

提高空竹体育运动教学效率的方法研究

马丹丹

(哈尔滨剑桥学院 黑龙江哈尔滨 150069)

【摘要】 体育运动是一项对于身体素质要求较高,并能够充分展示自我能力,培养学生积极进取精神等综合素质的教育活动,对学生有着重要意义。本文以提高空竹体育课时效率为研究对象,通过查阅文献资料法及问卷调查法来进行相关问题的探讨和研究,希望能够对提高空竹体育教学效率的方法提供有效措施,同时也为其他高校在提升学生身心素质方面提供参考价值。

【关键词】 空竹; 体育运动; 教学效率; 方法

我国体育课程的改革正在如火如荼地进行,但是由于学生对体育运动认识不足和教学评价机制不完善等原因,造成学校、教师及家长对于体育教育不够重视。因此本文主要以提高课堂效率为目的,研究如何有效开展空竹运动。通过文献资料法、问卷调查法以及观察法等分析方法,深入探讨了影响高校空竹体育运动学习效率的因素。在分析结果基础上提出相关建议,以期提升空竹体育运动课程的教学效率和社会价值,从而促进我国竞技体育健康发展,为我国体育事业的发展和人民健康水平的提升提供理论依据。

1 提高空竹体育运动教学效率的意义

1.1 可以有效提升体育教师的专业素质

随着时代发展,人们在追求更高层次生活水平时对精神文化需求也越来越强烈。作为特殊人文教育资源之一的空竹运动就是其中一个典型例子,它具有独特魅力、健身价值、娱乐功能等诸多优点,深受广大师生欢迎,成为深受高校学生喜爱的体育运动项目。因此,在体育教师的专业素质方面,要不断地提升自身对运动项目的热爱程度和兴趣度;还要加强学生对于身体健康的锻炼意识,以及培养其积极向上、拼搏进取精神等良好品格品质。而且,空竹运动是一项集自然性、趣味性和娱乐性为一体的体育活动,在教学中应会充分利用其自身优势,使学生得到全面发展;同时,要注意因材施教原则,根据每个人的不同生理特点采用适合他们的教法进行有效训练;注重理论联系实际、教学与实践相结合等方法,从而提高学生对知识的理解能力和综合运用能力。

1.2 有利于提高空竹运动的技术水平和锻炼身体能力

通过对学生的调查研究,我们发现影响空竹运动教学效率的因素可以从教师与学生两个方面进行分析。空竹运动员在训练中需要大量练习和反复巩固才能达到理想效果,而在实际操作过程中,学生要花费一定时间、精力去做一些动作,参加比赛等活动,以提高运动成绩。同时,由于我国高校体育课程改革的不断深入发展,当前社会对人才培养提出了德智体美劳全面发展,身心综合素质过硬的要求。而空竹是一项具有较强锻炼效果的体育项目,能培养学生的终身健身意识,促进学生的身体健康发育;在运动过程中,教师要充分利用空竹在运动后可以提高学生的心理素质和生理机能的作用。在教

学过程中,教师要注意对学生的引导,提高他们的学习动机。因此,空竹体育锻炼可以有效地促进体育课的课堂效果,有利于培养学生积极主动参与体育运动的意识,让学生养成良好的习惯,有利于提高空竹运动的技术水平和锻炼身体能力。

2 提高空竹体育运动教学效率的必要性

2.1 激发学生的参与兴趣和创新思维

空竹运动是一种具有时代性和民族特色的体育运动,与中国传统文化有着密切联系。在教学过程中,教师可以通过对学生的进行学习情况进行分析,了解其兴趣和需求。在教学过程中,教师需要充分利用体育课堂所具有的吸引力激发、调动和培养学生运动的积极性。通过多媒体技术、网络媒体等多种途径对体育课程进行有效整合,让同学们能够更多了解空竹这一古老而独特且富有魅力的体育运动项目的特点及意义。在体育课堂中,教师应注重培养学生的主体性和创造力。同时,也要重视师生互动、生生交流以及教学情境与学习任务之间的融合。通过对教材内容进行研究分析后发现,在运动过程中,学生是一个独立且富有个性特点,并且具有较强挑战意识和创新思维能力培养要求的群体,教师在教学中应注意的是,体育锻炼是一项集体活动项目,而不是一种固定单一形式或单项内容,要想提高它就必须有一个良好氛围来支持完成这项工作,这也要求教师对学生参与活动给予足够的鼓励与引导,使其积极参与到教学过程中去,为学生锻炼思维能力和创新精神提供有力保障。

2.2 培养学生的终身体育运动意识

在社会生活中空竹运动是一项非常重要的项目。它不仅锻炼人的身体素质,提高自身修养和能力,而且还能增强体质健康水平与心理承受力,具有极其广阔的应用前景。而体育教育的目标是培养学生对体育运动和终身锻炼的意识,提高其运动兴趣,激发学生学习的积极性。而且,这种意识在加强自我管理等方面具有重要意义,通过对学生体育锻炼意识的培养,使其在运动中获得终身体育运动的观念。因此,教学质量是提高空竹运动课堂效率最直接、最有效的途径之一。同时,也要注重教师和学生双方对于体育锻炼的认识程度及参与积极性,在各方面进行有效配合与沟通交流。而在体育课堂中,学生们通过对各种体育运动项目的学习,不仅能掌握体育技能,了解和把握动作技术等知识,还可以培养其良好的锻炼习惯。因此,

