

健身操课中三步教学法与学生创新能力的培养

赵 涛

(东莞理工学院 体育系, 广东 东莞 523106)

摘 要:在大学生健身操课中运用基础教学、程度教学、体验教学三步教学法, 让学生在学习过程中充分发挥主体性, 不同程度地掌握自编适合自己练习的健身操的技能, 同时培养学生对健身操的学习与锻炼的兴趣。

关 键 词:健身操; 三步教学法; 编操能力

中图分类号:G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)05-0090-03

Three steps teaching and fostering collegian's ability of designing action in the body mechanics course

ZHAO Tao

(Department of Physical Education, Dongguan University of Technology, Dongguan 523106, China)

Abstract: Through document reasearching and teaching practice, the anther suggests that teachers should offer alternative course to different students based on basic teaching in the body mechanics course. The students will master and practice the ability of designing action. The interet and ability will be increased if the teacher satisfy the need of different students.

Key words: body mechanics; three steps teaching; ability of designing action

《大学学习导论》一书把大学生的学习规律概括为三大转变: 1) 由教师指导为主的学习向自主学习的转变; 2) 由接收型学习为主向接收型与创造型结合学习的转变; 3) 由运用再造思维为主的学习向运用创造思维为主的学习转变^[1]。在传统的普通高校大学生健身操课中通常主要以教 1~2 套动作让学生模仿, 并以是否完成这套动作为考评依据, 这种方式可以发展学生的模仿力和协调性, 但是不完全符合大学生学习规律。就健身操动作丰富多样的特点而言, 学生学习的动作不应该是固定不变的, 大学生健身操课的教学目标应该是让学生在理解掌握基本动作基础上掌握科学锻炼的方法, 学会设计适合自己练习的健身操动作, 最大限度地发挥学生主体性和激发学生的运动兴趣。本文在分析三步教学过程的同时讨论大学生健身操编操能力的培养。

1 基础教学

教学应使全体学生获得发展和成功^[2]。基础教学是一种共性教学, 教师把健身操的基本知识、基本技术和基本技能传授给全部同学, 并实行统一的组织与要求, 最大限度地提高学生对健身操的认识。

在实际操作中, 针对开设选项课时间的长短以及学生学习能力的具体情况拟定基础教学时段, 也可将之细化到每次

课中。例如, 初学者的基础教学时间可能会占整次课的 80%~90%, 随着动作的熟练掌握、协调性的提高、健身操知识的积累, 基础教学时段就应由多变少。技术部分教学, 教师只需传授常用脚步动作和上肢动作等单个动作, 或每次最多不超过 4×8 拍的以串连单个动作为主的示范性小组合作, 尽量避免采用规定套路, 以保留学生对单个动作进行连接的想象思维空间。基础教学部分应围绕让学生正确掌握单个基本动作, 清楚了解动作名称、动作术语及其功效这一目标来进行。

2 程度教学

程度教学指个性的教学。教学中将发展编操能力作为培养目标, 在基础教学基础上, 教师运用启发式和发现式教学法引导学生进行变式训练; 学生根据个体差异选择或设计适合个体特点的练习内容、练习进度和练习方式, 进行自我教育、自我练习、自我创造。变式训练主要体现在单个动作的变式和组合动作的变式两个方面。

2.1 单个动作变式

学生在掌握单个基本动作后, 教师用语言或动作演示启发学生, 或鼓励学生寻找该动作有可能的变化因素: 在节奏、方向、路线、幅度、动作模式、动作平面、是否单双侧依次或同

时等方面。进行尝试练习后,再反复练习,使基础动作稍加改变后演变成新的动作。例如:4拍完成的踏步开合步伐,可减慢速度用8拍完成,或加快速度用2拍完成;也可配合上肢动作或改变上肢动作进行练习;还可以将踏步改为单脚跳步或某一拍上转体完成……在一种因素变化的基础上可以多种因素综合变化,在一层变化的基础上可以层层变化。所以,基础教学虽然只教给学生一个踏步开合的动作,但经变式训练后,它衍生了许多个以踏步开合为原形的新的动作。如此一来,学生不仅为下一步的编操工作积累了大量的动作素材,而且在练习时,拥有了随意选择或创新动作的广阔空间。基础较好的学生可采用一层或多层变化后提高单个动作练习的难度,而较差的学生则多练习基本动作或采用一层变化后降低单个动作练习的难度。这样,虽然学生存在个体差异,但都能寻找到自己力所能及的练习动作,并在练习中发挥自己的个性和创造力。

2.2 组合动作变式

将单个动作按一定要求连接起来构成组合动作。学生经过基础教学的模仿训练和单个动作变式练习后,大体能完成将单个动作连接成组合动作的过程,但要提高组合动作的质量,还得经过组合动作变式训练。组合动作变式训练是指在掌握教师提供的原始组合后,构思设计出新的组合练习方式。组合动作变式训练必须循序渐进,区别对待。动作组合编排的要求随着学生动作素材的积累和动作连接能力的增强而逐渐提高。从单一的要求到综合多方面的要求,从具体详尽的要求逐渐上升到概括性、指导性的要求。同时要照顾到个体差异,好的学生可能很快进入第3、第4阶段的练习,而差的学生可能很长时间都停留在第1、第2阶段的练习上(见表1)。所以,在组合动作编排的要求上不能一刀切,要针对不同掌握程度的学生提出不同难度的编排要求,真正做到因人而异,因材施教。

