

体育教学方法实施及创新研究

霍 军

(河南师范大学体育学院 河南 新乡 453007)

摘 要: 运用观察、访谈、问卷调查等研究方法对体育教学方法的实施及创新进行调查。结果显示,体育教师选用教学方法考虑更多是学生的基础和能力的,实施新式教学方法较为欠缺,存在着教学方法单调、老套,组织形式千篇一律等问题。提出体育教学方法的创新要从教学要素整体着眼,合理编排;从实际情况入手,扩展、改进;从教学效果出发,优选、组合;从学生未来发展考虑,统整筛选等。旨在给现代体育教学实践提供指导,为促进喜欢体育课、积极主动地参与体育活动奠定基础。

关键词: 体育教学方法; 教学手段; 指导法; 学习方式

中图分类号: G807.04 文献标志码: A 文章编号: 1007-3612(2013)01-0084-07

The Research of the Implementation and Innovation of PE Teaching Methods

HUO Jun

(P. E. Inst., Henan Normal University, Xinxiang 453007, Henan China)

Abstract: Based on the method of observation, interviews and questionnaire survey research, the paper made survey and research on the implementation and innovation of the physical education teaching methods. The results show that teachers give more consideration on the foundation and capacity of students to choose teaching methods. But they are not good at adopting innovative teaching methods. Their teaching method has the problem of dull, old-fashioned, and sameness on the organization form. It proposes that the innovation of physical education teaching method shall start from the overall factors of teaching and it shall be formulated properly. It shall be expanded and improved from the actual condition, optimized and organized from the teaching effect, and integrated and screened from the development of students. The aim of the paper is to give guidance to the modern physical education teaching and lay a good foundation for mobilize the interests and active participation of the students in sports exercises.

Key words: PE teaching methods; teaching method; guidance; learning style

教学方法是课程、教学的实施方式,是实现教学目标、开展教学活动的途径和手段,是教学论中一个重要范畴。在教学过程中,往往需要不同功能、不同信息传递途径的教与学的方法相互配合,完成教学任务^[1]。精彩的体育教学源于体育教师对体育教学方法的创新设计和娴熟运用^[2]。可以说,教学方法的有效性关系到教学目标、教学任务的实现及实现程度,教学方法的科学性决定着教学实施的效率和质量。

关于教学方法的研究,多数是从人的未来发展需要入手,把教育、教学作为培养未来发展需要的人出发,强调教师或教法作用、突出学生或学法意义的研究等。然而,由于受陈旧教育观念的影响、课程理念

与课堂实践的脱节、学生体质的不断下降,加上体育教师实施教学方法的“惯性”,呈现出体育教学方法与人才培养所需的不相符性,引发了对体育教学方法不断更新思考。

随着时代的变化,体育教学方法呈现出不断变化与充实的趋势^[3],改革越来越强调教育理论与实践相结合,由单一趋向综合,并在实践中得到验证。而体育教师选择教学方法的依据是什么、常用的教学方法有哪些、还存在什么样的问题、创新的程度如何等等都需要进行深入的调查研究。因此,对体育教学方法的实施与创新进行研究不仅能引领体育教学改革、揭示体育课改出现的问题,而且还能排解一线体育教

投稿日期: 2012-09-10

基金项目: 国家哲学社会科学基金(10BTY029); 2012届北京体育大学博士论文。

作者简介: 霍军, 讲师, 博士, 研究方向学校体育学。

师心中的困惑、指导现代体育教学实践提供帮助。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象 以“体育教学方法的实施及创新”为研究对象;以体育教师和学生为调查对象,共调查了全国 60 余所学校的 250 多名体育教师和 1 000 多名学生。

1.2 研究方法

1.2.1 观察法 观看了第 1、第 2、第 3 届全国体育观摩展示活动的 72 张优质课光盘及 30 多节体育常态课,记录了很多体育教学方法的组织形式、教法特征,洞察了学生们的练习方式,了解了体育教学方法的实施现状、存在问题及改进建议等。

1.2.2 访谈法 按拟定的访谈提纲,专门拜访或利用参加全国第 11 届中学生运动会科学论文报告会(2011 年 7 月,包头)、世界大学生运动会学术大会(2011 年 8 月,深圳)、2011 年体育科学研究方法论坛(2011 年 11 月,北京)、第 9 届全国体育科学大会(2011 年 12 月,上海)等会议的机会访谈了曲宗湖、董翠香、王华倬、姚蕾、沈建华等专家 22 人。

