

# KDL 课程对小学生体育学习兴趣与体质健康水平影响的实验研究

郭强<sup>1</sup>, 姚舒颖<sup>1</sup>, 汪晓赞<sup>2</sup>, 吴依依<sup>3</sup>

(1. 宁波大学 体育学院, 浙江 宁波 315211; 2. 华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241;  
3. 宁波市江北区外国语艺术学校, 浙江 宁波 315020)

**摘 要:** 基于新课标理念下探究 KDL 课程教学与传统体育与健康课程教学对小学生体育学习兴趣与体质水平的影响, 为提高课堂教学质量提供参考依据。以宁波市某小学五、六年级的 143 名学生(2 个对照组、3 个实验组)为实验对象, 其中实验组学生采用 KDL 课程教学, 对照组采用传统体育与健康课程教学。运用独立样本 *T* 检验和配对样本 *T* 检验分析课程实施前后对小学生体育学习兴趣与体质水平的影响, 运用相关分析和多元回归分析其相关关系。结果表明: (1) KDL 课程能够有效提高水平三学生的运动参与程度、自主学习程度, 对于体育学习积极性兴趣的影响尤为明显; (2) 与传统体育与健康课程相比, KDL 课程能够有效提高水平三学生 50 m 跑和 1 min 仰卧起坐的成绩, 但对于肺活量和体重没有显著性影响作用; 两类课程教学均对 1 min 跳绳成绩有显著影响作用; (3) 体育学习兴趣与体质健康水平在不同年级和性别维度上有显著相关性, 运动参与态度和自主学习态度对于 50 m 跑和仰卧起坐有积极的预测作用。

**关 键 词:** 学校体育; KDL 课程; 体育学习兴趣; 体质健康

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2025)02-0132-07

## An experimental study on the influence of KDL curriculum on pupils' physical education learning interest and physical health level

GUO Qiang<sup>1</sup>, YAO Shuying<sup>1</sup>, WANG Xiaozan<sup>2</sup>, WU Yiyi<sup>3</sup>

(1. Faculty of Sport Science, Ningbo University, Ningbo 315211, China; 2. School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China; 3. Ningbo Jiangbei District Foreign Language and Art School, Ningbo 315020, China)

**Abstract:** Based on the new curriculum concept, to explore the impact of KDL curriculum teaching and traditional physical education and health courses on primary school students' interest in physical education learning and physical fitness level, and to provide reference basis for improving the quality of classroom teaching. 143 students (2 control groups and 3 experimental groups) from the fifth and sixth grades of Sizhou Road Primary School in Ningbo were selected as the experimental subjects, and the experimental group students were taught using the KDL course. Use the independent sample *T*-test and paired sample *T*-test to analyze the impact of curriculum implementation on primary school students' interest in physical education learning and physical health level. The results indicate that: (1) Compared to traditional physical education and health courses, KDL curriculum significantly improve the level of sports participation and self-directed learning of Level 3 students, especially their enthusiasm for physical education learning. (2) Compared to traditional physical education and health courses, KDL curriculum have significantly improved students' performance in 50 meter running and 1 minute sit ups. Both types of teaching have a significant impact on the 1-minute skipping rope score. (3) There is a significant correlation

收稿日期: 2024-10-12

基金项目: 国家社科基金后期资助项目(21FTYB005); 浙江省属高校基本科研业务费战略引导项目(SJWZ2022001)。

作者简介: 郭强(1986-), 男, 副教授, 博士, 博士生导师, 研究方向: 学校体育与体育健康促进。E-mail: guoqiang@nbu.edu.cn

通信作者: 汪晓赞

between interest in sports learning and physical health level across different grades and gender dimensions. Attitudes towards sports participation and self-directed learning have a positive predictive effect on 50 meter running and sit ups.

**Keywords:** school physical education; KDL curriculum; physical education learning interest; physical health

2022年教育部颁布了《体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称新课标),提出了“教会、勤练、常赛”的课程理念,强调运动技能的结构化与情景化教学,并指出体育与健康课程培养学生体育核心素养的使命。我国学者汪晓赞<sup>[1-2]</sup>基于新课标和中国健康体育课程模式,率先研发构建了具有完整框架结构和统一教学策略的KDL体育与健康课程(Know it 知之, Do it 行之, Love it 乐之)。KDL课程面向小学专门设计了“知识-技能结构化”的教学方式,让学生在接近真实情境中系统、连贯地进行运动技能学习,强调根据不同学生的学习特点而灵活地进行教学方法的组织和运用,促进不同学习水平的同学共同进步<sup>[3]</sup>。该课程基于课程标准“立德树人”和“健康第一”的指导思想,强化了教学方式改革学习内容的统整与落实了“教会、勤练、常赛”的三大要求<sup>[4]</sup>。因此,本研究基于KDL课程理念的常态化体育课程教学,探索KDL课程教学与传统体育课程对于小学生体育学习兴趣与体质健康水平的影响作用,为今后探索体育课程教学改革提供数据支撑和实践参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

