

体育教育专业体操教学的改革途径探索

孙镇雷

(内蒙古民族大学体育学院 内蒙古 通辽 028000)

摘要:现阶段,教育改革工作的推进,使得体操教育教学在学生全面发展的思想不断提升的情况下,整体发展趋势良好。但是在实际教学的过程中,仍旧会出现一些教学难点和问题,使得教学效能难以提升。基于此,本文从体育教学与专业体操教学中存在的问题着手分析,提出相应的解决方式,旨在为日后相关人员的研究提供参考。

关键词:体育教育;体操教学;方式改革

Exploration on the Reform of Gymnastics Teaching for Physical Education Majors

Sun Zhenlei

(School of Physical Education, Inner Mongolia University for Nationalities, Tongliao, Inner Mongolia, 028000)

Abstract: At this stage, the advancement of education reform has made gymnastics education and teaching a good overall development trend under the condition of continuous improvement of students' all-round development ideas. However, in the actual teaching process, there will still be some teaching difficulties and problems, making it difficult to improve the teaching efficiency. Based on this, this paper analyzes the problems existing in physical education and professional gymnastics teaching, and puts forward the corresponding solutions, aiming to provide reference for the research of relevant personnel in the future.

Key words: physical education; Gymnastics teaching; Mode reform

引言:随着我国社会的快速发展,素质教育已经深化在各个阶段的教育教学中,并得到了社会的广泛认可。而体操作为体育教育专业的重要组成部分,在教学的过程中,受到传统思想的束缚和影响,整体教学出现较为明显的滞后性,不利于教学体系构建。因此在体操教学的过程中,教师应在教学中进行问题的排查,并根据问题优化教学,以此强化体操教学的针对性和全面性,进而在素质教育理念的要求下,促进学生全面发展。

一、体育教育专业体操教学中存在的问题

(一) 实践与指导发展不够协调

体操课程对学生自身有着很高的要求,需要学生全面了解基础知识并结合实践训练进行综合性学习。但同时体操课程中,许多活动难度很大,还存在着一定的风险^[1]。因此,学生对基础知识应进一步了解和认知,以确保在实践课中的目标顺利实现。另外,由于体操课程中存在着较多的实践性训练项目,因此对基础知识的专业性有着很高要求。基础知识必须与实践训练相结合,如此方能在知识的交互中共同提高。但假如学生在实践中并未对丰富的基础知识加以实践训练,则将会造成针对性的偏差,与课程宗旨并不一致。在现阶段的体育教育专业体操课程中,由于很多时候基础知识的比重较小,因此许多教学内容已经形同虚设^[2]。体操运动教育需要以知识理论为基础,因此学生只有对基础知识了解充分,才能最大化地发挥运动美与形体美。

(二) 教学方式较为单一

讲授、演示、分析、矫正和总结,这五种方法就形成了中国优良传统的体操方法,在教师的自主性和独一性使学生变成了学习中的被动方^[3]。与此同时,在多年教学中,传递技能动作一直都被放在体操教学中的课堂首位,而中国传统体操的其他特点也被人类逐渐忽略或淡忘。尽近些年来,由于学生创造性思维发展的广泛性,人类也已开始重视到了体操的娱乐性和锻炼性。但在专业实践课程中这方面的特性还未被有效地发掘,直接造成学生练习方法单调化被动化。此种情况,使教师的授课能力受到了限制,学生学习动力也在逐步减退,影响了课堂教学质量^[4]。现今在素质教育的引

导下,学生的竞技水平和身体质量仍是体操教育的核心内容,但是传统教学方式限制体操教学的发展,使得教学方式的娱乐性和创新性被大大地忽略,进而限制学生的创造性。由此可见,在体操教学与训练过程中应同趣味性教育、创新性教学有机地结合起来,避免学生思想被单一教学方法所限制,影响学生的学习效能。

(三) 教学评价缺乏合理性

当前体操的教学评价仍然主要以学生的动作为中心,其技术与知识评价方面的占比较少。站在学生的视角来看,其自身的体操能力和勤奋度等要素,可以直观体现出该同学的勤奋度^[5]。由于各个班级自身情况的差异,使条件不好的同学无法全面地了解技能操作,造成考核成绩一般,直接影响学生的学习能力减弱,严重者出现厌烦或者害怕的心态。所以,教育过程是考评中不能忽略的内容,唯有结合客观和量化的考评标准方可实现考评的标准化和规范化^[6]。通过建立新型评价系统,依据以人为本的教学思想,终身体育锻炼的教学思想,就可以达到课程的圆满实现。