1.2.3 问卷调查法 设计了体育教学方法实施及创新的教师问卷和学生问卷两种。经过检验后的调查问卷对全国 50 余所学校进行调查,发放教师问卷 251 份、学生问卷 1 080 份,回收教师问卷 234 份、学生问卷 1044 份,其中有效教师问卷 194 份、学生问卷 938 份。

1.2.4 数理统计法 对收集的资料和调查的数据,运用 SPSS17.0 统计软件进行分析处理。

2 结果与分析

2.1 体育教学方法实施现状

2.1.1 体育教学方法选择的依据 体育教师选择教学方法的依据多种多样,不同教师、不同教学阶段,选择依据各不相同。有从自身的教学技能水平、授课习惯出发的,有从学生的素质基础、技能掌握程度入手的,也有从本校实际教学条件着眼的,调查结果(图 1)。

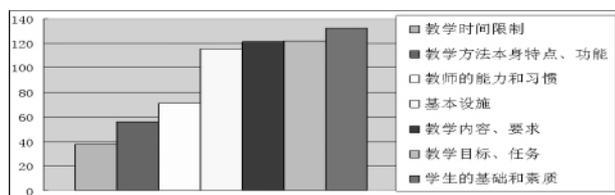


图 1 体育教师选择教学方法的依据分布

194 份教师问卷中,有 132 名体育教师把学生的

基础和素质作为选择体育教学方法的首要依据,有 122 名教师认为教学目标和教学任务是选择教法的重要依据,其次依次是教学内容和要求、基本条件设施、教师的能力和习惯、教学方法本身的特征、教学时间限制等。一线体育教师选择体育教学方法时最主要的是从教授对象出发,把可操作性放在首位,这正是体育新课程“洗脑”的结果,把学生视为教学活动的主体,积极主动地选择体育教学方法。

2.1.2 体育教学方法的应用

1) 体育教师使用的教学方法 体育教学方法有常用、常规的(如讲解法、分解法等),也有不常用的、新式的(如念动法、探究法等),教师使用各种教学方法的频率差异很大,下表列举了一些具体的教学方法,体育教师的使用情况统计结果(表 1)。

表 1 体育教师使用的教学方法统计

	一直用		经常用		偶尔用		不常用		没用过	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
①讲解法、示范法	112	57.7	76	39.2	6	3.1	0	0	0	0
②纠正错误法、帮助法	75	38.7	93	47.9	22	11.3	4	2.1	0	0
③分解法、完整法	72	37.1	92	47.4	26	13.4	4	2.1	0	0
④比赛法、游戏法	50	25.8	96	49.5	42	21.6	6	3.1	0	0
⑤情景法	23	11.9	59	30.4	74	38.1	33	17.0	5	2.6
⑥自主法、合作法	26	13.4	86	44.3	63	32.5	18	9.3	1	0.5
⑦暗示法、念动法	25	12.9	40	20.6	85	43.8	32	16.5	12	6.2
⑧启发教学法	34	17.5	93	47.9	51	26.3	14	7.2	2	1.0
⑨问题探究法	24	12.4	66	34.0	70	36.1	27	13.9	7	3.6
⑩小群体法	21	10.8	80	41.2	63	32.5	22	11.3	8	4.1

总体而言,自上而下基本上是由常规教学方法到新式教学方法,体育教师一直用、经常用的比率逐渐减少,而偶尔用、不常用的比率逐渐增加。这充分说明了体育教师还是惯用传统的、常规的教学方法,借鉴先进教学方法不足,实施新式教学方法较为欠缺。毋庸置疑,大部分新式体育教学方法都是从教育学中借鉴过来的,这些方法对提高教学效率起到重要作用,但使用时要求体育教师具有更广泛的学科知识和先进的教育理念,这往往是一线中小学体育教师们的软肋,他们习惯了使用提高运动技能、身体素质的教学方法,而忽略了激发锻炼情感与态度、增强凝聚力、提高团队意识的教学方法。

2) 体育教师指导法的应用 指导法的价值不可忽视,它对学生进行自主学习、自主练习、坚持锻炼至关重要。90.9% 的专家认为加强体育教师指导法是提高学生练习效果、强化自主学习的重要基础。然而,这往往也是一线体育教师忽略或不被重视的一个重要方面(表 2)。

