

少儿跆拳道培训教学中 SOFIT 评价指标体系构建及应用实证研究

周奇

泰国格乐大学 曼谷市邦肯区 10220

【摘要】体育培训作为我国体育产业体系中的关键构成板块，在促进青少年体质健康发育以及维护其心理状态平稳方面，具有不可忽视的重要价值。其中，少儿跆拳道培训占据着关键地位，其教学质量的高低与青少年德、智、体、美、劳的全面发展紧密相连。本研究聚焦于此，致力于构建少儿跆拳道培训的SOFIT评价体系，并对其实际应用效果展开实证分析。研究结果表明，该体系在教学实践领域展现出显著的应用潜力，能够切实提升教学质量与青少年学员的学习成效。

【关键词】少儿跆拳道；SOFIT评价体系构建；应用实证；

Empirical Study on the Construction and Application of SOFIT Evaluation Index System in
Children's Taekwondo Training and Teaching

Zhou Qi

Gree University, Bangkok, Bangkok, Bangkan District, Thailand 10220

【Abstract】Sports training as a key component of China's sports industry system, has significant value in promoting the healthy physical development of young people and maintaining their psychological stability. Among them, children's taekwondo training plays a key role, and the quality of its teaching is closely related to the comprehensive development of morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor of young people. This study focuses on building an SOFIT evaluation system for children's taekwondo training and conducting empirical analysis on its practical application effects. The research results indicate that the system has shown significant potential for application in the field of teaching practice, and can effectively improve the quality of teaching and the learning effectiveness of young learners.

【Key words】Children's Taekwondo; Construction of SOFIT evaluation system; Empirical application;

引言

在体育产业蓬勃兴起、发展态势迅猛的时代背景下，体育培训领域日益受到社会各界的广泛关注，已然成为提高青少年身体素质、促进其身心健康全面发展的关键途径。少儿跆拳道培训作为体育培训中的热门项目，凭借其蕴含的独特运动魅力与深厚教育价值，在众多培训项目中脱颖而出，深受家长与青少年的喜爱。但不容忽视的是，当下少儿跆拳道培训教学在实际开展过程中，暴露出如教学质量良莠不齐、评价体系缺乏科学性与系统性等诸多问题。鉴于此，构建一套科学合理、切实可行的评价指标体系，对于推动少儿跆拳道培训教学质量的提升具有不可忽视的重要意义。

1.研究背景

1.1 体育培训行业的快速发展

在当前国家大力推进体育产业高质量发展、持续加大政策扶持投入，且民众健康意识显著增强的时代语境下，体育培训行业正迎来前所未有的战略发展机遇期，整体呈

现出蓬勃向上的发展态势。儿童跆拳道培训作为体育培训产业的核心构成板块，已步入发展的关键转型阶段，展现出极为可观的发展潜力与广阔的市场空间。然而，近年来儿童跆拳道培训机构呈现井喷式增长态势，学员规模也随之不断扩大。在这一动态发展过程中，一系列深层次问题逐渐显露^[1]。在此背景下，如何有效保障教育培训的质量与成效，已成为当前儿童跆拳道培训领域仍待解决的核心议题。妥善应对这一问题，不仅关乎学员个人技能提升与身心健康发展，更是推动儿童跆拳道培训行业实现规范化、可持续发展的关键所在。

1.2 传统教学模式的局限性

在传统教学体系架构中，教学活动长期以教师主导的单向知识传递作为主要模式。在此模式下，学生多处于被动接受知识的状态，缺乏主动探索与参与的空间。就学生课堂参与的深度与广度、课堂物理环境与心理氛围的营造质量，以及教师教学行为的合理性与有效性等方面而言，当前缺乏一套系统、全面且深入的动态监测与科学评估机制。传统教学范式的这一局限性，在少儿跆拳道培训领域同样表现突出。在少儿跆拳道教学过程中，由于未能充分关注学生的个体差异、课堂互动的实际效果，以及教师教

学策略的适时调整与优化,导致少儿跆拳道培训的教学效果难以达到预期的理想水平,进而在一定程度上制约学生在跆拳道技能掌握、体能提升以及综合素质发展等方面的全面进步。因此构建一套更为科学、严谨且具有综合性的教学评价体系,显得尤为必要且紧迫。该体系的构建旨在精准识别并弥补现有教学模式中存在的固有缺陷,通过构建多维度、多层次的评估指标体系与反馈机制,为教学过程的持续改进提供有力支撑,从而在教学理念、教学方法以及教学实践等多个层面推动教学质量的实质性提升。

1.3 SOFIT 评价体系的引入与优势

SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) 评价体系作为一种专门应用于体育教学评价的专业工具,能够系统且全面地评估体育教学质量。该体系从多个维度构建评价指标,具体涵盖学生活动水平、课堂环境特征以及教师行为表现等方面,这些维度能够精准映射体育教学过程的核心要素与关键环节。在评价方法上,SOFIT 评价体系依托量化数据与可观测行为指标展开评估工作。相较于传统的主观评价方式,这种基于客观数据与行为记录的评估模式,能够有效避免因个人主观认知差异所导致的主观臆断与评价偏见,提升评价结果的客观性与可靠性^[2]。此外,SOFIT 评价体系凭借其独特的优势,在教学实践中展现出良好的适用性与便捷性。其量化分析功能能够为教学质量的评估提供精确的数据支撑,使评价结果更具科学性与说服力;直观观察的特性则允许评价者在第一时间获取教学现场的真实信息,确保评价的即时性与时效性;而跨情境对比的灵活性,使得不同教学场景下的教学质量能够进行横向与纵向的对比分析,为教学改进与优化提供有力的参考依据。

