
摘 要

新时代要求进一步深化教育改革,发展素质教育,学校体育要重视培养学生的综合能力,要重视学生的主体性,提倡研讨式、启发式、参与式等多种教育方式,以起到体育育人的功能。如何在有限的课时范围内提高学生知识技能水平,激发学生学习的积极主动性,以及提高学生的综合能力,成为了高校体育教师急需解决的问题。本文将 PBL 教学法运用在高校速度滑冰普修教学课中进行实验,通过与传统教学法进行对比,探索 PBL 教学法在速度滑冰教学实践课中的可行性和有效性,同时也为速度滑冰课教学方法改革提供参考和依据。

本文采用问卷调查法、专家访谈法、实验法、文献资料法和数理统计法,以哈尔滨体育学院 2022 级本科速度滑冰普修课中抽取两个班的学生作为实验对象,实验组(20 人)采用 PBL 教学法,对照组(20 人)采用传统的速度滑冰教学方法,通过 32 个学时 16 周的 PBL 教学法实验教学,经实验后对比分析对两班学生的身体素质、体育学习兴趣、自主学习能力、问题解决能力、运动成绩五个指标进行对比分析,得出以下结论:

(1) 身体素质方面:实验后两组学生在身体素质测试成绩结果显示不存在显著差异性($P>0.05$),说明 PBL 教学法对学生的身体素质影响不明显。

(2) 学习兴趣方面:实验组在实验前和实验后五个维度均存在显著差异性($P<0.05$),且 PBL 教学法可以有效降低学生学习速度滑冰的消极性。反观对照组,实验后对照组传统教学法的学生对学习速度滑冰表现出更消极的行为。且实验组和对照组实验后对比存在显著差异。说明 PBL 教学法对于提高学生学习速度滑冰兴趣的效果更加明显,有利于提高学生的体育学习兴趣。

(3) 自主学习能力方面:在实验前侧和后侧实验组的三个维度都具有非常明显的差异($P<0.05$)。反观对照组都不存在明显的差异($P>0.05$),且实验后两组学生在自主学习能力方面显示的实验结果也存在明显的差异。说明 PBL 教学法在培养学生的自主学习能力方面效果更加明显。

(4) 问题解决能力方面:实验前测和后测实验组的两个维度均存在非常显著特异性($P<0.05$),而对照组实验前后都不存在显著性差异($P>0.05$)。且实验后两组学生在问题解决能力方面实验显示的结果存在显著性差异。说明 PBL 教学法在提高学生问题解决能力方面有着明显的优越性。

(5) 运动成绩方面:试验结束后对学生进行 100 米滑行测试,实验组测得成绩无论是最高分还是均值,都优于对照组,且实验后实验组成绩和对照组成绩相比存在显著差异性($P<0.05$),且实验后实验组成绩和对照组成绩相比存在显著差异性,说明 PBL 教学法在提高速度滑冰成绩方面更具有积极作用。

关键词: 高校速度滑冰; PBL 教学法; 应用研究; 课程

Abstract

The new era requires further deepening educational reform and developing quality education, and school physical education should pay attention to cultivating students' comprehensive ability, pay attention to students' subjectivity, and advocate a variety of educational methods such as discussion, heuristic, and participatory, so as to play the role of sports education. How to improve students' knowledge and skill level, stimulate students' initiative in learning, and improve students' comprehensive ability within the limited class time has become an urgent problem for college physical education teachers. In this paper, the PBL teaching method is used in the general teaching course of speed skating in colleges and universities for experiments, and the feasibility and effectiveness of the PBL teaching method in the speed skating teaching practice course are explored by comparing with the traditional teaching method, and at the same time, it also provides a reference and basis for the reform of the teaching method of speed skating class.

In this paper, the questionnaire survey method, the expert interview method, the experimental method, the literature method and the mathematical statistics method were used to select two classes of students from the 2022 undergraduate speed skating general course of Harbin Institute of Physical Education as the experimental objects, the experimental group (20 people) used the PBL teaching method, and the control group (20 people) adopted the traditional speed skating teaching method, through 32 semester hours and 16 weeks of PBL teaching method experimental teaching, after the experiment, the physical fitness, physical learning interest, independent learning ability, The five indicators of problem-solving ability and sports performance were compared and analyzed, and the following conclusions were drawn:

(1) Physical fitness: There was no significant difference between the two groups in the physical fitness test results ($P>0.05$), indicating that PBL teaching method had no obvious effect on students' physical fitness.