在高校教育过程中,要想有效地提升教学效率,就必须重视体育运动课程的内容与方法以及如何将理论知识转化为实践操作能力。要根据不同类型、不同年龄段的学生开展教学活动。通过对学生的年龄特征和心理接受能力的了解程度及分析来提高体育课堂效率。同时,也可以让教师更好地指导空竹课程内容与方法,使空竹运动课堂的教学质量得到有效提高。

3 提高空竹体育运动教学效率需要注意的三个原则

3.1 组织练习要把握安全原则

在空竹教学中,学生要学会安全、有序地进行练习。教师可以让他们根据不同的动作和技术特点来选择合适自己的运动方式。例如,将一些简单易学且具有对抗性强而又有较高难度要求的体育项目作为训练内容。同时,根据学生的身体素质制定合理有效的计划方案,以提高其体能水平及比赛成绩,从而促进空竹教学效果达到最佳状态。而且,在空竹教学过程中要注意安全,避免出现意外事故或因操作失误而导致不必要的运动损伤。同时,还要做到动作规范、技术标准和技术要求等方面的统一性。只有这样才能保证学生掌握正确合理的运动技能与方法,从而提高空竹运动的教学效率。

3.2 教学要把握寓教于乐原则

在课前做好充分的准备活动,以此培养同学之间相互合作交流的能力以及良好体育习惯,使其能更好地参与体育运动锻炼。同时,要注重提高学生的运动技能和身心健康水平,提高学生地综合素质。在体育教学中,教师要注重培养和提高学生的运动兴趣,同时,还要加强师生之间关于空竹的学习技巧、学习空竹的好处的对话,生生之间关于空竹的学习进度和学习感受的交流,提高学生的运动兴趣。教学要因材施教,在体育课堂上,教师可以根据不同类型的项目采取灵活多样、生动活泼等方法来吸引同学们参与到学习中去。同时,也能通过多媒体技术手段激发学生对体育运动的兴趣和积极性,让他们爱上这一门课程并主动参与其中,让学生在喜欢的运动中获得快乐和成就感,从而提升他们对于空竹的学习兴趣,以此来提高空竹体育课堂的教学效率。

3.3 技能训练要把循序渐进原则

作为训练的基本原则,在教学过程中要注意循序渐进和有规可循。教师要引导学生根据自己的身体状况进行有目的性、有针对性的指导,从易到难,由简单到复杂。在训练中要注意培养学生的运动能力。通过对学生进行关于空竹的理论知识与实践技能等方面的能力培养与指导,提高学生的综合素质,促进教学效率和质量,最终达到“双赢”。同时也应该加强对运动员心理素质和技术水平提高方面的培养与锻炼,使学生的心理素质和技术水平得到提高。学生在学习过程中,要循序渐进,逐步掌握运动技能。这不仅有利于提高教学效率、培养体育专业人才,也有助

于促进学生身心健康发展和终身锻炼意识的形成与提升。

4 提高空竹体育运动教学效率的方法

4.1 追溯历史, 渗透人文

空竹作为一种古老的体育项目,具有悠久历史,是我国古代先民在长期生活中创造出来的,具有健身效果好、娱乐性强等特点。在教学中重视学生对运动项目的兴趣和热情度的培养是十分必要的。在教学中教师要以引导为主、启发为辅。在课堂上采用追溯空竹的历史,渗透空竹的人文思想等多种方式,激发学生参与空竹活动的积极性。同时注重实践过程中学生对知识地理解能力及运用技能水平等方面,重视培养学生良好道德品质与行为习惯等综合素质教育内容体系,提高其科学文化素养及专业技术应用能力。

4.2 编念口诀, 助力练习

空竹是一项全身性的运动,需要身体各个肌群进行有效地配合,因此,学生要想较好地掌握空竹运动就需要按要求进行大量的运动,这对学生而言无疑是一个巨大的挑战。为了减少空竹项目的上手难度,将口诀引入到空竹教学过程中,帮助学生更好地记忆空竹操作的步骤。对学生而言,口诀朗朗上口便于重复记忆就是一种极好的学习方式。因此,教师在教学过程中要结合具体情况,将口诀记忆融入到教学过程中,吸引学生的注意力,挖掘学生的兴趣点,以此来提高课堂的教学效率。

4.3 小组比拼, 寓教于乐

在以往的课堂教学中,大多以教师传授、学生被动接受为主。但空竹具有与众不同的学科特点,需要学生主动掌握动作,大量练习。通过小组竞赛的形式,将学生的好胜心转化为学习的动力。在新课改的背景下,学生学习的主动性越来越受到重视,将小组比拼的方式引入到空竹教学过程中,寓教于乐,有效促进了学生能动性的发挥和课堂效率的提高。

5 结语

在我国体育教学改革中,空竹运动是一项重要的基础课程,也被认为具有重大意义。在高校体育教学中,空竹运动的发展是一项重要内容,其主要目的在于促进学生身心健康、增强体质。本文以提高空竹运动教学效率的研究为出发点,对其进行分析,并结合相关理论,从学生、教师以及学校角度提出相应建议,以此来提高空竹运动的教学效率。

作者简介: 马丹丹(1983.10—),女,黑龙江哈尔滨人,副教授,研究方向:体育教学。

基金项目: 高校公共体育课开设民族传统项目(空竹运动)的实践与研究,课题编号:GJB1421599,黑龙江省教育科学规划领导小组。

【参考文献】

- [1] 郭夕云.提高空竹体育运动教学效率的方法[J].江西教育, 2017(15): 90.
- [2] 施艺涛,解有毅,郭军.探索“空竹”进入“高参小”教学课程的思考[J].好家长:创新教育, 2019(3): 1.