pay attention to the sports load of primary school students to meet the needs of students' healthy development, so as to avoid sports injury caused by excessive load. (2) Under the concept of SHARP, physical education teaching design intervention has a significant effect on the improvement of primary school students' cardiopulmonary function and endurance quality indicators. Physical education teachers should make full use of this characteristic and play a positive role in promoting the improvement of students' physical quality. (3) Under the concept of SHARP, the intervention of physical education teaching design has a positive effect on the improvement of pupils' interest in physical education learning. Physical education teachers should also grasp this characteristic, pay attention to the cultivation of students' interest in Physical Education Learning in teaching design, and promote the cultivation of students' self physical exercise and lifelong physical education consciousness.

**Key Words:** SHARP Concept; Instructional Design; Pupil; Physical Health.

# 目 录

中文摘要	I
ABSTRACT	III
第 1 章 引言	1
1.1 问题的提出	2
1.2 选题依据	2
1.2.1 提升小学生体质健康新理念	2
1.2.2 小学生体质健康状况提升的需要	2
1.3 研究的目的与意义	2
1.3.1 研究目的	2
1.3.2 研究意义	3
第 2 章 文献综述	4
2.1 SHARP 理念的概念及构成要素	4
2.1.1 SHARP 理念的概念	4
2.1.2 SHARP 理念的构成要素	4
2.2 国内外关于 SHARP 理念的相关研究	7
2.2.1 国内关于 SHARP 理念的相关研究	7
2.2.2 国外关于 SHARP 理念的相关研究	9
2.3 国内外在体育教学中提高学生活动水平的相关研究	11
2.3.1 国内在体育教学中提高学生活动水平的相关研究	11
2.3.2 国外在体育教学中提高学生活动水平的相关研究	13
2.4 体育课中学生活动水平与体质健康的相关研究	14
2.4.1 国内关于体育课中学生活动水平与体质健康的相关研究	14
2.4.2 国外关于体育课中学生活动水平与体质健康的相关研究	15
2.5 文献小结	15

第 3 章 研究对象与方法.....	17
3.1 研究对象.....	17
3.2 研究方法.....	17
3.2.1 文献资料法.....	17
3.2.2 问卷调查法.....	17
3.2.3 实验法.....	17
3.2.4 数理统计法.....	25
第 4 章 研究结果与分析.....	26
4.1 实验前分组调查结果分析.....	26
4.1.1 《体育活动等级量表》(PARS-03) 相关调查结果研究.....	26
4.1.2 教学实验分组.....	27
4.2 《自主感觉劳累分级表》(RPE) 相关调查结果研究.....	27
4.3 实验前 SHARP 理念教学设计干预组和对照组学生体质健康情况对比分析.....	28
4.4 实验前后 SHARP 理念教学设计干预组学生体质健康情况对比分析.....	29
4.5 实验前后对照组学生体质健康情况对比分析.....	31
4.6 实验后 SHARP 理念教学设计干预组和对照组学生体质健康情况对比分析.....	32
第 5 章 结语.....	35
5.1 结论.....	35
5.2 建议.....	35
参考文献.....	36
附录.....	41
致谢.....	45



## 第1章 引言

### 1.1 问题的提出

学习任务的繁重，手机时代的发展，当下小学生在压力和诱惑的双重难题下，体质健康问题亟待解决。尽管近些年小学生的体质健康指标有所回升，但是相对于这些相关指标连续多年处于下降趋势的背景之下，去积极改善小学生体质健康问题紧迫而重要。国家为此出台了一系列保证学生在校体育活动的法规政策，如课后体育服务等。从国家关于对学校体育课的指导政策可以看出，在关于小学生的体质健康问题方面，国家的重视度是非常高的。但从小学生的体质健康逐渐下降的趋势来看，学校体育课对小学生的活动水平的干预促进还远远不够，学校作为促进小学生体质健康成长的主要阵地，更要积极的去发挥体育课的作用，从根本的教学教法出发，积极对相关促进小学生体育活动水平的策略实施研究，以此达到对小学生体质健康提升的目的所在。而学校作为保障学生基本体育活动的阵地，体育教师如何去真真正正上好每一节体育课，充分地利用课上的有限、宝贵时间，在一定程度上实现小学生积极活动水平的最大化，进而提升其体质健康变得尤为重要。

对于小学生来说，学校对体育活动的干预要比其他的干预措施更加的实际有效，由于制度化政策性的保证，体育课上提供的的人际关系和物质环境都是其他措施无法比拟的。所以对儿童青少年如何在体育课中有效的时间内获得更多的、适宜的活动量来促进体质健康是个值得深思探讨的问题。对于小学体育课，既要保证学生体育健康知识以及各项技能的掌握，又要充分提高学生活动的水平以达到体质健康提升的目的，那么在课程内容相对固定的情况下，就要去将体育教学方法进行深度的优化改革。本文以 SHARP 理念为引导，将其理念因素融入体育教学设计中，在正常的体育课程教学时间内对小学生的体质健康水平提升变化进行掌握对比，致力于研究发现 SHARP 理念下体育教学设计干预对小学生各项体质健康各素质的提升效果，达到提升体质健康的目的。