(2) In terms of learning interest, there were significant differences in the five dimensions before and after the experiment ($P<0.05$), and the PBL teaching method could effectively reduce the passivity of students' learning speed skating. In contrast, in the control group, students in the control group showed more negative behaviors towards learning speed skating. There were significant differences between the experimental group and the control group after the experiment. The results showed that the effect of PBL teaching method on improving students' interest in learning

speed skating was more obvious, which was conducive to improving students' interest in physical education.

(3) In terms of self-learning ability, there were very obvious differences in the three dimensions of the experimental group before and after the experiment ($P < 0.05$). On the other hand, there was no significant difference between the control group ($P > 0.05$), and there were also significant differences in the experimental results of the two groups in terms of self-directed learning ability. The results showed that the PBL teaching method was more effective in cultivating students' self-directed learning ability.

(4) In terms of problem-solving ability, there were significant differences in the two dimensions of the pre-test and post-test experimental groups ($P < 0.05$), while there was no significant difference between the control group before and after the experiment ($P > 0.05$). After the experiment, there was a significant difference in the results of the experiment between the two groups in terms of problem-solving ability. This shows that PBL teaching method has obvious advantages in improving students' problem-solving ability.

(5) In terms of athletic performance: After the test, the students were tested for 100 meters of skating, and the experimental group was better than the control group in terms of both the highest score and the average value, and after the experiment.

Key Words: college speed skating; PBL Pedagogy; applied research; course

目录

1. 前言	1
1.1 选题依据	1
1.2 研究的目的与意义	1
1.2.1 研究目的	1
1.2.2 研究意义	2
2. 文献综述	3
2.1 相关概念界定与阐述	3
2.1.1 体育教学方法	3
2.1.2 PBL 教学方法	3
2.1.3 速度滑冰运动	4
2.1.4 高校速度滑冰教学	4
2.2 PBL 教学方法的理论基础	4
2.2.1 建构主义学习理论	4
2.2.2 情景学习理论	4
2.2.3 人本主义学习理论	5
2.2.4 PBL 教学法与问题导入法的对比	5
2.3. 国内外研究现状	5
2.3.1 国外 PBL 教学法研究现状	6
2.3.2 国内 PBL 教学法研究现状	7
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	13
3.2.5 数理统计法	13
3.3 实验设计及过程	13
3.3.1 实验对象	13
3.3.2 实验目的	13
3.3.3 实验假设	13
3.3.4 实验步骤	14
3.3.5 实验时间及地点、器材	14

3.3.6 实验变量控制	14
3.3.7 实验测试指标	15
3.3.8 实验流程	15
3.3.9 实验的进度及内容	22
3.3.10 PBL 教学法在速度滑冰教学中的应用	22
4. 实验结果与分析讨论	25
4.1 实验前实验组和对照组各指标结果对比与分析	25
4.1.1 实验前实验组和对照组身体形态情况对比分析	25
4.1.2 实验前实验组和对照组身体素质情况对比分析	25
4.1.3 实验前两组学生速度滑冰基础、认知水平对比分析	26
4.1.4 实验前实验组与对照组体育学习兴趣结果与分析	27
4.1.5 实验前实验组与对照组自主学习能力结果与分析	27
4.1.6 实验前实验组与对照组问题解决能力结果与分析	27
4.2 实验后实验组和对照组各指标结果对比与分析	28
4.2.1 实验后实验组和对照组身体素质情况对比分析	28
4.2.2 实验后实验组与对照组体育学习兴趣结果与分析	31
4.2.3 实验后实验组与对照组自主学习能力结果与分析	31
4.2.4 实验后实验组与对照组问题解决能力结果与分析	33
4.3 PBL 教学法对学生速度滑冰学习得效果与分析	33
4.3.1 实验后实验组和对照组技术动作技评对比分析	34
4.3.2 实验后实验组和对照组直道滑行 100 米成绩对比分析	36
5 结论与建议	38
5.1 结论	38
5.1.1 PBL 教学法对学生身体素质提高作用有限	38
5.1.2 PBL 教学法明显改善学生体育学习兴趣	38
5.1.3 PBL 教学法明显提高学生自主学习能力	38
5.1.4 PBL 教学法有效提升学生问题解决能力	38
5.1.5 PBL 教学法对于提高学生速度滑冰成绩更具积极作用。	38
5.1.6 PBL 教学法对改善学生速度滑冰技能掌握更具积极作用	38
5.2 建议	39
5.2.1 创设问题情境, 切实符合学生实际情况	39
5.2.2 优化问题设计, 符合学生接受范围	39
5.2.3 转变教师观念加强学习, 充分发挥学生主体性	39
5.2.4 PBL 教学法与传统教学法相结合	39

