

讲解示范在中职体育教学中的运用

黄观伟

湛江财贸学校

DOI:10.32629/er.v1i3.1486

[摘要] 当前,国家加大了教育体制改革的力度,素质教育的基本观念逐渐深入人心。体育是各个年龄段学生学习的重要内容,通过体育知识的学习和参与体育锻炼能够改善学生的身体状况,磨炼学生多方面的意志品质,全面提高学生的综合能力。体育教学的模式丰富多样,教师需要依据学生的实际特点,选择合理的教学方式。在体育教学过程中采用讲解和示范的教学模式能够帮助学生正确掌握体育动作要领,提高实际应用能力,掌握基本的体育技能,显著提高教学质量,值得深入推广。

[关键词] 讲解示范; 中职体育教学; 运用

在中职体育教学过程中,讲解和示范是常用的教学模式,这种教学方法能够帮助学生建立体育思维模式,形成正确的动作表象,使体育教学的过程更加直观生动,便于学生准确理解。教师在体育课堂上生动细致的讲解能够改善学生的情绪,活跃课堂气氛,有利于提高学生参与体育运动的热情,因此中职体育教师需要深入研究教学内容,采用正确的示范方式,激发学生的学习欲望,使学生通过对教师的模仿能够掌握正确的动作方式,实现体育教学质量的全面提高。

1 讲解与示范的概述

体育教学中的讲解是教师通过合理的教学语言向学生讲明教学任务、作用、要领、要求、做法、动作名称等,帮助学生掌握正确的技能训练方法和体育基础知识。示范是教师通过具体的动作展示,使学生能够直观的了解动作的基本要领、结构、形象。讲解和示范在体育教学过程中缺一不可,单纯进行示范,学生只能获得感性的认知,单纯的讲解学生也只能获得抽象的概念^[1]。

中职体育教师在讲解知识的过程中需要认真研究各种体育器材,明确技术动作的基本要领,加强对重点环节的讲解。在教学语言的使用上应当保证语言的感染力,保证教学过程的感情充沛,用通俗精炼的语言完成体育内容的讲解。示范是一种能够让学生直观了解动作技能的方法,教师在示范过程中应当让学生明确动作要领以及需要重点解决的问题,帮助学生寻找解决问题的正确方法。在示范过程中教师需要保证动作的准确性,同时需要注意自身示范的位置,保证所有学生能够清晰的看到示范的过程。比如在向学生示范广播体操时,教师应当站在比较高的位置,也可以采用镜面的方式进行动作示范。不同学生的情况有比较大的差别,教师应当根据学生的实际特点,采取合理的讲解以及示范模式,简化教学流程,提高教学效率,通过合理的讲解和示范,帮助学生提高体育运动能力^[2]。

2 讲解与示范的有效结合

在中职体育教学中,教师需要将讲解与示范进行有效的结合,使二者都能够发挥出最大的作用,通过讲解让学生理解体育动作的规律,通过示范让学生形成正确的动作感知。

学生运动能力形成的重要标准是根据教师的讲解以及示范做出正确的技术动作,讲解与示范需要紧密结合,共同促进体育教学质量的提高。比如教师在讲解侧手翻的动作要领时,教师可以将这个动作比喻成圆形板沿着直线运动进行讲解,同时结合动作的示范能够加深学生的印象,这个过程能够显著提高体育教学质量。教师也可以采用边讲解边示范的模式,从整体到局部完成动作的教学。比如在讲解蹲踞式跳远、跳高过杆、推铅球出手技术时,教师可以让学生观看动作示意图,结合示范,使学生将抽象与形象进行结合,达到最终的教学目标^[3]。

3 示范的基本要求

示范的过程需要教师将整个动作完整的展示给学生,使学生从感性认知提升为理性的认知,全面了解技术动作的顺序、形象、要领、结构,准确的进行模仿,示范属于体育教学中的直观教学法,在体育课堂上得到广泛应用。

在示范前教师需要明确示范的目的,帮助学生准确掌握动作的技术要领,明确基本的结构。比如在示范单杠后下摆时,教师需要明确学生需要看清推离器械的瞬间还是后摆的制动,使学生能够在课堂上集中注意力进行模仿,保证教学质量。教师示范的动作需要准确、轻快、完整、连贯,通过正确的示范帮助学生消除心理障碍,提高学生参与体育运动的积极性,使学生能够准确的掌握动作的要领。示范时需要根据学生的实际情况,选择合适的速度,对一些具有一定难度的新动作可以适当放慢速度,比如助跑起跳动作的示范,需要教师由走到慢跑再到加速进行示范,学生跟随教师的示范最终完成动作。另外,在示范过程中应当注意位置的选择,以利于学生观察作为主要标准。比如在示范武术动作时,教师可以组织学生排成横队进行示范,在套路复习环节,教师可以在队伍的左前方位置带领学生练习,依据实际情况不断调整自身位置,保证教学质量^[4]。