体育教师指导法的应用,排在首位的是给学生发

挥创造性思维的机会,占 17.5%,其次是用集体形式培养学生的团队协作精神、不过分统一要求学生等。教师对指导法的理解很是到位,对待这些问题的态度和评价也比较一致,但从实际课堂来看,这些认识往往只是停留在表面,实施起来有很大差距。体育教育要尊重学生的自主性,发展其创造性与超越性^[4],多种途径实施对学生进行有效的指导与培养^[5]。然而,现阶段中小学体育教师的教学任务很重,再加上学校领导对体育课的管理态度,致使体育课只要不出事、能应付上级检查就万事大吉,教师不积极、也不情愿把自己的想法实施到每一节课、每一个孩子中去。艰难的起步是教学观念的彻底转变^[6],这也正是体育课程理念难以落到实处的重要原因。

表 2 体育教师指导法的应用情况

	非常必要		比较必要		一般		不太必要		不必要	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
①不过分统一要求,给学生留空间	76	39.2	88	45.4	29	14.9	1	0.5	0	0
②给学生发挥创造性思维的机会	83	42.8	92	47.4	16	8.2	3	1.5	0	0
③多用集体形式培养学生的团队意识	81	41.8	96	49.5	16	8.2	1	0.5	0	0
④鼓励学生自创、自编练习动作	53	27.3	89	45.9	42	21.6	9	4.6	1	0.5
⑤指导学生学会自我评价、自我纠错	56	28.9	106	54.6	28	14.4	3	1.5	1	0.5
⑥引导学生对原有教法、学法的质疑	42	21.6	71	36.6	68	35.1	10	5.2	3	1.5
⑦鼓励学生敢于指出教师、同伴不足	62	32.0	85	43.8	40	20.6	7	3.6	0	0

2.1.3 体育教学方法实施的影响因素 体育教学方法实施的影响因素很多,有主观的(如教师的教学思想观念、教学能力和水平、基本运动技能等),也有客观的(如教学目标、教学设施、方法本身的性质等),这些因素对体育教学方法的实施起到不同程度的影响(图 2)。

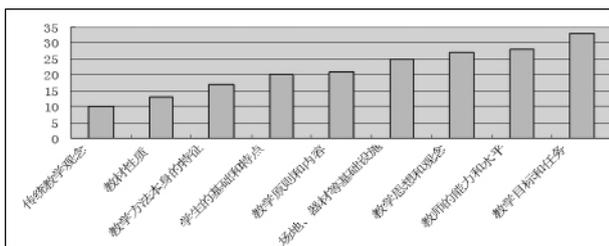


图 2 体育教学方法实施的影响因素

影响体育教学方法实施的因素中,17%的体育教师认为教学目标、教学任务是影响体育教学方法实施的最主要的因素;其次是教师自身的能力和水平,占 14.4%,教学思想和观念、学生的基础和特点、教材性

质等都占有一定比例,影响最小的是传统教学观念的影响,仅占 5.2%。大多数体育教师都能认识到教学目标、教学任务及自身教学水平是影响体育教学方法实施的重要因素,但具体实施起来往往更多地是关注学生的基础及场地器材的设备条件,甚至有些体育教师以场地、器材等客观条件为由被动革新教学方法。

2.1.4 体育教学方法实施的反思方式 反思是教师提高教学质量、改善教学方法的重要途径,也是快速提高教学艺术的必要环节。体育教师由于教学习惯、性格特征不同,反思的方式也大相径庭,有以记录方式反思的,有以观摩反思的,还有以讨论或教研活动反思的。

表 3 体育教师反思教学方法的常用方式

	n	%
①记录笔记并不断总结和思考	58	29.9
②只是在头脑中想一想	50	25.8
③与他人比较,查找原因并想法提高	23	11.9
④观摩有经验教师上课方式并分析比较	19	9.8
⑤与同事、学生交流,不断改进	17	8.8
⑥参与小组合作形式的教研活动	10	5.2
⑦亲身经历感受,参与课题研究	9	4.6
⑧写自传或总结进行反馈、改进	8	4.1
总计	194	100

表 3 显示 30%左右的体育教师喜欢以记笔记的方式进行反思教学方法,也有部分教师倾向于只是在头脑中想一想,其次是与他人比较、观摩、教研室活动、课题研究等,不到 5%的体育教师以写自传的形式进行反思。虽然大多数一线体育教师都认为观摩老教师上课对提高自身教学水平有很大帮助,但真正踏踏实实地去观摩、求教的不多,他们更热衷于同事之间的交流、头脑中想一想等方式,坚持写总结、参与课题研究者更是微乎其微。多数教师的教法经验是靠日积月累的实践获得的,没有形成自我总结、自我反思的习惯,对科研更是敬而远之,很难把自己教学方法的经验与课题研究结合起来。