## 1.2 选题依据

### 1.2.1 提升小学生体质健康新理念

健身性持续训练带来的结果并不惊讶,而如何在体育教学中完成教学任务的同时通过提高教学组织的科学性来改变活动水平,提高体质健康十分重要。当前小学生在体育课上的参与度不高,对技能又不能很好的掌握,体育活动量远远达不到促进体质健康目的要求。体育教学缺乏活力,教学状况堪忧,体育课时不足或被主科占用,教学设计缺乏计划和科学性,从而导致体育课质量偏差,达不到促进学生体质健康的目的。所以在体育教学中,要科学合理的强化教学设计来增加学生体育课上有效的活动时间来提高活动水平,以促进学生体质健康。利用 SHARP 理念对学生体育活动中活动水平积极的促进效应,通过实验研究 SHARP 理念下体育教学设计干预对于小学生体质的影响,通过实验研究结果的对比分析,挖掘 SHARP 理念下体育教学设计干预对于小学生体质增强的影响,以至于能将 SHARP 理念下体育教学设计干预方法用于体育课程教学,为提升小学生体质健康提供新的方法思路。

### 1.2.2 小学生体质健康状况提升的需要

对于小学生来说,学校对体育活动的干预要比其他的干预措施更加的实际有效,由于制度化政策性的保证,体育课上提供的的人际关系和物质环境都是其他措施无法比拟的。所以对小学生如何在体育课中有效的时间内获得更多的、适宜的活动量来促进体质健康是个值得深思探讨的问题。因此研究 SHARP 理念下体育教学设计运动干预对体质健康的影响,用实验证明此干预对于小学生的体质健康提升存在积极有效影响具有必要的巨大的实际意义。

## 1.3 研究的目的是与意义

### 1.3.1 研究目的

通过 16 周 SHARP 理念下体育教学设计对体育实验教学的干预,依据国家小学生体质健康测试相关标准,对四年级小学生体质健康各项指标提升效果进行前后比较分析,探索此干预策略的教学优势所在。将此积极有效干预应用于小体育课程教学,以此提升小学生体质健康水平的促进作用。

### 1.3.2 研究意义

#### 实践意义:

(1) 促进儿童青少年学生在学校体育课堂上的活动水平, 长期以往使学生的体质健康的发展得到增强提高。提高学校体育课上教师教和学生学的效率。

(2) 对小学学校体育教学实践的改革发展起到一定的推动作用。

(3) 促进教师关于学校体育课的教学范式的转变, 加强对体育课中小学生的活动水平的认识, 提高了体育课上的组织管理水平, 丰富了学校体育课教学设计的方法和手段。

#### 理论意义:

(1) 验证了 SHARP 理念在小学学校体育课教学设计中的运用对小学生体质健康提升存在积极影响。

(2) 对实现小学生在学校体育课上活动水平的增强提供了理论依据。

(3) 丰富了小学学校体育教学的理论及方法。

## 第 2 章 文献综述

### 2.1 SHARP 理念的概念及构成要素

#### 2.1.1 SHARP 理念的概念

SHARP 理念概念：SHARP 理念是一种增加体育课堂上学生主动学习时间、提高活动水平的教学干预。<sup>[1]</sup>

#### 2.1.2 SHARP 理念的构成要素

动态拉伸（Stretching whilst moving），在体育课的热身部分，活动将以动态运动和伸展取代传统的静态拉伸（Bukowsky et al, 2014）<sup>[2]</sup>。动态运动的设计应提升和保持较高的核心体温，同时让儿童参与有趣、活跃和有目的的热身活动。动态热身包括参与上下半身的各种运动（Faigenbaum and McFarland, 2007）<sup>[3]</sup>。动态热身有助于增加儿童 MVPA，因此在随后的活动中可以进行更大的爆炸性努力（Sale, 2002）<sup>[4]</sup>。动态伸展的例子包括：侧摆、跳跃和扭转、高膝、脚跟轻弹、跳高等（Faigenbaum and McFarland, 2007）<sup>[5]</sup>。

由此可知，动态的拉伸热身活动对于进一步的活动练习有着更佳的促进作用。动态的拉伸热身活动是指在运动者运动过程中使肌肉快速的向相反的方向拉伸，对于肌肉拉伸最大化并不做刻意要求，而是使肌肉在一定的速度下自然的进行最大化拉伸。虽然在日常的体育教学准备活动中也存在类似的热身动作，但动作的频率以及每种动作拉伸的幅度并没有达到理想的状态，以至于学生在接下来的准备活动中活动水平没有得到最大化的促进、激发。以此看来，在一节体育课中，在体育教学设计的准备活动中安排好积极有效的动态拉伸项目变得尤为重要。

技能的高频率重复练习（High repetition of motor skills），这一原则基于这样一种观念，即如果儿童不从事主动学习，他们就无法成为身体技能高超的人（McKenzie and Lounsbery, 2013）<sup>[6]</sup>。为了增加积极的学习时间，教师必须确保每个孩子都有机会参与手头的任务。例如：减少或取消整队时间，采取小队游戏或小组活动，这有助于学生需要发展和应用他们的技能的次数。这也助于消除学生处于游戏、活动的边缘或被排除在游戏活动之外；为此也应增加儿童可用设备的数量以减少学生等待的时间，以此增

加单位时间内学生的练习频率从而增加运动强度。常规中的精讲多练仅仅是在基本部分讲解示范时对学生进行新授课动作内容的讲解，在后续的练习中尽管学生处于多练的状态。但与 SHARP 理念下的教学设计相比，后者更是时时进行着精讲，不间断的练习和时时且适时的精讲效果更佳。

