

## 探讨中学体育课程男女分班制的可行性

/ 颜诒胜, 梁振聪

### 1. 前言

中国教育学者蔡元培说过,“殊不知有健全之身体,始有健全之精神;若身体柔弱,则思想精神何由发达?或曰,非困苦其身体,则精神不能自由。然后所谓困苦者,仍锻炼之谓,非使之柔弱以自苦也。”健康的体魄,是发展健全精神面貌的桥梁,只有通过不间断的锻炼和学习,才能摆脱柔弱病痛。由此可见,体育教育的重要性就不言而喻了。[蔡元培教育文选]

体育课程在国内已有多年的历史,在受到外来知识冲击及人类不断的自我挑战精神,近些年来,带给体育课程不断的改革与创新,使现今的体育课已达到已有的专业化和精细化。然而,在课程不断的创新进度下,课程能否被孩子们吸收成为我们所关注的问题。在现今体育课安排中,大部分的学校都是采取学生混合形式来进行体育课,据我们所知,男生和女生在步入青春期时,其身体成长,心理都是有著很大的差异,然而一般上占学生人口 3 分之 2 的男生往往在体育课时占尽优势,几乎垄断了体育资源,导致女生在体育成长方面远远落后于男生。若合班一起上体育课,将给呈现一门好的体育课带来一定的困难。

一直以来,独中教育方针都是以德育为先导,让德育贯穿智、体、群、美、劳诸育,平衡发展六育,然而,体被归纳在六育之一。此外,政府也在 2011 年开始落实“一学生,一运动”的政策,将运动纳入正课,并增加体育课上课时间。以上这两点显示了体育课程在现代教育里富有重要性地位,所以发展及维新体育课程,成了一位基本的体育工作者势在必行的首要任务。

尊孔,是马来西亚第二所建校百年的华校(首所为创校于 1904 年之檳城孔圣庙中华学校);在全国 60 所华文独中里则是第一所庆祝百年校庆的华文独中。2002 年中,告别长期动荡与纷争的尊孔独中董事会提出了“让尊孔回到华社,让教育回归本原”的校务发展总方针,一手抓社会基础的重建,一手抓教育改革的开展。近几年尊孔进行教育改革的项目颇多计有:强化辅导及柔化训导、多元化课程与教学评量、推广课外活动、发展体育运动、开展网上教学、英语教改、户外教学、野外求生营等。

### 2. 研究背景

2.1 初中学生正处于少年时期,年龄大多在 12-15 岁,其生长发育正处于高峰期。由于脑垂体释放生长素的次数增加,身体长高加快,男孩每年可增高 7~9 厘米,有的可达 10~12 厘米;女孩每年增长 5~7 厘

米，有的可达 8~10 厘米。体重每年增长 5~6 千克，有的可达 8~10 千克。其中，男孩肌肉增长较多，女孩脂肪增长较多。女生发育比男生早，女生突增期结束后（约 12 岁左右），男生才开始青春发育的突增阶段。由于初中男女生身体素质之间的明显差异。

2.2 初中男女生的生理机能有许多差异。一般来说，男生心脏体积大于女生 10%—15%，脉搏频率比女生慢 2—3 次/分，血压比女生高 0.67—1.33 千帕（5—10 毫米汞柱）。每搏输出量比女生多 10—15 毫升，每分输出量多 0.3—0.5 升，所以女生靠增加心跳次数来弥补小于男生的每分输出量。此外，女生的红细胞数量与血红蛋白含量均低于男生。这些都是限制女生耐力能力提高的因素。女生的胸廓、胸围、呼吸差均小于男生，呼吸肌较弱，以胸式呼吸为主；呼吸频率快，肺活量为男生的 70%，肺通气量和最大吸氧量均小于男生。因此在体育教学中，教学项目选择、器械的大小与重量都应男女生有所区别。男生选择竞技性强，有一定强度的体育项目，如田径、篮球、足球等，女生则选择韵律性强、节奏明快、动作优美的体育项目，如体操、艺术体操、健美操等。[初中生体育课是否适合分班教学]

