

浅谈体育课教学中的讲解与示范

孙丽艳

(吉林省通化市东昌区第二实验小学 吉林 通化 134000)

[摘要]体育课区别于其它学科课堂的特点是:学生处于动态的大环境,并主要地以身体练习与思维活动作为教与学手段、方法。教师如何教,学生就如何学,而讲解又是体育教师传授基本知识、技术、技能最重要的、也是最基本的教学手段,同时也是使学生建立正确技术概念的基本途径。所以,教师讲解示范的水平与能力如何,直接影响体育教学的效果。

[关键词]体育课;讲解;示范

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1685

体育教学是实现学校体育目的任务的基本途径,也是当前实施向素质教育转轨的重要方面。体育课区别于其它学科课堂的特点是:学生处于动态的大环境,并主要地以身体练习与思维活动作为教与学手段、方法。教师如何教,学生就如何学,而讲解又是体育教师传授基本知识、技术、技能最重要的、也是最基本的教学手段,同时也是使学生建立正确技术概念的基本途径。所以,教师讲解示范的水平与能力如何,直接影响体育教学的效果。

一、体育课教学中“讲解”的必要性

在体育教学中,教师主要地运用语言法、直观法等对学生和指导,语言法与直观法是互相渗透使用的。语言法又主要以讲解实施,讲解是教师在教学中运用语言向学生明确教学任务、动作名称、方法、要领和要求等,以指导学生掌握动作的基本技术、技能和进行练习的一种教学手段,使学生能够准确、完整地理解所学技术动作的全过程。

(一) 熟悉教材,突出重点、难点来讲解

首先,教师在讲解时要根据不同项目内容和要求,在认真钻研教材的基础上,抓住动作的关键所在。其次,讲解要精炼,对于技术动作的重点环节部分,也就是把握了教与学的关键。力求讲得透彻,讲在点子上使学生明确技术的关键,务必使其牢固掌握。

(二) 讲解力求准确精炼、生动形象

讲解要准确是指讲解的内容必须正确,具有科学性。用最精炼的语言(术语)、最短的时间,把技术动作的概念、要领,直观形象地讲明白,把各种活动办法有层次地交待清楚。使学生一听就懂,便于理解、记忆。

(三) 采用多种形式进行讲解

在体育教学过程中,教师要根据不同的教材内容进行讲解,可采用不同的形式讲解,对于比较简单动作的,可用直陈法讲解;对于复习的技术动作应用分段法讲解。可集中讲解、也可分散讲解。讲解时不但要讲解正确的要领,也要讲解易犯的错误动作,同时分析造成错误动作的原因,这样可以加深学生理解正确技术的概念。几年来,通过这种教学法的实践,有85%的学生在每次对比、分析的讲评中,能较快讲出正确与错误的动作来,并有75%学生能在讲评后的练习中改正错误的动作。实践证明,形式多样化的讲解既能促进学生学习的兴趣及积极性,同时,又能培养学生观察、分析、判断及评价能力。

二、体育教学中“示范”的重要性

在体育教学过程中,示范是教师把整个技术动作完整地对学生示范一遍,让学生感性认识上升为理性认识,了解动作的结构、顺序、形象以及要领和方法,从而更好地进行模仿,形成正确的动作表象。教师的示范是最形象生动的,它是体育教学中最常用的一种直观教学手段。

(一) 要有明确的示范目的

示范的目的是使学生了解某种动作的形象,它告诉学生这种技能的结构是什么样子的。所以,在体育教学中,教师应根据教学任务以及学生的实际情况进行示范,如初学教材,为了使学生建立完整的动作概念,应先做完整技术动作示范,再根据教学要求讲解示范,对关键技术动作要重复示范,示范前

教师必须向学生讲清观察示范的方向、部位和时间,使学生尽快地明白如何根据自己完成动作的情况观察教师的示范,达到抓住重点,突出难点的目的。教师的示范动作要务求规范、连贯、完整、优美。实践证明,教师准确、熟练、轻快优美的示范可消除学生的心理障碍,激发学生兴趣,调动学生的学习积极性,这对促进学生建立正确动作要领十分重要。

(二) 示范的位置、方向要正确

示范的目的是要给学生作范例,这就得让全体学生都听得见,看得到。因此,教师的示范不仅要规范,还要特别注重示范的位置和方向。示范的位置要根据学生队形、动作性质以及安全的要求来选择最佳位置进行示范及带领学生练习。

示范的方向,应根据动作的结构和要求、学生观察动作的部位而定。教师应尽量把示范动作的方向、路线与学生跟做的方向、路线相致,可采用正面示范、背面示范、侧面示范和镜面示范等形式。如果教师示范的位置和方向选择不当,会影响部分学生因看不清完整、正确的动作连贯性而产生错觉,形成错误的技术概念,就失去示范的作用,直接影响教学效果。

(三) 采用多种形式进行示范

示范要根据学生的实际情况,作重点完整示范、分解示范以及正常速度和放慢速度的示范。如对新教材,教师就应先用正常速度示范一次完整的技术动作,使学生初步了解教材的完整技术结构,后再根据该次课内容用慢速度分解示范,使学生了解动作的要领、要求等,建立一个完整的动作表象。

三、示范与讲解应结合运用

在体育课堂上,教师的示范是学生感知动作外部形象的基础,而讲解则是让学生了解动作内在规律的重要工具,两者结合运用能够缩短学生对技术动作的认识过程。例如:在学习侧手翻时,教师的示范,使学生感知了动作的外部结构——“侧手翻的动作就象一个大圆形平板直线向前转动”。然后,通过讲解,提出手脚依次落地要成一条线,翻转时空中的动作要成一个平面,这样学生就能模仿教师的动作,并领会“地上一条线,空中一个面”。由于把示范与讲解结合起来运用,学生就容易领会整个动作规格的要求。从而,减少了那些不必要的教学程序,大大缩短了学生对侧手翻技术动作的认识过程。实践证明,在教学过程中,只有把讲解与示范结合起来运用,才能让学生对技术动作建立完整、正确的概念,形成正确的表象提高练习效果。

在体育教学的过程中,可根据具体情况采用重复示范,并指出动作的重点、难点;或先讲解后示范、也可边讲解边示范。总之,在体育课堂上,讲解和示范必须密切配合,互相依存,互相补充。因此,老师在教学中,要始终贯彻“精讲多练”原则,使学生直观感觉与思维活动有机结合起来,产生良好效果,提高体育教学质量。

参考文献

- [1] 梁定华. 基于新课标下高中体育教学的优化方案[J]. 新课程(教师版), 2010, (7): 45.
- [2] 杨永微. 论新课标下体育课堂教学评价体系的转变[J]. 少年体育训练, 2010, (2): 59-61.