致谢	40
参考文献	41
附录	45
附录 A	45
附录 B	47
附录 C	48
个人简历	51

1. 前言

1.1 选题依据

2010年，国务院常务会议通过的《国家中长期教育改革和发展规划纲要》明确指出：“坚持以改革与创新为根本，改革教学内容和方法，加强对科学精神、创新思维、创新能力的培养。”《《体育与健康》课程改革指导意见（试行）》于2021年6月23日发布，其中明确提出要更新教学理念，优化教学内容，进行教学过程的创新。营造“知、能、行；卫生”等各方面都有了充分的发展。

2022年我国成功举办冬季奥林匹克运动会，使冰雪运动项目在我国开启了新的篇章。其中速度滑冰是冰上运动项目中历史最为悠久、开展最为广泛的项目，而且速度滑冰动作技术较为复杂、衔接性较强、学生差异性较大，教学方法大多都是讲授法和演示法为主，这两种方法都是以老师为中心，学生学习相对比较被动。并且传统的速度滑冰教学方法比较重视学生对技能的掌握，却忽视了大学生个人的身心特点以及现实的能力和需要，缺乏一定的素质教育和终身体育的理念，逐步成为制约高校体育改革的重要瓶颈。PBL教学法被众多研究者翻译为：“以问题为基础的方式学习”，PBL教学方法是一种以问题为基础的教学方式，以学生发展为核心，充分发挥学生的主体作用，教师只负责引导学生，让学生去解答问题，去解决教学的重难点问题，是一种针对性极强的教学方法，PBL教学法最开始出现在医学领域，其他领域广泛应用，在体育领域应用较少，而且通过知网查阅，PBL教学法在速度滑冰教学中没有应用。因此，该研究通过采用PBL教学方法对速度滑冰教学进行实验，实验组和对照组结果进行全面分析，研究PBL教学法在速度滑冰中的效果，进而总结效果和反思。

1.2 研究的目的与意义

1.2.1 研究目的

随着近些年课程改革的推进，国家教育机构对高校的体育教学提出了新的要求，具体表现在体育目标、体育课程实施、体育教学评价等多个方面，传统的速度滑冰教学在一定时期内取得较为理想的结果，但随着新课改的实行，传统的体育教学模式难以适应现在的教学目标。具体表现为：传统的速度滑冰教学模式以教师为主导，以讲授或示范的方式对学生进行知识和技能的传授，学生比较被动地学习知识，使得学生缺乏一定的思考，难以深刻地理解和应用所学的知识。由于教师的讲授方法比较固定，会给学生形成固定思维，难以培养创新能力，且难以激发学生的学习兴趣。为了克服传统教育的弊端，本论文通过实验在速度滑冰教学课中采用PBL教学方法与传统教学方法进行对比分析，分析PBL教学方法在

速度滑冰教学中的优劣势,以便更好地加深学生对速度滑冰运动项目理论知识的学习,和提高技能水平,为推动高校体育教学方法改革提供可行性对策。

1.2.2 研究意义

理论意义:

教学方法是老师教和学生学的一种主要手段,良好的教学方式还能促进学生的综合素质的提升,在国内,教育方式也在不断地进行着改革和改进。但是,新的教学方法还未做到广泛应用,而且诸多教学方法是否能够有效提高教学效果还具有不确定性。因此,通过本论文通过 PBL 教学法与传统速度滑冰教学法在体育教学中的应用进行对比分析,分析总结 PBL 教学法的优势所在,进而丰富 PBL 教学法的理论内涵,丰富速度滑冰理论课的教学方法

实践意义:

通过 PBL 教学法在速度滑冰课程中的实验研究,将该教学法融入到速度滑冰教学过程中,探析其可行性和实践意义,丰富速度滑冰教学方法,提高教师教学速滑的教学效果,激发学生学习速度滑冰的兴趣和积极性,更好地提高学生速度滑冰技能水平,同时彰显速度滑冰运动项目的魅力和提高普及率。

2. 文献综述

2.1 相关概念界定与阐述

2.1.1 体育教学方法

体育教学法的基本概念可以概括为：在体育教学过程中，体育教师和学生为完成体育教学目标和完成体育教学任务而有计划地采用的教学活动，是教师和学生相互作用产生的结果^[1]。体育教学方法的分类具有多样性，基本可以分为五大类，包括：以言语传递的体育教学方法、以直观感知的体育教学方法、以身体练习的体育教学方法、以情景和竞赛活动为主的体育教学方法以及以预防和体态的体育教学方法。依据体育项目自身的特点，也可以将体育教学方法分为专门的体育教学方法和一般的体育教学方法，这就需要根据运动项目的特点，在教学过程中采用适宜的教学方法进行体育教学。

