

任务驱动教学法在中职散打课程教学中的实践研究

赵连康¹ 李朝成¹ 杨康² 付超超²

1. 昆明文理学院; 2. 云南城市建设职业学院

摘要: 本研究基于杨林职教园区中职学生参与体育课程积极性不高、教师开展教学阻力较大的实际问题,意在探究任务驱动教学法在云南 X 职业学院中散打课程中的实践效果,为中职体育教学改革提供实证依据与实践参考。选取某职业学校 2024 级中专会计事务、医学美容、电子商务、城市轨道交通技术、大数据、中餐烹饪、民航安全技术等 7 个专业的部分学生,共四个教学班,随机抽取 2 个教学班为实验组 ($n=39$) 与 2 个教学班对照组 ($n=44$) 作为研究对象 (以上数据为已剔除休学、旷课较多的实验数据),开展为期 16 周的教学实验。实验组采用任务驱动教学法,将总目标拆解为 16 个阶段性课程任务,结合过程性任务评分 (占比 50%) 与技术创编展示 (占比 50%) 构建考核体系;对照组采用传统教学法。通过学习态度量表、课堂自主练习时长及技术水平测试进行数据对比分析。结果显示:实验前两组学生均为首次系统学习散打课程,无专业训练经历,在技能水平上无显著性差异,实验前两组学生学习态度无显著性差异 ($p > 0.05$);实验后实验组在学习态度、课堂自主练习时长及散打技术水平均显著优于对照组 ($p < 0.05$)。结论表明,任务驱动教学法能有效激发中职学生散打学习主动性,提升技术应用能力,可作为中职散打课程优化的有效教学模式。

关键词: 任务驱动教学法; 中职散打课程; 教学实验; 学习态度; 技术水平

引言

散打作为中华武术的重要内容,融合了踢、打、摔等多元技术元素,兼具竞技性与实用性,在中职体育课程体系中占据独特地位。中职教育以提升身体素质与技能培养为核心目标,散打课程不仅承担着提升学生身体素质、传授格斗技能的任务,更肩负着培养学生意志品质、安全防护能力及团队协作精神的育人使命。然而,当前中职散打教学仍面临诸多现实困境:传统教学模式多采用“理论讲解→示范模仿→重复练习”的单向灌输流程,教学内容与学生实际需求脱节,难以激发学习兴趣;评价方式侧重终端技术考核,忽视学习过程中的态度表现与能力发展,导致学生主动参与性不足,技能应用能力薄弱。

任务驱动教学法是基于建构主义学习理论发展而来的新型教学模式,其核心要义在于以具体任务为载体,引导学生通过自主探究、合作实践完成学习目标,实现知识与技能的主动建构。该模式强调“做中学、学中用、用中悟”,与中职教育的技能导向理念高度契合,为破解散打教学难题提供了新的思路。研究以中职散打课程为实践载体,构建基于任务驱动的教学体系,通过对照实验探究其对学生学习态度、课堂自主练习时长及技术水平的影

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

采用整群抽样法,选取某职业学校 2024 级中专会计事务、医学美容、电子商务、城市轨道交通技术、大数据、中餐烹饪、民航安全技术 7 个专业,共 4 个教学班,随机抽取 2 个教学班为实验组 ($n=39$) 与 2 个教学班对照组 ($n=44$) 作为研究对象,开展为期 16 周的教学实验。实验组 39 人 (男生 21 人,女生 18 人) 采用任务驱动教学法;另外 2 个教学班为对照组 44 人 (男生 15 人,女生 29 人),采用传统教学法。

教学实验对象纳入标准:所有研究对象均为首次系统学习散打课程,无专业训练经历;实验期间无长期休学、请假情况 (旷课较多的实验对象数据已剔除),能全程参与教学活动。实验前通过学习态度量表与基础技术测试验证两组的同质性,结果显示在学习态度与技术水平维度均无显著性差异 ($p > 0.05$),符合教学实验的基本要求。

(二) 研究方法

1. 实验研究法

实验周期为 16 周,每周 2 课时,每课时 45 分钟,两组教学内容均围绕散打基础技术 (拳术、腿法、摔法) 与简单战术应用展开,确保教学内容一致性。

实验组任务驱动教学体系设计

总任务拆解是依据散打技能形成规律,将“掌握基础技术并能进行简单创编应用”的总任务分解为 16

个递进式课程任务,分为基础认知阶段(1~4周)、技术精进阶段(5~12周)、整合创编阶段(13~16周)三个层次,各阶段任务目标与内容如表1所示。

教学实施流程是采用“任务发布→探究准备→实践操作→评价反馈”四步流程。课前发布下周任务(如“直拳技术标准掌握与应用”)及评价标准;课中通过示范讲解提供方法支持,组织学生分组探究练习,教师巡回指导;课后布置拓展任务(如录制技术视频)。

