

# 体育教学与大学生的情感选择

郑尚武,袁明莲,姜明

(重庆三峡学院 体育系,重庆 万州 404000)

**摘 要:**把多学科相关理论引入具体的体育教学实践,将实践经验升华为具有一定理论意义的实用体育教学方法,创立了效果优良的“比较分析教学法”、“语言提示信号教学法”、“反馈控制教学法”等实用体育教学方法,旨在培养大学生的情感,提高他们对体育教学的兴趣。

**关键词:**教学方法;体育教学;情感体验;运动技术

**中图分类号:**G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)01-0061-04

## A search on practical PE teaching method

ZHENG Shang-wu, YUAN Ming-lian, JIANG Ming

(Department of Physical Education, Sanxia Institute, Chongqing 404000, China)

**Abstract:** By using the theory of multi-subject in the PE teaching and turning the practical experience into a certain theory, this essay puts forward several practical efficient PE teaching methods. They are CA (comparative analysis) teaching method, language-signal method and feedback control method.

**Key words:** teaching method; PE teaching; emotion experience; athletic skills

### 1 问题的提出

从教师这个角度讲,在教学中培养学生的创新精神和实践能力,就得从教学方法的研究入手,通过实践,使学生在教师优化的教学方法中吸取丰富的知识,把外在的知识能力内化为人的身心,最终形成稳定的品质和素养,学校体育教学也不例外。

优化的教学方法,是保证高质量教学水平的根本。提高学校体育教学水平、发展学生体质,不能轻视学生心理机能的发展。要提高学生学习体育基本知识、基本技术、基本技能的效果,增强学生终身体育意识与运动素养,必须改革传统、陈旧、不科学的体育教学方法,以最优化的体育教学方法来满足“素质教育”对体育教育的需要。

我们知道,体育教学工作的主要特征就是以人的身体教育与各类健身知识和健身术的习得为主,通过长期系统的练习、逐渐形成一种特殊技能,供人们终身受用得益。

作为体育这门操作实践非常强的技术与技能类学科,在不同的教学阶段就应施用不同的教学方法。

### 2 让学生自觉进入体育教学角色,必先满足教育对象的认知需要,培养学生学习的兴趣、激发参与学习的动机

毛泽东同志早在青年时期就提出“欲图体育之有效,非动其主观,促其对于体育之自觉不可”<sup>[1]</sup>。实际上,他在告诫我们,欲图体育之有效,必先诱其心,育其心,让学生自觉进入体育的角色。那么,要让学生进入这个角色的操作应怎样来实现呢?

首先应该明确地说:一个人的体质好与否,绝不能只是简单地从他的表面体征与其生理性指标来确定,还应加上健康的心理因素(这里所指健康的心理因素,主要取决于这个人积极向上的生活态度,这个生活态度也包含了主动参与体育活动的心态)。实际上一个人的健康程度应等于他的形态指标加上各类生理性指标,再加上各类健康的心理指标之和的总称。

表1 历届高校新生对学校体育教学的情感选择问卷统计表

年级	总人数	认为学校体育教学符合自己情感选择的情况		认为学校体育教学不符合自己情感选择的情况	
		人数	百分比(%)	人数	百分比(%)
90级	76	11	14.5	66	86.8
91级	56	8	14.3	48	85.7
92级	62	7	11.3	55	88.7
93级	53	5	9.4	48	90.6
94级	91	13	14.28	78	85.7
95级	87	10	11.5	77	88.5
合计	425	54	12.7	372	87.5

笔者通过对历届高校部分新生的问卷处理了解(见表1),因应试教育的负面影响,社会上总是把学校体育看成豆芽学科,把它似为“教育套餐中的配菜”,可有可无。所以造成中小学的体育基础教育非常薄弱,在许多地方几乎是名存实亡,致使许多进入高校的新生,在考入大学前的10多年教育中,长期处于非规范的体育教育状态,形成“无论哪级学校的体育教育都与他们曾有过的不良情感体验相似”的态度和

心理定式,对高等学校的体育教学也存有许多疑虑。从表1的问卷统计结果分类可见,我们可将初入高校的学生对体育教学的心态分为两大类:

第一类是希望进入最高学段和级别的学校,接受的是连贯统一、自成体系、有新的、层次更高的、求学不尽的以及从前没得的愉快情感体验。(均指对体育教学内容和方法的需要)此类学生占所调查的425人的12.7%,他们具备积极但不够稳定的学习态度,需进一步在我们的体育教学中加强其学习动机,稳定其学习态度。

