

文章编号: 1000-5471(2008)06-0149-04

高校体操课程立体教学方案的运用^①

易学, 冉清泉, 韩凤伟, 吴婷婷

西南大学体育学院, 重庆 400715

摘要: 运用立体教学方案对西南大学体育学院体育教育专业 2005 级男生 1、2 班进行了为期 36 周共 72 教学学时的教学实验, 结果发现: 运用立体教学能优化体操课程结构, 提高教师教学素养, 培养学生辩证思维能力和创新能力, 保证了体操课程的教学质量.

关键词: 高校; 体操课程; 立体教学方案; 教学过程

中图分类号: G807

文献标识码: A

随着社会经济、科技、文化等各个领域的迅速发展, 我国高校的教育规模与教学方式方法也发生了巨大的变化. 首先是教育规模的扩大化, 各高校各专业学生人数急剧增加. 如西南大学体育学院在国家高等教育扩招以前, 每个年级维持在 50 人左右, 教学班级一般为 15~20 人, 而扩招以后, 体育学院每年招生人数为 200~220 人, 教学班级一般在 30 人以上, 由此专业课程结构做出了重大调整, 大幅度缩减主干课教学大纲内容, 新增了许多突出时代特征的新学科内容^[1]. 对于高校教育这种宏观上的调整, 如果教师不主动适应这种变化, 其教学指导思想没有预见性、超越性和开拓性, 其结果是任何领域的学科都必然不能适应现代社会发展的需要^[2]. 基于上述原因, 笔者所在的课程组成员对高校体育专业新的体操教学大纲和教材进行了认真的分析和研究, 从中找出体操专业课教学的规律性和时代性特征, 设计出立体教学方案, 并在体操教学实践中加以运用, 收到了预期的效果.

1 对象与方法

1.1 研究对象

随机确定体育学院 2005 级体育教育男 1 班为实验班, 男 2 班为对照班, 双方均为 30 人.

1.2 实验方法

男 1 班采用立体教学方案, 男 2 班仍沿用传统教学方案, 由同一个教师教学. 实验时间: 2006 年 8 月 20 日—2007 年 9 月 3 日.

1.3 文献资料综合分析

利用了 NCKI 数据库和 Google, 查阅了相关文献资料, 并在此基础上综合分析了目前我国高校有关体操专业的教育、教学时代性特征, 同时对新的体操教学大纲和教材中的基本技术实践类进行优化整合, 设计出适合我院体操课程的立体教学方案.

1.4 数据处理

运用 Excel2000 软件进行实验班和对照班技术指标统计分析, 以确定实验过程的相关信度, 统计结果

① 收稿日期: 2008-02-27

基金项目: 西南大学发展基金资助项目(SWUF 2006006).

作者简介: 易学(1956-), 男, 重庆人, 教授, 主要从事体育教育研究.

显示,实验班与对照班的各项身体素质指标没有显著性差异($p>0.05$),可以进行实验(表 1)。

表 1 实验班与对照班身体素质各项参数参考表

类 别		100 m/s	劈叉(柔韧)/cm	双臂屈伸(力量)/个	倒立(专项素质)/s
实验组	平均数	12.41	15.83	9.43	43.83
	标准差	0.548 9	11.812 8	3.953 9	20.872 5
对照组	平均数	12.50	15.00	9.43	45.00
	标准差	0.518 9	12.446 4	4.576 4	21.455 6
	平均数差值	0.09	0.83	0	1.17
	标准差差值	0.030 0	0.633 6	0.622 5	0.583 1
	p 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

