

文章编号:1000-5471(2012)04-0201-04

普通高校女生足球选修课教学内容改革刍议^①

张莹¹, 郭立亚²

1. 重庆科技学院 体育部, 重庆 401331; 2. 西南大学 体育学院, 重庆 400715

摘要: 为更好地促进女大学生的身心健康发展, 增强体质, 建立自信心, 培养坚强的意志品质, 对现阶段各高校开设的女生点球选修课进行了分析, 认为高校开设女生点球选修课应结合女生的身心特点安排教学内容, 通过对女大学生生理、心理特点进行分析, 提出在教学中应合理分配和安排理论课和实践课的学时与内容, 提倡“快乐实践”教学, 注重兴趣培养, 降低技术要求, 改革现有考核办法, 调动起女大学生参与足球运动的积极性。

关键词: 女大学生; 足球选修课; 身心特点; 课程现状; 教学改革

中图分类号: G807

文献标志码: A

近几年, 女子足球运动受到越来越多的关注, 我国许多普通高校开设女生足球选修课已多年, 但选修现状却不容乐观^[1], 一方面, 大部分人认为足球运动是男生的运动, 不适合女生, 而选修的学生中有一部分是为了拿学分而被动选择, 女生参与积极性不高; 另一方面, 在教学内容安排上, 没有充分考虑女大学生的身心特点, 因材施教, 严重影响和制约了高校女子足球运动的发展。因此, 教师应当结合实际情况, 在教学内容上下功夫, 提高课程质量, 促使更多的女大学生参与到足球运动中来。

1 女大学生身心特点

1.1 女大学生的生理特点

中国高校在校女生的平均年龄大致在 20 岁左右, 相当于心理学上青年中晚期的年龄阶段, 这个年龄阶段的女性, 个体生理发育日渐成熟, 其内脏器官机能基本完善, 身体形态成型, 表现出脊柱弹性好、较灵活、柔韧性好、骨盆大下肢较短、重心较低等特点^[2]; 同时, 性器官、性功能成熟, 第二性征明显; 大脑发育也基本成熟, 神经反应过程灵活性高; 细胞新陈代谢旺盛、内分泌系统、性腺系统活动明显增强^[3]。总体来说, 女生比男生肌肉力量小, 骨骼、内脏器官特别是心肺功能不如男生^[2], 容易产生疲劳, 因此在教学过程中, 女生会对体能消耗大、身体接触频繁、趣味性低的项目产生抗拒或者排斥。

1.2 女大学生的心理特点

大学期间, 女大学生的心理发育处于逐步走向成熟但又未成熟的特殊时期^[2], 心理活动非常活跃但状态不稳定, 喜欢幻想, 可塑性大, 喜欢新兴的事物, 容易产生崇拜心理及依赖性。容易受到外界因素或生活学习情境的影响; 情感上处于从易感状态发展为有道德感和责任感的人的状态, 同时自我保护意识增强; 意志行动上, 因为现在大都是独生子女, 多出现怕脏、怕累、怕苦、惰性较大、娇里娇气、对疲劳耐受能力差等特征。女大学生这些身心变化的特点, 对高校女生足球选修课的教学工作提出了新的要求, 教师应根据其身心变化和特点有针对性合理、科学地安排课程内容。

2 高校女生足球选修课教学现状

足球运动作为世界第一运动, 深受广大大学生朋友的喜爱, 其中有相当一部分是女生。但是, 女生对

① 收稿日期: 2011-09-07

作者简介: 张莹(1982-), 女, 四川成都人, 讲师, 主要从事体育教学与运动训练的研究。

通信作者: 郭立亚, 教授。

足球运动存在的心理障碍,影响和制约了女生足球选修课的开展。

2.1 喜欢程度高,参与程度低

高校女生普遍认为足球运动是一项属于男生的运动,其对抗程度激烈、身体接触频繁,容易受伤,而且活动量太大,对体能要求高,参与项目后身材容易变形,且又是室外运动项目,皮肤易晒黑变粗糙,所以上课时表现出怕风怕晒,不愿意主动参与,因而出现喜欢看足球而不喜欢踢足球的现状。

