

浅析体验式教学在初中体育与健康课中的应用

苏改成

(邯郸市第十六中学, 河北 邯郸 056200)

摘要: 体验式教学是一种引导学生在实际生活、教学活动中, 通过亲身感悟、体验、验证的方式来获取知识, 掌握技能的教学方法, 重在引发学生的情感体验, 培养兴趣与习惯。本文先总结了体验式教学的概念特点, 理解体验式教学在初中体育与健康课程教学中的意义。同时结合本人的教学经验, 探究体验式教学在初中体育与健康课中的教学应用, 提出教学项目分析、分析学情、结合生活实际、重过程学习与体验等经验方法。重点是鼓励学生自主探究、主动参与, 帮助学生建立起良好的体育情感, 从而提升教学效果, 为学生树立“终身体育”的理念打好基础。

关键词: 初中体育; 体验式教学; “终身体育”; 体育健康; 教学方法

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)11-067-02

引言:

新课改理念下, 中小学体育课程迎来了新一轮改革。国内教育部门将原有的课程、教材、教学方法都尝试进行了改进优化。针对体育课程教学的改革中, 首先针对的是理念、教学方法的改进, 鼓励教师引入新的教学理念和方法来优化体育课堂内容和模式。坚持“健康第一、终身体育”的教学指导思想, 促进学生全面发展、健康成长。同时为了激发学生参与体育锻炼、体育活动的主动性, 培养学生的运动兴趣, 教师们也在积极寻找新的教学方法来改善传统体育课程教学模式的弊端, 尊重学生在学习过程中的主体地位。结合新时期的人才培养目标来看, 传统体育课程教学中, 一味强调教学任务大纲、考核指标已经不适合现代育人需求。因此需要积极探索新的教学方法来改善传统体育课程教学模式, 下文将探讨体验式教学模式在初中体育课程教学中的应用, 尽可能为学生带去新的运动体验。

一、体验式教学的概念特点

体验式教学是指根据学生当前阶段身心特点、认知程度, 按照学生成长的客观规律, 通过创设科学合理的实际情境, 或者制造一些活动锻炼的机会, 来呈现教学内容, 达到教学目标。主要目的是帮助学生在体育锻炼过程中, 通过亲力亲为, 主动探究来理解体育运动的意义, 并且逐步构建对体育知识的认知, 借助有趣的运动项目、游戏活动来培养学生对体育的好感, 锻炼学生身体素质, 发展运动技能^[1]。体验式教学所展现出的理念, 就是遵循人的成长发展理念, 尊重个体生命, 尊重个体意志, 引导学生自主探寻体育知识学习、运动锻炼的意义。

体验式教学模式, 主要是通过激发学生在情感、思维、感官方面的体验来提高教学效果, 注重的是学生的整体学习过程。教师在体育教学过程中, 重点关注的是学生的整体体验, 基于学生的认知规律和身心特点展开教学活动。在初中体育与健康课的教学中, 主要是结合体育与健康知识, 创设相应的教学情境, 培养学生对体育运动的兴趣, 帮助学生积攒运动知识和体验, 并转化为个人的经验和认知体系, 为学生今后发展“终身体育”的理念和习惯奠定基础。

体验式特点在于:

1. 自主性。这也是体验式教学与其他传统教学模式比较显著的特点。传统体育教学中, 教师占据课堂上的主导位置, 一步步指导学生完成相应的技能、动作, 让学生按部就班地完成练习, 目的性太强, 学生缺乏自主性^[2]。而体验式教学中, 老师则主要体现辅导作用, 教学中引导学生完成专项技能、运动知识, 重点是让学生亲身体验、自主探索, 形成独立思考的思维。

2. 互动性。初中传统体育课程中, 老师与学生的交流互动的空间往往很有限, 按照教学大纲完成教学任务之后, 老师和学生基本很少再交流其它体育话题, 即使有一些体育活动, 互动的效果也十分有限。而体验式教学模式则为师生之间的互动、交流提供了良好的契机, 师生之间可以更频繁地互动, 交流各自看法感受, 求同存异。学习中可以适时开展头脑风暴, 体现学生的主体地位, 也有利于激发学生主观能动性。

3. 情感体验。情感体验是体验式教学模式中体现最为深刻的内容。“体验”的内涵本身就是带有强烈感情、主观色彩的。比如通过某个体育活动、小游戏等, 让学生产生愉悦的心情, 或者是对某个专项运动、运动技巧十分感兴趣, 产生一定的倾向性, 然后在体验式的过程中, 让学生亲身尝试体验, 然后获得主观的感性认知, 激发学生的兴趣和求知欲, 进而带动学生能够主动地去尝试、体验, 保持良好的学习状态和兴趣, 最终构建起自信心和良好行为习惯, 从本质上提高学习质量^[3]。

