

情景教学法在跆拳道教学应用的实验研究

徐继妍

(长春财经学院, 吉林 长春 130122)

摘要:跆拳道情景教学法是跆拳道教学的重要方法, 高校跆拳道选修课的学生基础相对薄弱, 传统的跆拳道教学方法较枯燥乏味, 学生学习较困难。为了改变这种状况, 活跃课堂氛围, 受到良好的教学效果, 本文采用文献资料法、实验法和数理统计法, 以长春财经学院 2022 级跆拳道选修课大一学生为研究对象, 研究情景教学法在跆拳道选修课中的应用。结果表明: 情景教学法更能激发学生学习跆拳道的兴趣; 情景教学法比常规教学方法更能有效地提高学生的运动技术水平与成绩。

关键词:跆拳道; 情景教学; 选修课

跆拳道已成为一项全球化运动, 我国跆拳道的发展也不断进步, 呈现出一派繁荣的景象。然而伴随高校扩招政策的出台, 高校学生人数大大增加, 学生体育技能的差距也随之拉大。高校跆拳道选修课的学生基础薄弱, 传统的教学方法难以激发学生的学习兴趣, 教学效果不理想。在这种情况下, 研究情景教学法在高校跆拳道选修课中的应用就具有极为重要的现实意义。本文研究的目的在于寻找一种途径, 解决高校跆拳道教学效率低下的问题, 并建立起一种科学的、行之有效的教学模式, 指导跆拳道教练高效教学, 激发学生的学习兴趣, 提高课堂教学效果。在研究希望通过调查数据的分析, 以实践证明教师运用情景教学法进行跆拳道选修课教学具有很大的优势, 可以激发学生的学习兴趣, 调动学生的学习积极性, 为学生的终身发展奠定基础, 从而为高校跆拳道教练进行跆拳道教学提供一种有效方法。

一、研究对象和方法

(一) 研究对象

对情景教学法在跆拳道教学应用的实验研究

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过检索和阅读关于跆拳道的各类书籍, 媒体报纸及学校图书馆相关资料, 从中获得启发并确立了本文的研究方向和思路。

2. 实验法

对长春财经学院 2022 级跆拳道选修课大一的两个班分成实验组和对照组, 分别采用情景教学法和传统教学法进行为期两个月的跆拳道教学。实验组借助多媒体、运用教练语言和学生角色扮演等方式创设情景, 运用情景教学法教学; 对照组运用传统方法, 通过教练讲解、示范教学。

3. 数理统计法

运用办公软件 Excel 数据表格, 分析统计调查结果, 为论文提供数据基础。

二、结果与分析

本文以长春财经学院 2022 级跆拳道选修课大一两个班级的学生为调查对象。从中随机抽取两个组, 分别为实验组共 40 人 (均为男生), 白带 28 人 (70.0%), 黄带 12 人 (30.0%); 对照组

共 40 人 (均为男生), 白带 30 人 (75%), 黄带 10 人 (25%)。两个组均未练习过跆拳道、散打、摔跤等重竞技项目。之所以这样选择, 是因为两个班学生的基础技术水平与体能未有显著性差异。

(一) 实验前两组学生各项数值检验结果对比

1. 实验前身体条件各指标测试结果比较分析

根据跆拳道运动的项目特点, 以学生身高、体重、年龄为测量项目进行测试, 做出对比分析:

测试项目	组别	人数	均值
身高 (cm)	实验组	40	174.46cm
	对照组	40	175.13cm
体重 (Kg)	实验组	40	60.26kg
	对照组	40	61.09kg
年龄 (y)	实验组	40	17.81y
	对照组	40	17.79y

由表 1 可以看出, 实验组与对照组在身体情况测试方面, 测试了年龄、身高、体重 3 项。实验组和对照组 3 项测试结果基本持平, 说明两组各项身体素质指标相当, 因此, 可以认为实验组与对照组在学生身体条件方面具有可比性, 为实验能够继续进行奠定了基础, 保证了实验的持续开展。

