

体验式教学法在散打教学中的运用探讨

李婷

(仰恩大学 体育教研部, 福建 泉州 362014)

[摘要]体验式教学法是指教师通过对学生的引导, 让学生通过自己亲身的参与与体验的方式, 来促进学生对于教学内容的充分理解。通过散打教学的几个因素进行分析, 探讨“体验式”教学方法对于散打教学中的意义, 并提出如何运用“体验式”教学法提高散打教学的教学质量。

[关键词]体验式; 教学方法; 散打; 综合运用

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2017.03.039

[中图分类号] G807

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2017)03-122-02

散打这门体育学科包含着很多运动技术, 它的教学难度较大。就目前散打的教学模式来说, 它的教学模式单一、教学方法也不科学, 教学内容也枯燥乏味, 导致学生在学习散打的过程中积极性不高。必须改善散打的教学方法, 让散打这门学科不仅强健学生的体魄, 更培养学生的体育意识, 达到提高散打教学的质量的目的。

一、散打教学中的几个重要因素

散打是一种综合性竞技运动项目, 它不仅仅可以强身健体还可以培养人们的精神意识、顽强的毅力、以及过硬的心理素质。虽然学习散打具有很多的优点, 但是, 由于它在教学的过程中的技术性、战术性以及综合性很强, 所以, 散打在教学上存在一定的困难, 而要以提高散打的教学质量, 应从以下几个方面入手:

(一) 提高教师的素质

对于散打教学来说, 教师是最为基本的因素, 因为教师是散打教学中的指导者, 他必须具备散打的相应技术知识, 并可以准确地将散打这门运动教授给学生。要提高散打的教学质量, 必须要首先提高散打教师的素质。

(二) 学生的自身因素

对于散打教学来说, 学生是教学中的主体, 其决定着散打教学的结果, 学生是否愿意学习散打, 对于散打是十分重要的。所以, 在对散打进行教学时, 一定要调动学生的积极性。可以在课堂上丰富教学的方法, 让散打的教学不再枯燥无味。例如: 在进行散打的教学过程中, 加入一些情节, 让学生融入到情节当中, 提高其学习的兴趣。除此之外, 学生自身的努力也十分重要, 学生在学习散打的过程中, 必须要秉持不怕苦、不怕累的精神, 这

样才能使散打教学更上一层楼。

(三) 对散打教学的各个环节都有所把控

在散打教学过程中, 必须对散打教学的各个环节都有所把控。要保证散打教学的质量, 不仅要教学内容有一定的筛选, 还要对教学前期的器材有所准备。此外, 还要了解学生的基本状况, 在教学的过程中, 要注意针对学生在学习过程中存在的问题, 加以纠正。这样一来, 就可以使散打的教学质量不断提高。

二、“体验式”散打教学方法的意义

(一) 趣味性教学, 活跃教学气氛

在学习散打的学生中, 大多数是青年人, 他们面对着越来越大的竞争压力, 所以, 在学习散打的过程中, 往往会因为生活上的一些事情而影响学习散打的热情。而“体验式”教学法可以让学生全身心地参与到散打的学习中, 来舒缓自身的压力, 放松自己的心情。例如: 在“体验式”的教学法中, 老师可以增加一些小游戏, 跳山羊、钻山洞等, 这些简单的小游戏可以提高学生的兴趣, 也可以舒缓学生的压力, 还可以通过这些小游戏锻炼他们的灵活性, 以及对事物的判断能力。

(二) 亲自体验, 印象深刻

对于传统的散打教学来说, 它的教学方法与教学模式都过于单一。而“体验式”教学法可以让学生亲身参与到散打的教学, 对于散打的学习更加积极, 并且通过学生亲身体验, 可以让学生更快更好地掌握要领, 并能在实际中灵活运用。

(三) 提高学员的学习能力, 增强体质

“散打”不仅能够强身健体, 其中的擒拿格斗技术更是一个具有极强对抗性的实用性战术。“散打”在实际的训练中要求做到规范练习, 动作要做

[投稿日期] 2017-07-25

[基金项目] 福建省教育厅社会科学研究项目(编号: JAS160684)