4. 过程性。系统性的知识构建中, 保持连续的学习过程是十分重要的, 尤其在体验式教学模式中。在整个教学过程中, 不仅会强调学生在课堂中亲历性, 还通过引导学生在课后保持适度进行课后实践、社会探索, 这样通过多方式、多过程的组合, 可以更好地帮助学生在体验式教学中深化认知。

二、体验式教学在初中体育与健康课中的探索应用

(一) 详细规划, 分阶段推进

1. 教学项目分析

在体育与健康课教学中, 先对教学项目进行分析。教师需要先仔细了解教学目标、教学重难点内容, 为后续深化体验式教学效果打好基础。比如当前初二人教版《体育与健康》中, 课程教学内容中会涉及“篮球运动和游戏”的活动, 老师在开展活动前应该仔细规划活动开展方案。

正式开展前应该先明确教学目标, 因为中学体育课程长期以来, 受到传统教学模式的惯性影响, 学生在参与体育课程中很多时候都是处于被动学习的情况下, 导致很多学生在面对体育锻炼、体育活动时的积极性较差, 兴趣也很低。因此在开展篮球的体育项目时, 老师要先考虑如何引导, 先调动学生的积极性, 激发学生主动参与活动的兴趣。重点是唤醒学生的体育意识, 这样才能为之后培养学生核心素养奠定基础^[4]。

再是对教学重难点问题进行分析。为了保证体验式教学的效果, 教师需要先对教材内容进行深入分析, 明确其中的重难点问题, 如耐力训练、力量训练、专项技巧、游戏开展等, 先重点剖析教材中的重难点问题, 确保体验式教学中可以有针对性地开展教学。结合本人的实际教学经验来看, 课程的教学难点是很难让全体学生都主动参与到活动中, 对篮球感兴趣的学生只占一小部分, 其他学生兴趣不大的情况下, 就很难全身心投入其中, 让教学活动开展呈现两极分化的情况。一部分积极主动的, 一部分被动参与的。针对这类问题, 还需要考虑在教学过程中, 如何创设环境来激发所有学生的参与热情, 引导全班学生都参与到其中, 提高课程质量。

2. 深入分析学情

在开展体验式教学之前, 还需要通过日常交流对学生的体育学习需求和兴趣进行了解。在基于学生学习诉求的基础上, 设计针对性教学方案。本人在与学生日常交流与游戏活动中了解到, 学生参与体育活动、主动学习体育知识, 与兴趣有较大的联系, 学生表现出的兴趣越浓厚, 则主动参与体育活动的积极性越高; 第二是初中阶段学生的好胜心比较强烈, 学生在参与体育活动中, 都很希望获得胜利, 同时也希望得到老师的鼓励和同学的认可, 适当的鼓励让学生参与体育活动的积极性更强烈; 第三, 求异心理, 也就是男女生合作开展体育项目, 生理特点方面男生的体力、耐力等身体素质综合比女生要强, 这也让男生在内心希望在女生面前表现。所以体育活动和游戏中也尽可能满足一些学生的表现欲, 对提高他们的自信心和兴趣有着良好影响; 第四, 是新鲜感。初中阶段的学生毕竟都是孩子, 对新鲜事物有着天然的好奇心, 对有趣的事物具有浓厚的兴趣。因此体验式教学中, 也需要积极找寻一些独特有趣的游戏来调动兴趣。很多学生反映, 比较抗拒和反感一些强制性的技巧教学、重复性训练^[5]。尤其是一些科目的考核中有着硬性的要求, 学生为了考核会硬着头皮练习, 但是在考核结束之后, 很多学生基本不会再去关注和练习相关的技巧。因此, 教学中要找到方法, 重在兴趣培养, 然后再是深化训练, 否则教会会适得其反。

3. 教学方案设计

在分阶段对教材内容、学生学情有了一定了解之后,就可以针对实际情况设计相应教学方案。基于“篮球运动与游戏”课题,明确其中的教学目标、重难点内容。围绕学生体能素质、技巧掌握情况、兴趣偏好等,合理设计体验式教学方案。开展“篮球运动和游戏”项目课时,以基础的“运球、传球”为例,设计体验式教学方案,重点先从学生兴趣和运动基础作为开始:

第一,在正式开展活动之前,本人先带领学生们进行功能性的热身活动。先通过进行功能性热身活动,让学生们充分活动身体,做好运动的准备,对唤醒学生身体肌肉功能,以及激发大脑神经组织,让整个身体兴奋起来,对激发兴趣有着良好帮助。在引导学生进行持球热身训练时,同时开展伸展运动、四肢放松、拉伸运动等。让学生的大脑思维、躯干都能参与到运动当中,便于进入到后续的篮球学习状态中。