表1 组合动作变式训练步骤

训练步骤	变式训练	编排要求举例
第1阶段	机械变化训练“ABCD”为原始组合	排列组合变化 ABCD—CABD 重复变化 ABCD—ABBC 改变动作变化 ABCD—EBCD 对称变化 单个动作左右对称 组合动作左右对称 ……
第2阶段	给定单个动作,不定限制条件的连接训练	
第3阶段	不定动作、给定条件限制的连接训练	上、下肢配合的组合 单个或组合动作左右依次进行的组合 高、中、低冲击力搭配组合 路线移动和方向变化的组合 变化运动负荷的组合 ……
第4阶段	概括性、指导性的要求	上下肢配合,各步伐间连接自然、协调的组合 美观、多样变化、有表现力的组合、 适宜老年、中年、青年、儿童各类组合 ……

在变式训练时,应充分利用“小团体”的学习方式,这样不但可以培养学生协作精神和合作能力,而且学生之间还可以相互学习、互相启发,有利于创新动作,同时增进学生的感情。

组建“小团体”时,可采用好中差生搭配或分开或自由组合。好中差生搭配分组可以发挥好生带动差生的带帮作用;好中差生分开分组可以做到区别对待;而学生自由组合是充分考虑到学生个性情感的需要。每一种组建“小团体”方式,各有利弊。所以,教师应定期调换分组方式,但调换频率也要适度,不可过于频繁,应以尽可能发挥各种方式的优点,扬长避短为度进行操作。“小团体”学习不仅在课中提倡,也应将其延伸至课后。可以集体共同创作,完成组合动作的编排,也允许由个人轮流完成。

3 体验教学

在学中有教、体验评价是指教师在课中适度地给予学生一定空间、时间,让学生将自己编排的动作组合相互展示、相互交流、相互学习,并及时给予过程性评价的教学方法。

在健身操教学中,学生通过学习,不同程度地掌握了编操技能之后,让学生将自己编好的动作组合展示或教给同组或全班其他同学,其目的是让学生自己能够生动地、深刻地体验与成就动机相关的行为、思维和情感,即成功的体验。成功可以使人产生愉快与情感,这种情感还可以成为达到下一个目标的动力^[3]。在学生体验成功的同时,教师还应循序渐进地给予“阻挠”,也就是对成功的学生不断提出新的要求,增加新的难度,让学生体验“挫折”。要不然,学生只体验得到成功的经验,久而久之,就会觉得编操容易、单调,从而失去对健身操的练习和编排的兴趣。

美国心理学家罗斯(C. C. Ross)和亨利(L. K. Henry)通过实验证明:反馈对提高学习效果有显著作用^[4]。让学生及时了解自己的学习进度和取得的成绩,可以提高学生的学习积极性,增强努力程度,同时,通过及时反馈,学生又可以看到自己的不足,及时改进,有助于提高学习的自觉性和主动性。所以,课后评价是必不可少的。像以身体练习为主要学习手段的健身操一般采用过程性评价比较适宜,过程性评价突出对每个教学单元的多次性的重复评价,其主体不单有教师,还包括学生。评价的方法包括教师评价、师生互评、学生互评、学生自评^[5]。学生通过参与评价,可以体会自己或他人的成果(即编排的动作组合),更好地体验成功与失败。

教师评价时要看到学生的进步,只要学生积极努力,确有提高,就应给予鼓励和肯定。评价应以表扬为主,批评为辅,做到客观、公正,使学生心悦诚服;反馈给学生的结果信息应及时、具体、详细和适量;评价一般采用顺应评语较好,根据学生编操的特点,给予适当的肯定或否定。每次给予的结果信息不可太多,否则,学生会因无法接受和处理,引起混乱。另外,在运用评价进行表扬与批评时,还得注意个性差异以及调节师生关系,不同个性的个体、不同融洽程度的师生关系对评价效果都有不同的影响。例如:表扬对女生或差生作用更大,而批评对男生或优秀学生作用更大^[4]。师生关系融洽及相互尊重,教师才能提出恰如其分的表扬或批评,

学生对教师的表扬与批评才能重视,否则,评价将失去其作用。

从基础教学到程度教学,最后让学生体验教学的三步教学过程不仅考虑大多数同学,而且能兼顾较好和较差的学生,在学习内容、学习强度、学习方式、学习评价等各方面都较充分地考虑学生的个体差异,不仅能提高学生的学习与练习健身操的兴趣,而且能充分发挥学生的主体性,最大限度地挖掘学生的潜力,培养学生自我创编健身操的能力。

参考文献:

- [1] 谢德民. 论学习[M]. 北京:人民出版社,1992:143.
- [2] 曲宗湖,杨文轩. 学校体育教学探索[M]. 北京:人民体育出版社,2000:143.
- [3] 杨宗义. 体育心理学[M]. 重庆:西南师范大学出版社,1991:209.
- [4] 董操,宋尚桂,王本法. 新编心理学[M]. 北京:教育科学出版社,2000:57-57.
- [5] 曲宗湖,杨文轩. 域外学校体育传真[M]. 北京:人民体育出版社,1999:404.

[编辑:李寿荣]