1.4 少儿跆拳道培训教学的特殊性

少儿跆拳道培训教学具有显著独特性。其学员多处于低龄阶段,身体与心理发育尚未成熟,神经系统兴奋与抑制过程失衡,致使课堂学习时注意力难以长时间集中。例如,在长时间技能训练或理论讲授过程中,学员易出现分心现象,进而影响学习成效。鉴于少儿学员的身心特征,在跆拳道教学过程中,提升学员参与度、激发其学习兴趣至关重要。教师需创新教学方法,设计趣味性教学环节,吸引学员注意力,促使其主动参与教学活动,以保障教学目标的达成。

在教学评估方面,SOFIT 评价体系是科学有效的教学评估工具。该体系以系统化观测为依托,聚焦学员课堂活动水平、参与程度等核心指标,通过详细记录学员课堂行为表现(如活动强度、参与活动频率等),能够精准、及时地发现教学过程中存在的问题与不足。SOFIT 评价体系提供的数据与反馈信息极具实用价值,能够为教师明确改进方向。教师可依据体系反馈,制定更具针对性的教学改进方案。例如,数据显示学员在某项技能训练中参与度较低,教师可调整教学方法,增加趣味性练习方式,以提高学员参与积极性。如此,教师可不断优化教学方案,推动教学质量提升,助力少儿跆拳道培训教学高质量发展^[3]。

2.SOFIT 评价指标体系构建

2.1 SOFIT 评价指标的理论框架

SOFIT 评估体系聚焦学生课堂参与活跃度、教学环境营造及教师教学行为表现三大核心维度,构建体育课堂教学评价的综合多维度分析框架。其核心价值在于可对学生课堂活动的强度、多样性及参与度予以量化评估,借助运动时长、类型、频率等量化指标,直观反映学生在体育课堂中的体能消耗与锻炼成效。此外,该体系对体育课堂的物理环境要素、课堂氛围营造及教学管理细节展开深度分析。物理环境要素涵盖空间布局规划与教学资源配置;课堂氛围营造聚焦于积极活跃氛围的营造策略;教学管理细节涉及课堂秩序维护及师生互动模式。这些相互关联,共同作用于学生的体育学习效果与体验。同时,该体系着重考察教师在教学过程中的策略运用、教学姿态以及对学生的引导与反馈的实效。为全面评价教师的教学能力与成果,体系通过记录教学指令传达方式、讲解时间分配、动作示范准确性及师生互动细节等,为教学评价提供客观依据。

2.2 SOFIT 评价指标的选取

构建儿童跆拳道培训教育的 SOFIT 评价框架,核心在于以坚实的学术理论与实证研究成果为基础,确保评价的全面性、客观性和精确度。此过程需遵循科学原则,精准识别培训教育的核心要素。评价应包括学员活动参与度、课堂氛围、教师行为等维度,以体现评价的广泛性和深度。为增强可操作性和准确性,评价工具需具备可观测性和量化性,便于日常教学中快速收集与记录数据。具体方法包括心率监测、运动强度分级等,评估学员体能活动状态,如 MVPA (中等到高强度身体活动) 占比及活动时间分配。同时,技术动作评分标准、参与度量表等可量化评估学员技能学习进步和专注度。此外,空间布局与设施状况评估有助于审视教学环境的合理性及完备性。教学内容与方法应围绕课程规划与教学目的,分析教学材料的适用性、方法的创新性和多样性^[4]。通过即时反馈机制和个性化教学计划,评估教师反馈质量、指导策略的有效性,及其对儿童技能提升和学习动力的促进作用。

3 实证研究

3.1 研究对象与方法

本研究以某少儿跆拳道培训机构为样本,将其班级随机分为实验班与对照班。在实验班引入系统化观察跆拳道课堂身体活动与教学互动的 SOFIT 评估体系,并以此推进互动式教学模式改革;对照班则沿用常规教学模式开展教学。研究实施阶段,对照班作为数据参照组,不实施额外教学干预。实验班在常规教学进程中,依据前期所记录数据开展针对性反馈干预。为评估 SOFIT 评估体系在实际教学中的效用,本研究选取学生身体活动水平、教师干预情况两项关键指标,分别计算其在教学干预前后的百分比变

化,并通过对两班指标变化,深入探究 SOFIT 评估体系对少儿跆拳道教学效果的影响机制。采用综合性研究方法,包括文献研究、专家咨询与实地教学观察等环节。数据收集与分析聚焦于学生在教学活动中的参与度、教师教学策略类型以及学生学习成果等核心要素,通过量化分析这些数据,对 SOFIT 评估体系在少儿跆拳道教学中的实施效果作出科学、客观的评估。