2.2 体育教学方法实施存在的主要问题

2.2.1 教学方法单一、老套,体育课堂不够活跃 学生对教师教学方法反映最强烈的是教法单调、老一套,超过 70%的学生希望教师能够不断变换教法,使体育课堂更活跃些。在孩子们心中,体育课是锻炼身体、愉悦心理的课堂,教学方法的单调使得体育课变得与他们心目中的体育课相差甚远,致使对体育课失去了兴趣,甚至反感,教学效果自然不好。而超过 40%的体育教师不愿意经常变换自己的教法,这样既增加了备课的工作量,又需要花大功夫去钻研和探索,况且学校对体育课的态度没有太严格的要求,得

过且过的教学活动继续着,导致青少年对体育课的兴趣大减,体育课堂氛围不够活跃,教学效果不佳。

2.2.2 授课内容枯燥,组织形式单调,区别对待不充分 21.3%的学生反映体育教学内容枯燥、组织形式单调,这同样是阻碍体育课有效开展、坚持每天锻炼1h的重要原因。有些体育教师为了省事,只教授必修课程规定的科目和内容,对于选修课和校本课程不管不问,课堂组织形式多年不变,“不求无功,但求无过”的思想一直左右着他们。48.1%的学生认为,教师课堂上所进行的区别对待不充分或不够理想。多数体育教师经过新课程的培训,也懂得区别对待的价值,但具体实施起来很是困难,仍然倾向于关注成绩好的学生。也有44.3%的体育教师以学生多、课时多、精力有限等为由,没办法全部做到区别对待。

2.2.3 教师与学生交流太少,关注学生的感受和体验不够 学生对体育教学方法实施的意见最普遍的是“教师与学生交流太少,关注学生的体验不够”,希望教师多关注自己,渴望与教师充分交流和沟通。调查显示,近20%的学生不愿意主动跟教师沟通,(1)方式不懂,不知道如何沟通;(2)看到教师无意关注自己,沟通的念头也就搁浅了。11.9%的体育教师自己也能认识到与学生交流的重要性,但就是懒得去做,对学生“幼稚”的想法不屑一顾,甚至嗤之以鼻,总是以“老大”、“权威”的身份自居,很少关注学生的学习体验和运动感受,严重挫伤了学生的自尊心和积极性。

2.2.4 较少使用现代教学技术手段,培养学生的意志品质欠缺 现代教学技术手段,如幻灯片、投影仪、录像机、多媒体计算机、网络等,对培养学生学练的兴趣和积极性、拓展课外信息、提高教学效率作用明显,近70%的学生喜欢在体育课中补充幻灯、录像等技术手段。甚至超过60%的体育教师认为现代教学技术对体育课影响不大,可有可无,更别说是创造条件地去使用了,以“没条件”、“太麻烦”为借口,干脆敬而远之。47.9%的体育教师只注重传授体育技能,忽视了学生意志品质和顽强精神的培养。多数一线体育教师认为,体育课就是传授技能和提高素质,没必要也没义务想法设法去发展其它能力。

2.3 体育教学方法实施的改进建议

2.3.1 体育教师的改进建议 体育教师对实施教学方法的建议多种多样,本文从5种视角进行归纳(表4)。

从学生发展的角度考虑,86.0%的教师认为教学方法的改进应从兴趣入手,调动学习的积极性,组织形式灵活多样,发挥学生的特长,让学生多体验体育的乐趣;从自身的角度考虑,90.0%的教师主张提高自己的素养,加强教学艺术培训,不断总结和反思教

学方法;从教学方法角度出发,超过70%的教师提倡多创编一些练习手段,设计方法要恰到好处;从教学条件和环境出发,教学方法的运用应遵循实际,把教学方法作为实现教学目标的有效手段和途径;还有些教师建议理论联系实际,弱化应试教育等。

