

三段式教学法在健美操教学中的运用

徐 玲

(苏州农业职业技术学院, 苏州 215008)

[摘 要]在健美操教学中,找出教与学的最佳方式是现代教育对健美操教师的要求,随着素质教育的不断深入,在新的教学体系中,尝试运用各种形式的教学方法来培养学生的学习兴趣,开拓学生的思维,启发学生的创造性。

[关键词]健美操;三段式;教学方法

[中图分类号]G831.3 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1673-9477(2008)01-0111-02

健美操教学是教师有计划地传授和学生循序掌握健美操的知识、技术与技能,并系统领会这些知识,加以运用和再创造的过程。健美操教学方法是实现健美操教学任务或目标的方式,是各种各样的。健美操教学方法在实现教学任务中起着桥梁和中介作用。我们在不同阶段对教学方法的运用都不能简单行事,任何一种教学方法也都不是绝对孤立存在的,它们之间存在着相辅相成的关系,其目的是为教学服务。

一、基本技术的教学方法

健美操基础教学是一种共性教学,在健美操教学内容不变时,通过灵活多变的教法可以培养学生的学习兴趣,使学生不再感到练习时的枯燥,有利于发挥学生的能动性,多样的教法也使组合与套路练习更加流畅新颖。常用教学方法有:

(一)讲解法与示范法

它可以培养学生的注意力、观察力、记忆力、思维能力。讲解力求简洁易懂,少而精,多用术语和口诀。讲解顺序一般为下肢动作→上肢动作→躯干与头颈、手眼的配合。层次分明生动有感染力的讲解能激发学生学习的积极性;同时教师优美、准确、熟练的示范,能给学生留下深刻印象,使学生看完后能产生跃跃欲试的感觉。示范要有明确的目的性,例如在学习新动作时一般先完整示范再做慢速示范,可以让学生建立完整动作概念。示范面主要有镜面示范、背面示范、侧面示范,针对动作难易可选择不同示范面。在健美操教学中,只有把示范与讲解紧密结合,才能获得最佳的教学效果。

(二)分解法与完整法

建立动作概念和掌握新动作的常用方法。在学习简单动作时采用完整法进行练习,对复杂动作可分解为几个主要环节,从下肢到上肢最后全身配合,听口令从慢速逐渐加速至常速动作节奏,再配音乐进行完整练习。分解教学不宜过长,它为完整掌握动作服务。

(三)提示法

提示包括语言提示和非语言提示。语言提示主要是用简练的语言或口令提示学生将要做的动作名称、时间、方向、质量等,如提示动作速度可喊口令“5、6、加、快”等口令,准确有节奏的口令提示能对学生产生激励作用,同样非语言提示时,教师通过肢体语言、面部表情(如微笑、点头等)、视线接触的眼神交流同样可激励学生,拉近师生之间的距离,唤起学生的心理动

力,从而激发学生的潜力。

(四)领操法

此法可以提高学生动作的熟练性、节奏及连接方法。一般由教师带领,连续完成单个动作,组合动作或成套动作的方法。在领操中要合理运用示范面,避免长时间采用背面示范,镜面示范可以使教师与学生进行目光接触与交流,合理运用两种示范面领操可以极大提升教师的能力,使学生更易学会。

(五)健身房教学法

在基础学习(有氧操、健美操组合等)中,我们还可以借鉴目前国际上健身房健美操教学方法:(1)线性渐进法;(2)金字塔法(正金字塔、倒金字塔);(3)递加循环法;(4)连接法;(5)固定动作加人法;(6)加减并用法;(7)分压法。如热身练习一般可采用线性行进与逐加法,改变运动朝向可以完全改变锻炼的感觉。只要结合教学实际情况,同样也可收到非常好的效果。

二、自主学习中教学方法

自主学习是个性的教学。三段式课堂教学的中心就是以学生主动积极个性化的学习为主的“第二段”。教师在学习练习中扮演“促进者”,为学生创造一个宽松的环境,并提供指导和帮助。

(一)分组互助法

培养学生观察分析与纠正错误动作的能力,改进和提高动作质量。如采用“一对一”、“一帮一”的小组,3人一组、多人一组等形式,对于运动技能形成存在的个体差异,这样按学生交往与情感组成适应自己的对象,互帮互学,强化训练。从提高动作熟练性、规范性等方面相互交流,给学生营造一种和谐的氛围,使学生体验表现自己的价值,加强了自信心和纠错的勇气,学生之间互评、互帮、互教的过程还培养了关心、帮助、爱护他人的优良品质。

