

参与式教学法在运动生理学教学中的运用

郭素丽

(青海民族大学 青海西宁 810000)

【摘要】 运动生理学教学是体育教学中的非常重要的一门课程,通过课程的学习学生可以熟练掌握关于人体运动过程中身体机能的变化,为学生持续的体育活动和教学提供理论基础。在运动生理学的教学中利用参与式的教学方法能够提高学生对教学活动的兴趣,提高学生的积极性,进而促进运动生理学教学效果的提升。本文主要对参与式教学方法的基本概念进行阐述,并分析参与式教学法在运动生理学教学中的作用,进而提出将参与式方法应用到运动生理学教学活动中的主要措施,期待能够有效推进我国体育教学事业的发展。

【关键词】 参与式教学法;运动生理学;应用

DOI:10.18686/jyyxx.v2i11.38425

随着当前我国教学理念的不断创新发展,教学中不应只重视学生对相关教材内容的学习,而应该加强重视让学生通过融入到课堂中真正感受到相关知识的内涵。运动生理学是体育教学中的非常关键的教学内容,对于学生体育的学习和在体育方面的进一步发展都有重要意义。在体育运动生理学的教育中利用参与式的教学方法不仅能够确保教学活动的有效开展,同时还可以保证教学效果,对于教学质量的提升有不可替代的作用。

1 参与式教学方法的内容概述

1.1 基本内涵

参与式教学方式主要是指在教学过程中老师和同学都可以主动参与到教学活动中,自由民主的课堂教学能够有效调动学生的积极性,学生主动融入到课堂活动中可以感受到相关知识的内涵,对知识的理解也会更加深刻。参与式的教育模式在实践中主要是以一种合作的教学模式开展的,学生作为教学中的主体是整个教学的重点和核心,老师在教学中利用直观的教育方式引导学生进行自主探索。在整个课堂过程中,同学和老师之间需要进行密切的沟通和交流,进而提升学生的学习的效果,并且能够让学生在未来的发展中充分利用所学知识开展体育锻炼和教学。

1.2 基本特点

在课堂活动中参与式教学方法的特征表现在以下几个方面:其一,教师应该在课堂中根据学生身体实际的状况制定相关的教学方法,而且对教学的进度进行适当的调整;其二,学生也可以在参与学习的进程中结合自己对教学内容的理解表达自己相关的观点和看法,通过发散性思维能够让学生有效解决在学习进程中出现的相关问题,并且通过知识的学习很好的解决问题;其三,参与式的教学方法能够让学生真正沉浸在教学活动中,进而获得更加丰富的情感体验,不断调动学生学习的积极性和热情;最后,参与式教学法的有效应用需要教师在教学中对学生在课堂上的学习情况和课堂上的表现进行观察,从而根据教学中的情况对实际的课堂活动进行调整,确保学生能够在课堂中获得更加丰富的知识。

2 参与式教学方式在运动生理学课程中重要意义

2.1 有效增强学生在课堂上的参与度

参与式教学法从提出开始就受到教育界得广泛关注,并且在实际应用中确实起到了很好的作用。这种教育方法需要学生和教师都能够充分融入到教学互动中,学生在老师的引导下能够主动融入到课堂教学中,并且通过身体力行的方式学习教学的内容。在整个课堂活动中,老师必须认真观察学生在课堂上的表现,并且能够根据课堂上的情况进行教学方式、方法的调整。需要保证教学中的课程内容以及教学方式能够符合学生学习和进步的要求,学生在课堂上学习的积极性会被进一步调动起来,对运动生理学课程教学效果提升有非常大的帮助。

2.2 提高课堂教学的效率

参与式教育方式的合理应用需要老师能够在教学中应用适当的教学方法激发学生学习的兴趣。在体育得运动生理学课堂中,教师应该很好地发挥学生在课堂上的主体作用,调动学生在课堂上的主动性。在教学中教师应该营造愉快自由的课堂氛围,让学生能够在课堂上与老师进行有效的沟通交流。学生积极的思考教师提出的疑问,并主动在课堂上与老师和同学进行讨论,在沟通交流中学生对内容的理解的愈加全面,进而使得课堂教学的效率得到有效提升,让学生能够真正将运动生理学的知识内化为自身对于体育的一种能力。

3 参与式教学方法在运动生理学课程中的运用策略

3.1 做好课前教学准备

为了保证运动生理学课堂教育的效果,教师需要在课前做好必要的准备工作,确保学生能够主动融入到教学活动中。在课程教学的准备阶段,老师需要从下列几个方面做好课前的课堂准备:首先,老师必须在日常的课堂中对同学的性格特点以及课程的学习情况有一个清楚的认识和分析。老师可以根据学生的具体情况对学生实施分组,让学生在小组中能够充分发挥其作用和优势,使得教学的效果更加凸显。在小组成员的安排上,为了保证课堂教学效果,小组人数不能太多也不能过少,确保成员的人数在4~6人为宜,并且要保证成员人数的稳定性,为提升参与式教育方法在课堂教学中的效果提供必要保障;其次,教