3.2 测试指标

在学术研究中,为精准评估实验效果,本研究选取 MVPA(中度至剧烈强度身体活动量)与 Mark(专业技能评估得分)作为核心检验指标。MVPA 值是衡量学生身体活动水平的关键参数,聚焦中等至高强度体育活动,通过精准统计学生特定时段内剧烈活动与行走时长之和占总时长的比例进行量化,为身体活动水平变化评估提供量化依据。Mark 指标用于评估少儿跆拳道培训班学员专业技能掌握情况,其评分严格依据中国跆拳道协会级位管理办法及晋级考试要求,确保评估结果准确可靠,反映学员实际技能水平。实验中,为探究 SOFIT 评价方法在少儿跆拳道培训中的适用性及反馈效果,于实验前后严谨测量上述指标,以对比分析干预影响,为培训方法优化提供科学依据。

3.3 研究结果

在实施干预措施之后,研究团队对两组学生开展评估测试,并依照科学规范的流程系统收集相关数据。经严谨的数据分析与研究,得出以下结果:

(1)实验班级学生在行为表现方面呈现出积极显著的变化。具体而言,学生的身体活跃度显著提升,中等到剧烈体力活动(MVPA)时间明显增加,活动在时间与空间维度上的分布状态更趋均衡合理。同时,学生在集体活动及学习过程中的整体融入程度显著增强,展现出更高的参与热情与协作意愿。

(2)实验班级的教学环境得到显著优化。从物理环境来看,教室布局经过科学规划后更为合理,教学设施的配备更加完善,充分满足多样化教学活动的需求。同时课堂秩序得到明显改善,为教学活动的顺利开展营造良好的氛围。

(3)实验班级教师在教学策略与教学态度方面展现出积极变革。教师采用更为多元化的教学策略,能够根据教学内容和学生特点灵活调整教学方法。在教学态度上,教师表现出更高的积极性与主动性,更注重与学生的互动交流

流。个别指导与即时反馈机制的实施更为高效,能够及时针对学生的学习问题提供精准指导,有效促进学生的学习进步。

(4)实验班级学生在学习成果方面取得显著进步。特别是在跆拳道技巧学习领域,学生的表现尤为突出,技能掌握程度、动作规范性和技巧运用能力均有明显提升,充分体现出干预措施对学生学习成效的积极影响。

3.4 结论与建议

研究表明,SOFIT 评价体系于儿童跆拳道培训领域具有显著的应用价值。SOFIT 记录表可以应用于少儿跆拳道培训课程,将所获得的信息及时反馈给教师,帮助教学者发现并解决问题,从而提高教学质量。SOFIT 评价应用到少儿跆拳道项目中发现,SOFIT 评价系统过程操作简单,数据的处理与分析客观、细致,但是并未涉及到教学目标的评价。在少儿跆拳道培训中,课堂管理时间的控制,可以营造良好的课堂环境,增加技能训练时间和体能训练时间,优化学生技能与体能的训练效果,从而达到教学目标。MVPA 值的提高需要教师了解本班级情况,通过教师对课堂的干预,改变学生参与的兴趣和热情,以提高 MVPA 值。课堂中教师通过口头或非口头语言促进学生课内训练的行为对学生学习的兴趣和评分是有益处的,所以在实际的教学过程当中,教师需要有对学生口头或非口头表扬语言和激励语言。因此提出建议,在儿童跆拳道培训中应积极推广 SOFIT 评估体系,鼓励培训机构与教师结合实际教学状况,灵活调整并优化其应用模式^[5]。同时,为持续提升教育质量,需加强对 SOFIT 体系的基础与应用研究,完善其理论体系与实践操作规范,为少儿跆拳道培训教学质量的提升提供更为坚实的理论支撑与实践指导。

结语

本研究通过构建适用于少儿跆拳道培训教学的 SOFIT 评价指标体系,并进行实证研究,验证 SOFIT 评价指标体系在少儿跆拳道培训教学中的适用性和有效性,促进运动技能与健康指标的协同发展。未来研究可进一步探讨 SOFIT 评价指标体系与其他教学方法的结合应用,以及在不同年龄段少儿跆拳道培训教学中的适用性,为少儿跆拳道培训教学提供更加全面、科学的评价工具和方法。

参考文献

- [1]谭凌鑫.SOFIT 评价在新手型体育教师专业成长中的应用研究[D].上海体育学院, 2022.
- [2]唐翀.基于 SOFIT 系统的成都市小学体育与健康课堂教学评价研究[D].成都大学, 2022.
- [3]万媛.SOFIT 评价在少儿跆拳道培训课程中的应用实践[D].南京体育学院, 2020.
- [4]周雁,王姗姗,唐东阳.少儿跆拳道品势与武术套路的现状对比与实施路径研究[J].当代体育科技, 2022, 12(32): 180-185.
- [5]夏君玫,余玲,雷芸.SOFIT 在普通高校健美操课堂教学评价中的应用研究[J].当代体育科技, 2021, 11(11): 113-115.