

高校体育教学中逆向教学法的应用探究

张磊

吕梁学院体育与健康系, 山西 吕梁 033000

摘 要： 逆向教学法把运动技巧放在首位，注重不同运动技术和技巧之间的衔接与连贯，有利于帮助学生尽快掌握运动技能，提高他们运动能力，有利于开展小组合作训练，提高体育课教学质量。高校体育教师要积极开展逆向教学，逆向开展篮球教学，帮助学生掌握篮球上篮动作；逆向设计跳远教学方案，帮助学生掌握立定跳远技巧；运用逆向教学法开展武术教学，详细讲解武术套路动作衔接，提高武术教学水平；逆向教学法应用于铅球教学，激发学生训练积极性，从而提高高校体育教学质量。

关 键 词： 高校体育；逆向教学法；必要性；应用策略

Exploration of the Application of Reverse Teaching Method in College Physical Education Teaching

Zhang Lei

Department of Physical Education, Lvliang University, Lvliang, Shanxi 033000

Abstract： The reverse teaching method puts sports skills in the first place, pays attention to the connection and coherence between different sports techniques and skills, which is conducive to helping students master sports skills as soon as possible, improve their sports ability, carry out group cooperative training, and improve the teaching quality of physical education. Physical education teachers in colleges and universities should actively carry out reverse teaching, reverse basketball teaching, and help students master basketball layup actions; Reverse design of long jump teaching plan to help students master standing long jump skills; The reverse teaching method is used to carry out martial arts teaching, and the connection of martial arts routines is explained in detail to improve the level of martial arts teaching. The reverse teaching method is applied to the teaching of shot put, which stimulates students' enthusiasm for training, so as to improve the quality of physical education teaching in colleges and universities.

Keywords： college physical education; reverse teaching method; necessity; application strategy

引言：

体育是我国高校的公共必修课，包括了田径、武术、球类等模块，不仅提高大学生身体素质、运动技能，塑造他们健康体魄，还可以锤炼学生意志力，培养他们吃苦耐劳、自强不息、敢于挑战、永不言弃等美好品德，促进大学生德智体美劳全面发展。高校体育教师要积极融入逆向教学法，逆向设计体育教学方案，根据运动项目特点开展教学，把运动技巧和动作衔接起来，控制好训练难度，积极开展小组合作训练，鼓励学生之间互帮互助，营造良好运动氛围，全面提高体育课教学质量。

一、逆向教学法阐述和特点分析

1. 逆向教学法概念

逆向教学法指的是教师根据教学内容、教学目标设施学习任务，提前把学习任务下发给学生，让学生提前了解新课教学内容，提高课前预习指导质量，在课堂教学中采用逆向思维，让学生以小组合作的方式进行探究式学习，激发他们自主学习积极性，从而提高他们自主学习能力^[1]。逆向教学法在高校体育教学

中有着广泛运用，主张以运动技巧培养为主，逆向开展体育训练，把运动动作连贯起来，让学生进行逆向训练，激发他们运动积极性，便于体育教师掌握他们运动水平，满足学生运动需求。

2. 逆向教学法的特点

第一，逆向教学法把运动技巧放在首位，采用倒序的方式来讲解不同运动项目技术动作、运动技巧，让运动技巧训练贯穿整堂体育课，强化学生对运动动作的记忆^[2]。第二，逆向教学法督促体育教师要控制好训练强度，设计难易程度不同的训练任务，

激发学生运动积极性。同时,体育教师要尊重学生运动水平差异,关注学生训练中运动技巧和动作之间的衔接与连贯,帮助他们掌握运动技术动作,提高体育课教学质量^[3]。

二、高校体育教学中应用逆向教学法的必要性

1. 有利于提高体育教学质量

逆向教学法融入高校体育课堂,有利于督促体育教师加快师生角色转变,引导学生掌握课堂训练主导权,带领他们探索篮球、跳远、跳远等不同运动项目技术动作,激发他们自主训练积极性,从而提高他们训练效果^[4]。同时,高校体育教师要合理运用逆向思维,合理设计运动技巧和动作训练方案,引导学生进行小组合作训练,加深他们对运动动作和技巧的理解,及时纠正他们技术动作,有利于提高体育课教学质量和学生自主训练质量。