二、体育教育专业体操教学的改革途径

(一) 构建新型的体操教学体系

传统的体育教学专业的体操健身课程通常会沿用学校教学的传统方式,教师对于学生的要求不高,因此仅仅要求学生仅是全套体操运动进行完整训练即可,从而造成学生在开展运动学习的同时,产生了一些敷衍的情况。体操是为强壮体魄开发的一项运动,若是由于学生不充分的运动训练,造成学生在运动时初选牵拉损伤,则会影响学生的身体健康,这样学生非但达不成体育锻炼的基本目标,而且还会对学生的产生心理阴影^[7]。此外,由于考试制度要求,学校并不能完全把体操运用于日常生活中,学校在期末考试后也会把体操放到一旁,此种方式达不到该校开展这门必修课的目的。

基于此,在实际教学的过程中,教师需要在课堂中进行全新的体操健身课程体系构建,摒弃以往的课程体系中的不适合部分,根据学生的实际学习情况和自身认知进行调整,并在授课时需要积极调动学生对运动的学习兴趣。因此在授课时可以让讲述有关的体操基础知识,促使学生对于体操运动有着整体了解,同时能够

将体操运动与舞蹈动作联系起来,让学生在舞者的优美动作里感受到体操运动的趣味与魅力,这样使學生可以主动地开展体操运动练习^[6]。同时教师在课堂中也要注重对学生动作的纠正,而不是只求教学速度的快捷,而是需要针对学生的不同动作加以详细说明,力争使學生可以充分了解动作技巧,把体操动作做得规范,而这样的教育方式不仅是在培养学生的动作标准程度,更在避免学生在体操运动训练中受伤,使學生有一种轻松的体操运动练习感受^[9]。此外教师不仅仅让学生在参加期末考试,还应当让学生发现体操运动对学生身心的健康提高作用,使學生在课堂结束后就可以主动开展体操运动锻炼。

(二) 实行课内外一体化教学模式

现在的体操教学中,教师往往仅进行课堂教学管理,但是在课下却毫无什么规定,而學生学习的目的也是为成功进行体操测试,这也背离了教师进行体操教育的本意,难以体现体操的价值^[10]。同时由于教师们在开展的体操课程中往往会出现操作不专业,或者教学敷衍的情况发生,而學生自身对于动作的不理解性,学习中并未会对教师进行纠正,且教师在课下缺乏指导体系的实践与完善,从而导致學生的问题长期出现却得不到解决的问题。

因此,教师在体操运动课堂教学中,首先需要实现课堂内外一体的体操运动教学方法,同样教师在体操运动课堂教学时,先需要在學生认真进行课内教学的基石上,进行课外教学拓展,并且给学生们布置了相关的课下各项任务让学生去执行,而样也可以让学生在执行各项任务后,进行互动沟通与检查,以此提升學生对于体操运动掌握程度。同时教师还需要在对學生开展课程教学时会先让学生们形成了一个网络平台,让学生们对于在体操运动教学过程中有什么疑问都能够能够在平台中提问,由教师统一回答,这样每个的學生们都可以看到由教师统一回答的体操运动问题,从而能够实现學生的体操运动共同进步,并且教师还能够做到对每个体操运动学期知识点的联系介绍,让学生们发现不同体育体操运动之间存在的共同之处,以此让学生们系统地了解与掌握运动套路的基本技能,让学生为今后的课程打下坚实的基础,而在学习中进入误区之时,教师也要及时予以引导,培养学生的创新能力。

(三) 提升教师综合实力

在传统教学的过程中,由于教育教学行业的专业体操教师较为缺乏,限制体操教学质量的提升,好教师的数量过小,使得他带的一个班数量过多,这样教师也缺乏充分的精力去改进每位学生的动作,使得运动质量降低,此种教育误区导致學生的基础知识掌握能力难以有效提升。首先,在新阶段的体育教育专业体操教育中,院校还需要进一步增强教师队伍的整体力量,同时把教学班比例保持在比较合理的范围内,使得教师在教学过程中,有充分的精力去关心每一位同学,并一一改进学生的行为,以实现进一步提升學生体操素质的目标,同时教师也更应该注意學生自身水平的提升。其次,由于中国体操运动一直处于蓬勃发展时期,虽然每天都有新鲜的套路操作添加在体操上,但作为教师必须清楚这些操作主要是对學生是否有具体方面的提高意义,同时也要针对性地对學生的体操动作挑选进行教育,选择最符合學生的体操动作,以实现对学生的针对性教育,当學生对一套体操产生了提高性的想法之后,教师就要主动吸收學生的训练意见,对体操作出比较有利于學生的改变。再次,教师要在现在的体操运动发展性的基础上,增加新的人甚至,并使學生也能具有与时俱进的精神,使學生也可以坚持运动教学与训练,培养学生的身体素质,利用这种方法培养学生的全面素养和体操运动水平。最后,教师还必须强调体操特有的健康和社会意义。在许多体育运动中,体操有其特殊的运动价值,是一项发展性的运动项目,对于學生的发展较为有利。所以,学校在优化体操课程时,应该充分考虑到体操的自身作用与价值

