

田径课程体验式学习内容体系的构建

陈英军, 陈园

(湖南工业大学 体育学院, 湖南 株洲 412008)

摘要: 通过对体验式学习理论的分析, 并结合田径课程自身特点以及体验式学习内容体系构建的基本原则, 提出了包含具体体验、反思观察、抽象概括以及主动运用等4个方面的田径课程体验式学习内容体系框架, 有利于学生在体验中生发兴趣, 在体验中分享兴趣和进行思考, 在体验中提高认识并将认识主动应用到学习中。

关键词: 学校体育; 田径课程; 体验式学习

中图分类号: G807; G82 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)03-0107-03

The building of an experiential learning content system for the track and field curriculum

CHEN Ying-jun, CHEN Yuan

(School of Physical Education, Hunan University of Technology, Zhuzhou 412008, China)

Abstract: By analyzing the theory of experiential learning, coupled with the characteristics of the track and field curriculum as well as basic principles for building an experiential learning content system, the authors put forward an experiential learning content system framework for the track and field curriculum, which is composed of such 4 aspects as specific experience, retrospection and observation, abstraction and generalization, and active application, helpful for students to have interest during experiencing, to share interest and think during experiencing, and to improve understandings and actively apply understandings to learning during experiencing.

Key words: school physical education; track and field curriculum; experiential learning

在教学中关注学生的体验, 已成为当前教学理论和实践领域中的热门话题。但作为普通高校体育院系基础教育课程必修课的田径课程教学仍然沿用传统的教学模式, “难教、难学、难管”等问题日益突出, 学生感觉田径课程枯燥、无用, 对田径课程学习失去兴趣; 教师不知田径课程应该教什么、怎么教才能激发学生兴趣; 管理者对一方面要压缩田径课程的课时, 另一方面又要求田径教师提高教学质量感到棘手。“无用论”的问题突显了学生对田径课程的功能和地位的不明晰; 不知怎么教等问题反映了田径课程急需改革的实践诉求。田径课程的教学亟需寻找新的教学理论来丰富已有的教学体系。体育本身就是一种体验式活动类课程, 体育教学的目的在于创造好的体验, 从而使喜欢上某项运动^[1-2]。体验式学习理论作为一种

特别强调体验活动的教学理论无疑非常适合体育教学活动。因此, 本研究寻求体验式学习理论与田径教学实践的契合点, 从而构建田径课程体验式学习内容体系。

1 体验式学习理论

体验式学习是集知识、实践、总结与反思4位为一体学习过程。广义的体验式学习, 主要是指亲身经历学习的过程, 在学习过程中有所体验, 体验中又能够生成新的学习^[3]。相对于传统的言传身教式讲解教和分析, 亲身参与活动获得的体验是深刻的, 甚至是一生铭记的。这里的“体验”包括行为体验和情感体验两个层面。体验式学习不仅使学生对技能技术、理论性知识的理解更清晰和透彻, 同时在体验过程中能培养学生的积极的情感、态度和价值观。体验式学习

收稿日期: 2013-05-09

基金项目: 湖南省教育厅教改课题(湘教通(2010)243号)。

作者简介: 陈英军(1959-), 男, 教授, 研究方向: 体育教学与管理。E-mail: 1049656241@qq.com

的内涵即学生以自然或机构性的方式获得亲身体验,通过对学习内容或具体事件进行反思,得出抽象、概括的结论,并以此调节自己的后续行为。因此,我们可以把体验式学习看成是“做中学”,学习者在学习过程中经历着知识与内涵的变化,透过“看”与“做”的交替,形成学习迁移的能力^[4]。美国凯斯西储大学的库伯^[5-6]在梳理了杜威、勒温、皮亚杰等的教育思想后,吸收了哲学、心理学、生理学的最新研究成果,将体验式学习从一种教学现象提升至一定的理论高度,创造性地提出了“体验学习圈”,将体验学习程序化、科学化。

“体验学习圈”,是由 4 个基本阶段构成的完整的学习系统,即具体体验、反思观察、抽象概括和主动应用。体验学习圈并不是一个由具体体验到行动运用的单纯“平面循环”,而是一个螺旋式发展的过程,学习者可进行反复体验的转换并创造知识的过程。在这个过程中,具体的体验是观察和反思的基础,观察事物并进行深思熟虑的思考,逐渐脱离具体的事物上升到一般抽象层次,推理演绎产生新认识或假设,这些认识或假设反过来作为将来行为的指南,是产生新体验的前提。“体验学习圈”的关键在于学习者能否有效地体验学习以及能否遵循体验学习的发生过程。