2 结果分析

2.1 体操课程立体教学组织结构

立体教学来源于系统工程理论,八十年代中期被有关学者引入课堂教学,并在此基础上经过近二十年的教学实践与研究,发展成为立体教育.立体教育的核心思想是营造一个开放性的教学环境,在学科的教学过程中,通过多角度、多侧面的立体探究,促进学生发散思维,培养创新精神与创造能力的教学活动^[3].而高校的体操立体教学方案是在充分考虑体操各项目动作之间结构联系的基础上,对整个体操教学进行全面规划和设计.体操动作是一个结构复杂,内涵丰富,涉及因素繁多,而又相互作用,相互依赖的动作体系.在教学过程中,教师应从全方位的角度考虑各个项目、各个动作之间内在的逻辑脉络,系统而全面地安排整个教学计划,以在有限的时间内,获得最优的教学效果.从目前我国高校体操教材和教学大纲整体分析来看,体操动作中蕴涵有特殊的“要素链”、“结构链”,这些“链”将教材和大纲中规定的各级各类动作联系在一起,形成纵横交错、层次分明、相互联系、又相互包含辐散式发展的动作网络体系,在同一个项目和层次上形成若干纵向动作类,在各项目之间又形成横向动作结构层次.但同一个层次结构“链”上的动作又如何排列?教学顺序与教学时数是多少?采用何种具体教学方法与手段?这些就是立体教学方案要解决的问题(图 1).

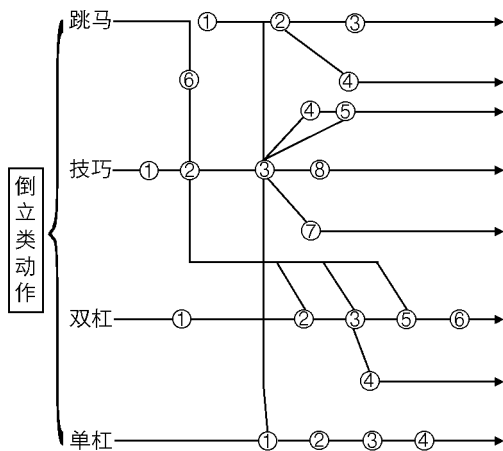


图 1 立体教学模式结构

根据体操动作技术立体教学模式结构排列出各项目教学程序(表 2)。

表 2 立体教学动作排列程序

项 目	教 学 内 容
技 巧	①肩肘倒立;②头手倒立;③手倒立;④手倒立前滚翻;⑤头手翻;⑥前手翻;⑦侧手翻;⑧键子。
双 杠	①慢起肩倒立;②支撑摆动成肩倒立;③肩倒立前滚翻;④肩倒立侧翻下;⑤挂臂挺身后滚翻(选用);⑥支持摆动倒立(选用)。
单 杠	①支撑后摆成倒立位;②支撑快速后回环;③向前骑撑前回环;④后倒挂膝后回环。
跳 马	①后水平分腿腾越;②跳起后摆成倒立位;③横箱头手翻;④侧手翻(③—④选用)。

2.2 立体教学方案运用原则

2.2.1 系统性原则

立体教学是在充分考虑体操各项目的动作之间结构联系的基础上,对整个体操教学全面规划和设计.首先要考虑体操教学系统的整体性,认真分析体操动作中的“结构”、“层次”、“要素”、“功能”等理论.在教

学过程中既要考虑纵向结构动作,也要考虑项目之间的横向结构动作,同时广泛开展师生之间的探究活动,营造开放性的课堂教学环境,通过多角度多侧面的立体探究,提高学生的认知能力与创造能力。

2.2.2 循序渐进原则

在具体运用立体教学方案时,教师要掌握整个体操教学大纲的动作体系,认真分析大纲动作特殊的“要素链”、“结构链”,按照教育学的一般规律,循序渐进地进行教学。虽然立体教学方案在动作排列顺序上同教学大纲比较可能有差异,教学大纲的动作排列组合是按动作难易程度进行教学,而立体教学方案则是将大纲所有动作按动作的“要素链”、“结构链”进行重新排列组合教学,但无论怎样组合和排列,在立体教学的实践过程中,都要循序渐进,由浅入深,由已知到未知,使立体教学方案在体操教学过程中发挥出最大的功效。