2. 实验前身体素质各指标测试比较分析

针对跆拳道运动项目的技术特点, 本次教学实验选取了以柔韧、耐力、爆发力, 为样本特点的 (坐位体前屈、1000 米跑、立定跳远) 三项素质指标进行测试。结果见下表:

表 2 实验前测实验组与对照组学生身体素质各数据差异对照表
N=80

测试项目	组别	人数	均值
坐位体前屈 (cm)	实验组	40	14.30cm
	对照组	40	14.73cm
1000m 跑	实验组	40	187s
	对照组	40	188s
立定跳远 (m)	实验组	40	2.25m
	对照组	40	2.28m

由表 2 可以看出, 实验组与对照组在身体素质测试方面, 测试了坐位体前屈、1000 米跑和立定跳远 3 项。实验组与对照组测试结果均值基本相当, 即身体素质水平基本相当。因此, 可以认为实验组与对照组在学生身体素质方面具有可比性, 为实验能够继续进行奠定了基础, 保证了实验的持续开展。

3. 实验前兴趣方面比较分析

实验前向学生发放跆拳道兴趣调查问卷, 调查学生对跆拳道运动兴趣程度的高低。结果如下表:

表 3 实验前测实验组与对照组学生兴趣态度指标对照表 N=80

测试项目	组别	非常赞同		一般		不赞同	
		N	%	N	%	N	%
		你现在对跆拳道非常感兴趣	实验组	16	40%	13	32.5%
	对照组	16	40%	14	35%	10	25%
你愿意将跆拳道作为终身体育项目	实验组	6	15%	18	45%	16	40%
	对照组	5	12.5%	20	50%	15	37.5%
你关注跆拳道赛事(m)	实验组	13	32.5%	17	42.5%	10	25%
	对照组	15	37.5%	16	40%	9	22.5%

由表 3 可以看出实验组与对照组百分比数值相近,我们认为他们的兴趣态度在同一个水平线上,因此具有可比性,为实验能够继续进行奠定了基础,保证了实验的持续开展。

由上面表格中的数据可以得知,在教学实验前,排除一切其他不利因素,测试了大一新生的身体条件和身体素质指标共 6 项,数据均显示实验组与对照组大致相当,证明他们的身体条件和身体素质方面同在一个水平线上。这些数据结果为接下来的实验提供了开展的条件,也说明了我们的实验能够继续进行。并且这些数据基础有效地帮助实验顺利进行。

(二) 实验后两组学生各项数值对比

1. 实验后两组学生兴趣态度指标的比较分析
2. 实验后实验组与对照组技评成绩指标的比较分析

表 4 实验后实验组与对照组学生横踢技术平均成绩对照表 N=80

变量	组别	人数	均值
技评成绩	实验组	40	81.8
	对照组	40	72.7

由表 5 中可以看出,通过为期 12 周的教学实验,跆拳道横踢技术(步法灵活、腿法清晰、发力迅猛、击打准确、动作协调)在实验后实验组学生对和对照组学生的考核成绩分别为 81.8 分和 72.7 分,实验组成绩均值明显高于对照组。实验组学生的均值成绩达到了“良好”水平,而对照组学生的均值成绩仅能达到“及格”水平。这说明情景教学法能够有效地提高学生的运动技术水平。

(三) 情景教学的探论

现今的教学体制之下,很多非体育专业的大学生跆拳道基础较差,甚至无基础,因此跆拳道选修课的课程内容不宜设置太难,同时所设内容还要让学生能够体会到跆拳道的实质和内涵,只有这样,才能让学生受到更好的学习效果。可以讨论运用以下三种方式进行跆拳道选修课的情景教学:

1. 借助多媒体创设情景将情景教学应用于跆拳道选修课

实验结果表明在高校跆拳道选修课中使用情景教学法显著地提高了跆拳道横踢技术和品势太极一章的技评成绩。在教授品势太极一章时,借助多媒体创设情景,先让学生观看编排好的电影片段和文字卡片,使这些动作能形成连贯的图像存储在大脑中,品势太极一章由上、中、下格挡、冲拳、腿法和一系列的步伐组合而成。教师教授这些动作时,可以借助多媒体进行品势教学播放。通过生动形象的视频激发学生模仿的兴趣,了解大体的品势路线动作和部分新动作。然后借助大学生学习品势太极的视频,引导其产生学习欲望,无形中使学生的自主学习能力得到培养。

2. 运用教师的语言创设情景将情景教学应用于跆拳道选修课

教师在品势教学中运用生动形象的语言对每个攻防动作进行边描述边示范,我们以最简单的弓步正拳攻击为例,较多的初学者都没有注意到身体其实是应该正对前方来打正拳的。很多时候他们被正拳的力量所牵引转把身体转过头了,例如:右手弓步正拳攻击,当右手出拳时,身体不应该朝向了左前方,而是应该朝向前方,而且要挺腰目视前方。这样可以帮助学生加深动作记忆,使品势学习更生动有趣,激发学生学习的兴趣,活跃课堂气氛。

3. 通过学生扮演不同的角色创设情景将情景教学应用于跆拳道选修课

在进行横踢练习时,在教师口令下,一个学生前手拿脚靶做防守者格斗式站好,一个学生做进攻者。此种情景,拿靶学生可以体会被踢击的力量、掌握踢靶距离和踢到脚靶的启动方式及自身的反应速度等。采用此方式练习,学生可以体会不同角色意义,并且能够激发学习兴趣。在做横踢练习时,教师制定场地,学生身着防护装置,交换角色自由练习防守和进攻,体悟实战气氛和意义,发挥学生反应灵活素质。这样进行角色扮演的情景教学,可以使课堂充满浓厚的学习氛围,收到理想的教学效果,同时也能够为学生今后的跆拳道学习打下良好基础。

三、结论与建议

(一) 结论

本文通过对长春财经学院 2022 级大一学生跆拳道选修课进行教学试验验证了情景教学法比传统教学法更适合跆拳道选修课教学,得到结论如下:

1. 情景教学法更能激发学生学习跆拳道的兴趣。情景的创设激发了学生学习跆拳道的积极性和兴趣,有效地把他们从传统教学法课堂上枯燥的看和模仿中解脱出来,产生了积极的效应。

2. 在大学跆拳道选修课动作技能教学中使用情景教学法比传统教学法效果更明显,比常规的教学方法更能有效地提高学生的运动技术水平与成绩。

(二) 建议

1. 可以根据跆拳道课程内容特点,通过借助多媒体、运用教师语言及学生角色扮演的方式,将情景教学法应用到高校跆拳道选修课教学中,并且能够取得理想的教学效果。

2. 为了能创设出符合学生实际的教学情景,教师在教学过程中应该多运用情景教学法。情景的创设要符合学生的实际情况,要符合教材的实际情况。创设情景只是一种教学手段和教学方法,是为教学服务的,不是教学的最终目的。所以,教师应该从学生的实际出发,创设的情景应该使教学内容的深度和广度适合学生,使学生易于理解和接受。

3. 为了提高自身驾驭课堂的能力,教师在教学过程中应该多运用情景教学法。驾驭课堂的能力,是教师维持课堂秩序,使教学得以顺利进行的重要保障,是教师综合素质的重要体现。

4. 为了面向全体,关注每一个学生的发展,教师在教学过程中应该多运用情景教学法。关注每一位学生的发展,这是新课程理念的核心。教师在运用情景教学法创设教学情景时,会拓宽注意的范围,调动所有学生的积极性。

参考文献:

- [1] 唐涌,叶前熙.情景教学法在道馆式跆拳道教学中的应用研究[J].武术研究,2014(9):77-78.