考核评价体系是采用“过程性任务评分(50%)+技术创编展示(50%)”的组合模式。过程性评分依据16次课程任务完成质量,每次课对上次课内容进行考核(技术规范性、参与度、团队协作),满分50分;技术创编展示要求以小组为单位,结合所学拳、腿、摔技术设计30秒实战场景创编,从技术应用合理性(20%)、动作连贯性(15%)、团队配合度(10%)、表现力(5%)四个维度评分,满分50分。

对照组传统教学模式实施采用“理论讲解→教师示范→集体练习→教师纠错”的传统流程,教学内容与实验组保持一致,但不设置阶段性任务目标。考核采用“平时表现(50%)+期末技术测试(50%)”模式,但平时表现以出勤率和5千米为主,期末技术测试考核单个技术动作(直拳、鞭腿、抱摔)的完成质量。

2. 测量工具

体育学习态度量表主要参考亚当斯《体育态度量表》修订,包含认知(4题)、情感(3题)、行为意向(3题)三个维度,共10题。采用里克特5分计分法(1=完全不符合,5=完全符合),总分50分,得分越高表明学习态度越积极。量表 $\alpha=0.832$, $\alpha>0.8$ 表示具有良好信效度。

课堂自主练习时长记录,中职学生相对体育基础差、惰性大、体育兴趣相对不足。基于中指体育的实际情况,该学校课上一般留给学生自主练习的时间比较多,但大部分学生都是自己玩一玩自己喜欢的项目,然后就一直坐着休息,本研究通过课堂记录学生每次课自主练习时长,期末汇总平均时长,实验结束后统计总课堂自主练习时长。

技术水平测试:参照《散打运动技术等级标准》制定评分标准,包含基础技术(40分:直拳10分、摆拳10分、鞭腿10分、抱摔10分)、组合技术(30分:拳腿组合15分、摔法衔接15分)、实战应用(30分:反应速度10分、时机把控10分、战术意识10分)三个维度,总分100分。由2名中级散打裁判独立评分。

3. 数据统计法

采用SPSSAU软件进行数据处理。计量数据以“平

均值±标准差”(x±s)表示,组间比较采用独立样本t检验,置信区间为95%,以 $p<0.05$ 为显著性差异具有统计学意义。

二、任务驱动教学法的设计与实施

(一) 设计原则

1. 目标导向原则

所有任务均围绕“提升身体素质、掌握技术、提升能力、激发兴趣”的核心目标设计,确保任务与教学大纲高度契合,避免形式化。

2. 递进性原则

16个课程任务按“认知→技能→应用”梯度进阶,基础阶段侧重技术感知,精进阶段强化动作规范,创编阶段注重综合应用,符合技能形成的阶段性规律。

3. 实用性原则

任务设计结合中职学生认知特点与职业需求,融入校园安全防护、体能提升等实用场景,增强学习价值感知。

4. 主体性原则

以学生为中心,通过分组任务、自主探究等形式,赋予学生自主决策、协作完成的空间,突出学生主体地位。

(二) 任务体系构建

依据教学进度与技能发展规律,构建三阶段任务体系,总任务细分至16周课程任务的体系,具体内容如表1。

三、考核评价体系的理论基础与构建

(一) 理论基础

1. 建构主义学习理论

该理论认为学习是学生主动建构知识的过程,而非被动接受。任务驱动教学法的考核评价体系突破传统“结果至上”模式,将50%权重分配给16次课程任务的过程性评分,通过持续反馈引导学生反思技术动作短板、调整练习策略,实现技能的动态建构。例如,学生通过每次任务的评分反馈,能清晰感知“衔接速度不足”等问题,进而主动加强针对性练习,体现了“评价促学习”的建构主义理念。

2. 多元智能理论

加德纳多元智能理论指出人的智能具有多元性,包含身体动觉智能、人际智能等多种维度。本体系的技术创编展示环节(50%)设置团队配合、表现力等评价指标,既考察身体动觉智能(技术完成度),又关注人际智能(团队协作)与空间智能(战术设计),让不同优势的学生均能获得认可。如擅长组织的学生可负责战术设计,动作规范的学生可担任示范员,实现“人人有价值”的评价目标。

(二) 体系构建

考核评价体系由过程性任务评分与技术创编展示两部分构成, 具体内容如表 2 所示。

四、研究结果与分析

(一) 实验前体育学习态度无显著性差异

根据表 3 可知实验前 2 组学生在学习态度方面无显著性差异。实验组与对照组在学习态度方面呈现出

$p=0.887$, 显著性 ($t=-0.143$, $p=0.887$), $p > 0.05$, 从数据统计的角度无显著性差异。通过具体对比差异可知, 实验组与对照组分别为 33.72 与 33.88, 数值差距较小, 也进一步佐证了实验前 2 组实验对象在体育学习态度方面无显著性差异。