选取宁波市某小学水平三(五、六年级)的143名学生为实验对象。学生年龄区间为10~12岁。其中实验组共85名学生(男生44名、女生41名),对照组共58名学生(男生34名、女生24名)。选取了小学五年级和六年级各两个班级为实验组和对照组(由于是合并转轨的新学校,招生人数和班级规模较小)。

### 1.2 研究方法

#### 1)实验法。

(1)实验目的。为了验证KDL课程对小学生体育学习兴趣与体质水平影响的实验研究,本实验设置了实验组与对照组。实验组采用KDL课程教学,对照组采用传统课程教学。实验前制定3个月的教学计划,实验过程中确保同一个教师进行教学,并且实验组和对照组的教学内容一致。通过不同的教学方式来验证最终的教学效果。

#### (2)实验变量。

①自变量。实验过程中,实验班采用KDL课程教学计划进行授课,而对照班则采用常规体育课程教学

计划进行授课。两组教学内容和教学进度一致,但在教学主题名称、目标和形式的教学设计与实施操作上不同。实验组每周3次进行KDL课程干预,每个课程均由若干教学主题组成,各主题之间呈平行关系。总共分为三大类教学主题:跳投、体操、球类。教学项目包含袋鼠跳格子、生肖配对、拼写字母、我行我秀、臂上芭蕾等。对照组学生参加传统的体育课程,每周3次,不进行KDL课程干预。具体而言,实验组KDL课程的教学目标强调学生通过学习相应主题,掌握何种基本术语或动作名称、获得何种运动体验、掌握何种身体活动方式与运动技能、发展何种体能、培养何种品质和精神等;而对照组课程教学目标以“省纲要”的技术、体能、运用三维度来设定。在教学方式上,实验组KDL课程以创设情景式的练习活动为主,提倡学生多人团队合作,积极挑战,鼓励学生探索与研究;而对照组以“学—练—评”一致性来统领课程教学设计(见表1)。

②因变量。体育学习兴趣:小学生体育学习兴趣水平评价量表<sup>[5]</sup>主要包含4个维度,即运动参与程度、体育学习积极兴趣、体育学习消极兴趣、自主与探究学习4个维度,效度检验4个维度的累计贡献率为55.065,具有较好的因素结构;另外各维度之间具有明显的中相关或低相关,可以说明小学生的体育学习兴趣是从这4个方面来进行测量的,4个方面所测量的内容具有较高的一致性,因此表明该量表具有较好的结构效度。本研究量表4个维度的克隆巴赫系数 $\alpha$ 系数处于0.70以上,且量表的 $\alpha$ 系数高达0.922,说明该量表的内部所有题项间的一致性和同质性相当好,量表的信度非常高。体质健康水平:学生的身体形态指标及肺活量、50 m跑、50 m×8往返跑、坐位体前屈、1 min跳绳、1 min仰卧起坐。实验前和实验后,对实验组和对照学生的体质水平测试,将实验前后各数据结果进行对比分析,验证KDL课程的体质提升效果。测试指标和方法参照《国家学生体质健康测试标准》。

③无关变量。教学环境:实验组和对照组学生都在室内体育馆以及室外操场进行教学。测试工具:实验组和对照组的测试工具都是按照考核的标准统一进行测试。学生特点:实验前对对照组(58人)、实验组(85人)学生进行相关测试,未出现差异,符合实验的

要求。但实验过程中有部分学生参加校外体育机构培训会,对实验结果产生一定影响,因此对各班参加校外体育培训人数进行统计发现,两种班级学生人数比例相等,故对实验影响较小。教师特点:上课教师由本