表4 体育教师对教学方法的改进建议归纳

视角	建议的具体内容
①从学生发展的角度	调动学生积极性,精讲多练,培养兴趣,让学生在中学、在玩中学;以学生为主体选择方法,具体情况具体分析,结合教学环境,灵活运用;采取学生的建议,给予自由空间,让学生感受体育、体验体育。
②从自身的角度	解放思想,认真反思,加强沟通,总结经验,相互探讨,多观摩优质课;完善自我,参加培训、听课、观摩、集体商量、相互切磋,多开研讨会;因材施教,多利用学生干部带动学生练习。
③从教学方法角度	多创造教学方法,从实践中总结,在探索中发现;加强直观手段,贯穿启发式;及时反馈,找出适合学生的教法;汲取优秀教师、老教师的经验,结合自身、学生对教学方法进行修改、组合、创新、优化。
④从教育环境、条件角度	完善设施,结合场地、器材条件,加强交流活动;教育部门、领导重视,增加课时;根据教学目标合理使用教学方法;多利用网络资源。
⑤其它	弱化应试教育,帮学生减负;理论联系实际;认真上课、备课,重视体育课;提高学习效果是“王道”。

2.3.2 学生的改进建议 学生对体育教学方法实施的建议很多,出发点也各不相同,有从教师的教法切入的,有从教学条件的改善着眼的,也有从自身感受考虑的(表5)。

表5 学生对体育教学方法的改进建议归纳

视角	建议的具体内容
①从教师的角度	希望老师参与到学生活动中,多和学生交流,与学生打成一片;教学幽默点,做到区别对待、张弛有度,多鼓励学生,关注我们成绩的变化、上升幅度;帮助学生养成锻炼意识和习惯;少体罚,避免暴力。
②从学生感受的角度	多给自由活动的空间,创设民主、宽松的环境,让我们在无压力、无负担、愉快的环境中上课;帮助学生养成团结合作的精神和习惯,让学生感受到运动乐趣和成功的喜悦感。
③从教师教学方法的角度	课堂组织灵活点、多变些,教法新颖些、丰富些;改变上课方式、多些变化;用现代教学技术丰富教学;多指导学生掌握学习的方法;让学生学会自查自纠的能力;培养安全的意识、应对危险的措施。
④从所教内容、形式的角度	多教些技能和技巧;多选择能激发学生情绪的内容,创编一些游戏和比赛,设计新颖的活动形式;多教些不同的项目、游戏和比赛。
⑤从客观条件、环境的角度	自由活动、练习时间太少,增加课时量;基础设施不够完善,提不起锻炼的欲望和兴趣;男女生分班上课。

从教师的角度考虑,96.2%的学生希望教师能与他们多交流、打成一片,区别对待、多鼓励学生;从学生感受的角度出发,77.9%的学生建议教师多创建一些宽松、自由的课堂环境,让他们在轻松的氛围中锻炼;从实施教学方法的角度考虑,72.8%的学生渴望教法多些变化,不要太死板,多传授些实用的技能;就上课的形式和内容而言,多激发学生的情绪,多创编一些游戏,新颖的组织形式;从教学条件和环境来看,86.6%的学生希望改善设施设备,增加自由练习时间等。

2.4 体育教学方法创新的视角

2.4.1 从教学要素整体着眼,合理编排体育教学方法 改革教学方法是一项系统工程,它包括各相关要素之间、教与学的不同对象之间、不同层次之间、不同内容之间、不同手段形式之间方方面面的认识及技术上的组合^[7]。

教学方法就是教师发出和学生接受学习刺激的程序^[8],它的编排链接着教师和学生,教师的教学素质、水平、教学艺术、创新意识等,都会影响教学方法的改编和创新;同样,学生的身体素质基础、训练接受水平、技能掌握规律更是影响教学方法的实施效果。89.2%的教师认为,提高自身的教学水平和掌握学生的接受水平是合理编排教学方法的关键,两者通力合作才能做到“教学相长”,共同完成教学方法的创新、教学效果的提高。

2.4.2 从实际情况入手,扩展、改进体育教学方法 体育教学方法丰富多彩,形式各异,要想利用好体育教学方法必须从实际的教学条件考虑,如场地的充裕程度、器材的配备、实施体育课的条件等。扩展体育教学方法就是扩大某种教学方法的功能和应用范围,主要体现在教学的组织形式方面。如教学分组,以前都是按人数进行分组,现在进行了扩展,按兴趣分组、按伙伴朋友关系分组、按基础和水平分组的、按性格分组等。

改进体育教学方法是在原有方法运用的基础上,教师经过总结,进而改进不足或导出新的教学方法。改进法其实在教学实践中经常用,对组织形式的加工,对教学手段或工具的改良等等。如“篮球教学2过1”战术制定,由以前的讨论形式改进为小群体探究形式等。

2.4.3 从教学效果出发,优选、组合体育教学方法 体育教学效果取决于各个要素的通力协作,突出的是过程与结果的关联。利用系统论的理念,将“教”与“学”看成“动态系统”,将目标——方法——效果融于教学环境之中。这就要求体育教学方法在实施过程中应该“瞻前顾后”,既考虑教学目标、任务的完成,又