2.2 被动选修,为拿学分

在选修女生足球课的女学生中,有一部分是因为要凑够所需学分,在没有选择的情况下才参与到足球课中。这些同学也许本身就不喜欢甚至不懂足球,在课堂上她们学习起来就显得更被动、更懒散。

3 对高校女生足球选修课教学的思考

3.1 理论课与实践课相结合

3.1.1 合理安排理论课与实践课的比例

高校体育选修课大部分都是实践课,理论课安排比较少,呈现出课时分配不合理的现象,特别是像女生足球选修课这种具有特殊性的课程,更应根据实际情况对实践课和理论课的课时分配作合理调整。笔者认为,理论课占总学时 50%,实践课占 40%,机动课占 10%,比较适合女生足球选修课的特点。教学内容主要以理论知识为引导,启发学生产生兴趣,从要我踢变成我要踢,从被动变主动;理论课的时间可安排在天气热、太阳大、下雨天、下雪天、刮风等气候出现的时候,以适应女大学生追求美、怕晒黑等心理特征。结合实践课进行大胆尝试,体会足球运动的魅力;适当运动量的室外实践课会消除女生踢球很累、容易受伤等心理障碍,有利于教学的开展。10%机动课的安排主要是让教师根据学生学习的实际情况,利用机动时间,差什么就补什么或是喜欢什么就巩固什么,使教与学更全面。

3.1.2 理论课的课程安排

提高兴趣、消除心理障碍是女生参与到足球运动中来的前提。因此,理论学习的前半段可多安排学生观看比赛资料、进球集锦、比赛花絮、经典赛事等视频,激发学生喜爱足球运动。因为这个时期的女大学生心理上具有对新兴事物感兴趣、有依赖性、崇拜性等特点,在观看足球相关视频中,比赛的精彩、结局的难料、形势的千变万化、球星的个人魅力都能吸引女生因为某一方面而走近足球,参与其中。当学生逐步产生兴趣后,在后半段理论课中可播放以球星为主的训练指导资料、以青少年训练为主的资料、以游戏为主的训练资料,使学生了解足球基本技战术知识,以及比赛场上基本技战术的应用,引导女生主动地积极地参与到足球运动中来。

3.1.3 实践课的课程安排

实践课程内容的安排一定要适合女生踢球的实际水平,适合女生的身心特点。女生的肌肉力量小、两脚支撑点宽、重心比较低、有良好的灵敏性、柔韧性、平衡性,特别是踝关节屈伸度大,灵活协调、脚触球面大,出球相对稳定。教师在课程中可以颠、控、传为主要学习内容。颠球练习中,先学脚内侧颠球,因为大部分女生小时候都有踢毽子的爱好,这样的练习有利于快速掌握技术动作,增加学生兴趣、增强自信。经过反复练习掌握以后,第二步学习正脚背颠球,最后过渡到混合多部位颠球练习。控球练习主要掌握脚内侧运控球,体会前面学习脚内侧颠球技术所带来的球感,用左右脚内侧连续盘带运控球,反复练习,然后过渡到正脚背运控球。传球技术也是先学习脚内侧传球、停球,然后再学习正脚背传球。实践课将脚内侧、正脚背的相关技术练习作为重点练习内容,贯穿始终。这些简单的基本技术练习女生更容易学习和掌握。

3.2 重兴趣轻要求

“兴趣是最好的老师”,它是一种强大的动力,使学生产生强烈的求知欲望^[4],并主动的参与进来。在女生足球选修课中,培养兴趣比培养技术更为重要。所以,在整个课程中,教师应减少技术上的要求,强化足球的娱乐性,弱化足球的专业性^[5]。如果要求过多,就会使女生感觉困难并逐渐丧失信心。内容的安排上,不能一开始就让女生学习头顶球、射门、胸部停球等技术动作,这些动作如果掌握不当就会造成受伤,应把这些技术用讲解的方式在理论课中让学生知道了解,从而避免挫伤女生学习的兴趣,保护其学习的信心。

3.3 提倡“快乐实践”教学法

3.3.1 “快乐实践”教学法

“快乐实践”教学法是指在教学中,教师不过分强调技术动作的学习,根据学生的特点、学习的情况,合理安排以游戏为主的教学方法.此方法可以让学生更容易地掌握足球技术动作要领,并调动其积极性,使学生在游戏中体会到运动带来的快乐.