2.3 初中男女生对户外上体育课的心态也有著相当大的差异。由於现今社会的审美关系，女生都很避忌晒太阳，因為深怕皮肤变黑，而往往学校的体育措施都是设在户外，所以很多女生都会选择逃避或敷衍的心态来完成体育课，若让他们进行户内的体育活动，心态正确则积极参与，效果来的比户外的好。而男生则比较不会在意自己的皮肤色素，反之，更喜欢选择在户外进行体育课，这对他们的身体素质增长也起到很大的帮助。

2.4 初中男女生社会心理行为特征是：由于性成熟而导致身体变化，结果使少年的性情处于彻底改变的状态。少年的学习动机、对问题的见解，彼此的尊重，往生育由于突然的情绪波动而失去稳定性。他们的兴趣和爱好各不相同，并经常转移兴趣和爱好。所以，男生和女生在选择喜好的运动上也会出现很大的差异，男生通常都会选择比较富有竞争力的运动项目，而女生通常都会选择比较文雅性质的运动项目。[少年期身心发展特征]

2.5 男女生身体素质之间的差异，大约在 10 岁前并不明显，而大致在 13 岁以后，随著年龄的增长，差异越来越大，大约在 18 岁左右开始稳定。在初中时期男生的身体素质迅速增长，与女生的身体素质差异非常明显。另外，女生发育比男生早，女生突增期结束后（约 12 岁左右），男生才开始青春发育的突增阶段。由于初中男女生身体素质之间的明显差异，

所以在体育教学中，为了男女生身体素质提高的不同需求，应当进行男女生分班教学。[初中生的生理发育需要和男女个体差异]

2.6 初中男女生的生理机能有许多差异。男生选择竞技性强，有一定强度的体育项目，如田径、篮球、足球等，女生则选择韵律性强、节奏明快、动作优美的体育项目，如体操、艺术体操、健美操等。由于男女生的不同生理特点和不同的项目选择，体育教学中为了有针对性地发展男女生的生理机能应当男女分班教学。而同班上课不可能照顾得那么细致，会导致教学内容的弱化和简单化。[北京初中男女生分班上体育争议中进行]

2.7 男女分班教学是最基本的分组教学方式，一名教师上 40 多名男生或女生的体育课，由于体育项目统一，学生差异不大，课上的体育活动就可以统一管理，集中讲解，集中示范，分组练习，个别纠正。教师也能够集中力量，关照到所有的学生。在男女合班教学中，就会给教学组织和管理带来难度，有时会顾此失彼，造成不必要的伤害事故。”

### 3. 研究目的

男女分开实验组经过一年的体育课程训练后的整体素质提升。

### 4. 研究方法

4.1 现今测试身体素质有很多种方法，如：跳绳反映身体的协调能力，俯卧撑反映身体的肌耐力，耐力跑反映身体的有氧能力及摸高反映身体的弹跳能力等。而仰卧起坐指标是反映核心肌肉中腹内斜肌、腹直肌和腹横肌等肌肉的力量和耐力。核心肌力不仅对人体的核心稳定性起重要作用，而且在竞技体育运动中它能够主动发力，也是人体运动的一个重要“发力源”。由于测试紧凑的关系，我们只选择了仰卧起坐作为测试项目。通过仰卧起坐测试，来探讨体育课男女分班制的有效性。

#### 4.2 仰卧起坐测试指标

- A) 一分钟能起坐多少。(以次数计算)
- B) 在过程中，两手交叉于胸前/抱着后脑勺/拉着左右耳。
- C) 背部离开地面，躯干需垂直 75 度-90 度。
- D) 背部需完全着地，肩胛骨以上则不需。

4.3 问卷调查法主要是通过问卷询问，抽样式调查孩子们在心理及心态上能否接纳或接触后所得到的直接感。通过随机抽选的方式，每班分别为 13 男生，12 女生，进行问卷调查。

