

# “体验式学习”在校园武术健身操的应用分析

张琦

(吉林体育学院, 吉林 长春 130000)

**摘要:** 武术作为中华民族的传统体育项目, 是体育教学大纲中的必修课之一。如何提高学生的身体素质和技术水平, 进一步提高武术健身操教学质量, 是一个值得探讨的问题。通过“体验式学习”教学模式在中小学武术健身操课中的应用, 发现该教学模式能够充分调动中小学生的学习积极性, 使学生能够在轻松自主的环境中感受学习的乐趣, 明显提高学习效率。

**关键词:** 体验式学习; 武术操; 武术教学

“体验式学习”是教师充分发挥中小学生的主体性, 将学习任务转化为学生的学习活动, 在教师的指导和组织下, 使学生在学习活动中自主地认同学习内容, 体验学习过程, 掌握学习知识和技能的一种教学方法。体验式学习过程是以学生为教育主体, 以充分发展学生的能力为出发点, 以研究中小学生的特点、需要、生理和心理活动为教学理论, 以达到最大限度的自我发展目的。体验式学习过程不仅能提高学生的学习成绩, 而且能使学生在充分发展自我。不断提高中学生的创造性问题解决能力。

## 一、研究方法

### (一) 文献法

参考国内相关教育理论专著和论文, 了解体验式学习过程教学法的研究现状, 为本文的研究提供理论和实践依据。

### (二) 调查访谈法

采访中小学高级体育教师, 就本文的研究内容提出建议和意见, 为本文的研究提供实践指导。

## 二、“体验式学习”教学模式的构建

作为一名体育教师, 要想上好一节体育课, 首先需要吃透教材的精神, 并且认真备好课。体育教师在备课的时候就必须要注意重难点的教学, 把中学生容易混淆的地方, 在备课时认真考虑, 反复强调动作要领和名称, 注意安排一定的分段强化练习。学生在短时间内不易学会的难度动作也可作为基本功和基本动作安排在课程练习中单独学习, 这样在套路中出现这些动作时, 中学生练起来就会游刃有余。此外备课时还应注意提高中学生的学习兴趣的培养。调查了解学生各方面情况, 包括武术健身操的基础、兴趣、个性、身体素质等。并根据了解的情况和对教材特点的理解。组织多样教材, 选择多种教法。尽量满足各个水平中学生的学习欲望和要求。

### (一) “体验式学习”教学演示应用设计

教学演示是使学生形成正确的动作概念的基本途径, 是贯彻直观式教学原则的重要手段。体育教师在阐述武术健身操的名称、方法、要点、功能和要求的同时, 指导学生学习运动技术, 掌握运动技术的方法。体育教师向学生讲解所学动作的名称、方法、要领、动作和要求, 使学生掌握更多的武术基本知识, 帮助学生树立正确的动作概念, 同时激发学生的积极思维, 促进学生思想教育的进程。要注意教与练相结合, 保证学生有更多的时间练习武术健身操。

1. 讲解的目的要明确。体育教师讲解武术健身操必须根据武术教学大纲、教学目的、教学内容、学生特点、讲解内容和方

法选择, 掌握武术健身操的要点和难点, 有针对性地讲解。

2. 动作讲解陈述应正确, 并符合中小学生的接受程度。讲解必须符合科学技术原则, 必须正确。此外, 讲解的深度和方式应符合中学生现有的体育基础和知识经验, 能为中学生所接受。

3. 演示应该生动而简洁。发音清晰, 声音洪亮, 体育教师要善于联系和中小学生在生活中已经接触过的东西或学过动作技术紧密结合, 帮助学生更好地理解动作。此外, 在运动技术教学中, 必须把握武术健身操的重点, 简洁明了地说明学习的内容。

4. 讲解应具有启发性, 有助于学生走出误区。体育教师应注重激发学生的积极思维, 采用对比实践和讲解, 运用提问的方式举例, 使学生听、看、思、练有机结合, 使教学效果更好。

### (二) “体验式学习”动作示范的应用设计

动作示范是建立在教师与学生以具体的动作示范为主, 让学生掌握武术健身操的具体动作要领的方法, 由此可见, 动作示范在为学生提供的一个相对真实性和模拟性的环境下, 示范灵活、针对性强, 可以为学生提供一个真实的学习场景, 而清晰、具体的动作展示又可以激发学生对武术学习的好奇心和热情。

1. 有明确的目标。健身操的动作示范也是为实现教学目标而产生的, 为此, 教师在进行动作展示时, 也要以明确的教学目标为最终的价值追求, 并注意教学内容也要立足于中小学生的实际学习特点、认知规律与其自身的体育学习需求, 选择相应的示范内容、次数与速度。

2. 显而易见, 动作示范也是学生对动作建立认知的基础信息来源, 在学生运动技能的掌握上也发挥着关键作用。在此背景下, 要求体育教师在动作演示时, 要力求动作的精准、准确、具体, 尽量在示范内容上突出本堂课的教学重点。严格督促学生的模仿训练, 必要时, 给予针对性指导, 在保护学生自尊的前提下, 激发他们对武术训练的学习兴趣与热情, 并使其将这种学习热情长期保持下去。

3. 体育教师正确选择武术健身操示范动作的位置和方向。根据运动性质、学生队形、安全措施等选择演示位置和方向。

4. 演示和演示的整合。在教学中, 将武术健身操的示范与讲解有机结合, 有利于充分发挥中学生的视听功能, 更好地认识动作要领, 建立正确的动作表征, 提高完成技术动作的质量。

## 三、结语

综上所述, “体验式学习”模式在校园武术健身操的应用中, 有利于保护学生的自尊心, 在最大限度上调动其对武术健身操学习的积极性, 被认为是有效的教学方式。但由于学习内容与实施方法的不同, 特别是集体项目和个人项目在实施方法上差异更大, 这需要在今后的教学中不断摸索、总结并加以完善。

### 参考文献:

[1] 赵琦. 体验式教学模式在武术操对操教学中的应用研究 [D]. 东北师范大学, 2013.

作者简介: 张琦 (1983-), 男, 吉林长春人, 体育教育训练学讲师, 硕士, 研究方向为武术与民族传统体育学、体育教育训练学。