考虑所起到的效率,强调学习的内在过程。

优化组合是为了更好的实现目标,使各个方法的功效叠加起来发挥整体功效。在新的教学思想的指导下,探索不同的组合方式,以创新教学方法^[9]。如把示范和启发结合起来,边示范边启发;把纠错和比赛连接起来,在教学比赛中发现并纠错等。针对实施手段、工具进行加工和改编,如用图片或录像把典型的动作模仿出来,让学生观看,既形象又逼真,免去了教师的讲解纠错,学生也能自己发现问题,并寻求解决问题的办法。

2.4.4 从学生未来发展考虑,统整筛选体育教学方法 体育以人为本,是新世纪体育要弘扬的一个重要的价值观念^[10]。体育课对学生未来发展的作用至关重要,学生的很多性格、价值观、人格都是在中小学阶段形成的。教学方法是实现教学目标的途径,核心在于激发学生与生俱来的创造源泉,培养和锻炼他们的创造意识^[11]。当然目标可能是单一的,但途径是多种多样的,总有最省力、最直接的途径,这就需要进行统整筛选。体育教学方法形式多样(有单个的,也有组合的,有为解决短期目标的,也有为长期发展考虑的),就其促进学生未来发展的角度考虑,对体育教学方法进行统整筛选,尤其对一些多种手段组合的教学法(如探究性教学法、自主学习法等)要筛选和统整,一方面这些教学法对学生未来发展极为重要,要加强运用;另一方面使用这些教学法的不能太随意,也不能过度。

2.4.5 体育教学方法创新实例 教学方法体现着教学原理,是由一系列的教学方式组成,凭借教师的教授方式和学生的学习方式来完成教学任务,其表现形式有外显的,如教具的演示、动作的示范,也有内隐的,如智力技能、心理调适等^[12]。本文重点从教授的方法着眼,强调体育教学方法宏观层面的创新。

1) “成功”教学法 “成功”教学法是根据学生的实际情况和接受能力,适当把教授的技术动作转变为精华部分,降低难度,不过分追求速度、远度、准确度,激发学生以顽强的意志坚持把动作做好,并实施因材施教,让学生在完成动作的同时体验“成功”的乐趣和快感。部分学生对体育不感兴趣,再加上看到同伴完成动作很好,自己内心就会排斥或不情愿参与,有了坚持的意志和积极参与的态度,对技术动作的认识和探索就会自然而然的加强。

实施中,体育教师要为学生创造“成功”的机会,使其体验成功的快乐,促使追求成功的愿望,最终达到学生主动的自学自练的目的。但不可使用过度,处处都是成功不但起不到激发练习的信心,反而会让学 生“飘飘然”。

2) “娱乐”教学法 调查显示,仅有46.3%的学生对体育学习感兴趣,有48.5%的学生兴趣一般,有5.2%的学生不感兴趣^[13]。而实际上,多数学生不是不喜欢体育课,而是觉得体育课太枯燥乏味、没意思,他们心中的体育课应该是丰富多彩、娱乐身心的一种方式。“娱乐”体育教学法恰恰能激发学生对体育课的兴趣和爱好,从教学方法上激发学生参与练习的积极性。“娱乐”教学法的设计和编排需要体育教师多下功夫,捕捉技术动作的“娱乐”成分和元素,使用各种工具和手段调动学生参与的主动性。这虽说给体育教师增加了备课的负担,但对学生来说,那些从体育课中获得娱乐的“快感”是积极参与锻炼、坚持锻炼的有效“催化剂”。应用中要避免只重娱乐,而忽视了体质提高和技能学习,防止本末倒置。

3) “口诀”教学法 口诀法是体育教师在教学过程中,通过对技术要领的理解和反思,加上自身教学实践的经验总结,提炼出来的一种包含关键技术动作要领,以顺口、押韵的形式进行教学的方法(表6)。