## 5. 研究对象

观察对象包括尊孔独中初一级 (J11, J12, J16, J17) (男生 106, 女生 85) 及初二级 (J21, J22, J25, J26) (男生 115, 女生 80) 的所有同学。

## 6. 研究结果

### 6.1 仰卧起坐数据分析

年级		平均次数	
		上半年	下半年
J1	男	36.38	40.62
	女	24.22	28.88
J2	男	29.44	34.64
	女	26.67	27.75

比较初二级的男生仰卧起坐成绩, 可以明显看到前后成绩有明显上升的趋势, 从开始的个人平均次数 36.38 提升至 40.62, 总体个人成绩提升 4.23。

比较初二级女生的仰卧起坐成绩, 可以明显观察到前后成绩有非常大幅度的上升, 从原先的平均个人次数 24.22 提升至 28.88, 总体成绩个人次数提升 4.65。

比较初一级男生的仰卧起坐成绩, 可以明显观察到前后成绩有非常大幅度的上升, 从原先的平均个人次数 29.44 提升至 34.64, 总体成绩个人次数提升 5.20。

比较初一级女生的仰卧起坐成绩, 可以清楚观察到前后成绩有微小幅度的上升, 从原先的平均个人次数 26.67 提升至 27.75, 总体成绩个人次数提升 1.08。

老师能更精细化的照顾到一些比较弱的同学, 而这些体育比较弱的同学在不断的鼓励和自身有更多时间接触并加肯以努力的情况下, 让自己体育课业的成绩提升也达到了学校所推广的身心健康之效果。

上课实况人数变少了, 运动空间, 设施及器材变多了, 所以在进行练习上, 学生也获得很多的时间及机会尝试, 学生们有更多的场地和时间, 进行个人技术和能力的练习, 在学生有更多的机会接触运动下, 心

态不知觉中就变得更爱运动，从中就激发出更多的运动潜能，

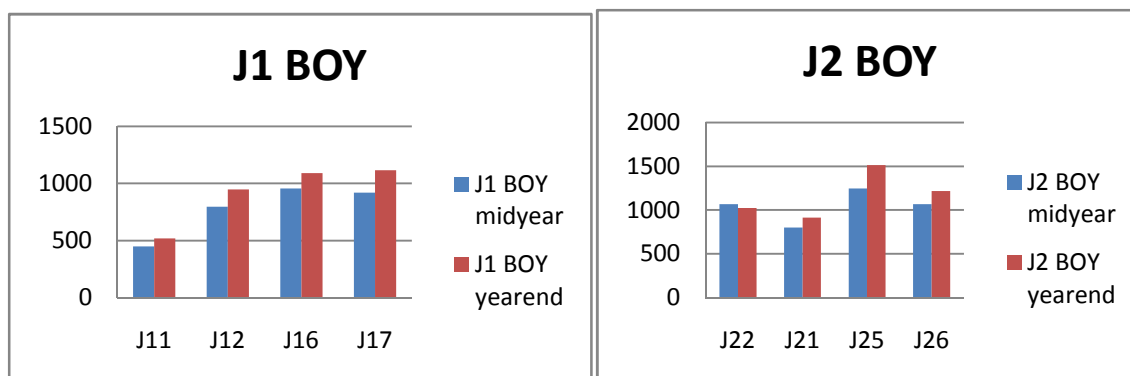
当同性同学身在一起，就会彼此产生竞争，而这些竞争都属于良性竞争，从体育学及体育心理的角度上分析，体育运动的良性竞争，不但可以提升自己的体育成绩和身体素质，也可以感染身边的朋友一起加入其行列，使身旁的人也热爱运动起来。

