

体育教学原则体系的重构和优化

●广东广州铁路职业技术学院 胡沛永

近年来随着教学改革的不深入,体育教学理论的研究和探索也日益活跃,但时至今日,有相当数量的人包括我们部分体育教育工作者,对体育教学原则的认识也比较模糊,实践证明只有建立概括完整、词义准确、意义明确、相互交叉少、指导性强、数量适当又便于记忆的体育教学原则体系,才能发挥体育教学原则对整个体育教学过程以及体育教学活动各个环节的指导作用。

一、影响体育教学原则的因素

体育教学原则体系是由多个具体的体育教学原则构成的,其作用的发挥也不是某个单一的教学原则所能完成的。

1.科学性和思想性的统一。体育教学除应遵循一般教学原则之外,体育特殊的学科体系和学科结构特点,决定了体育教学原则的特殊性。但有关体育学科体系分类问题,目前尚存在多种形式。但“学科群组”分类方式已成为学科体系分类的普遍模式。如此庞大的学科体系对体育教学原则的影响是可想而知的。

2.学生发展因素。教育的对象是人,人的发展包括生理、心理和社会等多方面因素,而且世上万事万物的发展中,人在发展过程中的不确定性又是最大的,而学生恰恰处在由发展走向成熟的关键期,这又加大了发展中的不确定程度。因此,在制定体育教学原则时,有关动机、兴趣、需求以及启发、诱导、培养、激励、自觉性、积极性、独立性等等,无一不需要斟酌和考虑。

3.教学方法因素。受教学方法的影响,制定体育教学原则要考虑的因素也是纷繁复杂,诸如:理论联系实际、反馈与调节、保证知识的系统性与连贯性、教学效果的巩固与提高、有意与无意的协调统一、教学的程序性、直观性、循序渐进性等等。

4.教学工作因素。学校体育教学工作是学校教学工作系统中不可分割的一部分,因此体育教学工作必须与学校教学工作这一整体保持协调一致。所以,学校教学工作的整体性、师生协同性,以及教学形式、教学方法、教学条件、教学过程等的优化,都会对体育教学原则的制定产生影响。

二、体育教学原则体系及优化

1.教育整体性原则。教育整体性原则包括两方面含义:一是指体育教学所承担的任务具有整体性。作为整体教育重要部分的体育,我们既不能忽视它也不能夸大它,要使其与整体教育相协调。二是指体育教学活动本身具有整体性。体育教学是由一系列教学要素构成的完整系统,这就要求教师在教学活动过程中要协调好各教学要素之间的关系,使各种要素有机配合起来,在共同达成体育教学目标的过程中产生良好的整体作用。要实现教育整体性原则的基本要求,需将传授知识与发展智能及培养非智力因素相统一。知识与技能之间既有联系又有区别。在一定条件下知识的传授能促进学生的发展,而在另一种条件下则可能起不到促进作用,关键是看传授什么样的知识和怎样传授知识。教育理论和实践证明,只有精确的、科学的、逻辑严密的知识才有较高的发展智能的价值,所以教师在选择和组织教学内容时,必须选择科学的、规律性的知识,既注重知识的质,也要保证知识的量。在教学方法上,既要能引起学生积极探求的兴趣,又要注重训练学生的能力,让学生多种感官作用都得到发挥。另外,在抓知识、技术、技能教学的同时,要注重非智力因素的培养。要结合理论教学 and 实际训练,培养学生积极的体育动机,激发学生的运动兴趣,培养学生良好的道德情感和克服困难的信心和决心。

2.适宜负荷与间歇相统一原则。适宜负荷与间歇相统一原则是指体育教学要合理安排恰当的生理和心理负荷,并使练习与间歇合理交替,使机体不断适应新的负荷的刺激,达到增进健康、增强体质的目标。要实现适宜负荷与间歇相统一,需要合理地制定教学计划和精心地组织每一节课。制定教学计划时,要通盘考虑运动负荷量的安排。不同的教材对强度、密度都会产生不同的结果。体育教学中要做到合理的间隔,要求既有长计划,又有短安排,使整个教学工作有节奏地进行,只有合理地安排,进行持续性的锻炼,才能收到增强体质效果。应根据教学任务、教材特点和学生的承受能力,有节奏地加大运动负荷。由于体育教学任务、学生特点、教材性质不同,运动负荷的安排也应不同。另外,学生的生活制度、营养条件、气候条件等,在安排运动负荷时也应加以考虑。由于学生

身体机能的强弱不同,同样的负荷在不同的人身上会产生不同的负荷效果,而不同的负荷又会产生相同的负荷效果。因此,在体育教学中不能只从某些表面数据来衡量运动负荷的大小,还要看机体内部机能变化的情况,这就要求对教学工作加强医学监督,掌握学生的体质情况,合理安排运动负荷。