人来担任。本人在授课过程中,保证实验组与对照组的教学内容、教学时数等方面完全一致,避免不同教师教学能力、方式上差异对有效教学实验的差异。

表 1 实验组与对照组课时计划比较(以六年级耐久跑为例)<sup>1)</sup>

	对照组		实验组		差异分析
教学内容	1.耐久跑的练习方法 2 2.体能练习		耐久跑游戏和比赛		KDL 课程强调了游戏和比赛为课时计划设计导向,将摆臂、呼吸、体能作为游戏的规则,而非技术的学习导向
教学目标	1.能说出耐久跑中克服“极点”的正确办法 2.能在“跑走交替”的过程中做出正确的摆臂姿势,明确对呼吸的把握以及体能的分配。做到合理的分配体力,跑动与呼吸相结合。发现学生的心肺耐力和肌肉耐力 3.能够在耐久跑的过程中体会和塑造不怕困难、敢于挑战、顽强拼搏的品质		1.复习耐久跑摆臂姿势,掌握耐久跑的呼吸节奏,运用到游戏和比赛中,提高体能水平 2.主动交流与合作,保持积极稳定情绪,激发耐久跑的热情,养成良好的运动习惯 3.遵守规则,尊重同伴和对手,培养爱国情怀、坚持到底的意志品质		KDL 课程强调了跑步的应用情景设计导向,以情景为载体融入合作与竞争、动作要领与游戏运用以及爱国主题教育
关键问题	体能的分配		理解游戏和比赛规则,合理进行分组,学习和掌握耐久跑科学的呼吸节奏合理分配体能,坚持完成学练任务		KDL 课程强调了完成游戏比赛制胜条件,需要掌握呼吸、体能、摆臂的规则和要领
教学过程	学练内容	教法学法	学练内容	教法学法	KDL 课程教学特色
	1.分组绕操场慢跑 1.1 八人一组绕场 地领先跑+原地 弹力带摆臂 1.2 八人一组绕操 场跑走交替一圈+ 原地弹力带摆臂	T: 讲解节奏与呼吸 节奏一致要求,组 织 8 人一组练习; 体验弯道走,直道 跑的体能分配与摆 臂节奏 S: 明确练习要求, 根据自己水平分层 学练	1.美丽的祖国 1.1 慢跑中复习 耐久跑摆臂姿势 1.2 慢跑中学习 呼吸节奏	T: 讲解示范摆臂 要领和比赛规则, 提示摆臂和呼吸 节奏 S: 按要求快乐奔 跑。小组合作积极 模仿,动作协调	1)趣味性和应用性的情景创设,作为动作学习的指向,从热身到放松,贯穿完整的爱我中国主题,将枯燥的耐久跑延申为寻宝国旗的旅行 2)设定目标导向的任务式学习,以完成比赛乃至获胜的规则需要,引导学生动作学习(要领、规则)的必要性和主动性
	2. 分组绕操场跑 走交替 2.1 八人一组绕操 场跑走交替 2 圈 2.2 散点绕操场跑 走交替 4 圈	T: 讲解跑动路线、 走跑交替规则,合 理克服极点,观察 摆臂及呼吸 S: 明确活动要求, 根据自己状况进行 4 圈跑走挑战,正 确处理极点现象,积 极挑战	2.和谐的祖国 2.1 猜拳(剪刀、 石头、布) 2.2 变异猜拳	T: 讲解体能游戏 规则和要求,鼓励 学生大胆体验,允 许学生改造设定 挑战规则 S: 积极练习,体会 呼吸节奏。大胆交 流,快乐体验,自行 增加难度挑战	3)创设学生主体性的参与式学习,允许学生团队协商改造挑战难度甚至规则,获得有针对性的高阶学习体验,避免课堂的单一指令 4)引导至始至终的团队合作放松应对游戏比赛的挑战,将学练标准转化为获得了何种体验(美丽中国、和谐中国、国旗旅行),游戏赋能了学生掌握了何种技能
	3. 定量跑走交替 比赛	T: 组织跑走交替练 习,3 分钟 S: 根据自身节奏, 挑战 3 分钟跑走交 替练习,控制节奏	3.带着国旗去旅行 3.1 左手握绳,小 组寻找国旗 3.2 手持国旗,小 组合作旅行 3.3 小组合作将 国旗插在校园的 角角落落	T: 讲解规则 and 要 求,鼓励合作体 验,完成寻找国 旗、携国旗旅行和 插国旗任务挑战 S: 协作练习,体会 呼吸节奏。相互鼓 励,共同体验,主动 学练,团队合作	

1)篇幅所限,省略了准备部分和结束部分的内容,基本部分主要对比呈现了核心内容“学练内容”“教法学法”,且略去了“体能”部分

(3)实验过程。

①实验前测。实验开始前一周，确定教学实验的班级，并发放《小学生体育学习兴趣水平评价量表》，采用当堂发放和当堂回收的形式，并依据学生体育兴趣量表的计分规则计算每道题对应的分值；同时按照《国家体质健康标准》的要求和方法收集学生实验前体质水平成绩并进行分析。

②实验实施。根据两种课程的特点安排相同的教学内容，但在教学名称、教学目标和教学形式上有所不同。课程计划共分为 3 个月，1~4 周进行田径跳、投内容的学习、5~6 周进行体操项目的学习、7~10 周进行球类项目的学习(见表 2)。

表 2 对照组与实验组教学内容对比

周次	对照组	实验组
第 1~4 周	蹲踞式跳远、 双手原地前抛 实心球	袋鼠跳格子、猴子摘月、羚羊 跳栅栏、此起彼伏、生肖配对、 打雪仗、打目标靶
第 5~6 周	肩肘倒立	拼写字母、打稳地基、拼房子
第 7~10 周	双手胸前投篮	我行我秀、合力通过、逗猴子、 越过高墙、稳步推进、臂上芭 蕾、创意合作、空中遨游