很多女同学由于之前男女合班时呈现出内向害羞的性格，心态上都不爱及害怕接触体育这门课程，使往往在课堂上呈现懒散和怠慢的局面。而经过男女分班制以后，由于同性的关系，开始愿意慢慢的接触体育这门课程，从而对这门课程感兴趣。在没有异性在旁的情况下，少了那份小孩所谓的尴尬，加上同性朋友时时的鼓励，上起课来心情更放松自在，也更愿意去挑战新的运动内容及之前不敢尝试的球类运动。在问卷调查的第 8 题里，在 C 选项上，我们可以发现到，大部分的学生都选上了“都是同性朋友，比较容易交流上课心得”，反映出女生在上体育课的心态上，还是比较希望是男女分开的。从观察和问卷上来分析，女生不爱上体育课的其中几项原因，可能是因为男生在运动上的强势让小女生的弱小的心灵招架不住或女生觉得在运动上同性生理问题会比较得到彼此的了解，至于这两推测的准确度，就有待再探讨。

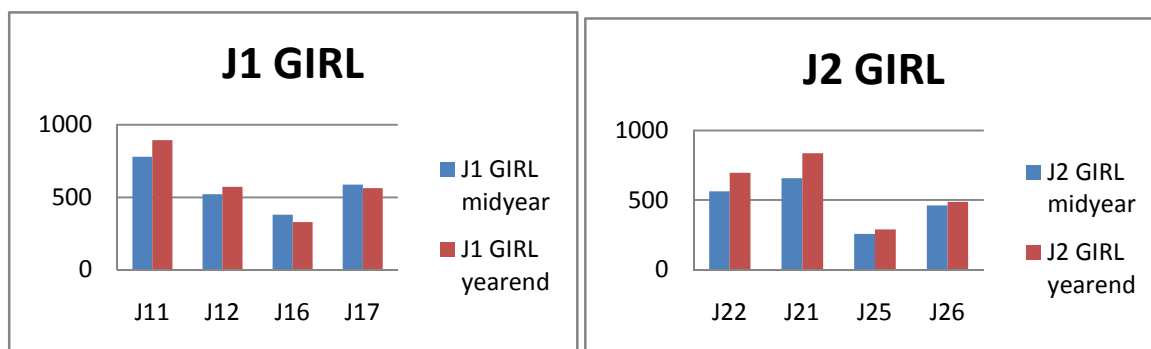
女生们在之前的合班体育课时，没有受到太多关注，所以在考试时心态和练习量，往往都成正比，经过分班制后，在班上被授课的人数减少下，每人获得学习机会平均变多了，使女生们慢慢的开始接触体育这门课程，相对的，老师也有更多的时间去注意及帮助这帮孩子，并与孩子们沟通进行交流，并在事后加以指导及引导好让孩子们更喜欢体育运动这门课程。女生在有充足的练习时间的情况下，慢慢的去揣摩体育运动技术的要点（仰卧起坐的发力点）来突破自身的标准。

进行分班制后，我们可以观察到初一男生的好玩性格，在经过户外活动后对体育运动产生的好感，充分的发挥玩，并建立在学习其中以达到体育运动的技术和要点上的提升，这是个非常好的现象。

## 6.2 各班的数据分析



在初一及初二男生的数据中，我们可以观察到在数据前后对比之下，每班都处于上升状态，除了 J22 男生。这是因为 J22 男生在测试中不认真，没尽百分之百的力量，在测试前为下课时段，学生都是用过早餐后才开始测试，所以出来的数据效果显得不够理想。



在初一及初二女生的数据中，我们可以观察到在数据前后对比之下，每班都处于上升状态，除了 J16 女生及 J17 女生这两班。这是因为跟初一编排的体育课程有关（篮球，体能），在问卷第九题，选出一项你最喜欢的体育运动中，数据分析显示，有 60% 的女生选择了羽球，10% 的女生选择篮球，20% 的女生选择排球及 10% 女生选择田径，从数据观察得来，女生们视乎比较喜欢运动强度稍微比较小的羽球而不喜欢动作偏大篮球运动。