[作者简介] 李婷(1983-), 女, 吉林大安人, 讲师, 硕士, 研究方向: 体育教学与训练。

到“快、狠、准、活”，并且要做到在实际的对抗赛中根据情况灵活多变，不能把散打动作学的过于呆板、僵硬。通过“散打”对抗赛的练习，可以很好地培养学员们的观察能力，再根据观察到的情况来培养他们的应变能力，尤其是在对抗实战时的果断处理能力。因为在实际的对抗赛中，各种的突发情况是不可预测的，要求学生们在各种情况出现时能够灵活地运用学到的动作和技能，果断处理，取得最后的胜利。“体验式”的教学方法是在培养出学生们的兴趣和爱好之后再系统地教学，它很好地给学生们开了头，这样不仅能提高大家的学习兴趣，还能锻炼学生们的身体，增强学生们的体质。

三、在采用“体验式”教学时需要注意的几个问题

(一) 对于教学内容要精心选择

把“体验式”教学运用到散打时首先要让学生们了解一定的散打知识之后再继续进行后续的教学，并且还要根据学生技能水平选择合适的教学内容，要充分估计可能出现的情况，并根据问题要做出相应的解决方案，这样才能让教学持续下去。很好地帮助他们增强自身的对抗能力。

(二) 能够给学生们提供展示自己的机会

每个学生在学习时都有着好胜的心理和急于求成的心理，所以在“体验式”教学的时候一定要合理地运用学生们这个心理，让学生们在学习的过程中或得快乐和成就感，老师也要给那些学习能力较强的学生们赞赏，激发起他们学习的热情和信心，给予他们展现自己的机会，提升他们的良好感觉，从而使散打教学工作更好地开展。

(三) 要采用课堂教学和课外练习结合的方式进行

“体验式”教学能够激发大家学习的兴趣，但是由于课堂时间的限制，需要学生在课外的时间里也要认真复习，学校可以给学生们提供课外训练的场地，老师也要对他们进行课外训练辅导。

(四) 在教学的过程中要随时注意学生们安全，避免意外的发生。

散打是一种对抗性的运动，也是一种力量型的运动，因此安全是老师们必须时刻关注的问题，在教学的过程中，要时刻注意学生的动向，预防安全事故的发生，以免造成不良后果。老师在教学中应时刻提醒学生们注意自己的安全，还要讲给学生们一些急救和预防的相关知识，这样可最大限度降低事故的发生。

综上所述，“体验式”教学法在散打教学中应用，能够从根本上提高学生们的学习兴趣，使散打教学在学校更好地开展学生们强身健体。

参考文献:

- [1] 李富强. 普通高校女大学生对散打课程兴趣的研究——以邵阳学院为例[J]. 当代体育科技. 2016(03).
- [2] 张四方. 浅析新规则实施对散打技术的研究与影响[J]. 当代体育科技. 2016(11).
- [3] 李丽, 金玉柱. 我国大学生散打赛事的发展研究[J]. 山东体育科技. 2016(03).
- [4] 王梦哲. 散打比赛不同类型对手战术策略分析[J]. 淮北职业技术学院学报. 2014(02).
- [5] 杨锋, 潜沉香. 湖南省本科院校散打课程开设现状调查[J]. 湖南文理学院学报(自然科学版). 2012(04).

[责任编辑 王云江]

Discussion on the application of experiential teaching method in sanda teaching

Li Ting

(College of Sports and Education, Yang-En University, Quanzhou 362014, China)

Abstract: Experiential teaching method refers to through the teachers' guidance, students can fully understand the content of teaching through their own personal participation and experience. Through the analysis of several factors of Sanda teaching, this paper discusses the meaning of "experiential" teaching method in Sanda teaching and puts forward the idea that how to use "experiential" teaching method to improve the teaching quality of Sanda teaching.

Key words: experiential type; teaching methods; sanda; the integrated use of