③实验后测。经过 10 周的教学实验后，授课教师对实验组和对照组再次当堂发放《小学生体育学习兴趣

水平评价量表》并进行当堂回收，依据学生体育兴趣量表的计分规则计算每道题对应的分值，对比分析实验后两个班学生的体育学习兴趣不同之处，以及分析引起的原因；对学生的体质水平再次进行测试分析，比较实验前后两组数据是否有差异性以及存在差异的原因。

2)统计分析。

运用 SPSS 25.0 统计软件包，采用独立样本 *T* 检验和配对样本对比分析 KDL 课程实施前后各项指标之间差异的横向与纵向比较；采用皮尔逊相关性分析和多重线性回归分析，探讨基本运动技能与体质健康水平之间的关系。各项数据用均值±标准差(*M*±*SD*)表示，显著性水平为 *P*<0.05 和 *P*<0.01。

2 结果与分析

2.1 KDL 课程对小学生体育学习兴趣的影响

1)实验前后两组别体育学习兴趣的横向比较。

经独立样本 *T* 检验分析，实验前实验组与对照组学生在体育学习兴趣水平 4 个维度上均无显著差异(*P*>0.05)。实验后实验组与对照组学生在运动参与程度(*t* = 2.389, *P*<0.05)、自主学习程度(*t* = 2.256, *P*<0.05)上存在显著差异；且在体育学习积极兴趣(*t* = 4.155, *P*<0.01)和体育学习消极兴趣(*t* = 2.942, *P*<0.01)上存在极其显著差异(见表 3)。

表 3 实验前、后实验组与对照组体育学习兴趣水平分析<sup>1)</sup>(*N* =143)

指标	实验前		<i>t</i>	<i>P</i>	实验后		<i>t</i>	<i>P</i>
	实验组	对照组			实验组	对照组		
运动参与程度	32.25±6.26	33.00±7.11	-0.668	0.505	36.89±4.41	34.76±6.28	2.389	0.018
体育积极兴趣	24.72±5.37	24.67±5.74	0.048	0.962	30.31±3.63	27.40±4.47	4.155	0.000
体育消极兴趣	24.34±4.03	24.40±5.41	-0.070	0.944	28.09±2.44	26.60±3.55	2.942	0.004
自主学习程度	15.06±4.09	15.34±4.09	-0.410	0.682	17.28±3.62	15.70±4.43	2.256	0.026

1)表中体育学习消极兴趣采用反向计分法，数值结果越低，表明消极兴趣越高。

2)实验前后两组别体育学习兴趣的纵向比较。

经实验组和对照组两组别实验前后的差值计算后，进行配对样本 *T* 检验分析，实验组在实验前和实验后各维度均反映了显著的积极变化(*P*<0.01)，而对照

组在实验前后仅在各维度的个别指标上产生了显著影响，甚至出现了六年级学生运动参与、自主学习维度下降的结果(见表 4)。

表 4 实验前、后体育学习兴趣水平分析<sup>1)</sup>(*N* =143)

组别	实验组(前 VS 后)				对照组(前 VS 后)			
	运动参与	积极兴趣	消极兴趣	自主学习	运动参与	积极兴趣	消极兴趣	自主学习
五年级男	5.92±5.42 <sup>2)</sup>	6.62±7.74 <sup>2)</sup>	4.85±3.98 <sup>2)</sup>	2.150±3.74 <sup>2)</sup>	3.60±5.69	3.00±5.71 <sup>2)</sup>	3.13±6.08 <sup>2)</sup>	1.20±3.53 <sup>2)</sup>
五年级女					3.26±6.33	5.57±4.76	4.09±4.13	2.52±3.63
六年级男	3.55±5.61 <sup>2)</sup>	4.32±3.83 <sup>2)</sup>	2.87±4.29 <sup>2)</sup>	1.94±3.79 <sup>2)</sup>	-0.58±5.39 <sup>2)</sup>	2.00±3.30	0.26±3.83 <sup>2)</sup>	0.00±4.23 <sup>2)</sup>
六年级女	5.72±5.21 <sup>2)</sup>	6.52±4.61 <sup>2)</sup>	4.00±3.67 <sup>2)</sup>	2.14±3.95 <sup>2)</sup>	2.00±5.58 <sup>2)</sup>	1.39±4.94 <sup>2)</sup>	2.62±3.40	-1.00±2.83 <sup>2)</sup>
五年级	5.92±5.42 <sup>2)</sup>	6.62±7.74 <sup>2)</sup>	4.85±3.98 <sup>2)</sup>	2.15±3.74 <sup>2)</sup>	3.40±6.01	4.55±5.23	3.71±4.94	2.00±3.60
六年级	4.60±5.49 <sup>2)</sup>	5.38±4.33 <sup>2)</sup>	3.42±4.01 <sup>2)</sup>	2.03±3.84 <sup>2)</sup>	0.47±5.53 <sup>2)</sup>	1.75±3.98	1.22±3.79	-0.41±3.71 <sup>2)</sup>
男生	4.25±5.60 <sup>2)</sup>	5.00±5.30 <sup>2)</sup>	3.46±4.25 <sup>2)</sup>	2.00±3.74 <sup>2)</sup>	1.27±5.83	2.44±4.47	1.53±5.08	0.53±3.93
女生	5.72±5.22 <sup>2)</sup>	6.52±4.61 <sup>2)</sup>	4.00±3.67 <sup>2)</sup>	2.14±3.95 <sup>2)</sup>	2.81±6.02	4.06±5.17	3.56±3.90	1.25±3.74 <sup>2)</sup>

