

讲解与示范法在体育教学中的作用与运用

前言 体育课程对学生各方面的发展有着长足的益处，可以让学生树立起终身体育的思想观念，从而开创更美好而广阔的未来。在体育课中老师起着引导作用，需要教导学生为什么学、学什么、怎么学。而体育与其他学科存在很大区别，更需要建立老师的教与学生的学之间的密切联系，这就要求师生之间默契的配合和良好的沟通。体育教师需要对讲解与示范等教学方法进行正确合理地运用，提高教学质量与效率，从而更好地实现教学目标，使学生真正从体育课中获益，促进其身心的全面发展。

关键词 讲解法；示范法；教学方法；体育教学

1 讲解法在体育教学中的作用

讲解法是体育课堂教学中运用最广泛的一种教学方法，虽然现在有很多教育的现代技术手段被引入课堂教学，但是讲解法仍具有十分重要的地位，是不可缺少的。讲解法是体育教师所必须掌握与运用的，在体育教学过程中需要使用到讲解法，向学生说明这节课所要完成的目标、学习的主要内容、要用怎样的方法技巧更好地掌握动作技术等，以引导学生进行独立思考，发现学习中出现的问题，然后通过自己的能力尝试解决它，最终促进其体育知识、运动技能与体质健康的提升。

在体育教师讲解技术动作时，要充分吸引学生的注意力，注意抓住学生的“兴趣点”，用生动活泼的语言进行讲解，调动其学习积极性^[1]。在学习的过程中，教师要做到循循善诱，关注重要知识点，分析学生遇到的疑惑，启发学生的灵感，引导学生努力思考、举一反三、打破疑点，加强学生对体育知识技能的认识和把握。

体育老师在教学时要注意做到体态优美，这样有利于吸引学生的注意力。要时刻保持与学生之间的眼神交流，在讲解动作技术的时候，要做到发音稳定、清晰，并且不断地变换语调以突出重点，让学生领悟得更加清楚了。在讲解



图 1 讲解法在体育教学中准备阶段的作用

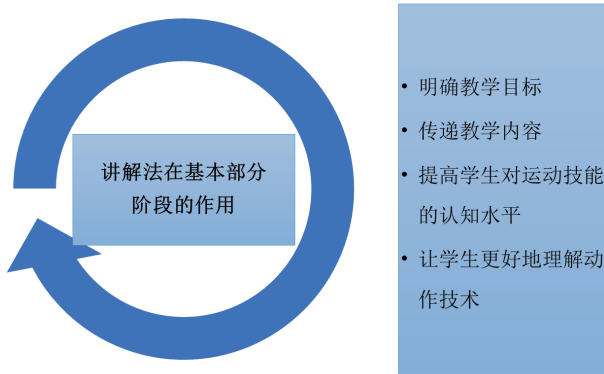


图 2 讲解法在体育教学中基本阶段的作用

要领时一定要使用准确恰切的词语,要简明扼要地把握重点^[1],在讲解不同的动作技术时,讲述步骤要富有逻辑性,做到环环相扣。

2 讲解法在不同教学阶段的运用

2.1 讲解法在准备阶段的运用

一堂体育课主要分为准备部分、基本部分与结束部分等三个教学阶段。体育教师在一堂课的开始进行准备部分的教学活动时,一般先通过语言的讲解吸引学生的注意力,激起学生的求知欲望,这是一个体育教师所应具备的最基本的能力。也可以设置多样变化的情景,利用多媒体、图表、模型等形式引起学生注意,激发学生的兴趣,可以使用幽默的语言和鲜明的肢体动作来使学生的注意力聚焦,从而积极主动地投入到学习之中。体育教师还可以采用探究式学习的方式,先提出一种问题或假设,指导学生通过大量搜寻相关信息资料,回答提出的问题或检验提出的假设,并得到一定的成果,这样有助于调动同学们参与课堂的积极性,自然而然地把所有的注意力集中到课堂中。

在课程内容开始前,体育教师要有针对性地向学生提出这节课所要达成的目标,刺激其学习动机,提高其学习效果。老师也应在不断学习的过程中给予学生鼓励,使学生获得充足的信心去完成所要学习的内容。有研究表明,通过自己的付出而取得的胜利,会更加调动起学生的学习动机,提高自我效能感,让学生拥有更强的自信心,持续战胜学习中遇到的各种挫折^[2]。

2.2 讲解法在基本阶段的运用

在基本阶段的教学,体育老师在讲解运动技能时,应积极帮助学生在脑海中对所学动作建立起动作表象。体育教师对所学的要点进行课前提示,在呈现教学内容的过程中,要合理地运用讲解法,通过准确的言语来讲解,注意把握好课堂节奏,并及时和学生进行交流,逐步、渐进地将知识技能传授给学生。体育教师要做好对运动技能与知识加工处理与融合的工作,让学生依照流畅的步骤进行学习。比如在学习跳高时,学习了过竿技巧之后,要将其和之前学习的助跑技巧进行良好的衔接和融会贯通,这样不仅能让学生了解跳高的全过程,也更有利于其对动作技术的掌握。另外,在为学生建立起动作表象后,要及时进行行为表现反应,也就是动作技能的练习,这样才能让学生及时地对学到的运动技能进行固化而牢牢掌握,以便在观察之后更好地改进技术动作。

