

# 浅论体育教育中“静”与“动”

刘庚碧

(滇西科技师范学院体育学院 云南 昆明 677000)

**[摘要]** 高校体育教育相较于其他专业存在一定差异,其主要原因为体育专业学生要基于自身思维活动来学习体育知识、技能,并将理论知识落实到具体的体育运动中。因此,高校体育教育应实现动静结合,以增强教育教学成效。文章分析了当前动静结合体育教学存在的现实困境,并从三个层面提出具体的解决对策:一是要强化目标教学管理,培养学生体育学习的“动静意识”;二是要优化体育课程结构体系,完善体育教学实践模式;三是要加强师资力量建设,打造复合型教师队伍。

**[关键词]** 体育教育;动静结合;困境;措施

## 1 体育教育中动静结合教学模式存在的现实困境

### 1.1 体育学习生理机制复杂,学生文化素质偏低

当前高校体育教育中动静结合教学模式的应用面临现实困境,一方面在于体育专业学习有着较为复杂的生理机制。体育教学的目的在于形成运动技能,是建立在运动反射条件上的教学活动。因此,体育学习同其他学科学习之间存在显著差异,这种差异是本质上的。尽管所有的学习活动都离不开大脑皮层的参与,但运动技能的获得在很大程度上靠的是运动的本体感觉,包括能量消耗、肌肉运动以及大脑皮层运动区的活动<sup>[2]</sup>。研究表明,体育专业的学生相对于理论课而言更喜欢术科课的学习,即喜欢“动”、排斥“静”。基于对“负诱导”及“优势现象”等人体生理特点的研究可以发现,在体育教学过程中,学生的优势兴奋灶更倾向于在大脑皮层运动区形成,涉及到理论学习的皮质中枢则呈现抑制状态<sup>[3]</sup>。

而另一方面,体育专业的学生普遍不具备较高的文化素质。相较于其他专业,高校体育专业在录取方面存在一定的特殊性,要求学生同时达到体育专业分数标准及文化分数标准。但是和普通本科录取分数线相比,体育专业的本科文化分数要低出很多,差距甚至达到100分以上。这就导致进入体育专业的学生在文化素养方面较为薄弱,导致学生专业知识水平及能力提升受到影响。

### 1.2 学生对体育课程结构缺乏科学认识,理论知识不扎实

高校体育专业课程较多,纵观其整体分布趋势可以发现,在高校体育专业课程结构中,“静”课与“动”课比例大致相同,即各占一半。通过深入分析课程类型还能发现,即便是技术类的“动”课,其中也有很多内容需要学生静下心来学习、动脑思考。例如术科课的考核计算方式为“三合一”,即将专业理论考试成绩、达标考试成绩与技评考试成绩加在一起得到最终成绩<sup>[4]</sup>。而“静”在专业理论考试中是必不可少的。此外,高校体育专业还包括研究人体结构功能的课程,这就要求学生学习并掌握相应的生理学、解剖学知识。某项研究显示,近十年来高校体育专业大一学生课程总成绩中女生成绩更高,前十名中仅有三名男生,剩下七名均为女生,然而体育专业女生人数仅为男生人数的三分之一左右。

## 2 动静结合开展体育教育,培养复合型体育人才

### 2.1 强化目标教学管理,培养学生体育学习的“动静意识”

要想在高校体育教育中落实动静结合理念,教师首先要强化目标教学管理,将“动”与“静”作为两条教学主线贯穿于所有教学活动中。首先,对于体育专业新生,高校应做好入学教育工作,使其明确体育专业的基本特点,了解现代体育专业的课程结构体系,以正确的态度对待体育学习。其次,教师还要对好的学习行为进行表扬,对好的学习方法进行总结与推广,鼓励学生,帮助体育专业的学生树立学习信心。最后,对于课表的安排要做到科学合理,尽可能将“静课”和“动课”交错安排,在精力较为充沛的上午安排理论课学习,并通过课后辅导、督促的

方式巩固理论知识,以此实现体育教学管理水平的提升。基于人的生理特点可以明确,要想建立“静课”和“动课”学习的条件反射,大脑皮层需要处在适当的兴奋状态。如果运动过量,那么由于大脑皮层的“诱导”作用,术科课的学习可能会受到一定影响,理论课教学更是无法高效开展。

### 2.2 优化体育课程结构体系,完善体育教学实践模式

当今社会需要的是高素质、复合型人才,体育专业亦是如此。要想有效培养出复合型体育人才,教育者必须对学科发展规律及学生学习规律有正确的把握,在此基础上优化体育课程结构体系。复合型人才的培养往往离不开复合型的课程,在课程体系的设计上也要考虑到“静”与“动”这两条教学主线,根据学生学习情况不断对其提出新的发展目标,并将目标具体化,使其具备可操作性。除了要对高校体育课程结构体系进行优化,教师还要注重完善体育教学实践模式,在体育教学实践过程中合理把握“静”与“动”,帮助学生获得理论与技能的共同提升。

### 2.3 加强师资力量建设,打造复合型教师队伍

复合型、高素质体育专业人才的培养离不开专业教师科学的知识结构,若体育教师知识结构不科学或比较单一,对于体育教育的“静”与“动”无法做到正确把握,则很难顺利推进高校教学改革的发展进程。当前大部分高校的体育教师都属于专业人才,由“专才”向“通才”的转变是一个艰难的过程,这也是为什么部分体育教师会阻碍到教学改革。基于此,高校必须对自身多学科的优势进行充分利用,为体育专业教师提供更多的深造与培训机会,使其丰富自身知识结构,满足体育教育发展的现实性需求。此外,教师还可利用现代化信息技术对自身观念进行更新,对自身知识储备加以丰富,认真做好体育专业的教学研究工作,通过科研的方式来推动高校体育事业发展,将动静结合理念贯穿到体育教学各个环节中。

## 结束语

经济社会的发展与科学技术的进步在一定程度上加深了人们的认知,使得科学体系渐趋复杂。在这种情况下,体育专业教育也呈现出新的发展面貌。当前教育界已逐步确立了终身体育和健康第一的体育教育理念,这对于体育教学工作提出了更高的标准和要求。但是从本质上来说,不管是教育目标、教学内容还是课程结构的变化,其本质上都是为了培养出复合型体育人才。教师在体育教学中应注重合理应用动静结合的教学模式,不断提升体育教育质量。

## 参考文献

[1]江北,聂东.论体育健身中“动”与“静”的辩证关系[J].绵阳师范学院学报,2006(05):137-141.

[2]陈更昌.论“动、静”两条教学主线与复合型体育人才的培养[J].上海体育学院学报,2002(S1):23-25.

## 作者简介:

刘庚碧(1965-),男,汉族,大理巍山人,滇西科技师范学院体育学院教师,主要从事学校体育、学生教育管理研究。