2.2.3 技能迁移原则

在体操立体教学过程中,一定要科学合理,不失时机地运用动作技能的迁移原理,以巩固所学的体操知识和技术,例如在学习技巧倒立类的纵向迁移中,学生掌握纵向倒立类技术比较容易相互迁移,而在技巧和其它项目的倒立类横向迁移中,学生掌握动作的能力就困难得多。如学生学习技巧手倒立前滚翻后,接着学习双杠肩倒立前滚翻,二者之间同属于动态平衡类,头手倒立有三个支撑点,且在垫子上完成,但肩倒立只有两个支撑点,是在高器械上完成动作,肩倒立和头手倒立相比无论是技术上还是心理上都会给学生带来一定心理负担。因此,教师要善于积极诱导,结合探究式提问,启发学生积极思维,在教学过程中开展动态平衡的力学原理讨论,找出二者之间的共同规律,强化动作技能的正迁移现象,最大限度地抑制技能的负迁移现象^[5]。

2.3 实验班与对照班各项成绩指标对比结果

经过36周共72学时的体操立体教学的实验比较,由学院组织专业教师对实验班与对照班的体操各个项目进行统一测试,得出以下对比结果(表3)。

表3 立体教学后实验班与对照班各项成绩相关技术对比参数

类 别	跳马/分	技巧/分	单杠/分	双杠/分	
实验组	平均数	7.94	7.82	7.68	7.94
	标准差	0.632 2	0.824 2	0.940 6	0.755 9
对照组	平均数	7.41	7.19	7.11	7.39
	标准差	0.615 3	0.842 6	1.119 5	0.855 6
平均数差值	0.53	0.63	0.57	0.55	
标准差差值	0.016 9	0.018 4	0.178 9	0.099 7	
<i>p</i> 值	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	

从表3可以看出,实验班与对照班的各项技术指标参数存在显著性差异,实验结果有效。

3 结 论

立体教学方案是在高校现代体操教学方法实践中,逐步完善和发展的,正确地运用立体教学方案对高校体育课程改革、教学方法的创新有如下意义。

1) 立体教学方案是从体操课程教学的多角度、多侧面进行重新审视,将众多动作按“要素链”、“结构链”进行重新整合和排序,力求达到最优化的教学效果。

2) 立体教学方案在体操课程技术教学实践中,强调了课堂中立体探究,并通过师生的探究活动有利于运动技能的正迁移现象得到加强,负迁移得到抑制,加快了学生掌握体操技术的进程,同时也培养了学生的创新精神与创造性能力。

3) 运用立体教学可以节省大量的教学时间,减轻了教师与学生的教与学的负担,能够在有限的教学时间里完成大纲规定的教学任务,同时有时间让教师进行教学方式与方法的改革与创新,使教学效果达到了最优化。

参考文献:

- [1] 易 学. 高校体操教学最优化研究 [J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2004, 29(3): 484 - 488.
- [2] 杨春鼎. 教育方法论 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2000: 114 - 118.
- [3] 黄 燊. 体操 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2000: 226 - 227.
- [4] 童昭岗. 体操 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 35 - 40.
- [5] 冉清泉, 易 学. 论运动技能迁移原理在高校体操教学中的运用 [J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2006, 31(4): 172 - 175.

The Application and Experiment of the Stereoscopic Teaching Project in College Gymnastics Course

YI Xue, RAN Qing-quan, HAN Feng-wei, WU Ting-ting

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

Abstract: Through using the method of experimental comparison, literature review, logical analysis on the stereoscopic teaching project, this paper makes an experimental comparison research for the period of 36 weeks (72 teaching hours) on the P. E. -majored male students, Grade 2005, Class 1 and 2, of the College of Physical Education of Southwest University. The result shows that, using the Stereoscopic Teaching Project is effective for optimizing the structure of gymnastics courses, improving teaching quality of teachers; cultivating students' ability of dialectical thinking and ensuring the quality of gymnastics courses.

Key words: universities; stereoscopic teaching project; gymnastics course; teaching process

责任编辑 胡 杨