

体育教育专业武术普修课“自主学练法”的教学实验

刘鹏

(济宁学院 体育系, 山东 曲阜 273155)

摘 要: 在武术教学中进行了“自主学练法”的教学实验。结果显示“自主学练法”在武术的成绩、教学的满意度、实习效果等方面均与传统教学方法存在显著性差异,“自主学练法”符合武术教学的要求。

关 键 词: 武术普修课; 自主学练法; 体育教育专业

中图分类号: G852 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)04-0065-03

Teaching experiment of the “self learning and training method” in common Wushu classes specialized for physical education

LIU Peng

(Department of Physical Education, Jining College, Qufu 273155, China)

Abstract: The author applied the teaching experiment of the “self learning and training method” in Wushu teaching, analyzed the results by means of teaching experiment, questionnaire survey and data acquisition, and revealed the following findings: there is a significant difference between the “self learning and training method” and traditional teaching methods in terms of Wushu performance, teaching satisfaction degree and learning effect. This method meets the requirements for teaching.

Key words: common Wushu classes; self learning and training method; physical education specialty

时代变迁给中小学武术教学提出了新要求,许多教师不能适应当前武术教学的发展,究其原因,与他们在武术学习中没能养成良好的学练能力有关。笔者针对体育教育专业的特点及学生的认知能力与身心状况,进行了武术“自主学练法”的实验研究,旨在充分发挥学生的主体作用,全面开发学生自觉、独立和创造的潜能,促使学生掌握武术的自主学练方法,培养自主学练的能力,为学生的终身习练和传授奠定良好基础。研究选取济宁学院体育教育专业2003~2004级4个专科班男生共117人为教学实验对象,其中2个实验班分别为28人和31人,2个对照班分别为28人和30人,实验时间为2004年9月~2006年6月,为期2年。

1 “自主学练法”教学实验

武术“自主学练法”教学的实施方案设置了4个教学环节,即把每节课分为5个环节,每个环节分为

若干个小环节,具体程序如下:

1)自学环节:创设有利于学生自学的环境与条件,以3~4人为一组,教师围绕教材指定教学内容,指导图解知识和自学方法,提示动作要点与要求。自学环节包括阅读、观察、念动、比较与讨论。

(1)阅读:教师指导学生认真阅读武术教材内容的动作图解,让学生首先记住所学动作的名称,理解术语,了解定势动作的基本结构和技术规格,并根据动作图解边看边模仿、试做,建立初步动作概念。

(2)观察:让学生仔细观察教师、同学的示范动作和间接示范(如录像带、光盘等),在观察中教师要逐步引导学生学会观察武术动作的方法,不断提高学生的观察力,启发思维,充分发挥学生的视、听、心、体四位一体的功能,形成初步动作表象。

(3)念动:指导学生有意识、系统地在脑海中重复再现已形成的动作表象,以加深运动表象的正确性和清晰度,并结合手脚和身体的比划进行,以强化神经

肌肉之间的联系,形成程式化的反射。

(4)比较:教师对动作要点与要求加以提示,让学生结合他人的动作进行对照或结合图示进行对镜学习,通过比较发现不足,改进动作。

(5)讨论:教师有针对性地提出问题,学生以小组为单位相互交流个人体会与看法,相互配合、相互启发、相互学习、相互帮助。

2)自练环节:自练环节是以学生自身独立活动为主,针对所学动作反复进行练习的环节,它是学生掌握武术知识、技能、技术的基本实践活动。在这一环节中教师首先要激发学生学习动机,增强习练动力,培养学练兴趣,向学生传授武术自练的知识和方法,创设有利于学生自练活动的教学环境和条件,养成学生自练的习惯,提高自练能力。自练环节包括模仿练习、适应练习、反馈练习、强化练习。

