

中学体育教学中基本技能与专项技能衔接研究

徐文珺

(苏州市吴中区碧波中学, 江苏苏州 215100)

摘要 文章从中学体育教学的角度出发, 探讨基本技能与专项技能之间的衔接问题。首先通过对实际教学案例的分析, 阐明基本技能是专项技能发展的基础, 专项技能是基本技能的延伸和提升。其次提出建议, 教师在教学过程中应根据学生的实际情况, 合理安排教学内容和进度, 采用多样化的教学方法, 实现基本技能与专项技能的有效衔接, 促进学生全面发展。

关键词 中学体育教学; 基本技能; 专项技能

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.037

体育教学是中学教育的重要组成部分, 对促进学生身心健康发展具有重要意义。在体育教学过程中, 基本技能和专项技能的培养是教学的重点内容。基本技能是指学生在体育活动中所需要掌握的基础性动作技能, 如跑、跳、投掷等。专项技能则是在基本技能的基础上, 针对特定体育项目所需要掌握的专门技能, 如篮球运球、足球脚法等。如何在教学中实现基本技能与专项技能的有效衔接, 是摆在广大体育教师面前的一个重要课题。

1 基本技能是专项技能发展的基础

1.1 基本技能的重要性

基本技能作为体育活动的基础要素, 对学生的运动发展具有关键作用。掌握扎实的基本技能能够显著提升学生的身体协调性和灵活性, 提升其整体体能水平, 为后续专项技能的习得奠定坚实基础。在中学阶段, 重视基本技能的培养有助于学生形成正确的运动姿态和动作模式, 有效降低运动损伤的发生率。基本技能的熟练掌握能够增强学生的自信心和成就感, 激发其对体育运动的持久兴趣^[1]。教师应通过多元化的训练方法和富有创意的教学活动, 引导学生在实践中深刻认识基本技能的重要性, 逐步形成良好的运动习惯, 牢固掌握基本技能, 在未来的专项运动中展现出更高的技能水平。

1.2 基本技能与专项技能的关系

基本技能与专项技能之间存在密切的联系和相互作用。基本技能为专项技能的发展提供了必要的动作基础和身体素质, 是专项技能形成的前提条件。专项技能则是在基本技能的基础上, 针对特定运动项目进行的深化和拓展。两者之间并非简单的线性关系, 而是呈现出相互促进、螺旋上升的发展特征。在教学过程中, 教师要注意将基本技能与专项技能有机结合, 设计循序渐进的学习任务, 使学生能够自然地基本技能过渡到专项技能的学习阶段。专项技能的练习也能反过来促进基本技能的巩固和提高, 教师要引导学生充分认识两者的关联性, 在专项训练中不忽视基本功的重要性, 从而实现全面均衡的技能发展。

2 专项技能是基本技能的延伸和提升

2.1 专项技能的特点

专项技能是基于基本技能之上的高级运动技能, 具有项目针对性强、动作复杂度高、技术要求精细等特点。这些技能通常需要长期系统地训练才能掌握, 体现了特定运动项目的核心技术和战术要素。专项技能的习得过程涉及身体、心理和认知等多个方面的协调发展, 要求运动员具备较高的身体素质和心理素质。在中学体育教学中, 专项技能的培养要注重与学生的身心发展特征相适应, 采用科学的训练方法和合理的进阶策略^[2]。此外, 专项技能的掌握程度往往直接

作者简介: 徐文珺, 女, 中学一级教师, 研究方向: 中学体育教学。

影响运动成绩,因此在教学过程中需要注重技能的精准性和稳定性。专项技能的发展还需考虑个体差异,针对不同学生的特点制定个性化的训练计划。通过专项技能的学习,学生不仅能够提高运动水平,还能培养专注力、毅力和团队协作能力,为其全面发展提供重要支持。

