

重讲解，提效果

谈如何讲解才能提高体育教学效果

杨小萍

江阴市云亭实验小学，江苏 无锡 214422

摘 要：在体育教学中，讲解作为传递知识和技能的重要手段，其质量直接关系到教学效果的优劣。本文旨在通过分析讲解在体育教学中的作用，探讨如何通过“重讲解、提效果”的方式，优化体育教学方法，提高学生的学习积极性和参与度。文章从讲解内容的准确性、讲解方法的多样性、讲解语言的生动性等方面提出具体策略，旨在通过简洁明了、形象精炼、由浅入深、注意时机的讲解方法，为提高体育教学效果提供有益参考。

关 键 词：体育；讲解；教学效果；讲解方法

Emphasize On Explanation And Improve Effectiveness ——Talk About How To Explain The Ability To Improve The Physical Education Teaching Effect

Yang Xiaoping

Jiangyin Yunting Experimental Primary School, Wuxi, Jiangsu 214422

Abstract： In physical education teaching, explanation, as an important means of transmitting knowledge and skills, its quality is directly related to the quality of the teaching effect. This paper aims to discuss how to optimize the physical education teaching method and improve students' learning enthusiasm and participation through the way of "emphasize on explanation and improve effectiveness" by analyzing the role in physical education teaching. The paper puts forward specific strategies from the aspects of the accuracy of the content, the diversity of the methods, the vividness of the language, and aims to provide useful reference for improving the effect of PE teaching through the concise, concise image, from the shallow to the deep, and paying attention to the timing.

Keywords： physical education; explanation; teaching effect; explanation method

前言

体育是一门实践性很强的学科，体育教学不仅需要学生掌握基本的运动技能，还需要培养他们的运动兴趣和健康意识。而教师的讲解是传递知识、技能的重要途径。有效的讲解不仅能够帮助学生迅速掌握技术动作，还能激发学生的学习兴趣，提高体育教学效果。然而，在实际教学中，许多教师由于讲解方法不当或缺乏经验导致其在讲解时存在内容不准确、方法单一、语言枯燥等问题，使得学生对体育课失去兴趣，教学效果不佳。因此，体育教师必须重视讲解的作用，注重提高讲解的效果，以激发学生的学习兴趣 and 积极性，为他们的全面发展奠定坚实的基础。本文将从讲解的重要性、策略、方法等方面进行探讨，以期能为体育教学提供参考。

一、讲解的概念及其重要性

（一）讲解的概念

讲解教学是一种通过口头语言向学习者传授知识和技能的教学方法。胡彩凤^[1]提出，在体育教学中，讲解是指体育教师用清晰、准确、生动的语言，向学生阐述体育知识、技能、规则以及相关的理念、方法、原则等。它不同于示范，示范更多的是通过动作展示来让学生模仿学习，而讲解则侧重于用语言来描述、解释和强调。

（二）讲解在体育教学中的重要性

讲解是体育教学中最基本的教学方式，不仅能够帮助学生快速、准确地掌握体育技能，还包括了丰富的体育文化和精神内涵等体育知识的讲解，通过讲解，教师可以将这些抽象的概念具体化、生动化，使学生更易于理解。另外，生动有趣的讲解能够吸引学生的注意力，激发学生的学习兴趣，提高学生的学习积极性。这种兴趣的激发，不仅能够提高学生的参与度，还能够培养他们的体育爱好和终身锻炼的习惯。此外，讲解不仅仅是单向的灌输，更是引导学生思考的过程。通过讲解，教师可以与学生进

行互动交流，让学生在听讲解的过程中积极思考，提出自己的见解和疑问，这种思考的过程，不仅能够帮助学生巩固所学知识，还能够培养他们的独立思考和解决问题的能力。同时，教师可以通过讲解了解学生的学习情况和需求，及时调整教学内容和方法；学生也可以通过讲解向教师反馈自己的困惑和建议，促进教学的双向优化，这种互动性的增强，不仅能够提高教学效果，还能够增进师生之间的感情和信任。^[2]