1)体育学习消极兴趣采用反向计分法，数值结果越低，表明消极兴趣越高；五年级实验组无女生；2)*P*<0.05

2.2 KDL 课程对小学生体质健康水平的影响

1)实验前后两组别体质健康水平的横向比较。

经独立样本  $T$  检验分析,实验前实验组与对照组在 1 min 跳绳( $t = 2.507, P < 0.05$ )上有显著差异,其余各项指标均无显著差异( $P > 0.05$ )。实验后实验组与对

照组在 50 m 跑( $t = -1.990, P < 0.05$ )、1 min 仰卧起坐( $t = 2.154, P < 0.05$ )、1 min 跳绳( $t = 2.122, P < 0.05$ )3 个指标上均有显著差异,其余指标均无显著差异( $P > 0.05$ )(见表 5)。

表 5 实验前、后实验组与对照组体质健康测试分析( $N = 143$ )

指标	实验前		$t$	$P$	实验后		$t$	$P$
	实验组	对照组			实验组	对照组		
身高/cm	151.02±7.60	149.10±9.10	1.358	0.177	151.00±7.70	149.20±9.10	1.281	0.202
体重/kg	44.51±11.40	43.70±11.70	0.398	0.691	44.60±11.00	43.90±11.70	0.395	0.693
肺活量/mL	2 388±480	2 395±588	-0.082	0.935	2 394±499	2 379±590	0.154	0.878
50 m 跑/s	9.40±0.79	9.60±0.90	-1.038	0.301	9.20±0.70	9.50±1.00	-1.990	0.040
坐位体前屈/次	13.80±6.60	12.40±5.10	1.344	0.181	13.90±6.40	12.60±5.60	1.252	0.213
50 m×8 往返跑/min	1.53±0.22	1.55±0.25	-0.555	0.580	1.53±0.23	1.59±0.30	-1.366	0.174
1 min 仰卧起坐/次	44.4±9.6	43.20±11.10	0.678	0.499	48.24±7.70	44.90±10.90	2.154	0.033
1 min 跳绳/次	168±17	160±23	2.507	0.013	175±18	167±23	2.122	0.036

2)实验前后两组别体质健康水平的纵向比较。

经实验组和对照组两组别实验前后的差值计算后,进行配对样本  $T$  检验分析,实验组在实验前和实验后在 50 m 跑、仰卧起坐、1 min 跳绳 3 个指标维度

上反映了显著的积极变化( $P < 0.05$ ),但坐位体前屈和 50 m×8 指标未呈现显著变化。而对照组在实验前后主要反映了 1 min 跳绳成绩的显著提升,而其他各维度指标未见明显变化(见表 6、表 7)。

表 6 实验组实验前、后体质健康水平差值比较( $N = 143$ )

组别	50 m 跑	坐位体前屈	50 m×8 往返跑	1 min 仰卧起坐	1 min 跳绳
五年级男	-0.6±0.8 <sup>1)</sup>	-0.5±8.6	-1.54±6.63	4.5±5.0 <sup>2)</sup>	4.2±9.2
六年级男	-0.3±0.8	-0.2±3.9	-3.10±8.02 <sup>1)</sup>	3.4±7.5 <sup>1)</sup>	3.5±7.1 <sup>2)</sup>
六年级女	-0.5±0.3	0.2±5.2	-1.17±6.18	6.4±8.2 <sup>2)</sup>	3.2±7.5 <sup>1)</sup>
五年级	-0.6±0.8 <sup>1)</sup>	-0.5±8.6	-1.54±6.628	4.5±5.0 <sup>2)</sup>	4.2±9.2
六年级	-0.8±0.6 <sup>1)</sup>	0.034±5.6	-2.17±7.19 <sup>1)</sup>	4.9±7.8 <sup>2)</sup>	3.5±7.2 <sup>2)</sup>
男生	-0.5±0.8 <sup>1)</sup>	-0.3±5.6	-1.77±7.86	3.7±6.8 <sup>2)</sup>	3.8±7.6 <sup>2)</sup>
女生	-0.5±0.3	0.2±5.17	-1.17±6.18	6.4±8.1 <sup>2)</sup>	3.2±7.5 <sup>1)</sup>