3.3.2 寓教于乐,“快乐实践”

首先,游戏内容必须和教学重点相结合,大学女生足球选修课主要学习颠、控、传技术,那么“快乐实践”教学法的内容就要与之相匹配,特别是在复习课的准备部分、基本部分,可以利用与复习课内容一致的游戏来提高巩固学生所学的技术动作,有针对性地进行快乐实践教学,做到寓教于乐、寓教于练.表1中介绍了几种与颠、控、传相关的足球趣味游戏,教师可以根据不同教学内容进行选择,同时,还可进行游戏创编,创编的原则:①游戏的目的是为了发展和提高足球技术;②游戏的内容必须和课堂教学重点一致;③有要求、有目标的游戏.

表1 足球颠、控、传游戏介绍表

游戏分类	游戏名称	内容介绍
颠球游戏	看谁快	5人一组,用脚内侧或正脚背颠球,球可落地一次,总数达到10次后,全组快速冲过终点线,谁快谁胜利.
	网式足球	2人一组,在规定的范围内,采用网球规则,用所学的颠球技术进行网式足球比赛.
	颠球比赛	在规定的时间内,用一种部位进行颠球,谁一次颠的个数最多,谁获胜.
控球游戏	抢球	有球队员在正方形区域内控球,另外两名无球队员,当老师吹哨后,有球队员把球踩住然后去抢别人的球,无球队员也参与抢球,剩下没有抢到球的队员就输掉游戏.
	蚂蚁搬家	在正方形场地的4个角上各占3名同学,场地正中放7个球,每次每组出1名同学用所学控球技术将球带回角落,然后轮换,哪一组先拿到3个球就获胜.
	听数抱团	同学围成圆圈带球,根据老师所喊数字迅速抱团.没有控好球或是抱团人数没有达到要求的就输掉游戏.
传球游戏	保龄球	摆放10个瓶子,每个瓶子代表一分,用所学传球技术将瓶子尽量多的打倒,每人有5次机会,最后算总分,谁多谁胜利.
	滚球过门	画两条相距10米的横线,在两条线之间用6个高标志物做成3个球门,门宽50cm.将学生分成3组,用所学传球技术将球传过球门,记1分,最后总分最多的组获胜.
	二龙戏珠	两人两球相距5m,用脚内侧同时传球给同伴,两球相撞就停止,看哪组坚持时间最长,不失误,就获胜.

3.4 经期教学合理安排

月经期的女性体内雌激素水平较低,情绪不稳定,常表现为低落、精神状态不佳、体能较弱等特征,而且,每个人在月经周期中也会有不同程度的反应.大部分女生都认为月经期应该完全休息,不参加任何活动,其实这种想法是不科学的.运动是补充气血的好方法之一,在生理周期进行一些适宜的体育锻炼,可改善代谢及盆腔的血液循环,调节大脑皮层兴奋与抑制过程,使人身心感到愉快,起到缓解身体不适的作用.

女生经期的教学内容安排要遵循动作宜慢不宜快、时间宜短不宜长的原则,尽量控制在30min以内,避免参加大强度大运动量的比赛和练习.教师还可根据女生不同的生理周期反应来分类教学:①没有反应者.教学内容正常学习,但不做目标要求,让女生简单轻松的学习技术动作.②有轻微反应者.可以参加准备活动,课堂的基本部分见习旁听,以了解为主.③有强烈反应者.教师应批准学生请假,回宿舍卧床休息,不用到场见习.

