

实施自主学练教学 提高自我体育意识

曹培红

(河北省石家庄市赞皇县第一中学南校区 河北 石家庄 051230)

[摘要]自主学练能力是指学生在体育学习和练习中,在老师的激励和指导下,进行自我练习、自我验证、自我评价与相互评价的能力。在体育教学中要实现这一目标,必须先对此有一番认识、尝试、思索、讨论,才能收到实效。

[关键词]中学体育;教学模式;自主学练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.1084

自我体育意识是从自身的需要出发,按照自己的兴趣和爱好,自觉地从事体育学练。从自主学练、自我体育意识、终身体育这三个层面上来看,自主学练是形成体育意识的基本途径,自我体育意识是形成终身体育的前提。初中阶段是学生个性形成、身心健康发展的关键时期,是少儿期过渡到青年的定型期。此期间他们热情好学,接受新鲜事物和求知欲强,如进行自主学练能力的培养,对形成终身体育将取得最佳的效果。

一、改革教学方法

要培养学生自主学练能力为重要目的,对现行的教学方法进行筛选和改革。一般可采用多媒体教学法、实地观察法、尝试性比赛法、处方法、想象法、复习法、游戏法等,这些法归纳起来就是四个要点,即“看、想、议、练”。

(一)“看”上下工夫,培养观察力。正确引导学生细心观察学生动作,可使其感知动作形象,了解动作的结构、程序、要领、方法,明确动作的时间、空间关系。还可分几个方面来看。首先,从欣赏性来看,用教学挂图和教师优美、准确的示范来感染学生,帮助学生更好理解动作。其次,从分解性来看,引导学生在细致观察中遵循“整体——局部——整体”的基本途径,多层次,多角度地看。再次,从比较性来看,让学生辨别到动作对与错,优与劣,成功与失败的异同。

(二)“想”字做文章,提高创造力。想既是智力的核心,又是能力的体现。在教学中激发学生丰富的想象,应围绕两个目的:一是让学生通过思考学习新知识;二是培养学生良好的多种思维方式。如通过正误对比,培养学生的横向思维和纵向思维。通过有意识地制造矛盾,设置问题,强化学生思考,发挥想象,创造多种解决问题的方法。

(三)“议”中求同,体现主观性。议是学生在教师指导下,为解决某个问题共同探讨,辨明是非以获得知识。用这种方式不仅可以锻炼学生的思维能力和语言表达能力,还可以加深动作技术的理解。变“讲”为“导”,有利于发挥学生的主体性。对于教学中的重点和难点,教师不直接通过讲解让学生掌握,而是设计一些问题让学生“想一想”“议一议”,在动脑筋、动手中培养学生的多种能力,可以收到多种效果。

(四)“练”出灵活度,发挥想象力。“练”是体育教学的基本特征,是实现教学目标的基本途径。教学中应采用三种形式来加强“练”这一环节。①模仿性练习:这种模仿不是直接模仿技术动作,而是模仿一些动物或其他物体的运动来体会动作方法,在此基础上再模仿教师的示范动作。②综合性练习:把新旧教材动作结合起来练习,并加入情境和故事情节,使学生在游戏中尽情地“练”,从而熟练地掌握所学的动作和提高身体基本技术能力。③创造性练习:学习贵在创造。留给学生自由练习的时间和空间,让学生进行创造性练习。当学生基本掌握动作后,启发他们自由创编各类动作,注意由浅到深、循序渐进。

二、自主学练教学模式

技能的形成和能力的培养,都是遵循由初级到高级的发展规律的。根据这一规律构成了体育教学的三个基本阶段,即学习、掌握、提高。据此设计了五步法阶段教学模式。

(一)准备性学练阶段。教师提出问题,编制自主练习小组;学练小组讨论学练目标步骤。

(二)尝试性学练阶段。针对问题,尝试性学练活动;

学练小组或个人寻找问题答案,明白道理。

(三)渐进性学练阶段。在明白道理的基础上,强化学练活动,加深理解巩固;判断和了解学生中存在的问题。

(四)选择性学练阶段。针对存在的问题讨论制定解决问题的选择性学练方式,对选择性学练效果自检自评或互检互评。

(五)归纳性学练阶段。学练小组归纳小结自立学练情况,提出学练进度要求;教师点评,总结指导。

五个阶段的教学要根据课的性质、任务、进度及学生的实际情况灵活采用。在课堂教学中,强调学生主体作用的发挥和自我体育意识的培养。

三、教学模式实施要点

(一)营造一种生动活泼的教学氛围。课堂教学氛围过于沉闷、呆板和压抑,很难吸引学生的。必须营造一种生动活泼的教学氛围,来感染和激发学生。影响教学氛围的因素很多,主要有三条:①必须建立一个民主和谐与亲密的师生关系;②必须充分发挥教学民主;③体育教师要善于调控学生的学习情绪,并能用自己的积极情绪来感染学生。

(二)深入研究教材的魅力所在。体育教材都具有一定的娱乐性。在备课钻研教材时,首先要深入挖掘教材的娱乐性,也就是教材的魅力所在。教材的魅力是激发学生学习兴趣的重要因素,抓住了教材的魅力,备课就可以围绕教材的魅力所在来做文章,并用教材的魅力来吸引和带动其他练习。其次,要研究组织教法。教材本身的魅力有大有小,教材的魅力越小,就越要在组织教法上多下工夫。耐久跑缺乏吸引力,教师应研究学生存在的心理障碍,研究怎样消除心理问题,如何改革组织教法学生才有兴趣?如设置一定的情节或象征意义的分层教学,同一层次的超长跑、不同层次的让步跑,自我超越等。

(三)帮助学生选择适宜的学习目标。适宜的学习目标具有导向、激励和评价的功能。过去用统一的目标和要求来对待千差万别的学生,其结果是尖子生无需努力即达到目标,从而失去学习的兴趣和动力;而差生无论怎样努力,都难以实现目标,屡受挫折,从而丧失学习信心。因此,帮助学生确立适合自己实际水平的学习目标,具有重要意义。而一个班几十名学生,把学习目标分成若干层次,帮助学生选择适宜的层次目标,则是可行的,而且是必要的。

(四)让学生获得运动的乐趣和成功的体验。在帮助学生选择适宜的学习目标的基础上,加强区别对待,千方百计地帮助学生完成学习任务,实现学习目标。在这一过程中,重要的是要分解好学习目标,帮助学生一步一步地接近目标,并及时加强激励性的教学评价。

总之,使每一个学生都学有所得,学有所成,真正获得运动的乐趣和成功的体验。体育教学要着眼于教思路、指方法、找规律,让教学变“传教”为“点拨”。学生不在学校里形成自我体育意识,打下坚实的体育基本知识和技术基础,离校后是很难成为终身体育者。21世纪的体育教学,注意培养学生自主学练能力,是时代的要求,也是大势所趋。

参考文献

- [1]程秀娟,杨丽玲.增强学生自我保护意识的五条途径[J].科普童话·新课堂(上),2019,(3):46.
- [2]万才勇.如何在体育教学中培养学生的自我锻炼能力[J].中外交流.2015,(33).112.