

Practical Research of PE Teaching in Universities under the Scope of Action Mode

Jianhua Bu Wansen Yang Jian Qi Kunhao Yang Haiyang Hu

School of Physical Education of Qiqihar University, Qiqihar, Heilongjiang, 161000, China

Abstract

Under the perspective of action mode, when carrying out physical education teaching in universities, it is necessary to start from the students' muscles, bones and joints and other correct range of activity movement habits, to comprehensively strengthen the students' physical education knowledge. This paper launched a comprehensive study, the importance of the research to the practice of colleges and universities effectively clear, so that the relevant practice methods are smoothly implemented, and then make the role of college physical education teaching is fully played.

Keywords

action mode; college physical education; teaching practice

动作模式视域下高校体育教学的实践研究

卜建华 杨万森 綦健 杨昆昊 胡海洋

齐齐哈尔大学体育学院, 中国·黑龙江 齐齐哈尔 161000

摘要

在动作模式视域下,开展高校体育教学时,需要从学生的肌肉、骨骼以及关节等正确活动范围所产生的动作习惯入手,来对学生的体育知识全面加强。论文对此展开全面的研究,此次研究对高校体育教学实践的重要性有效明确,从而使相关实践方法得到顺利实施,进而使高校体育教学的作用得到全面发挥。

关键词

动作模式; 高校体育; 教学实践

1 引言

随着教育理念的变化,使得体育教学的重视程度不断提升。为了使高校体育教学的效果或功能得到充分凸显,需要对体育教学的实践不断加强。但是传统教学方式的实践性相对不足,使得教学效果和预期之间存在较大的差异性。为了使教学效果得到明显提升,所以需要提升教学实践的方法和措施全面研究。论文从以下方面来对高校体育教学实践内容全面阐述。

2 动作模式视域下高校体育教学实践方法

2.1 示范教学

体育技能教学的首要环节之一为示范,教师利用正确、

作产生一定的概念。简言之,就是熟悉动作。为了使示范效果得到显著提升,在进行示范之前,教师将自身对动作的体会与形象且清晰的动作图解相结合,使动作细节得到清晰地阐述。

例如:在学习单杠骑撑前回环内容时,教师在进行示范之前,需要对势能和重力矩的提升进行重点讲解,使学生能够仔细观察动作的关键技术难点,以此来使学生对该动作的细节和重点全面掌握。骑撑前回环需要分腿骑跨向前回环一周,并对重心全面提升,以此来使重力矩得到显著提升。由于学生对动作细节缺乏关注度和重视性。因此,教师需要将示范和适当讲解有效结合,并对相关的动作细节等重点强调^[1]。除此之外,为了使学生能够对动作的概念产生正确认知,并形成良好的动作概念,教师需要重复示范,并使学生能够对动作的细节产生印象。

2.2 启发类比教学

当动作经过简单讲解和示范之后,教师需要对学生进行全面启发,使学生能够对全新动作和掌握动作进行类比,以此来对动作中的相同和差异全面掌握。例如,在对前滚翻和后滚翻动作有效类比之后可知,团身紧是两个动作的共同要求,但是两者之间也存在明显的差异。前滚翻需要利用胸

【基金项目】齐齐哈尔大学大学生创新项目(项目编号:202110232100)。

【作者简介】卜建华(1977-),男,中国黑龙江齐齐哈尔人,硕士,副教授,从事体能训练,体育舞蹈方向的研究。直接的形象刺激,使学生能够产生清晰的印象,并对正确的动

来靠近膝盖,后滚翻需要利用膝盖来靠近胸。教师通过相关的讲解、示范以及类比等方式,可以使学生对这两个动作的关键点有效掌握。在实际教学过程中,教师可以在学生好奇心的基础上,来对学生的逻辑思维和抽象思维能力等全面培养,这样能够有效的抑制动作技巧之间的负迁移。除此之外,为了使类比的正确性和有效性得到确保,可以在具体情况基础上,来提供一定的提示。这样不仅使学生复习之前学过的动作,还能够让学生获得教学信息反馈,以此来为新授动作的调节和控制提供重要的依据。

2.3 图解分析和讲解结合能力

动作技能教学中所使用的手段之一为利用动作图解来完成相应的讲解和分析工作。从体育动作技能教学中可知,直观教学中应用的方式为示范教学。从相关资料和研究中可知,人们对直观理解的图形或形象最难忘记。因此,在分析动作中引入图解的方式十分重要。将需要掌握的动作进行形象化处理,使学生能够产生鲜明的概念,并使使学生能够将该动作和已掌握动作之间产生类比。如在对单杠屈伸进行讲解时,需要让学生对单杠屈伸上动作要领有效回忆,或者在对双杠杠中屈伸学习的过程中,要和单杠的前上产生有效联系。需要注意的是,当已有知识掌握缺乏巩固性,就会使知识的迁移受到一定的限制。迁移是知识技能掌握向能力形成过渡的主要环节之一。为了使学生的训练工作能力得到提升,就要对动作图解分析形式全面应用,这样可以使学生的知识得到丰富,从而使学生的心智技能得到强化^[2]。