师在教学中进行小组分配之后,必须进一步明确课程相关内容的导学提纲,学生可以结合教学的导学提纲开展知识内容的学习,教师根据导学提纲进行备课。在学生预习以及教师备课的过程中,需要明确运动生理学课程中内容的重点与难点,进一步明确相关的教育目标和方法,为课程的有效学习做好铺垫。

3.2 在课堂教育中设置相关的问题教学场景

利用参与式教育方法提升运动生理学内容的课堂教学效果的进程中,老师必须在课堂教学中积极进行教学方法的改革和探索,进而激发学生的学习积极性。在教育方法的创新中老师需要通过在课堂上设置问题教学场景的方式提高学生参与度,让学生在对问题进行思考和讨论中参与到教学场景中,进而加强学生对于相关内容的理解。另外,在课堂上设置问题教学场景还能够促进学生思维能力的提升。课程的教学不再局限于对教材内容的传授,更关键的是一种与学科有关的思维方式,教师在课堂上通过问题的引导能够开拓学生对知识的理解层面,并且能够将相关的知识联系起来进行思考,提升学生学科的综合素养,对学生的进一步体育知识的学习做好铺垫。

例如,教师利用参与式教学法进行“运动训练对心血管系统的影响”的知识教学时,可以在课堂活动中向学生提出与课堂教学内容相关的问题引发学生主动进行讨论。老师可以对学生提出相关的问题“大家在日常的体育训练与锻炼中,觉得体育运动训练对于我们人体的心血管系统会不会造成影响?会有什么样的影响?”教师在提出这个问题后通常都能够引起学生积极主动对内容进行思考,学生就会回忆起在平时的体育运动中自己的身体情况的变化。在有条件的情况下教师可以安排学生在课堂学习中进行亲身的实践和体验,教师可以让学生进行跑步或者打乒乓球,让学生在运动中亲身感受自己的心血管方面可能发生的变化。学生在体验与思考中可以深刻掌握理解相关的内容,而且在这个过程中学生的学习兴趣也会被充分地调动起来。

3.3 持续强化在课堂教育中小组合作教学模式

在利用参与式教育方法开展运动生理学教学的进程中,小组合作教学的优势也非常凸显,对于教学效果的提升有很大的作用。在课程教学过程中教师在基于对学生实际情况掌握的基础上对学生进行分组,使学生可以积极主动融入到课堂教学的环境中。但是在利用该方法开展运动生理学内容的教学中需要注意并不是所有的内容都能够用这种教学模式。所以,老师在通过小组合作教学的过程中一定要根据实际的教学内容,确保小组合作学习在

运动生理学课程教学中使用的合理性。

例如,教师在带领学生进行“肾脏的基本结构”内容的教学时,因为该部分课程的知识相对比较复杂,而且也是该门课程中的重点教育内容,为了提高课堂教学的效果就可以利用小组合作教学的方式。“肾脏的基本结构”的教学中要求大家能够准确把握肾单位结构、肾小球和肾小囊等相关知识点。这些知识在学生在学习得过程中在掌握和记忆过程都存在较大的困难,因此,老师需要在课堂中通过小组合作的方式使学生都能充分参与到课堂教学活动中。在小组的安排上还需要每个小组都选出一位具有一定组织和号召能力的学生当小组长,让小组长带领各组的组员参与到课堂学习与讨论中。学生在课堂学习中教师提出问题鼓励各组进行分析和讨论,并最终给出各组讨论之后的结果。在小组成员的思考和讨论中对相关内容的知识框架理解的更加深刻,通过讨论学生也能及时发现对于相关知识理解方面的偏差。

另外,在小组合作教学中老师一定要真正发挥在课堂上的引导和监督作用,对小组错误的观念和想法进行纠正,在这个过程中老师必须要注意方式方法,避免对学生实施指责导致学生的自信心受到打击,要为学生营造良好的小组讨论的氛围和空间。

3.4 完善教学评价方式

教学评价是教学中的非常重要的内容,为了能够有效提高参与式教学方法在运动生理学教学中的应用,需要对教学的评价方式进行完善,改变以往的仅仅通过考试进行教学评价的方式。老师在教学中可以应用多种评价方法对教学效果进行综合评价,除了对学生知识掌握的情况进行考试考察的方式外,还可以采用老师评价、学生互评以及小组评价的方式让学生在学的过程中也能够充分重视自己在课堂上的表现,主动融入到教学活动中,进而提升课堂整体的效果。

4 结语

运动生理学课程的学习是非常重要的,不仅能够促进我国体育教学的发展,而且对于人们的体育运动有很好的指导作用。教师应该充分利用参与式教学方法开展运动生理学的教学,采取一定的策略提升课堂教学的效果和质量,促进我国体育教学的发展。

作者简介:郭素丽(1987.2—),女,山西长治人,讲师,研究方向:运动生理学。

【参考文献】

- [1]段意梅,陆国田,王虹,等.参与式教学法在运动生理学教学中的应用[J].大理学院学报,2012,11(12):84-86.
- [2]李旭辉,范晓梅.参与式教学法在运动生理学教学中的应用[J].内蒙古师大学报(自然汉文版),2016(6).