(1)模仿练习:按照教师提供与演示的动作模式为样板进行反复模仿练习,建立正确的动力定型。

(2)适应练习:通过再现性练习使自身生理与心理等方面产生适应性变化,获得深刻的动作体验,形成良好的生理、心理定势。

(3)反馈练习:为了解自身学练效果,改进与提高动作技术,不断获取多种反馈信息,如互教、互学、互练、对镜自练等手段,加强自我诊断与自我矫正。

(4)强化练习:在反复练习的基础上,通过音乐和技术录像等地不断地进行自我强化练习,创设复杂多变的练习条件和外部环境,运用超短反馈、自我反馈的方法进行完整和成套动作的练习,巩固动力定型。

3)自评环节:在自学武术过程中学生对自己学练行为价值标准的掌握和判断,进而采取相应的控制与调节。教师要向学生传授自评方法;要明确提出动作质量的标准和要求,帮助学生提供自我评价的依据;要创设一切条件发展学生自学、自练、自评的能力。自评环节包括目标评价、动作评价、效果评价。

(1)目标评价:学生对自己的练习目标,进行自我监督,实现目标的意志与行为的评价。

(2)动作评价:学生在武术练习过程中对自己运动动作的质量评价,包括动作的规格标准、节奏、劲力、眼神、意识和风格特点等的评价。

(3)效果评价:学生经过系统练习后的一种总结性评价,通过教师评定和学生自评、互评形式,对学生武术能力、实践能力等方面进行综合评价。

4)自创环节:学生个体通过思维活动产生独特、新颖并具有理论与实践指导意义的体育知识、技术及练习方法^[1]。在这一环节中教师要向学生传授武术创编的原则、基本知识、方法与步骤,鼓励学生积极创造

性的思维,发挥想象力,提倡脑体并用,启发学生善于思索,养成研究和探索的良好习惯,培养学生的自我创新意识和创造性思维能力;鼓励、引导学生通过多渠道学习、积累,积极参加课外与校外体育活动,激发创新意识,提高多方面能力。自创环节包括单个动作的自创、组合动作的自创、完整套路的自创。

(1)单个动作的自创:根据武术动作的结构特点、攻防含义和运动规律,自创单个武术动作和技术。

(2)组合动作的自创:学生在掌握单个武术动作的基础上,根据其动作素材和创编目的、要求,自己创编出衔接和顺、攻防合理的组合动作。

(3)完整套路的自创:学生依据自身特点和武术套路的结构特点,按照套路创编的程序和方法、要求,创编出自己能够演练的套路,并相互演示和交流推广。

以上方法是一个有机的统一整体,其中自学自练是基础,自评是手段,自创是目的。

2 实验结果与分析

2.1 实验结果

经过两学年在武术教学中实施“自主学练法”的实验,实验班与对照班学生的武术技术考核成绩:规定套路分数(81.14 ± 4.7 、 75.84 ± 6.85);自创套路分数(84.24 ± 4.19 、 76.31 ± 7.43);武术理论考试成绩:90分以上的有16、5人;80~89.5分的有33、20人;70.0~79.5分的有9、24人;60.0~69.5分的有1、8人。实验班与对照班的学生对武术教学满意度的调查显示,非常满意的分别为41人(69.5%)、19人(32.8%);满意的为16人(27.1%)、34人(58.6%);不太满意与不满意的为2人(3.4%)、5人(8.6%)。

2.2 讨论与分析

1)武术教学实施前,通过第一学年其它术科(包括田径、球类和体操)的教学情况,对学生已具备的运动水平进行摸底,为下一步的教学提供依据。由于“自主学练法”是以学生为主体,充分发挥学生自学、自练、自评和自创的能力,所以对原有技术、技能水平的要求明显提高。

2)实验班采用“自主学练法”进行教学(见图1),对照班采用常规教学法^[2]进行教学(见图2)。

3)统计结果表明,实验后实验班的考核成绩明显高于对照班。这主要因为实验班在“自主学练法”教学中能将学生自学引进武术课堂,不仅改变了因循守旧的教育观念和学习方法,也改变了过去那种教师单向灌知识,学生被动接受为特征的传统教学方法。以学生为主体,教师为主导,加强对学生学习方式、思维方法和学习兴趣的培养,有效地调动学生学习积极