表6 典型“口诀”教学法列举

项目	口诀	应用者
①短跑	枪一响用力蹬,低摆快落向前冲;上体逐渐抬,步幅逐渐增;速度逐渐快,爆发用力蹬;平稳快速进途中。	河南师范大学附中 刘恒
②铅球	左腿支撑,右腿蹬;转髋起体把肩顶;仰头挺胸把臂伸;屈腕拨指把球推,上步来缓冲。	武汉市第四中学 高文桥
③手倒立	撑地抬头顶肩,蹬摆并腿向天,上体臀腿一线,切勿塌腰出肩。	北京市育英中学 刘红岩
④跳远	助跑快速平、直、松;加快步频把点攻;滚动把脚放,屈膝来缓冲;蹬、摆、挺、拔、顶,跨步进空中。	山东烟台航空小学 陈文
⑤标枪	一大、二小、三交叉,四步左腿把身顶;臂外旋,肘上翻,挺胸挺腰拉满弓;鞭打出手把枪掷,上步来缓冲。	广州市第三中学 杜建

体育教师在教学实践中对自身的教学进行不断归纳,对所教动作的关键环节的技术要领进行总结,以类似“顺口溜”的形式总结成几句话,使用起来方便、快捷,学生也容易接受,既免去了教师讲解的啰嗦和枯燥,又促使学生在课后时不时的喊几句,加深了记忆。

4) 群体激励教学法 群体激励教学法又称“智力激励法”、“头脑风暴法”,源起美国人奥斯本,是指通过集体思维共同相互激励的形式,引发众多反应,产生多种解决问题的设想的一种教学方法。类似于启发法和小组讨论法的叠加。首先是教师先提出问题,让学生通过创造性思维和实践去探究,最终形成正确的答案或结果。长期的应试教育影响下,45.9%的体

育教师不让学生主动探究新学法、新练法,47.4%的体育教师不给学生自由表达、讨论的机会,大部分学生都有“从众”的心理,利用多人思维共同学习的方式往往能促进不断探索问题,学生在探索问题的同时就是寻找解决问题的过程,再加上教师专门设置的一些疑难,迫使学生开动脑筋、启发思维,必然提升了学生的创新意识和解决问题的能力。

5) 移植教学法 移植教学法是将体育教学方法最直接的理论基础、普通教育学及其它学科的好经验、好方法,以及相关边缘学科新涌现的新知识、新理论引入体育教学领域,并通过相应的改造而获得新的体育教学方法。81.8%的专家认为,体育是个特殊的学科,大量的教学方法来自教育学、心理学领域,练习方法来自训练学领域,这些学科内的教学方法、训练方法在合适的教学步骤、练习阶段都可以移植过来。实践证明,多学科教学方法的移植对丰富体育课堂教学、激发锻炼积极性起到重要作用。当然,这需要教师具有充裕的知识量、发散的思维方式、丰富的教学经验。在运用移植教学法时,体育教师要视野开阔、酌情使用,做到“举一反三”、“异中求同”,切忌为求新而进行胡编乱造、瞎胡滥用。

6) 逆向思维教学法 逆向思维教学法是指按照反向思维,反方向引出问题的一种教学方法。人们习惯于按照正向思维进行教学,但一些技术动作按照反向程序进行反而会取得更好的效果。如掷标枪(先教持枪投掷,再加上助跑,最后完整练习),跳远(先教起跳,再教助跑和落地)等等,这些教学程序的反顺序也需要教学方法的反向进行。实际教学中,体育教师总是抱怨学生笨,学不会动作,逆向思维一下,反思自己的教法(体育教师经常反思自己教学方法的仅占63.4%)是“接受”的问题还是“教授”的问题,是“学不会”的问题还是“教不会”的问题(70.1%的教师认为教学效果不好是学生的原因),这同样也是逆向思维教学法的应用。

3 结论与建议

3.1 结论

1) 大多数体育教师能以学生的技能基础、身体素质为出发点,并针对教学目标、教学任务选择教学方法,思想转变较为积极。

2) 体育教师依然沿袭常规教法严重,引入新式教法欠缺,对学法指导作用的认识基本到位,但把思想具体运用到体育教学方法中的能力有待提高。

3) 体育教学方法普遍存在组织形式始终如一,教法老套、单一,与学生交流少等问题。

4) 体育教师多以记笔记、思考、想一想、观摩等方式对教学方法进行反思和总结。

5) 体育教学方法创新的视角从教学要素整体着眼,合理编排教学方法;从教学的实际情况入手,扩展、改进教学方法;从教学效果、效率出发,优选、组合教学方法;从培养学生考虑,统整筛选教学方法等。