3 动作模式视域下提高高校体育教学实践的措施

3.1 明确教学内容,引导学生正确选择

教师在讲解相关内容时,需要对重点进行全面突出,并对难点不断攻克。先将复杂的课程通过简单化和综合化处理,之后向学生来传授。如体育舞蹈课程,先不要对动作技术力量和速度过于追求,需要将整体动作节奏当成重点,来对学生的身体柔韧性展开训练。体育技能培养使学生能够理解和掌握相关运动的本质,从而使学生的实践操作能力得到全面加强。

例如,在动作模式视域下来对篮球教学全面开展时,需要对学生在跑、跳、投篮等方面技能进行全面强化。从投篮训练的角度来讲,教师要对手腕等关节所处的正确位置以及手指发力情况等进行重点强调,并为学生示范,从而使学生能够对相关技术全面掌握,进而使教学效果得到全面提升。

3.2 提升教师专业素养

教学内容和教学模式与教师自身专业素养息息相关,在高校体育教学过程中,学生以教学主体的形式存在,教师为了使相关教学活动得到顺利实施,需要使自身的专业素养进行全面加强。因此,高校要对教师开展定期的培训活动,使教师能够接触和吸收全新的知识或理念,以此来使自身的

知识结构得到全面优化和完善。另外,要对教师的职业素养全面培养,教师可以在学生实际水平以及兴趣点的基础上,来对教学内容或方式有效调整,以此来使知识得到全面传递,从而使教学质量得到保障^[3]。

例如,为了使相关教学活动得到顺利实施,教师需要对自身的专业素养不断加强,以此来更好地为学生讲解和示范相关技术。在开展网球运动教学时,教师要对自身准备姿势不断完善,如保持一手握拍一手将球拍放在颈部,并将手腕和球拍之间保持在130度,并将重心向前调整,同时将两脚的宽度和肩宽保持一致,这样可以使相关肌肉和关节都处于良好状态,从而使肌肉拉伤等问题得到有效避免。另外,在击球的过程中,身体重心要随球而改变,并使击球高度保持在腰膝之间,以此来使正确的运动习惯得以形成。当教师的专业性不断提升,可以使教学质量和效果得到显著提升。

3.3 强化教学实践性环节

在对高校体育教学活动全面开展时,为了使教学中的实践性得到加强,高校可以提供适当的实训基地,从而使学生的技能得到全面强化。另外,也可以对相关的实践性活动全面开展,如到幼儿园来带领孩子开展相关趣味运动活动,使孩子能够对体育产生兴趣。也可以到社区之中为中年人群提供体质测试活动,并为其制定相关的运动计划,以此来为该人群的健康状态提升提供基础保障,从而使学生的运动知识和技能得到有效实践,进而使教育的目的得以实现^[4]。

例如,学校可以组织相关的足球比赛,在比赛的过程中,学生能对脚内侧踢球以及运球等技术有效运用。在该过程中,学生自身的肌肉和关节等需要为其提供重要支撑。同时在实践胸部停球时,需要将身体保持后仰膝微屈的状态,并将胸部挺起。当球和胸部相平,就要收腹缩胸来达到缓冲的效果。并使手臂保持延伸的状态,从而使身体持续保持在平衡状态。这样在不断实践的过程中,就可以使良好的动作模式得以形成,从而使体育教学质量得到明显提升。

4 结语

从论文的论述中可知,为了使高校体育教学的实践性得到提升,不单单要对相关的方法全面实施,还要对相关提升措施重点研究。这样使学生能够对体育知识全面掌握,并在实践过程中来强化自身身体素质,以此来使教学的目标有效实现。

参考文献

- [1] 张龙超.高校体育课堂运动技能发展的实效性对策[J].体育世界:学术版,2016,39(12):1.
- [2] 于少勇,马江依雯.以运动技能和体能提升为核心的大学体育教学分析与实践[J].体育世界:学术版,2018,19(6):2.
- [3] 夏梦雨,李强.体育强国背景下高校体育运动技能与理论学习的衔接的对策与发展[J].灌篮,2020,11(20):2.
- [4] 孙海勇,丁花阳.正迁移规律在高校体育课运动技能教学中的应用研究[J].2021,3(34):143-144.