第二,让学生们按照循序进行功能性热身活动之后,接下来就开始创设体验式学习情境。进行原地运球训练。先给学生们统一讲解一些手脚动作配合、动作技巧等,让学生先了解基本的学习要求和动作要领:运球时两腿微弯,双脚叉开降低重心来保持平衡,兼顾身体移动。双眼观察篮球运动,手掌自然张开,拍球运球时尝试用手指和手腕配合发力来拍打运动。同时给学生演示错误的拍球动作,即用掌心拍球。让学生将正确动作和错误动作都体验一遍,体验两种运球方式的不同,了解正确运球的原理。讲解要简明扼要,重点是让学生自己去体验,然后反思纠正自己动作中的不足。为了提升效果可以先让学生们分组开始练习,新手和有篮球基本功的同学组队,方便指导纠错。练习运球时可以在地上画半径一米的圆圈,规定学生在原地练习运球时不能出圈。之后可以分组开展小竞赛,每个成员轮番上阵,然后看哪组在规定时间内运球又快又稳。

第三,在学生掌握了基本的运球方法之后,就可以尝试提升一些难度,如开展行进间运球、传球、双手交互运球、转身运球、胯下运球等新技巧。为了展示这些新技巧的挑战性、趣味性和难点,我指派了几位班级中篮球打得比较好的同学给大家演示,让这些同学大胆表现自己,展现自己的优点,在演示中获得同学赞扬之后,这样也能激发他们的自信心,更加与篮球加深联系。在体验式教学中,开展活动要避免学生进行独立训练,这样得不到同学的鼓励、指导和帮助。通过团队式的练习活动,也可以加深学生之间的友谊。按照中学生的身心特点,为了满足学生的表现欲、求异心理。让学生们分组练习,每个小组的人数尽量保证男女生对等。在直线运球时,先让男生给女生做表率,技术水平高的也可以给女同学进行指导纠正,提升学习练习效果。此外还可以开展小游戏、小竞赛等,如篮球接力跑、直接运球跑、障碍运球跑等。比如篮球接力跑,可以分组进行,根据情况将学生分为人数相等的几个小组,运球进行折返三十米跑,回来之后将球传给下一个成员。如果还想要提高挑战性,还可以在路面上加上障碍栏杆,运球时要绕过栏杆。这种小组比试,既是对每个成员运球技巧的一种考验,也是对团队合作精神的一种培养。让学生在轻松愉快的氛围中熟悉篮球的球性,而不是枯燥地反复练球。当学生们在小游戏活动中获得了愉悦的情感体验,那么之后再次进行其他篮球活动时就不会抵触,直到学生最后接受篮球这个运动项目。

(二) 联系生活, 激发实际感

体验式教学过程中,学生的生活经验也属于一类宝贵的教学资源。每次在体育与健康课时,老师都可以引导学生们各自分享自己生活中总结的运动技巧、卫生与健康知识等。对推进学生个性化学习、探究性思维的培养都有良好帮助,学生在回忆复述自己生活、运动中的经验时,可以加深印象,同时也可以感受到知识学习、体育运动的意义。“体育与健康”教材中分为了运动与健康两大类,而健康知识与学生的生活息息相关,教学时就可以引入生活中的案例进行分析,学生们在学习“常见运动损伤预防处理”的知识内容时,引导学生回忆自己在生活中是否遇到过受伤、运动损伤的情况。这时候平时喜欢锻炼和运动的同学就十分积极,分享自己在打球时出现了扭伤、拉伤的情况,亲身分享了自己的处理经过。有的同学也分享了平时跑步、骑车时如果摔倒,膝盖、手臂、手掌等位置发生擦伤时的处理情况。还有在长跑训练中出现肌肉抽筋、岔气时如何处理。这些生活和运动中可能遭遇的情况,都是可以拿来分享和讨论的话题。我在课堂上引导话题,让学生们自由发言,说一说自己的经历、处理办法等。“为了预防这些情况,日常中我们可以怎么做呢?”学生们听到这些话题,就可以结合自己的经验看法,提出佩戴护具,做热身运动,

锻炼要适量等。最后引导学生们思考,在其他同学发生运动损伤的时候,应该如何帮助他呢?为了加深学生们的印象,我还特地准备了橡皮绑扎带、纱布、绷带、医用碘酒等器材,让学生们实际体验消毒、止血、绑扎等方法。让学生在回忆生活场景的同时,结合实际来加深知识运用。