## 6.3 问卷调查分析

### 6.3.1 初一级问卷分析

题目 \ 选项	非常喜欢 (%)	喜欢 (%)	一般 (%)	不喜欢 (%)	非常不喜欢 (%)
2) 对今年中学体育课程内容 (如: 田径、篮球等) 的评价是?	20.2	34.6	40.4	3.8	1.0
3) 你对学校进行体育课 <b>男女分班制</b> 有何评价?	10.6	23.1	52.9	10.6	2.9
7) 体育课男女分班, 对你是否有收获?	(有) 55.3			(无) 44.7	

以上的数据分析，可以清楚的观察到初一级学生对于男女分班制心态上是普遍接受的。从第 2 题观察，只有少数 4.8% 的学生呈现不喜欢的状况，而大部分的学生对于今年的体育课程还是算满意，从中也反映了对现今体育课的模式的一种认同。而在第三题，有 13.5% 的学生不喜欢男女分班这种制度，经过调查发现这班学生处于还未适应的情况下，由于在小学 6 年的学校制度下，都没有课程有男女分班制上课的现像，所以，还需要些时间适应。而在第 7 题，有高达 44.7% 的学生认为男女分班制是无收获的，只所以会有那么多学生觉得无收获，主要的原因在于现今的体育课程，老师的教学方式都是从玩的基础上开始来吸引学生的兴趣，并在玩的基础上来提升孩子的运动天赋，所以学生在短期内感觉到无收获是正常的。

### 6.3.2 初二级问卷分析

题目 \ 选项	非常喜欢 (%)	喜欢 (%)	一般 (%)	不喜欢 (%)	非常不喜欢 (%)
2) 对今年中学体育课程内容 (如: 田径、篮球等) 的评价是?	11.9	29.7	51.2	5.9	1.0
3) 你对学校进行体育课 <b>男女分班制</b> 有何评价?	13.9	26.7	42.6	13.9	3.0
7) 体育课男女分班, 对你是否有收获?				(有) 57.4%	(无) 42.6%

以上的数据分析，可以清楚的观察到初二级学生对于男女分班制心态上也是普遍接受的。从第 2 题观察，只有少数 6.1% 的学生出现不喜欢课程安排的状况，其余的 93.9% 都是处于认可的状态。不喜欢课程的安排，可能是出现在球类活动安排上，经老师们的了解，今年的初二级女生特爱排球，而今年上课的主要内容还是环绕在篮球。而在第 3 题，有 16.9% 的学生不喜欢男女分班制度，比初一学生高出 3.4%，经过调查原因在于，某些初二级学生出现情窦初开现象，开始对于异性的仰慕，从而觉得男女分班后就少了上课的原动力，而此状况都出现于初二级男生身上。而在第 7 题，有高达 42.6% 学生觉得没有收获，此原因和初一级的解释是一样的，若此课程推行久了，慢慢学生们就会在这制度里找到学校的乐趣。

## 7. 总结

经过数据的分析与问卷的调查，我们可以清楚的发现到，男女分班制在中学体育教育中施行是利多于弊的。分班制除了让学生带来更多的学习与

空间，也带来了学生们有更强的学习欲望。除此之外，也让老师们有时间与精力细腻的照顾到每位学生，从而观察学生们潜能并加以激发。教育的改革，顾名思义是要让教育在学生身上有更好施行教育的本质，在社会不断的进步，时代不断的变化，人类不断的进化，咨询不断的新化的情况下，教育是不可能一直停留在原地，而是根据当儿的情况进行研究及改革，然而在体育教育也是如此。

## 8. 综合文献

1. 初中生体育课是否适合分班教学，黄晶晶。
2. 少年期身心发展特征，中国网。
3. 初中生的生理发育需要和男女个体差异，龚真观。
4. 北京初中男女生分班上体育争议中进行，邓兴军，北京青年报。
5. 蔡元培教育文选，蔡元培。

## 9. 问题与建议

1. 在进行分班测试的过程中，往往都会碰到人数不平均的问题，往后的分班需要关注人数搭配的问题。
2. 场地是尊孔体育课编排最大的挑战，若要将分班实行的完善，这个困难必须解决。