2.2 专项技能对基本技能的反作用

在习得和提升专项技能的过程中,学生对基本技能产生了显著的反作用。通过专项技能的训练,学生能够更深入地理解和运用基本技能,使基本动作在特定运动情境中得到优化和完善。专项技能的练习要求学生在更高强度和复杂条件下运用基本技能,这种富有挑战性的训练能够促进学生基本技能的巩固和提升。例如,篮球运球技术的专项训练可强化学生的手眼协调能力和身体平衡感,这些能力的提升又能反过来促进其他基本运动技能的发展。专项技能训练中遇到的问题往往能够促使学生重新审视和改进基本技能,从而形成良性循环^[3]。专项技能的学习过程能够激发学生对基本技能更深层次的认知和理解,使其能够更灵活地运用基本技能解决复杂的运动问题。通过专项技能对基本技能的反作用,学生的整体运动能力能够得到全面提升,为其终身体育发展奠定坚实基础。

3 实现基本技能与专项技能有效衔接的策略

3.1 合理安排教学内容和进度

合理安排教学内容和进度是实现基本技能与专项技能有效衔接的关键策略。教师应根据学生的身心发展特征和运动基础,制定科学的教学计划。在教学初期,重点培养学生的基本运动能力,如跑、跳、投等,为专项技能的学习奠定基础。随着学生基本技能的逐步掌握,逐渐引入专项技能的教学内容。可采用螺旋式上升的教学模式,将基本技能与专项技能交替安排,使两者相互促进、共同发展。例如,在篮球教学中,可先教授基本的跑、跳动作,然后过渡到运球、传球等专项技能,再回归到更高层次的基本体能训练。教学进度的安排应遵循由易到难、由简到繁的原则,确保学生能够循序渐进地掌握技能。教师还需根据学生的学习反馈及时调整教学计划,确保教学内容和进度与学生的实际水平相匹配,从而实现基本技能与专项技能的无缝衔接。

3.2 采用多样化的教学方法

采用多样化的教学方法是促进基本技能与专项技能有效衔接的重要手段。教师可综合运用讲解示范、分组练习、游戏教学、情景模拟等多种教学方法,以满足不同学习阶段和

不同学生的需求。在基本技能教学中,可采用分解教学法,将复杂动作分解为简单步骤,帮助学生逐步掌握。在过渡到专项技能时,可使用综合训练法,将多个基本技能组合应用于专项技能中^[4]。例如,在足球教学中,可通过趣味性的传球游戏培养基本的脚法,再通过小组对抗训练提升传球的专项技能。同时,还可利用现代教育技术,如视频分析和虚拟现实技术,帮助学生更直观地理解技能要领。教师要根据教学目标和学生特点灵活选择教学方法,并注重方法间的有机结合。通过多样化的教学方法,不仅提高学生的学习兴趣,还能促进基本技能向专项技能的自然过渡,实现两者的有效衔接。

3.3 加强基本技能与专项技能的训练

加强基本技能与专项技能的训练是实现两者有效衔接的核心策略。首先,教师应设计科学的训练计划,将基本技能训练与专项技能训练有机结合。在训练中,采用“基本+专项”的模式,即在每次训练内容中既包含基本技能的巩固练习,又包含专项技能的提高练习。例如,在田径跳远训练中,可先进行基本的跳跃练习,再过渡到专项的助跑和起跳技术训练。训练强度和难度应随学生能力的提升而逐步增加,以不断挑战学生的潜能。其次,教师还可设计一些综合性训练项目,要求学生在完成专项技能的同时,对基本技能进行强化。如在篮球训练中,设置需要运用跑、跳、投等基本技能的复杂战术演练。此外,教师应注重个别化训练,针对学生的不同特点和薄弱环节制定针对性的训练计划。通过系统化、针对性地训练,不仅能够巩固学生的基本技能,还能促进其专项技能的快速发展,从而实现两者的有效衔接。最后,在整个训练过程中,教师要注重对学生的及时反馈和指导,帮助他们正确认识基本技能和专项技能的关系,培养自主训练能力。

4 教学案例分析

4.1 案例一:跳远教学中的基本技能与专项技能衔接

在中学体育课程中,跳远是一项重要的田径项目。本案例展示了如何在跳远教学中实现基本技能与专项技能的有效衔接。

首先,在教学初期,教师强化学生的基本跳跃能力。通过设置多样化的跳跃练习,如原地跳、连续跳、多级跳等,提升学生的下肢力量和弹跳能力。这些基本技能为后续专项技能的学习奠定了基础。其次,在过渡阶段,教师引入跳远的基本技术要素。从助跑开始,教师指导学生掌握正确的助