2 田径课程体验式学习内容体系的构建

田径课程的习得是学生在教学互动过程中通过具体体验、观察思考和反思参与获得的体育运动性体验,既包括身体的一些活动,同时也包括知识、智力、思考等理性方面的体验,其次还包括学生的感官、情感、情绪等感性方面的体验。所以说,田径课程应该在体育教师的精心设计下,通过让学生融入到活动中,获得个人生理、心理以及集体共享的运动体验,来增加对田径课程学习兴趣。2004 年《田径类课程教学指导纲要》要求以竞技性、健身性和实用性为前提构成田径课程教学的基本内容,主要包括基础运动能力、田径主要技术和实用技能 3 大板块,为本研究构建田径课程体验式学习内容体系提供了依据。

2.1 田径课程体验式学习内容体系构建的原则

1) 健身性与娱乐性原则。

为了适应素质教育的需要和“终身体育”的发展趋势,田径教学的指导思想是“健康第一”,田径课程的基本思想是始终要把增进学生的健康摆在第一位。但是,所选择的运动素材和方法既要有锻炼身体的实效,也要能激发学生的学习兴趣从而引起学生积极主动的参与。

2) 教育性和发展性原则。

田径课程体验式学习的内容一方面要利于拓宽和

巩固深化田径运动项目的技能和理论知识,提升自身素质修养同时也要加强对学生的意志品质和创新能力的培养;另一方面也要反映时代的气息和展示田径运动的竞技和健身属性,挖掘和提升田径课程的育人、健身与社会生活体验的功能。

3) 多样性和针对性原则。

田径课程要突破竞技性的束缚,但不是卸载,而是将各类运动项目内容重新进行搭配与组合,而且尽可能采用多样化的学习内容;在学习内容的选择上,要注重学生的兴趣爱好和主体地位,充分调动学生的能动性,培养学生的主动性、独立性和创造性。

4) 可操作性和可观察性原则。

对所选择的内容要回归于具体的教学中,尊重学生个体和体验差异,加强其学习过程的可操作性,引导学生参与教学的全过程,全方位地观察、感受和领悟不同学习阶段的运动体验,学会自我反思和评价。

2.2 田径课程体验式学习内容体系框架设计

基于库伯的体验学习圈理论,本研究将田径教学的内容与体验的过程结合起来,构建田径课程体验式学习内容体系。此框架设计以田径课程各内容单项或组合或搭配的活动方式出现,通过灵活多变的教学方式来吸引学生主动参与,获得具体运动体验,其中或好或坏的体验,在教师的引导下唤起学生的反思、观察及思考,使得基础运动能力向运动技术过渡,从技能层面上升到理论高度,最终落脚于主动应用,适应新情景,在实践中提升实用技能。

1) 具体体验。

田径课程的体验式学习必须以兴趣为向导,强调兴趣驱动的体验^[7-8]。学生的具体体验首先要从田径课程的基本技能出发建立具体运动感官体验,但是如果单一的走、跑、跳跃和投掷恐怕难以激发学生的兴趣。所以需要由田径基础运动能力进行重新组合或是改变练习形式。如蹲踞式起跑及加速跑的教学,主要培养学生快速启动与加速能力,如果教学中采用教师发令、学生分组依次进行重复练习的传统教学方法肯定影响学生练习的积极性。我们可以在教学中改变一些形式,如蹲踞式起跑转体 180 度跑、坐着起跑、坐着起跑转体 180 度跑、躺着起跑、站立起跑转体 360 度跑,还有如叫号起跑、不同信起跑、让距起跑追逐跑等。通过练习形式变化使原本单调枯燥的课中练习,产生活力和吸引力,也会在一定程度上激发学生的练习积极性。还可以引入游戏竞赛的形式或是创设具体情景吸引学生的兴趣,当学生处于竞争和陌生的情景下,所获得的运动体验也将是真实、具有挑战和不确定性的。当学生的运动体验获得是由兴趣激发的,这种体验才