在体育活动中，我们经常看到以下几种情形：第一，学生在听完动作讲解以及观摩、模仿体育教师的动作后，就开始进行几组相关活动练习，以此促进技能的学习和掌握。此时教师在练习的小组中进行观摩纠错，学生的活动练习安排虽然分了小组，但每小组内基本都是无组织的，大家可能最终都完成了任务量，但活动的完成规格以及个人付出努力的最大化都得不到很好的保证。也即学生在一定的时间内面对固定的活动量，由于活动水平没有达到，导致活动练习的频率比较低，常此以往以至于对体质健康的促进并不理想。第二，由于教学活动没有更好的积极组织安排，导致学生在练习活动中经常存在排队或轮换等待的问题。比如，在 50m 跑项目练习中，基本都是一组学生开始跑，后面的学生等待后继续跟上，依次进行。那么作为体育教师是否能转换思想，从增加技能高频率重复练习角度出发，在教学活动设计中让活动练习变得减少、甚至不再等待或者轮换，以增加学生练习的活动水平。

差异化可达性 (Accessibility through differentiation)，所有儿童都应设定与其身体、认知和社会发展相适应的任务，这将使他们能够积极参与体育活动的学习时间。那么在此要求下体育教师应确保他们熟悉 STEP 框架 (空间、任务、设备和人员)，以便有效区分活动(Doherty and Brennan, 2014)<sup>[7]</sup>。

我们平时常规体育教学中提到的区别性对待仅仅是根据学生不同的运动能力分配不同的活动量及种类，一段时间后他们的水平仍然处在当初的水平，他们感觉不到存在感；而 SHARP 理念下的差异化可达性不仅关注学生的不同能力给予不同的要求，而且通过创新性的方阵队列练习，在原有的基础上会不断进步提升。由于个人身体素质及运动能力的差异，在体育教学活动训练中，对小学生整体划一的技能动作要求显然是不合适的。放眼现在的实际教学中，虽然作为体育教师也深知因材施教的教学原则，但在体育活动练习安排设计中并未有太多的体现，学生大多在观摩、模仿体育教师技能动作后开始进行统一动作标准下的活动练习。这种情形之下，一些学生因为个体差异的原因无法很好的完成动作要求，以于一节课的活动之后，并未对其活动水平有所提高，长此以往更谈不上体育活动对体质健康的提升促进。相反，如果在体育

教学设计中对活动练习环节的融入该元素，在进行活动前安排多种适合学生个性差异化的活动方法，做好相关的预案，那么在学生进行相关技能动作活动练习时，肯定能“各得其所”，每个学生都能有所练、有所得，真正能够通过活动练习来促进课上活动水平，以此达到对体质健康提升的作用。

减少站坐 (Reducing sitting and standing)，由于体育是唯一需要向所有儿童提供 MVPA 的课程 (Sallis et al, 2012) [8]，这项原则旨在提高教师对儿童在上课期间对知识转移、教师反馈和设备组织方面所坐的时间的认识（类似于 SPARK 体育方案，该方案强调有效的教师反馈 (Sallis et al, 1997) [9]。这一原则的例子包括：当教师提供反馈或询问学习者时，教师不需要停止整个班级，他们可以只针对一组学习者或个别学生进行反馈或纠错指导；通过简洁的提问和反馈，让儿童在课程开始时尽快参与活动；确保体育活动相关设备场地设置在开始和整个课程时都准备就绪、有条理，不用再浪费调整设备场地而耽误学生积极活动的学习时间。

在体育课中，很常见的现象之一就是，大部分时间学生并没有进行有效的利用在活动练习上，而是浪费在了调动队伍，准备器材，集中叫停对动作技能纠错，学生之间效率低下甚至是无效用的讨论交流中，以至于学生们进入真正活动状态非常之晚，还未达到中等的活动水平，一节课上的活动练习就草草了事收场了。这很大程度取决于体育教师对于体育课时间效用的理解安排，如何减少学生在对活动水平提高方面无效的等待行为，更多的让学生动起来，积极的提高活动水平，减少对活动促进无效用的站坐行为，是作为体育教师需要在教学设计中积极考虑的。

课上活动促进 (Promoting in class physical activity)，这一原则基于教师通过积极的赞扬鼓励儿童在课堂上进行体育活动。在体育课活动中例子包括“出色的团队合作、不断移动和寻找空间”。通过教师对学生进行活动的鼓励，学生在相同的时间内也会表现的更加专注出色，活动水平也会随之提高。

对于体育课上学生活动的促进，不仅仅包括体育教师对课上教学活动的促进，也应该包括学生之间的相互促进，这一尽管体育教师在体育教学活动中会考虑到对学生的激励性，但往往由于或是语气十分平淡，或是言辞组织过于淡薄，导致此番对学生活动水平的促进效用微乎其微。再者关于学生之间的鼓励，由于常规教学设计中对学生活动练习分组不当，各小组之间处于隔离、分裂式练习，学生只能在各自的练习队伍中进行一些交流，整体之间的沟通是极其缺乏的，这对于一个整体性团体的练习和

互相鼓舞促进活动水平的提高是不利的。在教学设计中更应注重学生在学练时的互相促进作用。

综上所述，SHARP 理念的动态拉伸、技能的高重复练习、差异化可达性、减少站坐、促进课上活动这五种核心要素在整个体育课教学活动过程中能够对学生活动水平起到促进的作用，并且各要素之间也起到相辅相成的效果。值得提出的是，尽管在传统常规的体育课教学设计中，可能也会有 SHARP 理念中构成要素的存在，在实际体育教学中也能看到以上要素的实施应用，但其并未从一种系统的角度去将个因素融合入教学设计之中，也没有从促进体育教学活动中学生活动水平提升这一重要的目标角度而考虑设计，也就是说仅仅的偶然存在并不能像有系统性、目的性的设计那般对教学取得同等的效果，更不能突出一种理论的创新之处。再者像 SHARP 理念中动态伸展热身活动和技能的高重复练习，以及减少站坐这些有助于学生活动水平提升的理念，在传统的体育教学设计中并未真正深思设计并加以实施。由此可见，教师将 SHARP 理念这一干预方法应用于他们现有的体育教学设计中，从而对增加体育课上学生的活动水平的提高，以达到促进学生体质健康提升的最终目的是具有一定创新性和实际操作意义的。