3.注重体验运动乐趣原则。注重体验运动乐趣原则指在体育教学过程中让学生在掌握运动技能和进行身体锻炼的同时,体验运动的乐趣,以促使学生喜爱运动并养成运动的习惯。体育是学生的学习活动,而学生只有在不断地体验到运动和学习的乐趣、有了良好的成功体验时,他们的学习动机才能得以充分地调动和不断地维持,身心愉悦的体育学习才是高质量的体育学习。要正确理解和对待学生运动中的乐趣。一个成熟的体育项目都有其特有的乐趣,这些乐趣来自该运动特有的运动和比赛特征,我们必须正确理解和对待这些乐趣,既不能无视它们的存在,也不能盲目地去追求,要从“目标”和“手段”两个层面的含义上去理解运动中的乐趣。要多从学生的立场去理解教材。教师和学生有时对运动的理解并不相同,教师往往从“知识”、“教育”和“传授”的角度去看待教材,而学生往往从“玩儿”、“乐趣”和“挑战”的立场来看待教材,这就需要教师在教学过程中把两者紧密结合起来,把“体育学习”和“体验乐趣”紧密结合起来。要让每个学生都不断地获得成功的体验。体育是与学生身体条件密切相关的文化活动,而学生的身高、体重、运动能力等,由于受遗传因素的影响,有着很大的差别,因此有一部分学生在集体的体育活动和学习中很容易体验到“劣等感”和“挫折感”。我们必须通过对各种教材的加工和教学方法的改变(如改变比赛的条件、规则等),让每个学生都有机会体验到成功。

4.循序渐进原则。循序渐进原则是指体育教学内容、教学方法和负荷的安排顺序,必须遵循系统性和连贯性的要求,符合学生的年龄、性别等特征,使学生按照一定客观规律的顺序,逐步得到提高和发展。要了解体育知识、技术技能和学生认知能力发展的顺序。教师要深入钻研学科教学大纲、课程标准以及教学内容的逻辑体系。同时也要不断提高自己的文化素养,深入了解学生身心发展的规律和特点。只有了解这两方面的顺序,才有可能循序渐进地进行教学工作。要制定好教学文件。制定好切实可行的教学工作计划文件,保证教学工作系统连贯地进行。由近及远、由易到难、由浅入深、由简到繁,是人们认识事物的必然过程,是认识程序的体现。贯彻循序渐进的原则就

要按照这些要求组织教学。由于教材内容有易有难、有浅有深,循序渐进不等于平均使用力量,在教学工作中必须分清主次,抓好重点和难点,有针对性地进行教学。安排好教学内容。既要考虑运动项目由易到难、由浅入深、由简到繁的顺序,又要考虑与其他运动项目之间的关系。先安排哪个项目,后安排哪个项目,要符合循序渐进的要求,使前一个项目的学习有利于后一个项目的学习。要有节奏地逐步提高生理负荷。因为机体适应某种生理负荷要有一定的时间,所以体育课中生理负荷的安排应采取波浪式的、有节奏地逐步提高。

5.实效性与发展性相结合的原则。实效性与发展性原则指在体育教学过程中,既要使学生较好地掌握和运用体育知识、技术和技能,又要达到不断增进健康、提高体能、发展身心的实际效果。同时,要面向未来,掌握体育的方法,培养良好的体育态度和体育习惯,以发展的眼光为终身体育打下坚实的基础。要正确理解和处理好知识、技术、技能的掌握应用与发展身体和增强体质的关系。事实上,学生运动技能的学习、掌握、提高和增强体质经常是互为目的和手段的。在学生的身体锻炼活动中,技能的形成和体质的增强是相辅相成的。试想,没有基本的运动技能,如何去增强体质?相反,一个人掌握了许多运动技能,除了在特定的时候去参加比赛,更多还是为身心的健康和体质的增强服务的。处理好体育教学的短期直接效益与间接长期效益的关系,明确体育教学阶段目标和长远目标。体育学科义不容辞地要为“现实的需要”服务,但也不能忘记学生的未来,通过让学生进行合理的运动实践和向学生传授必备的体育知识和运动技术,使学生学会锻炼身体的手段与方法,为其现在和将来的身心健康服务。要了解学生在不同阶段的生长发育规律,及时地、有的放矢地促进学生的健康发展。体育教学的对象是青少年学生,学生身心发展在不同的年龄阶段具有不同的特点,其生长发育表现出一定规律性。体育教学的内容、方法、手段只有适应学生各时期生长发育的规律,才能对学生的身体健康产生积极的影响,提高教学效果。因此,了解、掌握青少年身心发育规律,是体育教学的根本出发点。

参考文献

- [1] 李林.体育课程内容资源开发的理论与实践.重庆:西南师范大学出版社,2006.
- [2] 钟启泉.现代课程论(新版).上海:上海教育出版社,2003.
- [3] 毛振明.体育教学论.北京:高等教育出版社,2005.

(责任编辑 陈国庆)