2.1.2 PBL 教学方法

PBL 教学法（Problem-Based Learning），研究者把它翻译为：“以问题为基础的方式学习”。PBL 教学法产生于医学领域，在医学领域不断发展和完善，并受到其他学科领域专家的关注，并将其引入到该学科领域^[2]。其中美国学者 Linda Trop 对 PBL 教学法进行了基本的概念界定：以学生为中心，发挥学生的主体地位，教师在教学过程中处于引导作用，激发学生主动探求问题的意识，通过小组的方式进行合作分工，搜集材料、整理答案，以完成教师所设置的问题，是一种具有极强的实践意义的教学方法^[3]。在此基础上，我国研究者对 PBL 教学法的概念界定主要包括以下两点：1) PBL 教学法主要围绕着学生进行教学，以学生为中心^[4]。教师在教学过程中积极培养学生问题解决能力，学生发挥独立自主能力，教师起到辅助作用，引导学生顺利完成布置的任务。2) PBL 教学法中问题设置针对于真实的教学情境中。在应用 PBL 教学法进行教学时，教师的问题设置应该考虑实际情况，符合学生现实的能力，并且教师设置的问题要有一定的难度和挑战，需要学生经过努力思考和实践才能完成教师设置的问题，以此来锻炼学生的问题解决能力和提高逻辑思维能力，以促进学生的全面发展。

综上所述，PBL 教学法的目的是让学生掌握丰富的理论知识，通过解决教师设置的问题提升学生的逻辑思维能力和问题解决能力，进而促进学生全面发展。以及为终身学习奠定坚实的基础。进一步分析 PBL 教学法：在体育教学过程中，教师进行引导，学生充分发挥主体地位，主要依靠学生自身和以小组的方式进行学习教学内容，教学过程中教师根据教学任务以及学生的身心发展特点、学生的认知水平等为现实条件进行设置问题，设置的问题不能过于简单或者难度过大，这样都不利于学生掌握知识和技能。学生通过这样的方式来激起学习的兴趣，提

高自主学习能力、团结协作的能力、学习思维能力以及综合实践能力，养成良好的品质，进而促进学生的全面发展。

2.1.3 速度滑冰运动

速度滑冰是指运动员以冰刀作用工具在冰上进行运动的一种竞速运动^[5]。它主要以竞速为目的，是冬季奥运会的正式运动项目之一。速滑运动员以冰鞋和冰刀切冰形成支撑，两条腿轮流进行蹬冰、收腿、下刀的运动项目。

2.1.4 高校速度滑冰教学

速度滑冰课程在高校开展较为广泛，高校是我国培养速度滑冰后备人才贮备以及输送的重要基地，极大地推动了我国速度滑冰项目的发展，而且“体教融合”政策强调要将运动项目和高校密切联系，因此更多运动项目的发展以高校为依托。速度滑冰项目如何以高校为依托得到发展，以及如何提高高校速度滑冰教学质量受到广泛的关注，回顾既往研究发现，现在速度滑冰教学应用广泛有的以语言、技能诱导使学生学习掌握正确的速滑技巧，有的则以游戏和比赛的方法提高学生的学习氛围，增加学习的趣味性；有的则应用分解法把完整的动作分为段落进行分解练习^[6]。传统速度滑冰教学大多重视学生对技能的基本掌握，对学生个性的培养、学生的需求和能力提升却有所忽略，缺乏素质教育、人文教育和终身教育的理念，制约着高校体育的改革。

2.2 PBL 教学方法的理论基础

2.2.1 建构主义学习理论

建构主义学习理论，建构主义是认知主义的进一步发展演进，它的形成和发展是通过多个领域的影响，并促进多领域学习理论的完善和发展。建构主义认为问题的答案是不断更新变化的，随着社会的发展和人们对世界的不断认识都可能会打破原有的认识^[7]。建构主义强调的是知识具有动态性。建构主义学习理论认为获取新知识是改造已有的知识，进行新的创造，在特定的情景中进行主动构建。建构主义学习理论的学生观认为，学生是学习的主体，在学习的过程中，学生应该被尊重和重视，他们所获得经验和知识应该得到认可和利用。建构主义理论同时认为知识被运用到生活实践中去，只有将知识运用到实践中才能真正地理解知识和加深其印象并有新的发现，因此，学生在学习知识时，应将所学的理论基础知识应用到现实的生活当中去，才能深刻地理解学习到的知识。PBL 教学法是教师在教学的过程中给学生创设一个真实的情景，学生在这个情景中积极地思考和探究。由此得知，该理论为 PBL 教学法在教学中的应用提供了一定的理论指导。

2.2.2 情景学习理论

二十世纪 90 年代，情景学习理论异军突起，得到了较快的发展，情景学习理论认为学习者学习更多的是发生在社会这一真实的环境的一种活动^[8]，学习的

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/30620512522011001>