4 讲解的基本要求

讲解是教师在教学过程中运用合理的语言向学生讲述动作的要领、基本要求、方法、动作名称等,帮助学生掌握最基本的体育技能,使学生能够完整准确的理解教学内容。

4.1 抓住教学的重点难点

教师在讲解过程中应当抓住教学内容的重点和难点,突出动作的关键环节,比如讲解标枪、铅球的重点是最后发力的环节,讲解跳高、跳远的关键环节是起跳和助跑结合的环节。同时,教师需要结合学生和教学内容的实际情况,不断调整讲解的重点,可以利用数据、图表等方式帮助学生准确理解教学内容,密切观察学生的学习情况,发现问题及时解决。在讲解过程中教师需要准确把握讲解时机,方便学生准确的理解。在讲解一些难度较大的技术动作时,教师可以先示范,使学生对动作有感性的初步认识,随后在分步骤进行讲解,降低学生理解问题的难度。讲解时间的选择需要教师在课堂上加强观察,分析学生的特点,不断积累经验,抓住关键问题进行讲解^[5]。

4.2 采取不同形式的讲解方法

针对不同的教学内容教师可以采用不同的讲解方式,复杂的动作应当采取分段讲解的方法,一些简单的动作可以直接陈述。可以集中全体学生进行讲解,也可以对学生进行单独指导,在课堂上应当重点分析错误动作出现的原因,加深学生的理解^[6]。比如在讲解篮球动作中双手胸前传球时,教师在向学生讲解传球动作的基本要领后还需要讲解错误的传球动作,包括拇指不下压,肘关节外展等,通过这种对比,加深学生对动作的理解和记忆。教师也可以采用提问等方法进行讲解,引导学生积极思考,对动作的正确和错误做出准确的判断,提高学生的分析问题和解决问题的能力。

4.3 注意讲解的语言

教师在讲解时需要充分考虑学生的实际情况,可以将比较复杂的动作内容进行分解,逐渐增加讲解的难度,降低学生理解的难度。同时教师需要保证自身讲解语言的精炼,加强对教学内容的研究,认真提炼教学语言,增强讲解语言的吸引力,完成最终的教学目标。

5 不同运动阶段的讲解和示范

5.1 运动技能初步形成阶段

学生能够根据自身掌握的运动知识做出相应的动作标志着运动技能初步形成,此时学生容易出现动作不协调、紧张僵硬、不稳定等问题,此时教师需要反复强调技术要领,引导学生思考动作之前的联系,根据学生的实际情况确定动

作的难度,对比较复杂的动作可以分步骤进行示范,简单的动作可以完整示范。

5.2 技能巩固阶段

技能巩固阶段学生能够顺利完成动作,协调性显著提高,动作之间的连续加强,此时教师应当突出重点进行讲解,强调动作的正确性,加深学生的记忆,提高学生的动作质量,此时教师可以鼓励学生进行示范,树立典型,提高学生的学习积极性^[7]。

5.3 技能熟练阶段

技能熟练阶段,学生的动作已经达到自动化的程度,能够协调、准确、轻巧地完成动作,此时教师应当加强理论讲解,引导学生发现动作之间的内在联系。在示范时注意学生动作的细节,强调动作完成的质量,对学生提出更高的要求。

6 结束语

中职体育教育对学生综合素质的提高具有非常重要的作用,为此教师应当加强对教学内容的研究,使用合理的语言进行讲解,方便学生理解,根据动作的差异采取不同的示范方法,强化学生的记忆,通过合理的讲解和示范提高体育教学质量,为学生今后的发展打下良好的基础。

【参考文献】

- [1]陈哲.再议体育教学中的讲解与示范——以《跨越式跳高》为例[J].中国学校体育,2018,(05):32-33.
- [2]樊雪纯,高娃.基本体操技能对提高中小学体育教师教学能力的研究[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2018,31(04):59-63.
- [3]石森.浅谈民族地区信息技术环境下的体育教学示范法[J].中小学电教(下半月),2017,(09):42.
- [4]陆艳芳.浅析中小学体育新教师讲解示范能力的现状及对策——以三明市中小学体育新教师为例[J].福建基础教育研究,2017,(02):130-131.
- [5]廖志强,张杰,林瑞周,等.初中体育教师如何观察课堂教学评价维度[J].体育师友,2016,39(04):51-52.
- [6]王玲.例谈教师讲解与示范在体育课堂支架式教学中的运用研究——以《立定跳远》为例[J].好家长,2016,(21):222.
- [7]汪长青.讲解与示范有机结合,优化小学体育课堂教学[J].好家长,2016,(17):227.