1) $P < 0.05$ ; 2) $P < 0.01$

表 7 对照组实验前、后体质健康水平差值比较( $N = 143$ )

组别	50 m 跑	坐位体前屈	50 m×8 往返跑	1 min 仰卧起坐	1 min 跳绳
五年级男	3.5±8.3	-0.3±5.3	0.80±14.19	1.4±5.3	1.7±10.7
五年级女	0.5±4.1	1.5±4.8	-2.00±4.15 <sup>1)</sup>	2.1±6.1	4.7±7.0 <sup>2)</sup>
六年级男	2.5±6.6	0.6±2.6	-2.47±4.41 <sup>1)</sup>	3.5±6.5	9.8±10.9 <sup>2)</sup>
六年级女	0.1±4.4	2.1±5.5	2.23±4.11	1.1±9.7	2.4±7.2
五年级	1.76.2	0.8±5.1	-0.89±9.40	1.8±5.7	3.5±8.8 <sup>1)</sup>
六年级	1.6±5.9	1.2±4.0	2.37±4.22 <sup>2)</sup>	2.5±7.9	6.8±10.1 <sup>2)</sup>
男生	3.0±7.3 <sup>1)</sup>	0.2±4.1	1.74±9.84	2.6±5.9 <sup>1)</sup>	6.2±11.4 <sup>2)</sup>
女生	0.4±4.2	1.6±5.0 <sup>1)</sup>	-0.47±4.56	1.8±7.5	3.4±7.3 <sup>2)</sup>

1) $P < 0.05$ ; 2) $P < 0.01$

2.3 儿童体育学习兴趣与体质健康水平的关系

对小学生体育学习兴趣与体质健康测试各指标评分之间进行相关性分析,结果显示:除了身高之外的所有体测指标均与体育学习兴趣呈显著相关性,但相关性较低( $r < 0.4$ ),其余各指标间均为无统计学显著相关( $P > 0.05$ )(见表 8)。以肺活量、坐位体前屈、仰卧起

坐、50 m 跑、跳绳等指标评分为因变量,以体育学习兴趣的运动参与、积极兴趣、消极兴趣、自主学习为预测变量进行多元线性回归分析,进而探究体育学习兴趣各项指标与体质测试各项指标之间是否存在函数关系。结果显示,运动参与和自主学习态度相关回归模型中,运动参与程度与仰卧起坐指标产生了积极影

响( $t=2.652, P<0.01$ ), 自主学习态度对仰卧起坐( $t=2.354, P<0.05$ )和 50 m 跑( $t=2.356, P<0.05$ )指标产生了显著影响, 但积极兴趣、消极兴趣的回归模型效应量( $R^2$ )均为弱效应, 其与体质指标不具有显著相关性(见表 9)。

表 8 体质健康测试项目与学习兴趣之间的相关性

指标	运动参与程度		体育学习积极兴趣		体育学习消极兴趣		自主学习程度	
	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>
体重	0.054	0.525	-0.016	0.851	0.062	0.460	0.021	0.802
肺活量	0.254	0.117	0.276	0.001	0.224	0.007	0.107	0.204
50 m 跑	0.254	0.002	0.161	0.055	0.166	0.048	0.182	0.029
坐位体前屈	0.236	0.005	0.194	0.020	0.180	0.031	0.205	0.014
50 m×8 往返跑	0.235	0.005	0.096	0.254	0.166	0.048	0.134	0.110
1 min 仰卧起坐	0.293	0.001	0.152	0.07	0.229	0.006	0.269	0.001
1 min 跳绳	0.230	0.006	0.123	0.144	0.096	0.256	0.235	0.005

表 9 体质健康测试项目与体育学习兴趣各指标回归系数检验

指标	运动参与程度			体育学习积极兴趣			体育学习消极兴趣			自主学习程度		
	Beta	<i>t</i>	<i>P</i>	Beta	<i>t</i>	<i>P</i>	Beta	<i>t</i>	<i>P</i>	Beta	<i>t</i>	<i>P</i>
体重	-0.015	-0.110	0.913	-0.064	-0.417	0.678	-0.100		0.505	-0.029	-0.206	0.837
肺活量	-0.104	-0.899	0.372	0.062	0.466	0.643	0.152	1.180	0.242	-0.073	-0.614	0.541
50 m 跑	0.232	1.175	0.244	0.179	0.795	0.429	-0.152	-0.693	0.491	0.479	2.354	0.022
坐位体前屈	0.008	0.065	0.948	0.140	0.953	0.344	-0.117	-0.819	0.416	0.146	1.103	0.274
50 m×8 往返跑	-0.077	-0.370	0.713	-0.272	-1.138	0.259	0.220	0.949	0.346	-0.398	-1.849	0.069
1 min 仰卧起坐	0.381	2.652	0.010	0.186	1.138	0.259	0.263	1.652	0.103	0.348	2.356	0.021
1 min 跳绳	0.038	0.297	0.768	-0.058	-0.395	0.694	-0.179	-1.247	0.217	-0.094	-0.708	0.482