性、主动性，加快了对动作的理解、记忆和掌握，进一步表明“自主学练法”的教学效果优于传统教学方法。

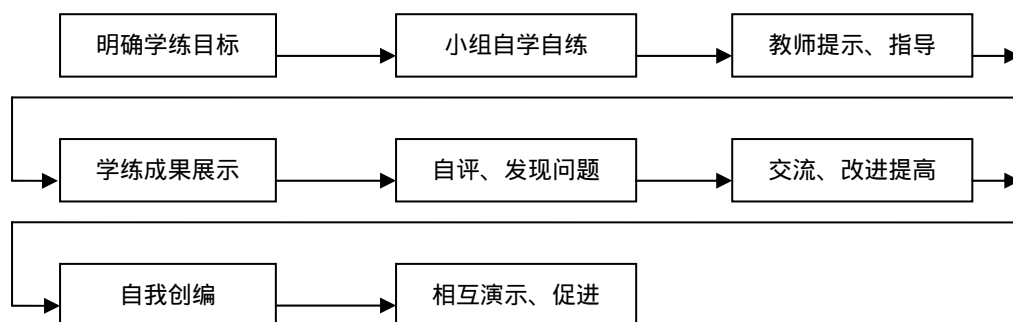


图1 自主学练法

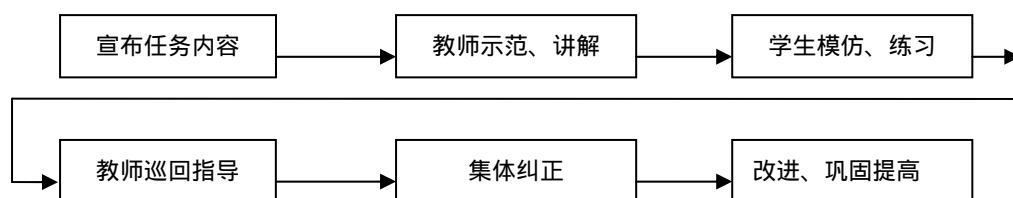


图2 常规教学法

4)统计分析表明，实验后实验班对武术理论知识的掌握显著高于对对照班。其原因在于“自主学练法”能使学生处在主动学习的位置，在学习过程中，思维活动始终处在积极的活动状态，对所学内容有一个预习，带着问题学习，就能自觉地观察教学过程，仔细分析问题，有重点地获得和巩固知识。另外，学生通过自学讨论、分析比较、评价等活动，能较扎实地掌握理论知识，使知识的理解和技术的学习融为一体。这两方面的相互促进，必然能提高学生的观察分析判断及实际操作能力。

5)统计结果表明，实验班对武术教学满意度高于对照班。这是由于“自主学练法”的武术教学重视学生在教学中的主体地位，注重学生的个性发展，教学形式生动活泼，能有效地激发学生学练武术的动机和兴趣，在一定程度上能够满足学生的求知欲和创造的成就感，教学中师生之间的积极互动显然又比单一的“我讲你听”、“我做你跟”的被动式学习更受欢迎^[3]。

对两班学生的教育实习成绩统计显示，实验班学

生的优良率为84.7%，他们能把所学的知识、技能运用于教学实践中，且能将武术课中所掌握的学练方法灵活地运用到其它运动项目上，尤其体现在对新教材内容的自学、分析、实际操作及自我创编等能力方面明显优于对照班；而对照班学生的优良率为69%，他们则在这些方面表现得过于依赖，脱离了老师的辅导就有些茫然若失。

参考文献：

- [1] 张艳萍，葛会欣.大学健美操课实施“自主学练法”的实验研究[J].上海体育学院学报，2002，26(11)：167-171.
- [2] 郑亚森，胡文科.“建构主义学习”教学法在体操教学中的运用[J].云南师范大学学报，2004，24(1)：76-78.
- [3] 方展画.高等教育学[M].杭州：浙江大学出版社，2000：188-189.

[编辑：周威]