

# 浅谈肢体语言在体育教学中的运用

迟绍敏

(山东省海阳市实验中学 山东 烟台 265141)

**【摘要】** 肢体语言是非语言的表达方式,在体育教学中占有重要地位,对全面教育学生具有重要作用。本文分析了肢体语言在体育教学中运用的途径和功能。

**【关键词】** 身体语言; 教学; 教师; 学生

肢体语言又称身体语言,是一种非口头语言的语言表达方式,是指通过身体的各种动作以及人的表情、手势、眼神、等来传递信息并作为“语言”表达的一种方式。体育教师在教学中,大多重视运用口头语言讲解分析,却往往忽视“肢体语言”的运用。

一位教育家曾说过“没有肢体表演,不能给学生以必要的表情或不能控制自己情绪的人,不能成为一个优秀的教师。”

体育教学是一个具有动态特征的知识技能信息传输过程。而在体育教学中,教师的言谈举止都置于学生的感官之下,无时无刻不在影响着学生。因此,肢体语言的运用在提高教学的整体效益上,有着十分重要的作用。在体育教学中,肢体语言主要用于:

## 一、促进体育教学目的的实现

体育教学中教与学自始至终都是相互依存,相互联系的。教师自觉地巧妙地运用“肢体语言”的独特艺术作用。同时又及时地获知教育对象反馈出的各种信息,可及时发现并妥善处理教学中学生普遍的或偶尔出现的错误动作或行为。由此可见,肢体语言不仅是维持课堂纪律、稳定教学秩序的需要,也在激发学生的学习热情,保持教与学积极性、实现教学目的等方面发挥着重要作用。

## 二、有利于学生建立正确的动作表象和概念,促进动作技能的形成

体育教学中,教师要把自己的知识、技术和技能传授给学生,光靠口头语言是远远不够的,学生形象思维占优势、抽象思维相对滞后的特点使得他们仅仅通过抽象思维形成运动表象是不现实的。而且,任何一个技术动作,尤其是较复杂的技术动作,有时很难用口头语言作出准确、全面的表达。而运用示范性身体语言则可以生动、形象、具体、真实地让学生明确动作的结构、要领、方法,使学生通过视觉、知觉加速形成示范动作的视觉表象。尤其是对较复杂的技术动作,教师还可以运用示范性身体语言进行整体与分解“描述”相结合的方法,让学生清晰地知觉动作的具体细节,这样更有助于形成完整动作的表象。

例如:立卧撑教学中,教师运用下(蹲下——双手触地)——推(双手支撑——双腿向后伸直)——退(收回双腿成蹲下姿势)——上(双手摆臂——垂直向上跳起)的技术手势,使学生充分了解动作技术的细微之处。在获得表象的基础上,学生再通过反复认真练习,体会动作要领、结构、用力顺序,经过大脑分析、综合、比较、概况动作的实质和规律,就能较快地建立正确的技术概念,促进运动技能的形成。

## 三、对教学过程进行调节和控制

在体育教学的双边活动过程中,师生始终是直接交往,这种交往不但通过有声语言,而且还大量地通过身体语言,后者感染力强,明确度高易接受,是师生沟通的重要形式也是教师对教学过程进行调整的重要手段。体育教师的多种情感在各种场合通过不同形式的多种情感表现出来,对学生产生影响,教师的一颦一笑,一举手、一投足所流露的情感信息能为学生敏感地接受。同样,教师可以从学生的表情、目光和姿势等身体语言表露的信息

获得反馈,了解学生的心理和生理状况及教法、组织措施是否得当,运动负荷安排得是否合理,学生能否接受等。教师有目的地察言观色,获取反馈信息,就可以有针对性地改进教学,提高教学质量。如学生精神振奋,注意力集中,练习的积极性高,表现出轻松愉快的情绪,这说明教材和课的组织措施得当,运动负荷适度。反之,学生练习时东张西望,烦躁不安,纪律松散或在练习后汗流浹背,面部苍白,目光呆滞,这说明教学内容枯燥、单调,运动负荷过大或教学方法不当,这就需要教师及时变换练习形式、方法,调节运动负荷。由此可见,利用学生的身体语言作为反馈信息,是教师调节和控制教学过程,提高教学质量的重要手段。

## 四、对学生进行思想品德教育

教师的世界观和品德、以及他们的行为、态度都会对学生的心理产生不同的影响,教师的个体形象,包括音容笑貌、举止形态往往在学生心目中留下极深的印象,即使是某些下意识的动作,学生有时也会盲目模仿,至于教师经常表现出的人格尊严,高尚的品德,坚定的信念对学生有很大的吸引力,更是学生效仿的目标,试想做为教师的你,当刺骨的寒风向人们袭来时,你以整洁的衣着,端庄的仪表、清晰的口令,甚至以军人特有的气质迎风挺立于学生队列之前的话,那么,那些思想不集中作风拖沓的学生会相形见绌,此时,教师的身体语言会起到“此时无声胜有声”的绝妙作用。

## 五、对学生进行美的教育

当我们欣赏优美的艺术体操、精彩的武术对练,激烈的篮球比赛、扣人心弦的足球比赛时,运动员精湛的技巧、高超的技艺,优美的造型、意志与力量的碰撞,一个瞬间的惊险镜头,自然会感受到是一种美的享受。这就是身体语言表现出的体育美的魅力。如果我们能在教学中给学生恰到好处的点拨、启示,让他们从美的旋律和美的动作中去体会美。既通过动作去培养他们的审美能力,培养他们创造美的能力。那么,教学效果会好的多。

运动示范和表演也是一种视觉运动艺术,教师一个豪潇洒的背弓技术;刚劲猛烈的投掷技术;风驰电掣的跳远技术;转眼即逝的空中转体,都会使学生看了悠然神往,这就为学生建立美感提供了丰富而生动的素材,使他们懂得什么是高雅,独特的姿态美、平衡美、力量美、速度美、幅度美和时空感美和等动作美的真正所在。另外,一名体育教师如果拥有强壮的体魄,匀称的身材,充满活力,自然潇洒的风度,整洁而朴素的衣着,稳健、挺直的站姿,昂首挺胸、刚健有力的走姿,便会给学生一种形体美的感染。使学生懂得什么是形体美。使他们懂得健美的身体要靠体育锻炼才能获得,同时还能形成人的内在美,如气质美、性格美、意志美等。

## 参考文献

- [1]谷彪.让肢体语言在体育课堂“说”起来[J].运动,2017(22):113+72.
- [2]周发明.浅谈肢体语言对体育教学效果的影响[J].科技经济导刊,2017(14):147.