2. 有利于激发学生训练积极性

传统体育教学模式下,大学生缺乏自主运动积极性,处在“浑水摸鱼”的状态,体育课训练效果不容乐观。逆向教学法应用于高校体育教学中,有利于激发学生运动兴趣、训练积极性,让他们主动进行运动技巧和动作训练,帮助他们做好动作之间的衔接^[5]。同时,体育教师要尊重学生个体运动水平差异,做好训练指导,及时纠正学生在小组合作训练中存在的问题,让他们的运动动作更加标准、动作更加连贯,从而提高他们运动能力。

3. 有利于推进课程思政建设

逆向教学法融合了小组合作教学、分层教学理念,有利于促进学生之间的交流与互动,鼓励擅长运动的学生带领其他同学进行训练,增强他们团队协作精神和集体荣誉感,有利于提高体育课程思政建设质量。此外,逆向教学法有利于激发学生自主运动积极性,鼓励他们积极挑战自我、克服运动障碍,有利于培养他们吃苦耐劳、敢于挑战、永不言弃的良好品德,进一步提高学生道德素养,落实立德树人根本任务^[6]。

三、高校体育教学中逆向教学法的应用策略

1. 逆向教学法应用于篮球上篮教学

高校体育教师要根据运动项目特点来开展逆向教学,从基本的运动动作训练入手,帮助学生掌握运动技巧,从而提高体育教学质量。例如教师可以利用逆向教学法开展篮球单手上投篮教学,第一步先让学生五指自然分开控球(左、右手均可),左手控球的话,左侧肘关节自然下垂,将篮球置于左侧肩膀上方;第二步让学生两脚前后或者左右开立,双膝微微弯曲,把身体重点转移到双脚上,双脚蹬地发力快速挑起,左臂向前方伸直,左手腕前屈,将篮球快速投出^[7]。体育教师可以重点进行起跳投篮动作讲解,双手持球将球靠近左侧腰腹,左脚向前迈一小步,屈膝抬起右腿,同时快速将球送到肩膀上方,瞄准篮筐后快速投篮。学生可以自主进行单手上投篮训练,把单手控球和起跳投篮动作连贯起来,根据自己的身高控制上篮步伐大小,让双手和双脚的配合更加协调,提高单手上投篮命中率。逆向教学法直接从

运动动作训练入手,让学生开展针对性训练,帮助他们尽快掌握运动动作,从而提高体育课教学质量^[8]。

2. 逆向教学法应用于立定跳远教学

高校体育教师可以利用逆向教学法开展立定跳远教学,先带领学生进行原地摆臂、起跳和落地动作的训练,让他们熟悉立定跳远基本动作,锻炼他们下肢与髋部肌肉力量和肢体协调性,为后续立定跳远专项训练奠定良好基础^[9]。首先,教师可以进行立定跳远动作示范,强调立定跳远必须直臂摆动,演示摆臂、蹬地、腾空起跳、落地四大核心动作的衔接,让学生了解立定跳远动作要领。例如教师可以引导学生双腿微微分开站立,双膝微微前屈,身体稍向前倾,双臂自然前后摆动,同时两腿快速屈伸,当双臂从后向前上方做有力摆动时,两脚快速蹬地发力,膝关节在空中充分伸直,并展髋向前跳起,在最高点时屈膝、收腹、小腿前伸,双脚脚跟先落地,屈膝缓冲,稳稳落地^[10]。其次,教师要引导学生自由结组进行训练,让他们互相纠正立定跳远动作,留给他们更多自主训练时间。学生可以先进行原地摆臂、腾空起跳练习,掌握摆臂、腾空起跳动作,提高膝、踝、髋三个关节的协调用力及爆发力,开展针对性动作训练,进一步提高立定跳远训练效果^[11]。

3. 逆向教学法运用于武术教学

第一,高校体育教师可以利用逆向教学法开展武术教学,直接从武术动作教学入手,让学生快速了解拳法套路,加深他们对拳法动作的记忆。例如教师提前录制好太极拳讲解视频,并把视频下发给学生,便于他们提前了解武术教学内容,加深他们对二十四式太极拳动作的记忆,为课堂教学奠定良好基础^[12]。体育教师可以分解演示二十四式太极拳动作,分步讲解二十四个动作,从太极拳起势、野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、手挥琵琶和倒卷肱等动作入手,让学生尽快熟悉基本动作,规范他们太极拳动作。第二,教师要做好巡堂指导,播放太极拳音乐,督促学生进行太极拳训练,激发他们自主训练积极性,根据学生训练情况调整太极拳训练顺序,提高太极拳教学质量。同时,教师要重点关注学生二十四式太极拳动作连贯性,及时纠正他们动作,让他们把动作做到位,让他们体验太极拳刚柔并济之美,加深学生对武术文化的了解,进一步增强他们文化自信,推进高校体育课程思政建设^[13]。