## 2.2 国内外关于 SHARP 理念的相关研究

### 2.2.1 国内关于 SHARP 理念的相关研究

国内研究者对 SHARP 理念的内涵要素进行了相关研究。通过实验，发现运动者的出汗程度与自身体温的升高变化存在着相关的联系，而在动态拉伸环节实施后运动者的肌肉核心温度会得到大幅度的提升，以促进后续运动的最佳进行<sup>[10]</sup>。由此可知，运动中肌肉需要达到的温度要远远大于静息时候，而足够量的核心温度更有利于运动者后续运动中的积极表现。在准备活动中动态性的拉伸活动更能促进肌肉核心温度的大幅度提升，也更能提升运动者的活动水平。这也为 SHARP 理念中动态拉伸要素对活动水平的促进从生理学的角度提供了有力的实验依据。也为教师在体育课学生热身活动中贯彻动态拉伸环节给予了充分的理论依据。在实际教学中，教师在准备活动环节中也应更加注重动态拉伸活动的组织安排，旨在基本部分技能练习活动中对学生最大活动水平的影响促进。

在 SHARP 理念中“技能的高重复练习”要素方面，全力连续重复练习技能动作至

近力竭为一组,能够始终保持较高动作速度并产生更强的神经肌肉活动,是技能练习活动的有效方式,大大的增进了人体的做功,从而促进了活动水平的提高<sup>[11]</sup>。儿童、青少年对于体育技能的熟练掌握应该具有一定的数据量化评价标准,旨在促进其对体育技能的掌握。<sup>[12]</sup>。在实际的体育教学中,教师更应该在保证学生运动的安全心率前提下,结合差异,制定科学有效可行的技能重复练习方案,增加运动机体的做功功率,以此提高学生的活动水平。

在对于体育活动中“差异化可达性”的相关认识方面,研究者提出了运动中要注重个体差异性的重要理念<sup>[13]</sup>。对体育认识的不同、个人认知与家庭教育等的不同的影响,学校的训练环境和学校制度等不同因素影响;学生内在动机与外在环境引发的外在动机的相互作用都在一定程度上对其体育行为产生影响。学生不同的心理认知、不同的人家关系、环境氛围也影响着其体育活动水平<sup>[14]</sup>。人的运动能力发挥及运动成绩的好坏都和其文化水平、内在认知,地理因素、心理因素息息相关<sup>[15]</sup>。所以,作为体育教师更应对学生及课堂环境等因素的差异性,特别是对于学生个体的差异性多进行分析关注,旨在制定出符合其认知特性的教学方案,令其发挥出内在活动动机,从而更能充分的投入体育活动之中,活动水平也自然而然的得到了实质性的提升。

当在探究学生的体质健康问题时,肯定要对其体育教学中活动水平的联系进行充分研究。等时替代站、坐等低水平活动后,中高、剧烈水平运动时间对相关体质健康的有益影响增强<sup>[16]</sup>。再者从相关报告<sup>[17]</sup>可知随之儿童青少年体质健康的下降,各国都在积极的策划增加学生学校体育活动的的时间,小学生和中学生每周的体育活动时间应达到150-200分钟之上。那么从目前相关实施政策还未构建完成的情况下,在宝贵有限的体育课堂中怎么让学生获得更多的活动时间呢,那么科学有效的设置减少坐站等待、轮换的时间,让学生多一些高效,积极主动的活动或是更好的抉择。

当前体育课上,教师对小学生的体育活动应加强鼓励促进。教师要对学生自觉主动的探究性活动给予大力的赞赏支持。对于体育技能的学习,学生的单纯模仿是机械性的、低级的。教师在体育教学中,应根据小学生的身心特点积极的去研究发现具有多样化的、鼓励性的教学方法策略,以此来促进学生从传统的掌握式学习方式到创造性学习方式的质变转换。使学生在这种鼓励、激发式的教学方式启发下,能够最大限度的开发自身的思维创造、思考能力,而且在此基础上最大限度的提升在体育运动中的爆发力。最终使自身的身体素质,思维能力,思想品德培养都能得到积极的提升<sup>[18]</sup>。

基于我国当下小学体育教学发展的状况，而在对待小学生体质健康问题上，体育教师更应关注学生在活动中水平的最大发挥，积极设计符合小学生身心特点，能促进其活动水平最大化的策略设计。旨在在体育课活动中对儿童青少年学生的活动水平起到积极的提高作用<sup>[19]</sup>。体育教师在体育教学活动中，应更多地激发学生参与体育活动的意愿，加强促进其参与体育活动的兴趣，以此来提高学生活动动机，进而达到活动水平的提高目的<sup>[20]</sup>。

综上所述，国内仅仅对 SHARP 理念其蕴含的单独相关核心要素进行了研究论证，证明了 SHARP 理念中的干预要素对体育课的教学存在着积极的借鉴价值和意义。而在关于 SHARP 理念如何融入应用于实际体育教学之中，充分发挥其对体育课上学生活动水平提高以至于达到对体质健康提升这以目标效用仍处于空白区域，是个值得研究的问题。这不仅是在对体育活动促进学生体质健康领域方面的一次拓展，而且对体育教学教法理论层次方面来说也是一种丰富。

