

美国体育基本技术教学的内容与特点及其启示

冯红静, 陈波

(北京化工大学 体育部, 北京 100029)

摘 要: 美国体育教学的基础技能教学内容是基本技术教学。美国对基础运动技能有着明确的定位, 在基础运动技能教学过程中, 将学生分为初学者、高级初学者、中级学者、高级学者进行教学。每一水平的学习者的学习内容都有细致的划分, 教学内容层次清晰, 有利于教师根据学生的情况进行选择性的教学。中国可借鉴美国分类方法, 建立有中国特色的体育教学内容体系。

关 键 词: 学校体育; 教学内容; 基本技术教学; 美国

中图分类号: G807.0 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2013)06-0088-03

Contents and characteristics of basic technique teaching in the United States and inspirations therefrom

FENG Hong-jing, CHEN Bo

(Department of Physical Education, Beijing University of Chemical Technology, Beijing 100029, China)

Abstract: The contents of basic skill teaching in physical education teaching in the United States are basic technique teaching. The United States has a clear orientation for basic movement skills, divides students into beginners, senior beginners, intermediate learners and senior learners in the process of basic movement skill teaching. For learners at each level, learning contents are specified in detail, while teaching contents are level clear, which are conducive to teachers carrying out selective teaching according to specific students. China can establish a physical education teaching content system with Chinese features by referring to the method of classification of the contents of basic technique teaching in school physical education in the United States.

Key words: school physical education; teaching content; basic technique teaching; USA

我国现行的学校体育经过从小学、初中、高中到大学 14 年的体育课教学, 国家在体育教学花费了这么多的课时(仅次于语文、数学), 投入了这么多的人力、物力, 但到学生大学毕业时, 却一无所获, 毕业就意味着告别了体育锻炼^[1]。问题的根源是我们的教学内容有问题。在这 14 年中没有根据学生在不同时期的生理、心理发展特征和其它规律进行研究, 小学管小学, 中学管中学, 大学管大学, 低层次的重复现象严重。打开中小学体育课本, 不难看到, 现行体育课教学内容的安排一般是单个项目或几个项目的重复循环, 单调而又枯燥。“有标准无内容, 我怎么去上课?” 是现行体育课程标准给一线体育教师的最大困惑。同样由于授课内容匮乏, 导致新课标下教学内容的混乱。

美国的学校体育注重高质量的体育教学, 其教学

内容丰富, 与学习者自身的水平相适应, 对美国学校体育教学的课程结构及教学内容进行研究, 将为我国学校体育教学改革及学校体育教学内容的研究打开一扇窗户, 提供新的思路。

1 美国体育的基础技能教学

美国的学制为 K-12, K 代表的是学前班, 类似于国内的幼儿园大班, K-5 为小学阶段, 6-8 为初中阶段, 9-12 为高中阶段, 与我国学校体育教学差别最大的阶段在小学。美国的小学阶段实行的是基本技术教学, 不进行运动项目的教学, 其目的是为运动项目的教学打基础。

美国基础体育教育家 Dawn McCrumb 和 Wendy Mustain 在 1995 年意图描绘运动技能基础, 在论述成

功参与运动项目和身体练习中的地位和作用时提出了课程钻形图^[2]。钻形图将教学内容与小学、初中、高中对应起来。打基础阶段(K-5),要让学生了解运动概念,开始接受基础运动技能教学,为今后掌握运动项目和身体练习打基础;初中阶段(6-8)的目标是在掌握了基础运动技能的基础上给学生介绍更多、不同的运动形式,引导他们发现自己喜欢的项目;到了高中阶段(9-12)学生将要作出决定选择他们喜欢并准备进一步精通的项目,即选择并发展专长阶段。

1.1 基本技术概念与分类

基本技术是将各项运动的基础动作分解、细化出来,在小学阶段进行教学,并由国家体育与运动协会(NASPE)按一定的学生生长发育特点和各动作特点制定相应的标准,各州根据自己的情况制定出教学大纲^[3]。美国的基础运动技能教学分为基本技术和运动概念两部分。本研究以基本技术为主要研究对象。基本技术就是形成今后参与运动项目和身体练习的基础运动形式。基本技术分为基础运动技术、非操控复杂技术、操控技术^[2]。发展基本的运动技能及在不同运动项目和体育活动中运用是技术教学的基本理念。基本技术教学序列为学生成年后参与运动项目、舞蹈、其他身体活动方式及今后新出现的运动方式打下基础。