4. 逆向教学法应用于高校铅球教学

高校体育教师可以运用逆向教学法开展铅球教学,按照推铅球、拨铅球的顺序开展教学,灵活调整铅球训练顺序,从而提高铅球教学质量。首先,教师可以先带领学生原地进行推铅球和拨铅球的练习,重点让他们体验推铅球那一瞬间的手感和力度,为后续推铅球动作训练奠定良好基础^[14]。教师可以纠正学生手持铅球的动作、手臂推铅球的动作,引导他们初步感受腰腹、手臂等关节的发力,锻炼他们手臂和腰腹力量。第二,教师可以详细讲解推铅球和拨铅球动作,带领学生进行铅球蹬、转、送、抬、挺五大基础动作,规范学生脚蹬地、转髋、送肩、抬头以及挺胸动作,引导他们把整个身体重心放在后腿上,督促他们推铅球时,右腿用力蹬地,同时右髋向投掷方向转动,前脚制动,挺胸向前

投掷铅球。逆向教学法有利于帮助学生快速掌握铅球动作，加深他们对运动技巧和动作的记忆，提高他们训练质量^[15]。

四、结语

总之，高校体育教师要积极融入逆向教学法，根据运动项目难度、运动技巧和动作特点，兼顾不同运动水平学生需求，合理

设计训练项目、控制训练强度，激发学生运动积极性，让他们主动参与到训练中，规范他们运动动作，从而提高他们运动能力。同时，教师可以运用逆向教学法开展篮球、跳远、武术和铅球教学，创新教学方案，凸显运动技巧和动作教学重要性，帮助学生快速掌握运动动作，提高他们运动水平，全面提高体育课教学质量。

参考文献：

[1] 闫鑫. 逆向教学法在西安体育学院乒乓球普修课的实验研究 [D]. 西安体育学院, 2022.

[2] 胡奥森. “逆向教学法”在高校公共体育课网球教学中的实验研究 [D]. 河南: 郑州大学, 2020.

[3] 姜岩. 三维度探析高校体育教学中逆向教学法运用 [J]. 赢未来, 2020(29):146-147.

[4] 杨娜. 逆向教学法在初中排球垫球技术教学中的实验研究 [D]. 新疆: 石河子大学, 2023.

[5] 吕鑫. 逆向教学法在小学篮球教学中的应用研究 [D]. 宁夏: 宁夏大学, 2023.

[6] 于明得. 逆向教学法对初中篮球教学效果的影响研究 [D]. 辽宁: 辽宁师范大学, 2021.

[7] 闫劲学. 逆向教学法在高校足球普修课的实验研究 -- 以山西大学为例 [D]. 山西: 山西大学, 2023.

[8] 郁渊. 逆向设计在公安院校警察体育教学中的应用研究 [J]. 科教导刊 - 电子版 (中旬), 2020(10):271-272.

[9] 向武军. 逆向教学法 —— 高校田径专项铅球课教学的应用路径 [J]. 赤子, 2020(4):107-108.

[10] 郭云霞. 逆向教学设计: 聚焦深度学习的体育教学 [J]. 小学教学研究, 2023(28):49-50,53.

[11] 杨伟, 王爱灵. 核心素养导向下的体育教学实践探究——基于逆向逻辑思维的行进间投篮教学设计 [J]. 体育教学, 2023, 43(6):17-18.

[12] 李详, 高莉娜, 李虎. “逆向教学设计”在专项运动技能大单元教学中的运用——以水平四（八年级）篮球运动为例 [J]. 中国学校体育, 2023(2):17-19.

[13] 姜勇, 刘宝登, 徐晨博, 等. 为理解而教: 体育教学的逆向教学设计 [J]. 福建体育科技, 2022, 41(3):68-72.

[14] 吴桥, 葛越野, 李尔敏. 逆向设计在体育大单元教学中的应用——以小学体操大单元教学为例 [J]. 中国学校体育, 2022(6):38-41.

[15] 王荣. 探初学者羽毛球正手高远球 "逆向教程 "教学模式 [J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(7):122-123.