### 2.2.2 国外关于 SHARP 理念的相关研究

SHARP 理念干预是提高小学体育中高强度活动水平 (MVPA) 最有效的教学策略，有证据表明，这一数字几乎是以前国际上发表的任何研究的两倍，并表明有能力在国际上影响教育政策和实践。<sup>[21]</sup>，SHARP 理念作为一种提高体育课中学生的活动水平的教学策略是科学可行、积极有效的。

SHARP 理念在研究表明，儿童每节课只进行 15 分钟的 MVPA (42.4%)，低于建议的 50–80%MVPA (体育协会，2015 年)<sup>[22]</sup>。这个定性数据强调了教师采用的一些教学策略影响儿童的 MVPA，如教师讲话和演示时间过多（到孩子们变得无聊和失去兴趣的程度）和等待轮到他们练习的孩子技能。而一些教师意识到他们可以采用一些策略来提高在体育课上学生的活动水平，但利用 SOFIT 方法工具测量的数据表明这些策略没有得到有效的付诸实践的效果。这可能与教师对小学体育主要目标的困惑有关。然而 SHARP 理念给予了教师在体育课上以提高学生活动水平为目标的关于教学策略制定的相关重要指引和启发。

SHARP 理念验证了体育教师增加儿童 MVPA 和小学体育期间的积极学习时间。定量和质量结果表明，干预是有效的，因为干预学校儿童的平均 MVPA 水平增加了 30%，超过了 MVPA 指南标准(IOM (Institute of Medicine), 2013)<sup>[23]</sup>，(Association for Physical

Education (AfPE), 2013) [24], 并产生了平均 72.6% MVPA 的课上活动时间。定量结果证明影响大小较大, 与以往以教学策略为重点的干预研究相比, 如 CATCH (12% MVPA 增长) (McKenzie et al, 2001) 和 M-SPAN (18% MVPA 增长) (McKenzie et al., 2004) [25]。这有效的证明了在体育教学中干预措施的必要性, 以此来增加儿童的 MVPA。这项研究还通过增加定性数据, 突出了教师对体育方法的范式转变 (Kuhn, 1962) [26], 以及在增加积极学习时间方面促进其教学发展。

教师以体育课上学生活动水平为目标来对体育的认识和信念, 以及有效教学策略的制定方面, 尽管受到了相关政策的强制保护, 但体育课上的活动水平 (PA) 还是输给了学校和家长对学业成绩的重视, 以及对疲劳、受伤和安全空间的担忧阻碍了孩子们在校外接触 PA [27]。应该采取措施来贯彻执行现有的学校体育相关政策, 来保证学生在校体育水平方面的保证和提升, 并且应该教育家长和教师了解保证学生在校体育活动的必要性和好处。教师也更理解贯彻 SHARP 理念中在课堂上对学生体育活动水平促进的必要性和重要性。

在不牺牲技能教学学习的情况下, 在体育课中进行非结构化活动把发展作为体育素质教育的重点 [28]。为孩子们提供机会, 让他们在非结构化和结构化的格式可以提供一种价值感增强孩子的动机和乐趣是感受积极的情感体验 (例如, 自主性、能力, 在不同情境下的学习经验。这也更加的体现 SHARP 理念中通过差异化获得这一要素的重要性, 教师只有在体育活动中关注学生以及物质环境的差异性, 才能更好的调整教学策略, 更好的利用现有条件促进学生课上活动水平的提高。

对于更开放、动态、好玩, 有大量的刺激与互动因素的体育活动, 学生的认知参与程度更高 [29]。通过课上活动促进活动水平, 特别对于儿童青少年学生, 在体育课上以游戏或者情境的方式能够通过团队合作, 自我创造, 以积极的自我认知去参与到体育活动中, 这对学生的活动水平提高以及参与程度都是影响巨大的。

重复性的练习对于在获得新的运动技能方面起着至关重要的作用, 重复不影响运动学习动机的保持, 反而认知任务的重复持续性进展促进了运动学习 [30]。技能水平的提高 (例如, 绩效的更大变化) 有助于与组织任务相关的初始任务在练习阶段的进行。学习的规模和热身的数量会减少以及在增加积极学习时间方面促进其教学发展 [31]。结果表明, 有组织的体育活动为学生活动水平的积累提高提供了有利的保证, 然而一次练习不足以让儿童达到日常体育活动指南中推荐的 MVPA 量 [32]。可见如何在保证学生练

习兴趣的情况下提高体育教学技能的高重复练习次数是对教学策略创新改进不可或缺的部分。

动态热身使 50 米和 100 米短跑、敏捷性测试、反跳以及更高的髋关节屈曲运动范围得到了实质性的改善，静态热身对 50m 和 100m 短跑造成损伤，与静态拉伸相比，动态拉伸热身活动对 50 米和 100 米直线短跑成绩以及髋关节屈曲运动范围可能产生积极影响。在进行短时间热身训练时，动态拉伸似乎比静态拉伸更有效<sup>[33]</sup>。通过静态和动态地伸展活动下腓绳肌对青少年休闲舞者高速度踢腿动作的影响研究时，这两种拉伸方式导致显著的运动学差异，运动参数与美感得分呈显著的线性相关关系，动态拉伸对其动作知觉有显著的影响<sup>[34]</sup>。不同的热身方案中，以动态拉伸为主，辅助静态拉伸更有益于儿童青少年体育活动训练的完成<sup>[35]</sup>。与静态拉伸和无拉伸相比，动态拉伸后感知到的劳累评分较高，即活动水平的提高更加明显<sup>[36]</sup>。在传统的体育课中，热身活动大都都是静态拉伸，这对肌肉关节等起到了预热保护的作用，但如何能在拉伸的时间阶段内既达到机体预热保护，又能提高活动水平的效果，SHARP 原则中的动态拉伸是个值得借鉴的因素。