3.2 建议

1) 更新体育教学方法,提升对指导法的认识及实施科学指导的本领,多使用合作教学法、情境教学法等,利用现代教学技术手段,注重培养学生的学习态度及团队协作意识。

2) 体育教师不能对传统教学方法守缺抱残,更不能对现代教学方法画蛇添足,需要的是把这两者结合起来,不断提高教学技能的艺术,引导学生积极学习、自觉锻炼。

3) 鼓励体育教师坚持写教学总结、反思日志、多参与课题研究,把教学实践与科研结合起来,促使在实践中不断归纳、反思和提炼,成为学生学习的“促进者”、“引导者”。

4) 实施多种多样的课堂组织形式,给学生提供展示自我的机会和平台,使其体验成功、感受愉悦,进而帮助学生树立自信、激发斗志,形成自主学习的动力。

5) 学生要积极转变学习方式,主动质疑教师的教学方法,逐步提高自查自纠的能力,不断完善学习方法。

参考文献:

(上接第 83 页)

- [11] 中国青少年研究中心课题组. 中日韩美四国高中生权益状况比较研究报告[J]. 中国青年研究, 2009(6): 62-68.
- [12] 国家统计局统计科学研究所. 中小学学生学习生活状况专项调查报告[R]. 研究参考资料, 2006.
- [13] 张迎春. 中、美、日三国学校课外体育活动比较[J]. 南京体育学院学报, 2003, 17(04): 113-5.
- [14] スポーツ課, 平成 20 年度 全国体力・運動能力, 運動習慣等調査結果について [概要版], 日本文部科学省发布, 2009 年. http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/01/1217980.htm.
- [15] 胡小琪, 范轶欧, 郝利楠, 等. 我国 7 城市中小学生早餐行为的调查[J]. 营养学报, 2010(01): 39-42, 46.
- [16] スポーツ・青少年局学校健康教育課, 学校給食実施状況等調査結果の概要(平成 13 年), 日本文部科学省, 2002. http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t20021101002/t20021101002.html.
- [17] 文部科学省, 学校給食の実施率(平成 21、22 年), 日本文部科学省, 2010. http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/kyuushoku/kekka/k_detail/1320912.htm.
- [18] Nobuko Tanaka RD, Miki Miyoshi RD MPhil, School lunch program for health promotion among children in Japan, Asia Pac J Clin Nutr 2012; 21(1): 155-158.
- [19] 杨则宜. 生命在于运动和营养[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.
- [20] 马冠生, 胡小琪, 詹扬, 等. 我国 8 城市学校午餐现状分析[J]. 中国食品与营养, 2003(1): 15-1.
- [21] 逸夫. 怎样做好学生的营养餐[J]. 商业文化, 2005(10): 11-13.
- [22] Cheng Ye Ji, The progress of school feeding service in China, The 1st International School Feeding Meeting, Bogota, Columbia, 2006.
- [1] 彭小伟, 杨国庆. 论“三层次、三标准”体育教学方法分类体系的建立[J]. 体育学刊, 2010, 17(5): 56-59.
- [2] 赵子建. 体育教学细节的理论考释及资源生成的策略[J]. 武汉体育学院学报, 2012, 46(7): 91-95.
- [3] 胡敏. 体育教学方法分类体系的现状与优化[J]. 湖北体育科技, 2010, 29(2): 176-177.
- [4] 万国华, 戴永冠, 孙健, 等. 体育教育的生命化[J]. 北京体育大学学报, 2012, 35(7): 82-86, 91.
- [5] 朱建国. 传统体育教学方法与现代体育教学方法的比较研究[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2009, 8(4): 102-103.
- [6] 祖晶, 姚玉龙, 吴本连. 体育教学中师生关系的嬗变[J]. 北京体育大学学报, 2009, 32(2): 99-101.
- [7] 高天明. 二十世纪我国教学方法变革研究[D]. 西北师范大学, 2001: 165.
- [8] John A. Laska. The four basic methods of instruction [J]. *Educational Technology*, 1984, 22(6): 55.
- [9] 彭小伟, 杨国庆. 对当前体育教学方法范畴的重析与再认[J]. 沈阳体育学院学报, 2010, 29(4): 93-95.
- [10] 陈琦, 杨文轩, 刘海元, 等. 我国当代体育价值观的研究[J]. 体育科学, 2006, 26(8): 3-9.
- [11] 倪依克, 赵立军. 主体性教学与体育教学方法改革[J]. 体育学刊, 2002, 9(6): 128-129.
- [12] 廖学春. 新中国成立以来基础教育教学方法改革与发展研究[D]. 西南大学, 2010: 3.
- [13] 于素梅, 毛振明. 影响体育学法的因素分析[J]. 体育学刊, 2008, 15(12): 59-61.