(二) 试验后实验组在学习态度、课堂自主练习时间、期末技能考核成绩方面显著优于对照组

表 1 总任务细分至 16 周课程任务体系表

阶段	周次	课程任务内容	任务目标
基础认知阶段	1	散打起源与安全规范认知	完成简单攻防互动, 配合度达 75%
	2	直拳技术基础练习	完成标准直拳动作, 命中率达 60%
	3	摆拳技术基础练习	掌握摆拳发力原理, 动作规范性达 70%
	4	拳术组合 (直拳 + 摆拳) 练习	完成连贯拳术组合, 衔接流畅度达 65%
技术精进阶段	5	鞭腿技术基础练习	掌握鞭腿动作要领, 踢击准确性达 70%
	6	蹬腿技术基础练习	实现蹬腿发力协调, 动作标准度达 75%
	7	腿法组合 (鞭腿 + 蹬腿) 练习	完成腿法组合动作, 连贯性达 70%
	8	拳腿组合 (直拳 + 鞭腿) 练习	实现拳腿衔接自然, 转换速度达 65%
	9	抱摔技术基础练习	掌握抱摔基本动作, 成功率达 60%
	10	接腿摔技术练习	学会接腿摔防御技巧, 反应速度达 70%
	11	摔法与拳腿衔接练习	完成拳腿与摔法组合, 衔接流畅度达 70%
	12	基础实战姿势与移动练习	保持标准实战姿势, 移动灵活性达 80%
整合创编阶段	13	2 人小组攻防模拟任务	完成简单攻防互动, 配合度达 75%
	14	3 人小组战术配合任务	设计基础战术方案, 执行成功率达 70%
	15	创编方案设计与打磨任务	完成实战场景创编初稿, 技术覆盖率达 80%
	16	创编成果展示与优化任务	完成最终小的创编展示, 综合评分达 80 分以上

表 2 多元化考核评价体系表

一级指标	二级指标	具体内容	评分方式	权重
过程性任务评分 (50%)	16 次课任务	每次任务从技术规范性 (40%)、任务参与度 (30%)、团队协作 (30%) 评分	教师评分 (80%+ 小组互评 (20%)	50%
技术动作创编展示 (50%)	技术应用合理性	创编内容涵盖所学拳、腿、摔技术, 符合实战逻辑	2 名裁判独立评分取平均值	20%
	动作连贯性	组合动作衔接自然, 无明显停顿		15%
	团队配合度	成员分工明确, 攻防转换协调		10%
	表现力	精神面貌良好, 动作力度到位		5%
总评成绩			过程性评分 + 技术创编展示得分	100%

表 3 实验前体育学习态度 t 检验分析结果

	组别 (平均值 ± 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	实验组 (<i>n</i> =39)	对照组 (<i>n</i> =43)		
体育学习态度	33.72 ± 5.13	33.88 ± 5.33	-0.143	0.887

从表 4 可知,利用 t 检验研究组别对于学习态度,课堂自主练习时间,期末技能考核成绩共 3 项因变量的差异性,从上表可以看出:不同组别样本对于学习态度,课堂自主练习时间,期末技能考核成绩全部均呈现出显著性($p < 0.05$),意味着不同组别样本对于学习态度,课堂自主练习时间,期末技能考核成绩均有着差异性。

分析得知:组别对于学习态度呈现出 0.01 水平显著性($t=-3.439, p=0.001$),以及具体对比差异可知,实验组的平均值(33.72),会明显低于对照组的平均值(37.28)。

组别对于课堂自主练习时间呈现出 0.01 水平显著性($t=-6.409, p=0.000$),以及具体对比差异可知,实验组的平均值(12.92),会明显低于对照组的平均值(18.98)。

组别对于期末技能考核成绩呈现出 0.01 水平显著性($t=-3.457, p=0.001$),以及具体对比差异可知,实验组的平均值(30.23),会明显低于对照组的平均值(34.49)。

学习态度,课堂自主练习时间,期末技能考核成绩全部均呈现出显著性差异。

(三) 原因分析

1. 实验组使用任务驱动教学法通过阶段性任务目标的设置,使学生获得清晰的学习路径,每完成一个任务都能获得即时反馈与成就感,逐步消除“学习无方向”的迷茫感;同时,分组任务与团队协作增强了学习的互动性,避免了传统教学中“独自练习”的枯燥感,进而激发积极的学习情感与主动参与意愿。

2. 将课程任务分为 16 次课程任务的过程性评分体系,将“期末一次考改为课课考”,学习任务与压力更加明确,能促使学生主动利用课后时间强化练习,避免“课堂学、课后忘”的问题;技术创编展示任务