(四) 强化學生学习效能

体操运动课程若被完全融合到体育教育专业必修课中,则容易出现运动课程容量不足、學生的认知水平局限、对运动内容只

有泛泛理解的问题出现。而必修课中总结了基本的、基础的体操运动技术操作训练,并配有相应的典型的高难度技术操作训练,让學生可以举一反三,发展思路。在选择运动内容时也应注重运动的健康性与趣味性等。与此同时,为强化學生学习效能,教师在教学的过程中应将重点倾向在教学方法上。教师的方法的正确使用,对學生的课堂技能训练起到了至关重要的作用。教师的教学方法应得体、创新、不拘泥于方式,并使學生亲身感受到方法对教学的改变。传统的以技巧为主的运动课程只能让學生对运动做出单纯的模拟,忽略了对体操运动的理解和认知,很难形成适应系统体操知识的理解。教师要指导學生掌握基础知识,应首先了解体操教学运动的技术原则和技术运动特点,结合基础体操运动规划重点课程,并适当地培养学生的语言表达、力量的组合以此提升學生的学习成效。

(五) 优化教学评价体系

随着时代的进步,教育改革工作也在不断深化,此时体育教育专业的教师应与时俱进,根据教育改革要求,不断优化教育教学方法,以此提升专业体操教学效能,进而强化教学质量。以往的学生体操考核内容都是固定的,会从题库中抽题,而學生只需进行一套动作的练习则可,此种评价方式对學生缺乏激励作用。对學生体操考评的方式应当是发展式、动态式、类型多样化的,应从多方向、多途径、系统化开展全方位评价。以學生、教师、社区三种不同的评价结论,由定量分析评价与定性分析评价结合,以全方位评价和综合评价學生的体操知识和动作的掌握能力。与此同时,还应透过对學生的整体综合性信息进行评价,并传递讯息,以实现以评促教、以评改进、以评促学的教学评价目标,不断提升學生运动素质。行为评价和成果价的有机地结合以及定性考核与定量评价有机地结合的教学评价方式的运用,能够针对學生的具体状况,制定针对性的教学目标,之后结合考核内容充分考虑体育教育专业体操考核方式和教学方式,以此提升學生的综合体操素养。

结束语

总而言之,我国体育专业的体操教学过程中,教师应优化教学内容和教学方法,并在教学中突出教育的针对性和实用性、有效性。与此同时,教师在改革教学方式的过程中,还应不断地优化自身思想,强化自身的教学能力,在原有的教学体系上进行教学内容的创新和优化,进而在内容丰富,形式多样的体操教学中强化學生的实际学习能力,进而掌握体操运动的重点。

参考文献:

- [1] 包春峰. 高校体操课程思政的教学实践与思考[J]. 当代体育科技, 2021,11(33):50-54.
- [2] 黄欣. 新时代背景下健美操教育创新发展路径研究[J]. 经济师, 2021(11):190-191.
- [3] 马胜敏, 杨涛, 李军. 核心素养视阈下体育教育专业体操课程教学改革探析[J]. 体育科技, 2021,42(03):137-138+140.
- [4] 杨文刚, 杜熙茹. 简论体操专业课程中微课程的应用与尝试[J]. 青少年体育, 2021(05):108-109.
- [5] 吕敏. 课程思政理念下高校体操教学存在问题与路径优化研究[J]. 青少年体育, 2021(04):36-37.
- [6] 程纪香, 关文涛. 高校体操课程混合式学习的应用研究[J]. 体育科技, 2021,42(02):105-106.
- [7] 孙贵龙, 冯琳, 刘文龙, 等. 新时代高校《体操》课程改革与创新[J]. 运动精品, 2021,40(04):17-18+20.
- [8] 包春峰, 杨阳, 郭玲燕. 基于师范专业认证下高校体操课程教学改革研究[J]. 科技资讯, 2021,19(08):146-148.
- [9] 季斌. 學生核心素养培养视角下的快乐体操项目实践和研究[J]. 求知导刊, 2020(49):80-81.
- [10] 李松. 快乐体育论对高校体操教学改革的启发探讨[J]. 当代体育科技, 2020,10(31):197-199.

作者简介: 孙镇雷, 1982男, 汉, 辽宁省朝阳市, 内蒙古民族大学体育学院, 028000, 讲师, 硕士研究生, 研究方向: 体操教学。