基础运动技术是所有运动的基础,包括走、跑、单脚跳、跨步跳、蹦跳、滑步、跟步、追逐、逃跑、躲闪等。非操控复杂技术,包括起跳落地、平衡、移动重心、滚翻、转体、拉伸、扩展、团身等动作。操控技术,指的是徒手或通过器械控制球等的技术,包括踢、抛、投掷、接球、截击、运球、球拍击球、长柄器械运球/击球等。

1.2 基本技术教学内容

基本技术是所有复杂运动模式的基础,美国小学教学过程中将基本技术分为以下11个部分进行教学:移动技术,追逐、逃跑、躲闪,起跳和落地,平衡;移动重心,滚翻,踢与抛踢技术,投掷与接球,徒手击球与运球技术,球拍击球技术,长柄器械运球/击球。每个部分都从初级学者、高级初学者、中级学者、高级学者4个层次规定了教学内容。本研究以基础运动技术的追逐、逃跑、躲闪,非操控性复杂技术的移动重心教学,操控技术的球拍击球为例对美国基本技术教学内容进行介绍。

1)追逐、逃跑、躲闪的教学。

古代儿童们就在玩追逐、逃跑、躲闪的游戏,游戏通过逃跑和躲闪躲过追逐者的追逐。像篮球、曲棍球、足球、橄榄球等球类运动都包含了这些基本元素。

追逐,是指快速移动超过或抓住逃跑的人,逃跑

的人 would 想尽办法避免被赶超或抓住,所以追赶的人就需要能够以最快的速度,并随逃跑的人改变方向的能力;逃跑,是指快速移动远离被追逐者;躲闪,是指快速改变身体的方向,远离原来的运动轨迹。

NASPE(国家体育教育和体育学会)对追逐、逃跑、躲闪的要求包括:在校外参加追逐和逃跑的活动(K-2)^[4]。

不同级别追逐、逃跑、躲闪的教学内容。初学者:绕过障碍物、逃跑、躲闪、追赶假想敌。高级初学者:听信号躲闪、逃离同伴、躲闪障碍物、通过变向躲闪、追赶逃跑者、逃离追赶者。中级学者:躲闪固定障碍物、躲闪和用假动作躲避追赶者、躲闪半固定障碍物、躲闪和追赶人群中的某个人,在动态的环境中躲闪,边控制某物体边躲闪。高级学者:多人逃跑和追赶、借助物体保护的躲闪、在没有攻击性的游戏中追逐和逃跑,同时追赶和躲闪,团队通过战术追逐、逃跑、躲闪,在没有攻击性的游戏中边控制物体边躲闪^[2]。

2)移动重心教学。

移动重心,走、跑、侧手翻、滚翻,各种跳、滑步等都是用手、脚及身体的不同部位为支撑所作的重心移动。最简单的移动重心方式就是从一只脚移动到另一只脚,也就是走路。高级形式就是要结合拉伸、团身、体转等全身运动的重心移动,这要求有较高的运动感知觉能力、肌肉力量和较好的控制能力。

NASPE对移动重心的要求包括:发展与精炼一套平滑移动重心的体操(3-5);设计表演一套体操动作,包括移动、滚翻、平衡、重心移动、主动变换方向、速度和流程的运动过程^[4]。不同级别重心移动的教学内容与步骤:初学者,各种基本运动方式、从脚到背移动重心、从脚到手移动重心、上下器械。高级初学者,以手为支撑脚从垫子的一边移动到另一边,重心从脚移动到背,重心从脚移动到身体的不同部位(前滚翻、后滚翻、侧手翻等),通过拉伸、团身、身体扭转等动作变换重心,跑、跳过程中定点落地,跑、跳过程中跳上跳下箱子或凳子,从低的箱子、凳子或桌子上跳下,设计跑、跳过程中定点落地的动作系列(跳房子),越过低的器械,将重心从脚转移到手,移动过程中侧手翻。中级学者,手倒立,双臂支撑,臂支撑成桥,大型器械上移动重心,器械上头、手间重心变换(箱子、桌子、平衡木),杠上动作(双杠、爬行架),跳箱,沿器械移动重心(平衡木等),器械上做滚翻,器械上手、脚重心转换,各种杠上重心转换,垫上混合技术,编排垫上和器械上重心移动与平衡动作成套练习。高级学者,竞技体育中的重心变换、参加体操俱乐部^[2]。

3)球拍击球技术教学。

用拍子击球或用长柄器械运球是最后学习的技术,主要有3个原因:(1)小学后期孩子的视觉跟踪能力才得到较好的发展;(2)远距离的手、眼配合能力是一项很难的技术;(3)用拍子击球一个动作有两个目标——拍子和球。但是因为小学生对运用器械击球很有兴趣,所以在比较小的年龄时可以教给学生一些简单的技术动作。标准2要求学生能够掌握正确的握拍、击球动作概念,击球动作符合生物力学特点^[4]。

