

# 体验式教学在初中体育教学中的运用

李世明

(宁波市海曙区储能学校 浙江 宁波 315153)

**【摘要】**在新一轮的课程教学改革中，“为体验而教，为体验而学”正逐渐成为现阶段教育发展的新趋势。在此背景下，体验式教学方法被越来越多的教育理论研究者与实践者所提倡和应用。体验式教学从体验入手，将学生的亲身经历与个人感受放在首要位置。在体验式教学运用于体育教学的过程中，可以激发学生的学习兴趣，使学生更加积极的参与到体育活动中来，保证学生获得亲身感受与认识。本文对初中体育教学中如何运用体验式教学进行了探讨。

**【关键词】**初中体育教学；体验式教学；实践

## 一、体验式教学的涵义及特点

所谓体验式教学，就是指在教学过程中，根据学生的认知特点和规律，通过创造实际的或重复经历的情境和机会，呈现或再现、还原教学内容，使学生在亲历的过程中理解并建构知识、发展能力、产生情感、生成意义的教学观和教学形式。从以灌输、讲授为主的教学形式到以体验为主的教学形式。体验式教学的主要特征有：（1）学生主体性。体验式教学立足于学生的个人体验，只有学生主动地体察、认识事物，才能获得相应的感悟与情感体验。学生认识到自己是学习的主人，根据自己的需要、兴趣、习惯去选择、体察、感悟，形成自己的内心体验。（2）亲身经历性。体验式教学将学生作为体验的主体，同时也就必然强调学生主体的亲身经历，在教学活动中，学生主体不仅亲身经历具体的实践活动，获取第一手的知、情、意、行各方面体验成果，事实上，作为发展中的人，学生更需要学会反思、学会移情，从心理上亲身体验自己过往的认知或情感经历，学习如何主动地觉察、体会他人体验到的种种感受。情感上的体验是教学中非常重要的一个方面。（3）全程参与性。学生作为教学活动的主体，全程参与整个活动，亲身经历从而获取知、情、意、行各方面体验，这是一个密不可分的整体。体验对象首先是符合个体需要的、能被个体纳入自身活动范畴的，这体现了学生的主动选择。在具体活动过程中，学生调集自己在知、情、意、行各方面的力量，全力体会、验证自己的选择，做出自我反思，达到深层的、个性化的体验，这是一个完整的个体活动，教师无法替代。

## 二、体验式教学在初中体育课程中的实践

初中体育课中如何贯彻体验性教学，以取得预想到的目标，是每个体育老师应该关注的话题。比方说在篮球学习中，在讲授篮球运球技术时，先叫学生进行分组进行篮球比赛，等学生们在比赛中暴露出包括运球技术在内的诸多弱点时，暂停比赛。征求一下学生的意见，刚才的比赛中，有多少次进攻失误是由于运球技术的薄弱，等学生认真思考、回答以后，再根据场上的比赛情况，向同学们作了一个简短的总结：刚才的比赛中想获得胜利，你们一定要学好运球这一技术，学生们听后，个个表示愿意学好运球技术，在这个时候，及时向同学们介绍了一些篮球运球的基本要领，并安排同学们马上进行篮球运球练习，同学们个个都表现出热情高涨的情绪，而不会出现只喜欢比赛，而不喜欢学习篮球基本技术的情况了。再如，在田径途中跑的教学中，尽可能采用体验式教学法，可在田径场上画一个圆圈，让学生在圆圈上体验x型腿跑，O型腿跑，前脚掌跑，后脚跟跑，上肢不动跑等，然后再让学生按平时的跑进行对照。多数学生会悟出正确途中跑的姿势。切忌盲目重复过多的机械式训练，体验式的练习可能对动作结构的了解更有体会，学生的悟性会更高，对比的过程变化更形象，直观，学生更乐于接受。行练习。再例如：为检验学生在途中跑的身体是否处于放松的状态，仅凭眼睛的观察是比较难判断的。那么有什么办法可以既不妨碍学生跑进，又能判断学生

是否紧张呢？教师可以提出问题，让学生自己去想答案，实践中有的学生想到用嘴咬着一块薄的苹果片，在终点只要看看苹果片是否咬穿或咬烂，即可判断身体是否紧张。因为身体是一个整体的，哪一部位的紧张可能都会导致全身的紧张。因此，在课前老师应准备好一份苹果片。由于苹果片是一种可以吃的水果，学生更乐意去尝试。这种方式的途中跑练习，既可以激发学生进行探究性的学习，又可以让学生在有趣的氛围中得到了很好的体验，又能让学生明白，我的途中跑哪些动作出现了原则性的问题，哪些动作应该如何改进。教师的角色由教导者变成解惑者或指导者，满堂灌的现象没有了，学生也从沉闷的、教条的、消极的、被动的练习中解放出来。

## 三、进一步完善体验式体育教学的对策

### 1、体育教师应不断提高自身素质

采用体验式教学，体育教师要精心创设良好的教学情境，与学生平等对话，要对学生进行正确的引导，公正的评述，积极地鼓励，因材施教，提供参与活动的机会，既要使自己的主导作用得到发挥，又要保证学生的主体地位得到巩固。所有这一切无疑对体育教师的素质提出了更高的要求，需要体育教师不断丰富、提高自身素质。

### 2、实施激励性评价

教师要从实际出发，分析每个学生个体的特殊性，及时对学生实施激励性评价，让学生时时感受到成功的喜悦，使每个学生各得其所，最大限度地挖掘学生的发展潜能。尽管有时寻找学生值得实施激励性评价的情况并不那么容易，这时教师可以换个角度来看学生，就会发现学生身上的闪光点，并及时地给予激励性评价，或许就会改变一个学生对体育运动的兴趣，最终形成学生参与体育运动的内部动力机制，增强体育教育教学的效果。

### 3、优化课程设置

在教学中，要用形式多样的教学方法进行教学。对学生的评价要抛弃以成绩定“成功”的评价体系，应根据学生的个体差异，提出不同的目标要求，实施分层评价，注重不同层面的动态发展，特别是对体质弱、运动能力差的学生，如果仅以成绩来评价学习效果，不注重他们的学习态度、学习努力程度、成绩提高程度等方面的评价，势必会降低这部分学生的学习积极性，最终失去参与体育运动的兴趣。只有扩大评价范围，学生的个性才能得到充分发展，才能使尽可能多的学生参与到体育教学活动中来，真正体现“我运动、我健康”的运动乐趣。

## 参考文献

- [1]汪潮，郑丹丹.解析“体验性教学”[J].杭州：浙江教育学院学报，2004.7
- [2]路海东.教育心理学[M].长春：东北师范大学出版社，2005.
- [3]顾渊彦.基础教育体育课程改革[M]北京：人民体育出版社，2004.