3 讨论

3.1 KDL 课程教学对体育学习兴趣的影响

本研究着重关注 KDL 课程对小学生体育学习兴趣的影响, 在实验前两组别体育学习兴趣处于同一水平情况下, KDL 课程从运动参与程度、体育学习积极兴趣、体育学习消极兴趣、自主学习程度 4 个方面都产生了积极的促进作用, 这与裴泽赢<sup>[6]</sup>、陈志凤<sup>[7]</sup>等的研究结果一致, KDL 情境化的教学设计和拓展性的组织形式, 强化了学生在“玩耍”中进行学习<sup>[8]</sup>, 可能更能唤起学生的学习欲望与激情, 提升学生课堂的参与度和培养学生自主学习能力。比如, 在水平三《山羊分腿腾越》教学内容中, 先引导学生做“一字腿”“兔子行”“跳人羊”等游戏激发学生学习的兴趣, 再通过“跳人羊”接力赛为学生创造一个开放、竞争、合作的学习平台, 最后挑战升级, 让学生跨不同难度的“羊”进一步提高学生对学习山羊分腿腾越的挑战欲望和学习兴趣。

相对而言, 对照组在体育学习积极兴趣和体育学习消极兴趣两个维度上呈现显著差异, 但运动参与程度、自主学习程度均无显著性差异, 该研究结果与杜伟超<sup>[9]</sup>、毕晨<sup>[10]</sup>等的研究结果一致, 即通过 10 周 KDL 课程的干预, 水平三学生体育学习兴趣水平各维度指标进步幅度明显, 均有显著提升。KDL 课程遵循学生

的身心发展规律与需求, 基于三大体育核心素养(即运动能力、健康行为、体育品德)来设计教学主题和组合式单元和课时计划, 体现出课程结构化的特点, 以多种情景教学激发学生运动兴趣。比如, 水平三《灵敏与柔韧主题》教学内容中, 准备部分首先设计“魔法师”游戏, 吸引孩子们的注意力, 然后通过“我们去旅行”的生活场景式体验, 让学生通过徒手活动到持器械活动变化来增强学生多学科知识的综合运用能力。在场景练习过程中对学生相关技术要点的掌握情况、与同伴的合作、获得的情绪体验等综合表现进行及时的评价。最后, 让学生上舞台 PK 竞争, 在原有游戏基础上增加难度, 以挑战的形式呈现本次主题课的学习成果, 同时提高学生对所学技能的应用能力。KDL 课程注重对动作技能、团队合作学习的过程性评价, 陈卫东<sup>[11]</sup>针对篮球技能教学的路径设计时也有类似论点。体育学习兴趣的激发也是持续深入和巩固的过程, 课后布置体育家庭作业让学生自行设计与本主题相关的情景并加入创意的练习手段, 以此来帮助学生更好的融入 KDL 课程, 从始至终培养学生的运动兴趣与终生体育的意识。

3.2 KDL 课程教学对体质健康水平的影响

信息技术深刻地改变了人们的学习、工作和生活的方式, 学生久坐少动的生活状态日趋明显, 而身体活

动不足导致慢病低龄化、体质水平下降也已成为了社会的公共卫生问题。而久坐不动、缺乏体育锻炼都是诱发青少年众多体质健康问题的因素所在<sup>[12]</sup>。本研究通过 KDL 课程对小学生体质水平影响的实验研究,从改变中小学体育课堂教学方式开始,培养学生体育锻炼的意识和行为。杜伟超<sup>[9]</sup>、陈静<sup>[13]</sup>等人通过多项数据对比分析发现,KDL 课程对学生 1 min 跳绳、50 m 跑、1 min 仰卧起坐等项目的影响作用存在显著性差异,本研究也同样发现比如身体形态、肺活量指标没有显著变化( $P>0.05$ ),这可能对于反映身体形态和身体机能的指标处于相对稳定状态,教学实验干预的周期还不足充分产生影响作用,而本实验干预在 9—12 月进行,错开了每年 3—5 月的青少年身高增长高峰期<sup>[14]</sup>,可能也是影响因素之一。体育课较高的运动密度和强度设计对身高体重的长期增长存在积极影响<sup>[15]</sup>,但需要一定的时间周期。此外,该实验学校设置了多项主题的“吉尼斯挑战赛活动”,花样跳绳、金鸡独立、支撑角斗、划旱船等趣味项目吸引学生挑战获取吉尼斯记录卡和奖励,KDL 课内教学对于兴趣的激发可能间接推动了学生课内和课外参与运动的积极性,促使学生在腿部力量、腹部肌群力量等方面得到了较大提升,因而促进了跳绳和仰卧起坐成绩等成绩的显著提高。

