

慢镜头对辅助体育教学的实践研究

——以跨越式跳高为例

王岩

(苏州科技城实验小学 江苏 苏州 215000)

体育运动各个项目中,很多类似跨越式跳高的技术动作都是通过爆发式的发力来完成的。短暂的瞬间,动作就已完成。对于初学技术动作时,学生难以全面、细致的观察技术动作,想通过观察来模仿动作有一定困难。笔者尝试将慢镜头运用到跨越式跳高技术教学中,辅助讲解与纠错,帮助学生掌握动作要领。将前期拍摄的技术动作的图片、视频通过技术手段配上适当的文字、配音,结合慢镜头、定帧等视频特效,减缓跨越式跳高的动作,将其直观地展现在学生面前。帮助学生观察动作细节,理解正确的动作要领,提高学习效率。当学生技术动作出现错误时,通过现场拍摄,并辅以后镜头回放,同时与正确动作进行对比,对自己的错误动作产生主观认知,提高纠错效率。

1.器材准备:

单反相机一台;三脚架一架;交互大屏幕两台;跳高架、缓冲垫。

2.素材准备:

摆好跳高架与缓冲垫,选择合适角度,分三步拍摄完整动作:助跑起跳时的脚跟制动(特写)、腾空过杆(全景:摆动腿与起跳腿的依次过杆)、落地缓冲三个示范动作的视频素材。

3.后期制作:

用视频制作软件将素材添加慢放、定帧、文字说明等特效。视频制作完成后拷入交互大屏幕内,供课中使用。

二、课中:通过跨越式跳高慢镜头视频辅助教学

1.课前准备:

上课前完成跳高场地的布置,将两块交互大屏幕摆放至适合学生观看的位置,将单反相机架于起跳位置的正侧方。

2.基本部分:

教师完整示范后,配合完整动作的慢镜头视频,讲解助跑起跳时的跑动节奏变化与摆臂带动身体、腾空时的两腿依次过杆技术、落地时的屈膝缓冲技术的要领,直观的将完整动作展现在学生眼前,让学生在脑中对应起跳、腾空、落地环节有更为清晰的动作表象。

3.错误动作及纠正

对于学生练习时出现的错误动作,可以用单反相机现场拍摄学生练习的视频,连接另一台交互大屏,并慢速回放。通过与课前拍摄的慢镜头视频进行反复对比,纠正错误动作,达到提高技术动作的目的。

(1)脚跟制动

助跑最后一步需要脚后跟跟着地制动,重心后引。在练习过程中,学生往往会在助跑最后一步时全脚掌踏地起跳,导致身体前冲,影响跳跃的高度。此时,利用两台交互大屏:一台连接单反,拍摄学生动作并慢速回放。与另一台交互大屏的展示动作进行对比,找出错误原因,纠正。让学生对自己的错误动作产生正确的认知。

(2)摆动腿与起跳腿

学生对过杆动作的理解有偏差,两腿过杆的顺序不明确,或摆动腿向上摆动不够,过杆时易碰掉横杆。在学生练习时,用单反将学生的腾空过杆动作拍摄下来。通过慢速回放,让学生知道自己的问题所在。

(3)腾空转体动作

起跳腾空后,摆动腿同侧臂需随摆动腿内转下压带动身体沿纵轴向内旋转,使上体和臀部顺利过杆。学生在练习时,难以理解和做出腾空时的细节动作,动作质量不高。这时,播放课前准备的动作视频,边播放、边讲解、边完成转体的动作示范。让学生重点体会腾空后的腿内旋、身体微转的细节,提高跳跃的规范性。

(4)落地缓冲

学生落地时,有时不知道正确的缓冲动作,容易发生意外伤害。运用慢镜头播放摆动腿与起跳腿先后落地的顺序,讲解落地缓冲的作用和自我保护的動作方法,让课堂更加安全、有序。

4.利用“慢动作”进行自评与互评

对于学生的个性问题,也可完成“定制服务”。学生因为看不到自己的动作,所以无法进行针对性的动作改正。在练习过程中,老师可以邀请学生自主拍摄练习过程,通过交互大屏幕进行循环、慢速播放,对比示范动作,学生进行自我评价,改善动作,提高技术的规范性。

三、课后:通过练习视频进行课后反馈

将课前准备的慢镜头素材和课上所拍的规范动作发送至班级群,指导家长看会规范的技术动作,让家长在家带领学生练习时有参考依据。同时也可布置体育家庭作业,将练习时间放在课后,为课余练习提供参照素材。

四、慢镜头在体育教学应用中存在的问题

(1)视频确实可以减轻体育老师的重复劳动,但也会出现体育老师为了节省体力和时间,上课不示范、不指导,让学生跟着视频学习的情况。失去了师生之间的交流,少了一些体育课上的乐趣,学生的运动量上不去,降低了体育课的质量。

(2)若想在教学中使用慢镜头等多媒体传播手段,便对体育教师的计算机水平提出了更高的要求,教师不仅要精通本专业的知识,还要掌握利用现代信息技术手段进行后期制作、使用多媒体课件的技能,给体育老师提出了更高的要求。

(3)慢镜头就像是一个放大镜,能够放大学生技术动作的优点,同时也能直观表现出学生技术动作中不规范的地方。在教师进行技术动作的反馈时需要顾及到学生的情绪。有的学生不愿意在别人面前暴露自己的弱点。这需要教师提前掌握学生的心态,引导好班级的舆论氛围。

多媒体教学手段的使用,有效的提高了日常教学的课堂效率,老师教得更轻松,学生理解起来更加直观深入,扬长避短,使多媒体手段与传统教学充分结合,真正体现了多媒体手段的价值。

参考文献:

- [1]王学明.用中医的方式对跨越式跳高易犯错误进行诊治[J].科技资讯,2010(33):233.
- [2]汪大海.跨越式跳高易犯错误及其纠正方法[J].田径,2004(02):17.
- [3]章武.跨越式跳高教学的几点思考[J].科学大众,2007(10):53.