2.3 讲解法在结束阶段的运用

在体育教学的结束阶段,体育教师应使用讲解法对整堂课进行归纳与总结,复习本堂课的所学知识,帮助学生复习和掌握所学的运动技能并理解其应用范围,对学生的疑问做到及时反馈。要布置相应的课后作业,让学生对本堂课所学的运动技能进行认真练习,进一步加强对其的理解和运用。

3 示范法在体育教学中的作用

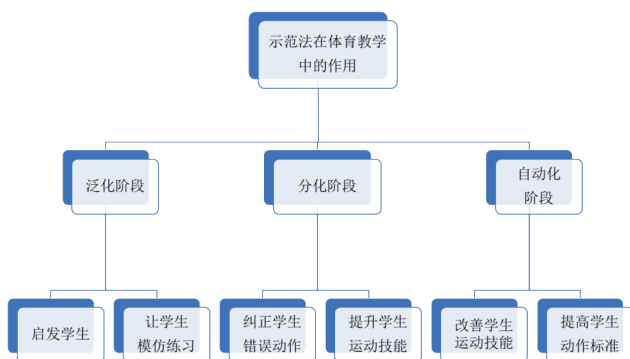


图3 示范法在体育教学中的作用

4 示范法在不同教学阶段的运用

4.1 示范法在泛化阶段的运用

学生对动作技能的学习与掌握首先处于泛化阶段,接着过渡到分化阶段,最后会达到自动化阶段。在体育教学中,体育教师要根据学生对动作技能的掌握规律,把完整的动作技术分解后正确地呈现给学生,使学生能够把讲解中获得的抽象印象,逐步上升到教师示范时所呈现的直观、具体的表象,从而有助于模仿练习的进行。

体育教师应了解学生在泛化阶段的特点,在这一阶段,由于学生肢体不协调或对接收的信息不完全理解,技术动作可能会出现不规范、不协调、变形等问题。在此教学阶段,体育教师一定要抓住主要的矛盾,技术动作的细节错误可以在学生完成初步记忆之后再加以纠正,不必时时去关注学生每一个动作的细节。在具体过程中,老师要将启发、鼓励和示范相结合,使学生克服胆怯的心理、建立自信心,大胆地做出动作、进行练习,完成教学要求掌握的内容和动作技能^[3]。

4.2 示范法在分化阶段的运用

进入分化阶段后,体育教师应根据学生此时大脑皮质的反应特点,在教学的过程中对主要问题进行解决。在对学生的技

术动作进行纠正时,可运用同向的正确技术动作的示范法,进行完整动作技术的示范,不断强化学生对动作的感受,并刺激学生进行积极练习。体育教师还可以把示范法与讲解法结合,加深学生对动作技能内在联系的理解和把握^[4]。在面对学生的错误动作时,教师可以主动进行模仿纠错,并不断示范正确的动作,让学生的错误动作和正确动作形成对比,使其了解到自身动作技能的不足之处并加以改正,从而逐步掌握正确的技术动作、提升自身技能水平、激发运动兴趣。

4.3 示范法在自动化阶段的运用

当进入到自动化阶段时,学生一般已经能够轻松自如地完成整个动作,但动作技术的细节还有待提高。在此时的体育教学中,学生的认知水平上升,体育教师应启发其打开思路、开阔思维,锻炼其分析问题和解决问题的能力。在对学生的

完整动作进行纠正时,教师要加强对动作细节的示范,深化学生对技术动作的进一步理解和领悟,让学生对动作技术进行改善、精益求精,最终提高自身技术水平。

5 结语

在体育教学过程中,体育教师需根据学生身心发展的特点和所要教授的实际内容,合理地运用讲解与示范的教学方法,有针对性地进行课程教授,让学生积极投入到课堂练习之中,提高其对运动技能的掌握程度,更好地完成教学目标,达到最优的课程效果。同时,还要激励学生的自信心,培养学生的运动兴趣,实施更高质量的体育教学,促进学生对体育知识、运动技能的持续性学习,从而提升其身心全面发展的水平。

文/李淑敏,覃绍兵,周曙(湖北师范大学体育学院,湖北黄石 435002)

作者简介:李淑敏,女,甘肃兰州人,湖北师范大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育教学;覃绍兵,男,云南文山山人,湖北师范大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育教学;周曙,男,浙江建德人,湖北师范大学体育学院副教授,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 朱荣华. 浅谈如何在小学体育教学中运用讲解与示范[J]. 当代体育科技, 2020, 10(4): 84-85.
- [2] 缪宏卫. 浅谈高中体育教学中的讲解与示范[J]. 名师在线, 2018(20): 81-82.
- [3] 吴森福. 谈体育教学中的讲解与示范[J]. 西部素质教育, 2016, 2(2): 151-152.
- [4] 潘文栋. 体育教学中“讲解与示范”的技巧[J]. 中国学校体育, 2014(5): 89-90.