水平三教材内容对学生力量耐力素质及身体爆发力有了更高的要求,基于 KDL 课程理念的田径和球类教学过程中,会加入往返跑、快速跑、信号跑等多种形式的耐力素质游戏,作为课的热身活动或体能练习,让学生固有思维的“机械跑”不再枯燥乏味。通过 10 周的教学干预,KDL 课程强化利用一些“小时间”加入跑的元素<sup>[1]</sup>,以分层教学和合作探究教学的形式,让学生都有自主选择权,让学生都能体验跑的乐趣,有利于学生自我运动认知与自我实践能力的培养,还增强学生的身体活动水平和快速跑能力。基于 KDL 课程理念下的体育教学具备较强的趣味性,课堂练习手段多种多样,尊重学生主体地位和权力,让“学生在体育锻炼中享受乐趣”,在教师的引导和团队的带领下不断地合作思考、探究难易,帮助学生建立团队意识及归属感。除此之外,在球类以及田径主题课中会加入速度耐力练习和吉尼斯挑战赛,用多种形式器材和手段刺激学生的动能,让学生在跑动中乐、跑动中学,想必也是提高学生短跑和仰卧起坐成绩的重要因素之一,该特点也在夏小慧等<sup>[4]</sup>研究中得到了证实。

#### 4 结论

1)与传统体育与健康课程相比,KDL 课程能够有效提高水平三小学生的运动参与程度、自主学习程度,

对于体育学习积极性兴趣的影响尤为明显。

2)与传统体育与健康课程相比,KDL 课程能够有效提高水平三小学生 50 m 跑和 1 min 仰卧起坐的成绩,但对于肺活量和体重没有显著性影响作用;两类课程教学均对 1 min 跳绳成绩有显著影响作用。

3)体育学习兴趣与体质健康水平在不同年级和性别维度上有显著相关性,运动参与态度和自主学习态度对于 50 m 跑和仰卧起坐有积极的预测作用。

#### 参考文献:

- [1] 汪晓赞. 落实体育与健康课程标准 实现高质量课堂教学——走近 KDL 体育与健康课程[J]. 中国学校体育, 2019(4): 27-29.
- [2] 汪晓赞, 陶小娟, 仲佳谔, 等. KDL 幼儿运动游戏课程的开发研究[J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(5): 39-49.
- [3] 杨艳文. SPDM 课程模式在水平二体育课教学中的实验研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2022.
- [4] 夏小慧, 张社平, 郑慧芳, 等. KDL 课程对儿童基本运动技能及体质健康水平的影响[J]. 体育学刊, 2021, 28(6): 105-110.
- [5] 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.
- [6] 裴泽赢. 基于 KDL 的小学“武术”教学问题、成因及调整策略分析[J]. 考试周刊, 2021(64): 113-115.
- [7] 陈志凤. KDL 体育与健康课程理念下初中篮球教学效果的实验研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2021.
- [8] 郭耿阳. 中学校园足球 KDL 课程的育人功能与实施路径[J]. 生活教育, 2021(4): 117-120.
- [9] 杜伟超. KDL 体育与健康课程理念下高中排球教学效果的实验研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2022.
- [10] 毕晨. KDL 体育与健康课程在小学体育教学中的运用[J]. 新课程, 2021(30): 129.
- [11] 陈卫东. KDL 体育与健康课程运动技能教学路径探析——以篮球教学为例[J]. 中国学校体育, 2019(4): 31-32.
- [12] 霍鹏宇, 史曙生, 朱厚伟, 等. 学生体质健康协同治理的演化博弈及仿真研究[J]. 广州体育学院学报, 2022, 42(3): 118-128.
- [13] 陈静. 少儿趣味田径教学对小学生体育学习效果影响的实验研究[D]. 南京: 南京体育学院, 2021.
- [14] 杜梅. 青春突增期儿童青少年身体形态特征纵向研究[D]. 大连: 大连理工大学, 2021.
- [15] CHRISTINA H H M, HEEMSKERK A, DAVID L B, et al. The effect of physical education lesson intensity and cognitive demand on subsequent learning behaviour[J]. Journal of Science and Medicine in Sport, 2020, 23: 586-590.