第二类是因种种原因而非常轻视学校体育教学,认为“体育教学只不过是打闹、蹦跳、让你(老师)管着跑和跳,不如自由活动妙”。此类学生很可能是在低段学校教育中,受非规范的体育教学的不良感染较大,因此而获得的情感体验太差,认定“所有学段的体育教学内容和方法都是一样”。此类学生占我们调查425名学生的87.5%。对该类学生,在我们的体育教学中应注意培养其学习兴趣、激发其动机,让他们逐渐形成有益的学习态度。

根据以上情况,为了使学生主动、自觉地进入体育教学角色中,作为最高学段的高校体育教学在完成“补课”任务的同时,更应采用一些切实可行的手段。

**2.1** 在教学内容中,充填一些与学生兴趣相关的知识,满足学生的认知需要与倾向,提高学生对体育是科学之信度

高校学生都非常重视自己的专业知识学习,其专业兴趣非常浓厚。因此,在高校的体育教学中,应尽量结合各专业系科学生不同的专业知识,将其引入体育教学内容和教学方法的具体分析之中,使学生感到在高校体育教学过程中,教师实用的教学方法和所讲授的内容,都包含了相当丰富的科学知识,其教学内容与方法都符合自己的认知需要与认知倾向。

**2.2** 培养学生的兴趣

具体做法是:从学生进入高校所上的第一次课起,结合学生自身的体形特征和运动基础能力,有目的、有意识地进行个别帮助与指点,进行专项练习导向,协助学生选择一项适合自身体征的终身健身项目。这样,学生就会从教师的重视悟出自身的价值,由这个自身的价值观支配而产生虽不稳定但确具有利用意义的参与行为,在这个行为过程中去培养学生参与运动健身的兴趣和素养。

**2.3** 通过举办丰富多样的课外竞赛活动,刺激学生直接参与各类竞赛,使其在参与中企求提高自己所参加项目的技战术练习水平的动机

以上所述“让学生进入体育教学角色的操作手段与步骤”,实际上就是一个育其心的过程。

**3** 在教学这个双边活动过程中,我们可以看到,任何运动技术的教学若脱离了在科学认知理论指导下的教学方法,结果肯定是“教师教得累,学生学得苦”,这样,研究教学方法的功效就显得非常重要了

**3.1** 借用反馈控制理论中“把实际演技作为新的输入信息拿去控制学生的技术练习”,创立对初学运动技术动作的指

导法——“比较分析教学法”,帮助学生尽快建立正确技术动作的肌肉感觉

初学运动技术动作的教学过程,教师在现场的技术动作指导应是:学生做完一次动作之后,教师应当立即告诉学生在下一次练习中需要注意改进的关键部位动作(对初学者、教师应重点讲解该技术动作的关键,不能将某一技术动作泛泛而谈,以避免学生在练习过程中顾此失彼,抓不住重点,理解掌握不住该技术动作的关键结构)。以上,实际上就是对初学运动技术动作阶段来发布的新的教学指令,此阶段这个新的指令的发布,不能有任何时间上的延搁,因为时间延搁长了,错误动作的肌肉感觉一旦建立,就容易形成该动作的错误动力定型。

此时,一个新指令的发布,并不仅仅根据该技术动作的最高标准,还要根据学生完成动作技术的情况与该动作的最高标准进行比较之后找出的差距,并选择其最关键、最主要的部分作为新指令的内容立即转达给学生。

例如,在投篮技术教学中,对初学者不能按这个复杂的技术动作的最高标准来要求。笔者认为:具体的教学步骤中,首要的任务就是要求学生体会手指手腕的用力感觉。在指导学生练习阶段,当学生完成一次投篮动作,教师就应将此时学生掌握该技术动作的关键——手指、手腕的用力情况及时进行比较分析,给学生提出其中的不足和需要改进的地方。

当对一个初学投篮技术的学生所投出的球,无论是飞行弧线、飞行速度、球的旋转等都不太好的原因进行具体分析,应在他完成一次投篮动作之后即刻进行。教师此时应该将整个投篮技术动作的失误比较分析给他,即:该技术动作失误的关键——倒腕拨指不够。其原因是持球时手腕后翻不够、不能增长工作距离、造成持球手腕部翻倒角太小,因而投球时无倒腕余地且无法拨指,所以必然投出以上实际例证所说的那种弧线、力度和旋转都不够好的球。

在具体教学实践中,用以上所述的分析指导法,加上教师准确的技术示范,能让学习各类运动技术的学生对其学习内容产生高度的知识性兴趣,避免学生对学习内容感到枯燥而产生轻视厌烦之感。

