

小议初中体育课中动作的讲解与示范

李志江

(河北省承德市兴隆县半壁山中学 河北 承德 067399)

[摘要]讲解与示范是体育课教学不可或缺的内容,这与文化学科教学有着显著的区别。主要阐述讲解、示范的策略与方法。

[关键词]初中体育;动作;示范

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.951

体育课讲解示范体育课教学,主要是通过教师的讲解、示范和学生练习这环节来完成的。其中,示范教学是体育课区别于其他课程的主要特点。教师的示范对学生产生第一信号的刺激,学生通过感官直接感知动作,形成动作的表象概念。而讲解对学生产生第二信号刺激,学生要凭自己的体育知识进行分析才能形成对动作的概念。教师的讲解示范,对于取得优良的教学效果有着非常重要的作用。

一、讲解的主要策略

在体育教学中,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能、基本技术和强化练习,组织教学和进行思想品德教育的一种教学手段。它对学生掌握体育知识,形成基本技能,启迪学生思维,进行道德品质教育具有重要的意义。那么,在体育教学中如何才能提高讲解的艺术呢?

(一)讲解要抓住要领,语语中的

因为体育教学一般在操场进行,受到外界环境的刺激和干扰,如果讲解不得要领,必然会分散学生的注意力。因此,讲解需要简洁精练,提纲挈领,抓住关键。做到有的放矢,语语中的。首先,教师在讲解时要根据不同内容,教师要熟练地掌握教材的性质、特点、重难点和了解学生的心理、生理特征。其次,讲解要准确精练,对于技术动作的重点环节部分力求讲得清楚、讲得透彻,讲在点子上使学生明确技术的关键。在语言运用上,更需要考虑遣词造句,结构层次,讲究语言艺术。

(二)讲解要生动形象,趣味纵横

教师在讲解技术动作的时候就应该准确精练,生动活泼,内容必须正确,具有科学性。避免枯燥乏味,这样还可以提高学生中枢神经的兴奋性,激发学习兴趣,使学生产生跃跃欲试的心理。同时,用最精炼体育术语、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。如在弯道跑的教学中,可以把技术动作归纳成:“身体倾向内、摆臂右大左、靠过内沿跑、脚趾均偏左”。同时,在教学时采用“三会”教学方法,即先让学生从直道跑进入弯道跑,从中体会弯道跑与直道中甸地身体有何变化。学生通过两次练习后,有大部分的学生能体会到身体由于向心力的作用向内侧、摆臂右大于左、两脚的着地部位左脚用前脚掌的外侧,右脚用前脚掌的内侧,是为了维持身体平衡。学生有了体会后,再结合口诀进行讲解,这样学生就很快掌握了弯道跑的技术。采用这些有声有色、形象生动的讲解既能使学生易记、易体会,使学生产生学习兴趣,又能提高学生练习的积极性和主动性,从而达到讲解、示范目的,提高了教学效果。

(三)讲解要深入浅出、形式多样

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,可采用直陈法讲解;对于比较复杂的技术动作,可采分解法讲解。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。

当然,体育教学的讲解和文化课的讲解既有联系,又有区别。相同的是语言同样需要精妙,声调的抑扬顿挫、节奏的欢快、音调的清晰洪亮、语气要亲切、富有感染力,说话的逻辑性、条理性。不同的是体育课的讲解还需要利用肢体语言来帮助表达。

二、示范的主要策略

示范法是教师(或学生)以具体、直观的动作作为范例,使学生了解所学动作的形象、结构、要领和方法。在体育教学过程中,可使学生的感性认识上升为理性认识,所以正确的动作示范可使学生建立正确的动作形象,还可提高学习兴趣,激发学生学习的欲望。因此,动作示范是体育教学中常用的一种直观教学手段。

(一)示范的目的要明确

正确、标准的动作示范可使学生在头脑中建立起正确的动作概念。教师示范的目的,一是要使学生通过对教师形体动作的观察,在头脑中形成清晰的记忆表象,并使之“内化”,经过思维的加工,建立起正确的动作概念。二是使学生了解某种动作的形象,掌握这种动作技能的结构。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,每次示范都应明确所要解决的问题。比如:示范什么、怎样示范、什么时间示范,在示范的过程中对学生提出什么样的要求等等,都要根据本节课的教学任务、教学步骤,以及学生可能接受的具体情况而定。

(二)示范的站位与方向要正确

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、看得见。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。一般来说示范者应该站在学生的正前面,距离的远近以全班学生看清为准,有的时候根据动作的变化还需要适当的移动自己的示范位置和示范方向,显示动作的正面和背面以及左右移动的动作,采用正面示范、背面示范、镜面示范或侧面示范。一般简单的动作,则采用镜面示范,示范者的动作和学生相同,如广播体操、徒手操等。

(三)示范要准确优美

示范动作要建立在准确、熟练、优美的基础上,还要快慢得当,要根据学生的实际情况,做重点完整示范,分解示范以及正常速度的和放慢速度的示范。这样不仅有助于学生掌握动作,还有助于提高学生兴趣,达到鼓舞士气的作用。另外,还可以利用直观教具进行示范,如录像、图解、课件等,以弥补示范的不足和增加讲解的实效性。

三、示范与讲解相结合

在体育教学中,教师的示范是让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主要工具,二者结合运用可以让学生在最短的时间里认识技术动作。所以在做示范的同时应根据教学的需要,适当地结合讲解,还会收到启发学生的积极思维的效果。

总之,无论讲解还是示范,都是体育教师所必备的基本功。教师能否正确地把二者有机的运用到教学中去,直接影响着学生的学习和教学质量的高低。因此,在体育课堂上,讲解和示范必须密切配合,相互依存、相互补充。只有这样,才会产生良好的教学效果,提高体育教学质量。

参考文献

- [1] 华峰. 初中体育课中的讲解法与动作示范法应用[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2017, (24): 72.
- [2] 顾健. 动作示范在初中体育教学中的运用[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2017, (12): 47.