是积极主动的体验、有效的体验。因此，以获得快乐愉悦的运动体验为出发点，在田径课程的学习初期以感兴趣的运动形式进行教学，一定会达到好的效果。

2)反思观察。

当学生有运动体验后，教师最重要的任务是组织学生分享他们的感受，根据自身的兴趣和情感取向对这些运动感官体验和观察结果进行观察和思考，循序渐进地引导学生对田径进行深入研究，从基本的运动能力向运动技术教授过渡，包括运动项目和理论的学习经验。只有通过对运动技能的观察和再思考，才能从体验过程中找出不足，超越感性认知。整个反思观察中教师必须要强调的是“做”的本身，怎么做和做得好不好并不重要，但是如果不做，那就是一种失败。如在跳远教学中，第1环节可以让学生自我尝试，不限制助跑距离、不局限空中姿势等技术要素，学生自我创意做练习。第2环节，教师与学生交流感受并介绍跳远的技术，如跳远主要有助跑、起跳、腾空、落地4部分组成，要想跳得远，就应在各技术环节想办法。助跑的距离要适当，且尽量发挥最快速度；起跳动作要快要充分腾起；空中动作要保持身体稳定；落地姿势尽量向前。第3环节要求学生结合教师所讲进行探究式练习。第4环节先进行体验交流，可各抒己见，最后在教师总结归纳的基础上，再组织学生规范地学习动作技术。学生必须主动去探究所获得的知识和体验，以期获得更深入的理解。在反思观察中，学生自主探究的实施是田径课程体验式学习的基本策略。

3)抽象概括。

体验式学习是集教学和评价于一体的过程，评价是体验的一个重要部分。田径课程体验式学习中教师在教学中一个重要的策略是适时评价，它往往能对学生体验式学习起到画龙点睛的作用。体验式学习圈是一个螺旋上升的过程，因此，田径课程体验式学习仅仅停留在感官体验、分享交流的层面是不够的，它还需要经过抽象推理和总结阶段，形成其自身的理论模式。此阶段注重的是学生知识性的体验，强调的是理性体验。体验式学习的抽象推理和总结并不是一次性完成的，需要经历一个反复体验的过程。所以说，田径课程的教学在此阶段可以通过反复的练习和竞赛加强对技能的完善以及理论知识的拓宽和深化，向实用技能迈进。在跳远教学的后段，可以设计情景教学，利用不同角色的职责来巩固知识的学习。如运动员、

教练员、裁判员等。运动员在裁判的组织 and 教练员的指导下参与比赛，力争发挥高水准；教练员对竞赛规程与规则有相应的掌握与理解，并对运动员的每次比赛做现场分析与指导；裁判员应熟悉竞赛规程与规则，规范掌控比赛秩序。通过情景与角色的体验，使学生对跳远的基本知识、基本技术与技能、竞赛规则、教学方法等有较完整的理解，从而达到知识和技能的巩固与完善。

4)主动应用。

田径教学中，学生把内化的技能和理论知识主动地应用到实践中，实用技能才能得到巩固与迁移。应用本身也是一种新的体验，下一循环的开始，所以说主动应用，是体验式学习圈的终点也是另一个体验学习的起点。因此，主动应用阶段强调体验内化是学生学习的核心，是学生获得成功体验的核心步骤。在田径课程教学中，教师应根据不同教学内容结合实际引导学生拓展思维，如碰到紧急情况时快速的应急能力，包括快速跑、跨越障碍、清除重物、定向突破等等，教学中可适当的将这种能力组编成游戏，在激发学生练习积极性的基础上提高应用能力。

参考文献：

- [1] 桂海棠，邓文才. 体育体验式学习模式的探讨[J]. 广州体育学院学报，2006，26(9)：124-126.
- [2] 徐伟. 体验式教学在高中体育与健康课中的教学效果研究——以黑龙江省宾县为例[D]. 北京：首都师范大学，2010：1-5.
- [3] 催雪琦. 音乐基础教育中体验式学习理论的探索与研究[D]. 北京：首都师范大学，2010：7-10.
- [4] 严奕峰. 体验学习圈：体验与学习发生的过程机制[J]. 教学新论，2009(4)：59-61.
- [5] D.A.库伯. 体验学习：让体验成为学习和发展的源泉[M]. 上海：华东师范大学出版社，2007.
- [6] Kolb D A. Experiential learning: experience as the source of learning and development[M]. New Jersey: Prentice-Hall, 1984: 41.
- [7] 田广. 现代奥运田径运动发展的预测[J]. 体育学刊，2012，19(1)：102-107.
- [8] 郝家春，董顺波. 我国田径文化的缺失与唤醒[J]. 体育学刊，2012，19(2)：35-39.