3.5 根据实际情况,改革现有考试方法

学校开展足球选修课的最终目标是让更多的女生参与到足球运动中来,了解足球,喜爱足球,而不是让女生必须掌握全面的足球技术.当前,各学校的考试主要都是以技术考试为主,忽略了女生的身心特点,改革考试标准势在必行.将考试内容分成三个部分,理论、实践占40%,出勤率占20%(表2),这样降低了对技术考核的倚重,提高了综合素质的测试.例如有些女生实践部分比较差,她就可以利用理论部分的考试、全勤的表现来增加分数,达到合格.让女生体验到学有所获,学有所成^[6].以此良性循环,会促

使更多的女生选择足球.

表2 高校女生足球选修课考试内容表

考试部分	所占比例/%	考试内容
理论部分	40	以是非题为主,看图填空和画图为辅.内容分为三类:①足球运动基本知识,包括对各种赛事、球星、队伍、基本技术动作的了解.②用画图的形式表现出身体的各部位,让学生填出部位名称,使其知道准确的触球部位.还可画出足球相关组织、球队、赛事的标志让学生填写.③通过理论课学习,让学生画出足球各种基本阵型图,二过一简单配合跑动及传球路线图等.
实践部分	40	颠、控、传技术三选一进行实践考试.①颠球测试:同一部位颠球10次及格,20次满分;两种及以上部位颠球6次及格,16次满分.②控球测试:左右脚脚内侧控球绕杆(10个杆位);正脚背快速10m折返运球(计时).③传球测试:两人一组连续传球20次及格,40次满分;一人一球,10次传球机会,利用所学技术将球传进规定区域,传球点与区域相距10m,传进6次及格,10次满分.
出勤率	20	根据出勤率打分,旷课扣5分,迟到、早退扣2分,事假扣1分.

4 结 论

高校女生足球选修课教学内容的安排首先应考虑女大学生的生理、心理特征,同时,实践课与理论课课时数量要合理分配.实践课教学内容以颠、控、传技术为主,以脚内侧、正脚背触球为重点;理论课教学内容以观看视频资料和讲解技战术为主;教学中提倡“快乐实践”教学法,着重兴趣培养,降低专业技术要求.还要注意女生生理周期的课程安排,适应女生的生理特征.改革现有单一、不合理的考核标准,以理论、实践、出勤率相结合的考核办法来测试学生的综合足球水平.

参考文献:

- [1] 刘军.普通高校女生足球选项课的影响因素及对策研究[J].漯河职业技术学院学报,2007,6(1):156-157.
- [2] 张龙杰.大学生健康教育教材[M].重庆:西南师范大学出版社,1998.
- [3] 戚世媛.高校女大学生的身心特点与体育教学[J].西安体育学院学报,2002,19(增刊):77-78.
- [4] 姜健.普通高校女生足球课快乐教学实验研究[J].沙洲职业工学院学报,2005,8(1):32-34.
- [5] 李尚胥.提高普通高校女生足球选项课教学质量的研究[J].湖北体育科技,2010,29(3):364-365.
- [6] 陈梁,蒋红昌.普通高校女生足球选项课教学的思考[J].体育世界(学术版),2007(9):4-5.

On Reform of Women's Soccer as a College Optional Course

ZHANG Ying¹, GUO Li-ya²

1. Sport Department, Chongqing University of Science & Technology Institute, Chongqing 401331, China;

2. School of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China

Abstract: With the development of China's women soccer game, women soccer, as one of the optional courses, has been set up in the colleges and universities of our country. This course provides a broad space of activities for the majority of the girl students and promotes their physical and mental health, and developing their confidence and strong will. At present, however, the curriculum in the universities is not satisfactory in that the curriculum fails to conform to the physical and mental characteristics of the girl students. Based on the analysis of the physical and psychological characteristics of girl students, this paper points that in teaching, there should be a reasonable allocation of the hours and contents of theoretical courses and practical arrangements, upholding the strategy of teaching "with joy and interest", reducing the technical requirements, reforming the existing assessment methods, and mobilizing the female students enthusiasm in soccer game.

Key words: female college students; soccer elective; physical and psychological characteristics; status of the curriculum; teaching reform

责任编辑 胡 杨