要求学生在课后进行小组研讨与合练,有效延长了学习时间。而对照组由于缺乏明确的阶段性任务要求,且评价侧重期末测试,学生多在考前临时突击练习,日常自主练习积极性不足,导致平均课堂自主练习时长较短。

五、结论与建议

(一) 结论

1. 任务驱动教学法能显著改善中职学生的散打学习态度。通过阶段性任务目标的达成与即时反馈,学生获得明确的学习方向与成就感,有效激发学习兴趣与主动参与意愿,实验后实验组学习态度得分显著高于对照组。

2. 该教学法能有效提升学生课堂自主练习积极性。过程性任务评分与创编展示任务形成持续的学习驱动力,同时还促使学生主动延长课后课堂自主练习时长,实验组课堂自主练习时长显著长于对照组。

3. 该教学法能全面提升学生散打技术水平。三阶段递进式任务体系符合技能形成规律,从基础技术到组合应用的系统训练,使实验组在组合技术与实战应用维度优势明显,整体技术水平显著优于对照组。

4. 任务驱动教学法的“任务拆解→过程实施→多元评价”体系,契合中职学生认知特点与散打技能发展规律,为中职散打教学提供了科学有效的实践范例。

(二) 建议

1. 强化教师任务设计与把控能力

任务驱动教学法对教师的专业能力提出更高要求,学校需加强专项培训:一是借鉴黄河科技学院教学改革模式,开展“课程任务设计工作坊”,重点培训教师如何依据技能梯度拆解总任务、制定评价标准;二是组织教学观摩活动,选取优秀任务案例(如实战创编任务)进行剖析,分享指导技巧;三是建立教师备课共同体,针对不同技术模块(如摔法教学与安全

表 4 学习态度、课堂自主练习时间、期末技能考核成绩 t 检验分析结果(普通格式)

分析项	项	样本量	平均值	标准差	平均值差值	差值 95%CI	t	df	p
体育学习态度	实验组	39	33.72	5.13	-3.56	-5.622 ~ -1.500	-3.439	80.000	0.001**
	对照组	43	37.28	4.24					
	总计	82	35.59	4.99					
课堂自主练习时间	实验组	39	12.92	3.21	-6.05	-7.937 ~ -4.170	-6.409	70.852	0.000**
	对照组	43	18.98	5.20					
	总计	82	16.10	5.30					
期末技能考核成绩	实验组	39	30.23	5.42	-4.26	-6.709 ~ -1.807	-3.457	80.000	0.001**
	对照组	43	34.49	5.70					
	总计	82	32.46	5.93					

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

防护)集体设计任务方案,提升任务质量。

2. 完善教学支持与资源保障

优化场地器材配置,根据分组任务需求,将上课的场地划分为基础练习区、组合练习区、实战模拟区,可提供摄像头供学生录制练习视频,为过程性评价提供支撑。

建立学生个人成长与发展档案,记录每次考核得分、技术短板、改进建议等信息,为个性化指导提供数据依据,针对基础薄弱学生增设“一对一任务辅导”时段。完善散打队训练器材与师资,为学生课后开展训练和竞赛活动提供完备的设施与资源。

3. 深化评价体系与模式推广

进一步优化评价维度,在现有体系基础上增加“体育品德”指标(如训练纪律、团队互助),实现“技能培养”与“品德塑造”协同发展;引入学生自评环节,培养自我反思能力。建议将实验周期延长至1~2学年,追踪学生技术水平的稳定性与终身体育意识的形成情况,评估教学模式的长期效果。将任务驱动教学法推广至中职体育的所有项目教学中,结合项目特点调整总任务与分任务形成完善的任务体系即可,例

如武术课程可设计“套路创编”任务,验证模式的普适性。

参考文献:

- [1] 何克抗. 教学设计理论与方法研究评论(二)[J]. 开放教育研究, 1998(3):3.
- [2] 加德纳, H. 著. 多元智能新视野: 加德纳作品 [M]. 沈致隆, 译. 中国人民大学出版社, 2008.
- [3] 李治国. 渐进式教学在散打运动中的研究 [J]. 体育科技文献通报, 2011, 19(2):80-81.
- [4] 邹雪坡. 任务驱动教学法在高职院校体育教学中的应用研究 [J]. 运动 - 休闲: 大众体育, 2021(14):116.
- [5] 王海涛. 谈中学体育渐进式的教学方法 [J]. 商情, 2020(15):246.
- [6] 赵长华. 任务驱动教学法在高职体育武术课堂中的实践探索 [J]. 课程教育研究: 学法教法研究, 2018(3):1.
- [7] 樊瑞军. 渐进式教学法在中学体育教学过程中的应用 [J]. 考试周刊, 2017(4):116.
- [8] 董春恺. 浅谈分解渐进式教学法在跨栏教学中的应用 [J]. 中外交流, 2017(32):187.