综上所述，国外除了对 SHARP 理念中的动态拉伸、技能的高重复练习，注重差异化获得、减少站坐、促进课上活动这些核心要素进行了相关研究外，也对 SHARP 理念关于体育课上学生体育活动水平的提高干预影响的积极有效性进行了相关实证研究。但对于如何将此原则应用于现有的体育教学计划和教学中，以增加学生在体育教学活动水平并没有太多的相关研究论述。并且在 SHARP 理念的研究实验中并没有收集教学干预前后有关儿童健康或与健康相关的数据，实验的主要重点目标在于干预对主动学习时间和活动水平的提高，而对于 SHARP 理念的干预是否对青少年儿童的健康有积极的影响并未做相关研究，这是值得去探讨研究的地方。SHARP 原则使体育教师产生了对体育教学范式的转变，育教学的改革发展方面也起到了一定的推动作用。借助 SHARP 理念这一干预方法融入体育课教学计划之中，在积极策划实现其对体育课上学生活动水平提高的影响的基础上，验证长期以来在儿童、青少年体质健康的提升方面存在着一定的意义。

### 2.3 国内外在体育教学中提高学生活动水平的相关研究

#### 2.3.1 国内在体育教学中提高学生活动水平的相关研究

关于国内在体育教学中如何提高学生活动水平的研究中，主要从体育课堂上人家关系、课堂环境、活动模式等这些单一的干预因素来分析研究的。

从人际关系对活动水平的干预来看，教师因素对体育课儿童青少年学生身体活动水平的影响差异，表明了教师性别以及教师的促进健康行都对青少年儿童体育课上 MVPA 水平有显著的影响<sup>[37]</sup>。教师的观察行为也可以提高体育课上管理调节的能力，对学生给予及时的指导和反馈，减少无谓的管理行为，提高学生 MVPA 的时间，进而提高 MVPA 水平百分比，教师主体方面采取针对性措施对体育课上青少年学生 MVPA 的增强具有积极的干预效用。男性教师相对于女性教师来说，更能促进学生体育活动中 MVPA 水平的提高，女性体育教师更应注重在体育教学方面的提升学习，以此促进青少年儿童在体育教学活动中 MVPA 水平的提高。

而对于体育课堂环境因素对活动水平的影响，学校的隐形及显性文化都对儿童青少年的校内外身体活动水平存在着相关的影响。譬如学校的体育文化环境氛围、班主任及体育教师对于体育活动的相关态度，社会周边的支持等等<sup>[38]</sup>。儿童青少年学生自身和周围同伴对体育活动的认知能力和主观能动性促进其体育活动水平的提高；其次体育教师及父母对其体育活动表现的经常性支持，对学生在体育活动中 MVPA 水平都存在着重要影响。从学校的物质环境方面以及学生的人际关系方面来探讨了关于促进学生体育课活动水平的提高具有实际的参考价值和意义。除此之外儿童在体育课上的活动水平会随着季节环境的影响而有所不同<sup>[39]</sup>。季节环境对儿童体育课上活动水平的影响可以根据其他背景因素来做相关干预调节，科学有效的运用这些因素来对儿童的活动水平进行干预提高。

活动模式的干预主要从活动的强度、频率、时间等因素来做研究分析。在一节体育课中，体育活动强度设定的不同对学生的体育活动水平也存在着相关的联系及影响。季浏（2021）等人认为体育课堂教学不同强度运动负荷对学生的活动水平影响是不同的<sup>[40]</sup>。从 PA（体育课活动量）的剂量效应角度提出了为促进男女高中学生体质健康而在体育课上设定的不同时间的活动水平模式。采用剂量模式对体育课上学生不同水平活动的运动时间进行了最优的量化设计，为提高学生体育课上活动水平提供了科学、精准有效的指导方向。此模式下学生健康体质产生的相应变化可以加以证实来表明剂量强度对体质健康影响的实证依据。武海潭（2018）等人也认为儿童青少年在体育课上活动水平对体质健康的影响与活动的强度、时间、频率有着密切的关系<sup>[41]</sup>。中高强

度的体育活动应该达到课的一半程度，单次的活动应该持续 10 分钟以上才能达到积极的活动效果。体育活动中，一段集中性的、高频率的活动联系更能促进学生体质的提升。

### 2.3.2 国外在体育教学中提高学生活动水平的相关研究

关于如何提高体育教学中学生活动水平，国外除了从学生、教师、体育课堂的环境条件支持相关研究论述之外，也对体育课上活动的策略设计因素影响进行了重要论述。

在学生主观因素方面：通过自我决定理论的可知，学生的体育活动动机的强弱与其活动水平的高低存在着紧密的联系<sup>[42]</sup>。青少年学生的内在动机和体育教师的自主支持感都可以客观的衡量学生体育活动的水平大小。体育教学中的心理需求满足和内在动机在知觉自主支持对体育活动水平的影响中起中介作用；儿童青少年学生的性别对其在学校体育课上活动水平也有着相关的影响，女孩在体育课上活动水平相对男生来说比较低<sup>[43]</sup>。未来的工作应该考虑在学校体育课内更多地来鼓励女生体育活动水平和减少久坐的时间。