(二)沟通与激励法

教师要同所有的学生建立和谐的关系,待人坦诚,创造出一种让学生容易接受的沟通环境。真诚的听取学生的询问与疑惑,把沟通对话转化为对她们的帮助,不断用语言鼓动学生。沟通的渠道有口头、非口头两种形式。激励的艺术可能是一项富有挑战性又有乐趣的工作,用关键性的语言激励学生去练习,去创编。如承

(下转第114页)

学报(高教研究版),2003,(10):41-45.

[2] 贺毅.工科院校语言文学专业办学思路探讨[J].昆明理工大学学报(社会科学版),2002,(3):91-94.

[3] 杨向阳.应用型文科专业人才培养模式的思考[J].中国市场,2006,(12):88-89.

[责任编辑:王云江]

On the location and development of the Chinese language and literature discipline in the general universities of science and engineering

GUO Xiu-min, WANG Xian-zheng, WANG Gui-bao

(1. Department of Social Science, Beijing Polytechnic College, Beijing 100042, China;

2. School of Arts, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: As a traditional branch of learning, Chinese language and literature has been a newly-opened discipline in many general universities of science and engineering. This paper makes an exploration of and does a research on the issue how the discipline, in the universities of science and engineering, may benefit from its own traditional condition, reform the cultivating pattern, locate itself and build itself with distinctive features, so as to occupy a unique place in the education of Chinese language and literature specialist.

Key words: university of science and engineering; the Chinese language and literature discipline; location; development

(上接第 111 页)

认学生表现的语言:“好极了”、“跳得不错”、“编的很棒”等等可让学生感到对自己能力的一种肯定。同时非语言的首肯也具有有效性,因其更个性化,也更真切。教师要学会沟通与激励,要不断实践各种口头和非口头的沟通方式,与学生建立和谐、可信的关系。

(三) 启发教学法

启发教学可以从问题式、讨论式、对比式或音乐、图片、观摩比赛等不同角度启发学生探究和发现问题的欲望,善于运用已学过的知识理论和经验,通过转化与重新结合形成新的动作,进而激发创新思维。启发性教学法在健美操教学中要循序渐进,逐步培养学生的能力,教师从具体的指导到最后从音乐、动作编排的宏观指导,逐渐培养学生的能力。

1. 单个动作变式:如空间、方向、速度、节奏的变化。采用 2—4 人互动练习。

2. 基本步伐组合的创编,自由组合 3—6 个,轮流负责创编。

3. 成套健美操的创编,给定条件和要求。如音乐、队形、特定动作等等,固定好小组 3—6 人,根据各组风格、特点等创编。当然启发性教法存在个体间的差异,要让学生都能寻找到自己力所能及的练习动作,才能在练习中发挥自己的个性和创造力。

(四) 表演与比赛法

学生将自己精心编排的动作,多变的队形,活力四射的音乐进行相互展示,相互表演与比赛,学生非常喜欢这种展示她们青春活力的表现形式,更让学生深刻体验

到收获与成功的喜悦,提高了表现力与自信心,更体现出团队的团结、协作、互助的合作精神与竞争意识。

三、在课堂练习中采用多种教法

在课堂练习中同样要采用多种形式与方法培养学生身体素质的全面发展,在此阶段力求淡化技术,通过简单易学的动作提高学生的综合素质。常常采用基本技术教学中的一些教法,如示范法、领操法等。还可采用部位练习法:集体或分组进行某一部位练习。音乐调节法:针对各肌肉群的伸展、牵拉、放松等有氧练习,用优美、舒缓、动听的音乐来提高调节效果,让学生感到身心的舒服和愉快。

四、结论

健美操教学方法是多种多样的,每一种教学方法对完成教学任务都有它特殊的作用。在不同的阶段,根据教学任务、内容、学生特点灵活运用,这样才能充分发挥教法的作用,取得较好的效果。

【参考文献】

[1] 肖光来.健美操[M].北京:人民体育出版社,2004.

[2] 赵涛.健身操课中三步教学法与学生创新能力的培养[J].体育学刊,2003,10(5):90-92.

[责任编辑:陶爱新]