以上,实际上就是把实际演技作为新的输入信息拿去控制学生技术练习的一种教学方法。

**3.2** 讲求运用语言的教学艺术,充分利用不同的语言提示信号来提高学生掌握运动技术的水平,确保良好的运动技术教学效果

在运动技术教学与练习中,教师要给予学生适宜、明确而有具体标准的语言提示信号,使学生易于接受和理解,让学生感到练习有可比性而更有练习兴趣,利于掌握运动技术,提高体育教学效果。

相反,在运动技术教学过程中,切忌教师给予学生不适宜、不明确、无具体标准的语言提示信号,使学生在运动技术过程中感到茫然、彷徨、无所适从、不知从哪里改起,从而让学生因对练习方法和手段的乏味而失去对练习内容的兴趣,反而转入被动练习状态,影响其掌握运动技术的效果。

例如,对初具基本投篮技术水平的学生安排投篮技术练习内容的课。作为执行和导演本次(阶段)课的教师,首先应给学生提出适宜其练习水平且又非常明确、具体的技术练习标准,诸如:投篮距离、投篮时间(指投10个球为一组所需的练习时间)、投篮方式、投篮规则办法、进球次数的记录和比较方法等。学生在有非常明确目标的投篮技术练习中,教师及时、准确地将练习中的不足指出来,提示学生多回忆规范的技术动作和投篮技术的关键要领,使学生易于联想,让学生在练习过程中不断比较、修正自己的投篮技术动作。这样,经过一个阶段的教学练习,定能比常规的教学练习方法较大幅度地提高运动技术教学效果,这在笔者与人合作的《提高投篮技术练习效果方法研究》一文的试验结论中得到证明。(该文刊发于《四川三峡学院学报》1999年6期)

以上所说的运动技术教学的方法,既可以用于篮球运动技术的教学与练习,也可以用于其他运动项目的技术教学与练习之中。

### 3.3 教学实践中的探索——“反馈控制”教学法的理论意义和实践功效

“反馈控制是控制论中常用的控制方法,也是控制论的一个基本原理”<sup>[2]</sup>,“反馈在目的性与因果性之间起桥梁作用,它有正负之分,正反馈是结果更加强化了原因,负反馈是预期的结果与实际的结果进行比较,用比较之后的偏差进行控制,最后使偏差达到最小,使实际演绩结果达到或接近预期的结果”<sup>[3]</sup>。实际上“反馈就是以实际演绩而非以其预期的演绩为依据的控制,也就是把系统过去的演绩再插进它里去,以控制这个方法”<sup>[4]</sup>。

客观地说,在体育教学中,要使努力学习的学生不断产生“还希望学习体育运动技术的情感”,就要让他们感受到自己的努力是非常有效的。

具体点讲,任何一个立志努力学习的人,都希望自己的努力是有效的,才会产生“努力就会有收益”的情感。所以多给学生成功的信息反馈,让他们继续坚持努力、不断地取得成功,形成一个良性的循环圈。

在具体的教学实践中,特别是在体育运动技术教学与竞技运动技术训练的实践中,当学生具备一定技术水平后应多给学生一些成功的、或者说是努力之后就有所收获的良好反馈信息。

例如在教学训练中,设计一个让具备较高投篮技术水平的学生知道自己投篮技术进步的练习。

在这个实践性练习过程中,作为教师对本试验的影响,关键就在所用的反馈用语上。其反馈用语的理论依据应充分准确,尽可能地采用肯定成绩的“良性刺激”,少用或不用“不良刺激”。如:不用或少用“不对”、“这是错误的”等绝对否定用语;多用“比上次做得更好一些”,“这次倒腕拨指动作非常好,但下次练习时稍稍注意控制球的飞行弧线以及球的飞行弧线与瞄准点的关系”等用语。

分析以上最后一句话:它既肯定了成绩,又明确且非常含蓄地指出了练习中的不足。

以上所说成绩:即指整个投篮技术动作的关键——手腕、手指动作很好,无可非议。

以上所指不足:即指球在空中飞行的轨迹应是一条42~45°的弧线。假如固定投篮者的投篮出手点、投篮距离加长,则瞄准点亦远。首先,在满足前提条件下,球在空中飞行的弧线则相对平冲,这样,球碰圈的力量也相对增大,最后形成的反弹力量也必然加大。因此,投篮时应有准确的瞄准点,不然球就不易钻入篮圈。假如瞄准点近了,球在空中飞行的弧线相对增高(前提条件仍然是固定投篮出手点),球速必然减缓,大气因球的旋转慢而形成的对球体上沿的气流压力变小,使球进入篮圈的稳定性差。