学生体育活动水平的高低和教师因素也存在着相关的练习，其主要表现在：在对学生活动水平有着巨大影响的注意力及认知方面，体育教师应多加关注思考<sup>[44]</sup>。学生的学习准备和认知以及对于获得老师的认同至关重要，这为提高学生的活动水平奠定了基石。为了促进学生的体质健康和活动水平，需要教师提供多种机会来增加学生 PA。需要提供明确的策略、支持和鼓励，尤其是在体育课的休息时间内融入 PA 活动设计，这更有利于提高学生的活动水平从而促进体质健康的发展。

对于体育课堂环境条件支持，体育教师应该加强与学校人力资源之间的协作配合，例如校长对于体育课活动的支持，周边相关学科专家对学校体育活动那个的协助建议等<sup>[45]</sup>。应在实施以学校为基础对学生活动水平的干预措施时进行更有效的合作。

最后在关于体育教学活动策略设计影响因素上，在体育课中改变青少年儿童学生的活动方式，对于学生活动水平的提高大有裨益<sup>[46]</sup>。游戏可能是体育课中一个有价值的组成部分，一个有趣的和创新的的游戏，有效地融入了学校的体育课程，极大的提高促进了学生 MVPA 的水平。游戏活动方式更能有效地融入体育课程从而提升学生活动的积极性。

综上所述：国内外主要对于体育课上对学生中活动水平的影响的教师、学生、课堂环境、活动模式等单一因素进行了相关研究，特别在体育教学策略对活动水平影响方面的研究相对较少，对于体育课这一完整的结构系统来说，只考虑单个干预因素对于教学中提高学生的活动水平显得不够充分，并且教学策略作为指导教学的重要方法手段，体育教师更应该将各类干预因素进行科学有效融入其中，充分发挥各个有效干预因素的积极效用。以达到对学生活动水平更好的干预提高效果。

## 2.4 体育课中学生活动水平与体质健康的相关研究

### 2.4.1 国内关于体育课中学生活动水平与体质健康的相关研究

国内就体育课中体育活动对学生的体质成长促进、学生自我认知、自我情绪的调节控制、机体免疫增强方面进行了积极的研究肯定。一定时间累计的中高强度体育活动能改善青少年儿童的肌肉力量，心肺耐力，以及增强对疲劳的缓解，情绪的改善，压力的释放<sup>[47]</sup>。

长期的中高强度水平体育活动不仅可以促进儿童身体素质的增强，还可以促进认知能力和自我控制能力的发展<sup>[48]</sup>。

在对青少年儿童体质健康的促进提升上，中高强度的体育活动水平更能起到积极的效用<sup>[49]</sup>。青少年儿童从静止到低水平活动，再到中高水平的活动行为，对其肌肉及心肺耐力的促进更为明显。

中高强度水平的体育活动与儿童青少年身体生长呈显著正相关，应加强提高儿童青少年日常的活动水平<sup>[50]</sup>。

学校作为儿童青少年每天进行体育活动的主要场所，促进体育课上活动水平是增强改善学生体质健康水平的重要途径之一<sup>[51]</sup>。

每日一定量的中高水平体育活动与青少年儿童的体质健康存在着密不可分的关系<sup>[52]</sup>。儿童、青少年每天在体育课上进行一定量，甚至是30分钟以上的中高强度水平活动更能有效的促进体质健康，达到预防各种疾病的效果。

由上可知，国内各种相关研究都已验证了活动水平提高对体质健康的提升存在着积极的效用，这也给予了体育教师一种有力的启示，如何运用更好的教学教法来促进实际教学中学生的活动水平提升，从而来达到对体质健康提升的效果。

### 2.4.2 国外关于体育课中学生活动水平与体质健康的相关研究

国外研究者从人体生理和医学的角度阐述了一定水平的体育活动对人体质健康以免疫能力的促进作用。例如实验研究证明中高强度体育活动较低水平的体育活动更能促进机体免疫细胞的活性，从而增强人体自身免疫的能力<sup>[53]</sup>。经常进行中高强度的体育活动水平的锻炼者被重大流行疾病感染的机率要比低强度体育活动水平锻炼者低 20%左右<sup>[54]</sup>。

这对于疫情之下的人们更是一种积极的启示，在做好预防宣传工作的同时，进行一定水平的体育活动促进个体自身免疫力的提高是预防疾病的最好方式。作为祖国的未来，学生更要加强体育活动水平提高，强身健体，增强免疫力，才能德智体美劳共同发展。

同时相关研究也表明了儿童青少年体育课上一定时间的中高强度体育活动水平能促进青少年肺活量、肌肉力量、柔韧等身体素质的提高，促进体质健康的发展<sup>[55]</sup>。每天进行一小时以上的 MVPA 的青少年儿童出现肥胖症和睡眠问题的几率大大降低<sup>[56]</sup>。

综上所述，国内外相关研究都极大的证明了一定程度水平的体育活动能够积极的促进儿童青少年学生的体质发展，在增强其免疫系统的功能，调节情绪，促进自我的认知等方面都具有积极的效用。体育课堂作为学生进行体育活动的主要场所，体育教师更要理解重视体育活动对学生体质健康的促进作用，对体育课教学策略进行科学有效的改革创新，在完成体育教学目标任务的同时，尽可能的在学生可接受的范围内加大体育活动水平，以促进体质健康的更大提升。