(三) 重视过程, 深化体教融合

传统的体育课程教学中长期存在一个问题,都是在训练教学中浅尝辄止,无法长期坚持和深入持续,每个年级阶段的体育课程教学都存在重复低级的问题,无法起到对学生体育技能、专项技能深化培养的作用。纵观小学到大学校园,很多学生从小学入学,到大学毕业都没有养成体育锻炼习惯,或者是掌握一类运动项目,既与教学方法有关,也与中学体育课时量少,重考核轻过程的问题有关。因此在初中的体育与健康课程教学中就需要积极改变这类现象,体验式教学的特点也在于全过程性,重视学生的学习过程,成绩结果则是次要的,要保证运动教学的连续性。转变教学观念,要先从结果导向,转换到“教会、勤练、习惯”,最终的目的是培养学生“终身体育”的理念^[6]。有条件的情况下可以定期在体育课、课余午休、节假日等时间组织竞赛小活动来综合锻炼,深化体验。先让体育教学成为一种常态化的东西,这样才能加深体验式教学的效果。

先“教会”,这是体验式教学的基础。教师要先深入分析教材,明确目标,制定任务,根据情况合理选择运动项目,适当转变方法来让过程更加灵活有趣。除了教材中提到的运动、知识之外,可以让学生们集体商议,选出感兴趣的体育项目、专项技能来作为长期坚持训练的内容。因为这是学生们自己选择的体育项目,在体验过程中会更加有动力,最终的教学目标就是让学生掌握知识和方法,这就是“教会”;“勤练”的基础则是兴趣和技能。日常教学中基于学生实际情况,挑选合适方法。由于班级学生的身体素质不同,所以练习的强度就需要分层级、分小组来进行,保证训练量到位,然后才能逐步提升学生身体素质,磨练意志。“勤练”单靠课内是不够的,老师可以采用视频打卡的方式来监督学生完成日常的训练量。最后就是通过勤练的方式,来逐步帮助学生养成运动习惯,为今后的终身体育奠定基础。

当然,教师还可以通过日常开展小竞赛、体育游戏的方式来优化教学过程。竞赛是运动技能与体能训练的综合检验。技能掌握熟练度、体能素质高低,只需要通过定期开展班级内的竞赛活动就可以有效衡量。当然这类竞赛不以成绩和结果为目的,要破除传统的竞技比赛的模式,根据学生体育学习的具体情况来适当简化,结合游戏来改善,如“三人篮球、五人足球、软式排球”等,设计出适合学生的教学比赛,可以让每个学生都能在班级竞赛中获得乐趣和成长。

结语与反思

随着新课改理念的持续改革推进,教师在开展体验式教学与深化学生学科知识的同时,还需要根据实际情况来灵活调整方法,要适应学生的身心特点与学习需求,通过示范教学、游戏活动、小竞赛、打卡训练等多种方式来激发学习动力,不断深化体验式教学成果,帮助学生掌握知识技能,同时也能强化学生体质,培养体育精神。

体验式教学过程中,教师要勇于打破传统体育教学评价的方式,如定量评价、考核评价等,这类评价方式往往关注的是学生的短期成绩与技能评定,无法代表学生的综合水平,甚至这类强制性考核评价,反而会让一些学生反感体育。所以体验式教学,首先要重新重视学生的学习态度、习惯、情感体验等方面内容,优化教学评价方法,在重视学生身体素质、知识技能学习的基础上,还需要关注学生的心理情况、情感认知,对一些孤僻、内向、身体素质较差的学生也要多关注,制定合适的体育锻炼方法。最后关注过程性评价,通过动态化、发展式的眼光来看待学生的体育学习与运动锻炼。将评价与考核的方法进行多元化设计,如激励性评价、过程性评价。可以让学生自评,互评,家长评。通过多样化的方式来改善学生的体育学习体验,形成正向情感。

参考文献

- [1] 杨传荣. 体验式教学模式的价值及其在初中体育课中的应用策略[J]. 体育视野, 2021(24):61-62.
- [2] 张恒. 体验促学, 构建魅力体育课堂[J]. 学院教育, 2021(06):73-74.
- [3] 龙媛媛. 理念优化, 整体发展: 体验式教学在初中体育教学中的运用研究[J]. 新课程, 2020(45):65.
- [4] 何文龙. 浅谈初中体育排球“先练后教”体验式教学途径及方法尝试[J]. 新课程, 2020(36):165.
- [5] 李伟. 户外体验式教学在初中体育教学中的运用[J]. 情感读本, 2020(08):34.
- [6] 徐宜强. 初中体育教学运用户外体验式教学“四途径”[J]. 考试与评价, 2017(11):60.