要解决以上问题,应根据投篮距离来调整投球时下肢蹬伸的力量,并调整手臂向前上方的伸臂系数,使球的飞行弧线、瞄准点、飞行速度相统一,这样方能获得良好的投篮效果。

只有使愿意努力学习的学生在练习各项技术动作的过程中,从教师充分肯定且又明确具体的反映出技术练习中的不足的关键用语中及时地获得成功的反馈信息,才能让学生始终感到自己在练习中是成功大于失败,一切努力都是有效的而愿意继续努力。反之,学生就会感到努力是件非常艰苦且收益不大的徒劳之事,逐渐地不愿在日后的运动技术练习中努力了。

## 4 结论

在具体的体育教学实践中,应根据各类不同运动技术的教学安排,长期分步骤的并用、兼用或单独使用以上所论教学方法,定能取得非常良好的教学效果。

### 4.1 从我校历届篮球专选班学生在相同内容、同一技评标准的专项技术测评中所得成绩的统计对比可见(表2):

表2 历届篮球专选班专项技术测验中不同成绩的人次对比统计表

年级	总人数	优秀者(21.8 s以上)		良好者(21.9~22.8 s)		及格者(22.9~23.8 s)		不及格者(23.9 s以下)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
92级	25	2	8	7	28	12	48	4	16
93级	31	6	19.6	15	48.3	8	26	2	6.4
94级	34	9	26.5	18	53	5	14.7	2	5.8
95级	40	11	36.4	22	55	7	17.5		

4.1.1 由于92级的教学处于在课题的探索阶段,还未成

型,所以其教学效果必然出现表2首栏中所反映出来的情

况。

4.1.2 经过 92 级的教学探索,将基本成型的理论、方法在 93 级的教学中运用,在实践中去修正、摸索,所以出现了表 2 第 2 栏反映的教学情况,相对 92 级有一定进步。

4.1.3 经 93 级的进一步运用,并在运用中探索、修正、完善,从理论和实践上均形成了较为完整并初具系统的实用教学方法,将其系统的实用教学方法用于指导 94 和 95 级的技术教学实践,出现了表 2 第 3 栏和第 4 栏所反映出来的较好的技术教学效果。

4.1.4 由于采用了如前所述具有实际效果的实用体育教学

方法,校内专项教学水平随之而提高,这从校代表队对外竞赛的成绩也可证明,我校男子篮球队 1992 年后长期位于地方甲级队行列中,1994 年在“四川省第二届大运会”上荣获全省第 4 名的好成绩。

以上事实表明:合理施用实效的体育教学方法,技术教学水平相对提高,从而推动学生掌握运动技术的整体水平得以提高,使各项运动技术的尖子相对增多,最终使校代表队的整体力量增强。

4.2 从表 3 可见,由于本课题研究的不断完善,学生对体育教学的情感选择与笔者的教学方法更趋一致。

表 3 历届毕业生对大学体育教学情感选择的问卷统计表

年级	人数	认为符合自己情感者		认为不符合自己情感者	
		人数	%	人数	%
92 级	25	19	76	6	24
93 级	31	25	80.6	6	19.4
94 级	34	30	88.2	4	11.8
95 级	40	38	95	2	5
合计:	130	112	86.15	18	13.85

表 3 的结果说明,外因通过内因起了作用。由于教师和学生在学习过程中都动了其主观,教与学都成了一件非常愉快的事情,所以历届体育结业的高年级学生在对体育教学方法的情感选择上(表 3)不同于历年新生进校的问卷结果(表 1),且认为符合自己情感者人数逐年趋于增多。以上结果事实上证明了,只要教学方法合理、实效,学生是非常希望进入有效的努力学习之中的。

综上所述,证明了这样几个问题:

第一,合理实效的体育教学方法,能使学生自己看到努力是有效的,愿意进一步在教师指导下继续努力学习。

第二,教师的教学方法与学生求知的情感选择趋于同步,学生上体育课的愿望才比较迫切。

第三,良好的教学方法能使学生的运动素养与参与体育的意识日臻完善、逐步提高,使之形成一种自觉的体育行为和健身素养。

## 5 结语

当前,随着市场经济体制的建立,整个社会呼唤着学校教育从素质和培养学生的创新能力入手,各学科的研究都要重视应用性研究和开发性研究,学校体育的研究也不例外。笔者之所以将多年来在教学实践中一些看法和做法,以一个研究报告的形式抛出来,就是希望能将琐碎的学校体育教学方法的研究引入应用性研究中,发展体育教育在素质教育浪潮中的作用。

## 注释:

[1] 毛泽东. 体育之研究[M]. 成都体院体育学习材料, 1978.

[2][3][4] 郑尚武. 体育教学中运用反馈控制的初步研究[J]. 中国学校体育, 1992, (4).

[编辑:李寿荣]