2 美国小学体育教学内容的特点

1)内容分类方法合理。美国的基本技术教学过程中将基本技术分为基础运动技术、非操控复杂技术、操控技术。包括了较简单的基础技术和众多运动项目的基本技术,充分体现了基础教学的地位。基本技术教学的同时,使学生广泛接触各运动项目,为将来选择自己喜欢的项目深入学习打下坚实的基础。

2)美国学校体育教学是在NASPE指导下进行的,其教学内容适应学生身心发展的特点。在低年级主要以基础运动技能为主,如移动、追逐等,逐渐加入非操控性复杂技术如平衡、滚翻等,随着年龄的增长、身心的成熟度提高,逐渐开始操控性技术的教学。如用拍子击球或用长柄器械运球,在基本技术教学的最后阶段才进行教学,也是考虑到小学后期学生的视觉跟踪能力才得到较好的发展。同时其所用的器械也不是成人用的器械,而是用塑料制成的。

3)美国的小学体育教学内容丰富、层次分明^[5]。基本技术教学涵盖了成年以后会接触到的所有项目的基本技术,通过小学的教学,学生们从小就接触到各项运动,这就为今后的项目学习打下基础。每个部分的教学都从初级学者、高级初学者、中级学者、高级学者4个层次规定了教学内容。教学内容由易到难,由静态到动态,注重空间与路线的设置,每部分的教学内容都在30种以上。教学内容丰富、层次分明,有利于教师根据学生的水平从丰富的教学内容中选择合适的内容进行教学,提高教学质量。

4)注重与运动项目的结合。美国体育教学的目标是高中毕业每个学生需要掌握3个项目类别中的5个运动项目。基本技术教学在这一教学目标中起到了很好的基础作用。如在追逐、逃跑、躲闪类技术教学过程中,篮球、曲棍球、足球、橄榄球等球类运动都包含这些基本元素,练习学生在动态的环境中躲闪及边控制某物体边躲闪的能力,将基本技术与运动项目很好地结合,而且操控技术本身就是一些运动项目的基本技术。

5)符合学生项目学习的规律。学习和教学过程中

体会到小时候接触过的运动项目学起来会很容易,对那些没有接触过的项目学起来会很困难,甚至有心理上的负担而学不好。如果一个从来没有练习过长柄器械击球的人去打高尔夫,结果可能是让人失望的,而这也可能导致他从此不再打高尔夫。让学生在基础技能学习阶段接触不同的运动形式,培养兴趣,有利于学生今后的项目学习。

3 美国体育基本技术教学的启示

美国的学校体育教学目标是在高中毕业每个学生需要掌握3个项目类别中的5项^[4],这一要求比我国的掌握2~3项要高。而美国可以达到这一目标与其基础技能学习阶段扎实的基本技术教学有关。在建立课程内容体系的过程中,我们有很多可以向美国借鉴的地方。我国学校体育教学至今没有“教学内容的最合理的分类方法、最佳内容选择标准及课程编排理论”^[6]。以美国的教学体系和基本技术教学为参考,可以建立中国特色的适合我国学生身心发展的教学内容的最合理的分类方法、最佳内容选择标准及课程编排理论。我国的项目设置与美国不同,我国是多民族国家,每个民族都有着自己的传统体育项目,借鉴美国的基础技能教学,结合我国的实际情况,加上对我国的传统项目内容的提炼,建立起我们自己的教学内容体系,将会对我国学校体育教育改革起到积极作用。

参考文献:

- [1] 陈国成. 对大中小学体育教学衔接问题的研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(8): 1105-1106, 1142.
- [2] George G, Shirley A, Melissa P. Children moving: a reflective approach to teaching physical education[M]. New York: McGraw-Hill, 2007.
- [3] 冯红静. 美国小学体育教学研究[J]. 体育文化导刊, 2011(12): 110-113.
- [4] National Association for Sport and Physical Education. Moving into the future: national standards for physical education[R]. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 2004.
- [5] Uwe Pühse, Markus Gerber. International comparison of physical education[M]. London: Meyer& Meyer sport (UK)Ltd, 2005: 700-716.
- [6] 毛振明. 论国家中长期教育改革与发展工作方针中的学校体育任务[J]. 南京体育学院学报: 哲学社会科学版, 2011, 25(1): 1-3.