跑节奏和速度控制。通过渐进式的练习,如短距离助跑跳和中距离助跑跳,帮助学生建立助跑与起跳的协调性。

在教学过程中,教师重点培养学生的起跳技术。通过分解动作教学,让学生理解并掌握“踏跳—腿一起跳”的连贯动作。使用辅助器材,如跳箱或标志物,帮助学生找到正确的起跳点和角度^[5]。在空中动作和落地技术的教学中,教师将基本的身体控制能力与专项要求相结合。通过悬挂式练习和软垫落地练习,培养学生的空中姿态控制和安全落地技能。同时,教师组织完整的跳远动作练习,要求学生将助跑、起跳、空中动作和落地四个环节有机结合。通过反复练习和技术分析,帮助学生形成流畅、高效的跳远动作。

在整个教学过程中,教师注重基本技能和专项技能的交替强化。例如,在专项技术训练的同时,穿插下肢力量和弹跳能力的基础训练。通过这种方式,学生不仅掌握了跳远的专项技能,还使自己的基本运动能力得到了持续提升。

4.2 案例二:篮球教学中的基本技能与专项技能衔接

篮球作为一项复杂的集体运动,其教学过程中基本技能与专项技能的衔接尤为重要。本案例阐述了如何在中学篮球教学中实现这一目标。

开始阶段,教师着重培养学生的基本运动能力。通过设计多样化的跑、跳、投掷练习,提升学生的协调性、灵活性和力量。这些基本技能为后续篮球专项技能的学习提供了必要的身体基础。在球感培养阶段,教师设计一系列基础球操练习,如原地拍球、行进间拍球、双手传接球等。这些练习既强化了学生的手眼协调能力,又为专项技能的学习做好准备。随后,教师引入篮球的基本技术动作。从最基础的投篮姿势开始,通过分解动作教学,让学生掌握正确的手形、出

手点和用力方式。结合传球和运球技术的教学,逐步提升学生的综合球技。

在过渡到专项技能训练时,教师设计结合实战的练习方案。例如,通过一对一、二对二的小组对抗,让学生在实战环境中运用所学的基本技能,同时培养战术意识和临场应变能力。为加强基本技能与专项技能的衔接,教师采用了“技能串联”的教学方法。例如,设计“运球—急停—投篮”或“接球—突破—传球”等综合性练习,要求学生在连贯动作中展现多项技能。在战术训练阶段,教师引导学生将个人技术融入团队配合中。通过设置不同的战术情境,如快攻、挡拆配合等,让学生学会在实战中灵活运用基本技能和专项技能。

整个教学过程,教师始终注重基本技能的巩固和提升。在每次课程中,都安排一定时间进行基础体能和球感训练,确保学生在专项技能提高的同时,基本技能也得到持续加强。这种循序渐进、有机结合的教学方法,不仅帮助学生建立了扎实的篮球技能体系,还培养了他们对篮球运动的持久兴趣和自主学习能力。

5 结语

基本技能与专项技能是中学体育教学的两个重要方面,两者相辅相成,缺一不可。在教学过程中,教师要根据教学目标和学生实际情况,合理安排教学内容和进度,采用灵活多样的教学方法,加强基本技能与专项技能的训练,实现两者的有效衔接。如此才能促进学生体育素养的全面提高,为他们的终身体育打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 潘绍伟.关于“新课标”专项运动技能教学基本问题的探讨[J].天津师范大学学报(基础教育版),2024,25(3):37-41.
- [2] 张忠.广西实施“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式的实践研究[J].产业与科技论坛,2022,21(9):110-111.
- [3] 王菊菊.义务教育学段运动技能教学衔接问题与对策研究[J].田径,2024(6):72-73+84.
- [4] 徐鹏云,陶于.小学课后体育延时服务与体育课程有效衔接的策略[J].教学与管理,2023(21):78-83.
- [5] 谷小兵,金涛.核心素养视域下初高中体育教学衔接的实践探索——以羽毛球教学为例[J].冰雪体育创新研究,2024,5(6):145-148.