

# 动作示范在体育教学中的作用

杨文兵

(内蒙古五原县高级职业中学 内蒙古 巴彦淖尔 015100)

**[摘要]** 随着我国教育的不断发展和进步,对教学的内容和教学质量有了更进一步的要求。体育教学的目的就是培养学生的体育意识,通过体育锻炼增强学生的身体素质,培养学生坚强不屈的意志,塑造学生良好的人格。在实际教学过程中,教师动作示范是一种最为直观和有效的教学方式。它使学生在头脑中通过具体的动作示范建立起所要学习的动作表象,不仅可以使学生获得必要的直接感受,以提高掌握动作要领的效率,而且可以提高学生的学习兴趣,激发学生学习的自觉性,有利于形成正确的动力定型。可见,教师的示范对于取得优良的教学效果有着非常重要的作用。

**[关键词]** 中学生; 体育教学; 动作示范

## 引言

动作示范是体育教学中最常用的一种直观教学法。它是教师通过具体的动作示范,使学生在头脑中建立起所要学习的动作的表象,以了解所学动作的结构、要领的方法。体育教学的目的是使学生学习并掌握一定的运动技能,而中学生运动技能的学习需要直接的感性经验作支持<sup>[1]</sup>。因此,体育教学中正确的动作示范,不仅可以使学生获得必要的直接感受,以提高掌握动作要领的效率,而且还可以提高学生学习的兴趣,激发学生学习的自觉性,有利于形成正确的动力定型。可见,教师的示范对于取得优良的教学效果有着非常重要的作用。

## 一、教师动作示范在体育教学中的作用

上课时教师动作示范的目的,就是要让学生通过对教师做过的示范动作进行观察,让学生在头脑中形成一定的动作结构,从而使学生能够建立起正确的动作概念。

例如:在教蹲踞式起跑的时候,教师可以让学生看看视频里短跑运动员的动作,使学生头脑中初步形成动作表象和动作概念,让学生知道蹲踞式起跑分为:各就位、预备、鸣枪三个阶段;然后在实际的教学中教师可以亲自边讲解边示范,以加强学生的记忆,形成动作概念;在学生进行练习时,教师要巡回指导,纠正错误动作,并对练习中出现的错误动作进行集中讲解,必要时教师尽量要进行正确动作和错误动作的对比示范,然后再让学生指出错在哪里,给学生讲解清楚,做后再给学生做一个正确而完整的动作,这样能够提高学生动作的基本技能,从而保证教学任务的顺利完成。

## 二、动作示范要选择合适的示范位置

教师示范的位置和距离应根据队形,运动项目或动作结构、安全以及阳光和风向等因素来决定,但有时队形要服从运动项目和动作结构的要求。在体育教学课中,学生的队形多为横排。教师的示范位置和距离按照运动项目的结构、示范移动距离的长短,以及动作速度的快慢,可分为以下几种:

示范时位置移动距离不要过长,活动范围不要过大,动作速度不要过快。如各种球类项目、体操项目类动作,教师应在横排队形的中间,其距离要使横排的首尾和示范者保持近似相等的距离,这样学生就能看清完整动作完成情况。

教师做示范动作时,位置移动时间并不长,活动范围也不大,但动作变化较大。如掷铅球等动作,教师选择示范位置和距离时,既要考虑到学生能看清动作,又要注意学生的安全,这时教师的示范位置在学生的左斜前方,距离以两米为宜。这样,学

生既能看清滑步、旋转、最后用力把器械抛出手,同时也比较安全。

根据示范的目的、项目和当时阳光、风向来定,要让学生背向阳光、风向,这样有利于学生看到动作。如徒手体操等动作。

## 三、实施动作示范,提高学生的观察力

在体育教学过程中教师通过有效的动作示范让学生在不断的尝试及模仿技术动作过程中提高自身的观察能力,教师在动作示范教学过程中应引导学生仔细观察教师或动作标准学生的动作,找出自己与它的差别后进行针对性的改正,提高学生观察体育动作的能力,学生在集体学习过程中存在一定的好胜心理,在看到大部分学生准确掌握动作要领之后,其他学生就会认真观察及努力模仿,不断对标准技术动作进行掌握,达到训练体育技术动作及提高学生观察力的效果,学生通过分解的动作示范进行细微的观察,让学生养成细心观察的良好习惯。

传统体育教学过程中教师采用的是理论教学为主的教学方式,以口述的方式告知学生具体的教学内容、教学目标及动作要领,与学生之间沟通互动的机会较少,学生对于理论知识学习兴趣不高,导致掌握能力较差,很难将所学的知识贯穿起来,不利于学生知识脉络的形成,动作示范为学生建立了开放式的课堂教学,增进了教师与学生之间的沟通交流,学生从被动接受体育知识及动作的状态转变为积极主动学习的状态,教师在教学过程中利用动作示范引导学生进行思考,激发学生适度模仿欲望,让学生尝到了成功带来的自豪感,提高了学生的自信心<sup>[2]</sup>。

## 四、结语

综上所述,动作示范在体育教学中具有特殊的地位和作用。在中学体育教学中,由于学生生理的发育和心理的逐步成熟,尤其是中学生男女性别差异的增大,加之教学中动作技术难度的变化,导致学生在教学中,动作学习发生困难。因此,在教学中科学地、合理地运用好动作示范,能有效地消除学生的恐惧心理,激发学生的好胜心和进取心,集中学生的注意力,促使学生对动作技术的领会和掌握,有利于提高教学质量,增强学生体质,全面完成体育教学任务,促使学生德、智、体全面发展。

## 参考文献

[1]胡可明.动作示范在中学体育教学中的作用[J].新课程(中),2011(4).

[2]孙万莉.浅谈动作示范在体育教学中的作用[J].中国校外教育,2012(19):163-163.