## 2.5 文献小结

由于时间以及各项物质条件限制，当前学校仍然是作小学生每天进行体育活动的主要阵地，由此可知上好体育课是小学生体质健康提升的必要的途径。但鉴于当前小学体育课的开展状况不容乐观，学生在课上体育活动效率低下，长期导致体质健康的状况得不到改善提高。而在体育课程体育教师如何在课堂教学中既完成教学任务，又能科学有效的提高学生的活动水平是个亟待解决而又充满了挑战的难题。

针对如何提升儿童青少年体质健康水平问题，提高体育教学活动中学生的活动水平，从而促进其体质健康的提升发展是一条积极有效的路径。

而国内外在研究如何提高体育课上学生活动水平的问题上，大都从体育课中影响

学生活动水平的单一因素来做探讨，对将多种干预因素融入体育教学策略之中以此提高学生活动水平的研究相对较少。体育教学设计作为一种涵盖了多种对学生体育课堂学习影响因素的教学策略，可以很好的作为一种载体，将 SHARP 理念中对学生体育活动水平提高有积极作用的多种干预因素融入其中。让其在体育教学中充分发挥促进学生活动水平的作用，长期以往达到学生体质健康发展提高的目的。总之，将 SHARP 理念融入传统的教学设计对体育课上学生的活动水平进行干预提高，进而来影响体质健康的提升。不仅是对 SHARP 理念应用的一种验证推广，也是一项体育教学策略的创新改革，无论是在体育教学理论或实践上都具有重要的开拓意义。

## 第3章 研究对象与方法

### 3.1 研究对象

以 SHARP 理念下体育教学设计干预对小学生体质健康提升效果为研究对象，以颍上东十八里铺小学四年级 60 名学生为实验对象。

### 3.2 研究方法

#### 3.2.1 文献资料法

对中国知网、百度学术、谷歌学术等数据库进行充分利用，对国内外关于体育课上学生活动水平影响因素、活动水平对儿童青少年体质健康影响、SHARP 理念的内涵相关文献进行查阅与整理，从而能够对目前研究的最新成果进行把握；为本文的研究提供理论支持与方法的指导。

#### 3.2.2 问卷调查法

本文以武汉体育学院运动心理学系修订的《体育活动等级量表》(PARS-03)对 60 名实验对象进行问卷调查，关于此量表的信度验证方面，此量表在经梁德清等人使用后，相关数据结果都一致表明其具有较高的信度，重测的信度为 0.83。将最终运动量得分调查结果作为对实验对象分组依据。

选用《自主感觉劳累分级表》(RPE)，瑞典科学家 Borg 经过大量实验证明此表是科学、简易、实用的，运动参与者可以根据自身的运动时主观感觉来估算其运动强度的一种便捷、有效的方法，效度和信度都得到国内外专家的实验认可。利用 RPE 量表来分析比较实验教学学生运动水平存在的差异。

从教学实验要求及小学体育教学设计角度，设计《SHARP 理念下体育教学设计对小学生体质健康提升效果研究》专家问卷，问卷由 5 名体育教学领域专家分析填写，回收有效问卷 5 份。

#### 3.2.3 实验法

##### a. 实验时间

实验时间为 2021 年 9 月 16 日至 2022 年 1 月 20 日，为期 16 周，48 课时，实验地点为颍上东十八里铺小学操场。

#### b. 实验对象

以颍上东十八里铺小学四年级学生为实验对象，共选取 60 名学生参与实验，男生 40 名，女生 20 名。

#### c. 实验对象选择

颍上东十八里铺小学四年级学生（颍上东十八里铺小学学生实行在校供应营养餐制度，因此学生在校饮食、作息时间一致，可保证所有实验学生体育课时间和体育测试时间一致，减少无关变量因素的影响）；对四年级共 240 人中运用随机法抽选 60 人，其中男生 40 人、女生 20 人，对所抽取的对象是否愿意参与实验进行详细咨询，保证抽选人员在完全符合意愿的情况下进行，确保后续实验的客观性及科学性。从该校每年提交的全国小学生体质健康检测数据来看，学生体质健康水平达标，且该校体育与健康课程按照国家要求按时按量开展，因此选取的实验对象具有一定的代表性。通过每年更新的学生档案资料并向各参加实验学生家长确认，确保参加实验的每位同学身体健康、无运动障碍或者禁忌病症；在学生的体质健康测试成绩方面，保证成绩结果准确而有效；准确有效填写《体育活动等级量表》（PARS-03）、《自主感觉劳累分级表》（RPE）。

#### d. 实验对象分组

首先 60 名抽取人员填写《体育活动等级量表》（PARS-03），根据得分得到大运动量、中等运动量及小运动量的人数，再随机将不同等级的人员平均分到两组中，考虑到性别影响的因素，其在随机分配的方式下可适当进行微调保证两组的男女生数量一致，确保实验的客观、科学性。其中每组男生为 20 人，女生为 10 人。实验组和对照组每周安排 3 节体育课，持续 16 周，共 48 课时（实验前经查阅相关文献、理论及专家的指导以保证实验周期的科学有效性）。

#### e. 实验设计

##### （1）实验内容安排

实验组和对照组统一选用人教版《体育与健康》教材内容，从中选取六项教学内容。每 6 次课时为一个循环，共 16 周，48 个课时。实验组在 SHARP 理念下体育教学设计干预下教学，对照组运用常规体育教学设计进行。实验的假设预想为实验组在其教

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/036225124140010044>