二、在体育教学中讲解的相关策略

（一）明确讲解目的，抓住教学重点

梁慧敏^[3]认为，教师在授课讲解前，必须明确讲解的目的，即让学生了解什么、掌握什么，同时教师还需抓住教学重点，确保讲解内容紧密围绕教学目标展开。在实际的体育教学课程中，教师应根据学生的实际情况，制定合理的教学目标，这些目标应涵盖学生对体育知识的理解、技能的掌握以及情感的体验等方面，通过明确教学目标，教师可以有针对性地进行讲解，确保讲解内容与学生的学习需求相匹配。而在讲解过程中，教师应紧扣教学重点，确保学生能够将注意力集中在关键内容上。在讲解结束后，教师应对讲解内容进行总结，强化学生对教学重点的记忆和理解，这有助于学生对所学内容形成清晰的认识，为后续的练习和应用奠定基础。

（二）语言简洁明了，用词生动形象

在体育教学中，讲解的语言应简洁明了，用词应生动形象，以帮助学生更好地理解和记忆讲解内容。在讲解时，教师就应注意语言的简洁性，避免使用冗长、复杂的句子，以免学生对讲解内容感到困惑，同时教师还应注意用词的准确性，确保讲解内容清晰明了，避免使用不确定词语导致学生对讲解内容存疑或使用含义不明词语使得学生对讲解内容理解不到位，进而耽搁体育练习时间。因此，在讲解时教师应尽量使用生动、形象的词语和描述，有助于激发学生的学习兴趣，提高学生的学习动力。例如，在教授篮球运球技巧时，教师可以运用“把球‘黏’在手上”“用手指‘抚摸’篮球”等生动形象的语言，帮助学生更好地理解和掌握动作要领。同时教师还应注意讲解的语速和语调的控制，保持适当的语速和语调，可以帮助学生更好地跟上讲解的节奏，提高讲解的效果。^[4]

（三）由浅入深讲解，逐步提高体育技能

体育教学非一蹴而就，而是一个漫长的锻炼过程。因此，在体育教学中讲解也应遵循由浅入深、循序渐进的原则，逐步提高学生的体育技能。在讲解时，教师应从学生已知的知识和技能出发，逐步引入新知识、新技能，这有助于学生形成清晰的知识结构，为后续的学习奠定基础。在讲解过程中，教师需要注意体育课程的难度和深度的控制，根据学生的实时、实际情况，合理安排讲解内容的难度和深度，确保学生能够逐步掌握体育技能。对于难度较大的体育动作，教师可以采用分解讲解的方式，帮助学生逐步掌握。在讲解结束后，教师还应可以布置适量的体育练习任务，以巩固学生的学习效果，通过练习，学生可以逐渐提高体

育技能，形成正确的动作习惯。

（四）把握恰当时机，给出针对性教学讲解

在体育教学中，讲解的时机至关重要。教师应根据学生的实际情况和教学内容，把握恰当时机，给出针对性教学讲解。对于上新课时，教师需要先为学生进行示范性的讲解，确保学生对新知识有初步的理解，随后再指导学生进行实践练习。而在复习课上，则应先让学生自主练习，再根据练习情况进行评价和针对性地讲解。至于考试课，同样应先让学生练习，随后进行重点的讲解和强调，以确保学生能够在考试中正确运用所学知识。在讲解过程中，教师还需注意学生的个体差异。对于大部分学生普遍存在的错误动作，教师应采用集体讲解的方式，以节省时间并提高效率。而对于个别学生出现的错误动作，则需要进行个别指导，以确保每个学生都能得到针对性地帮助。另外，教师还需要根据学生的学习状态，选择合适的讲解时机，当学生注意力集中、学习兴趣高涨时，教师可以进行重点讲解，以提高学生的学习效果。徐王忱^[5]认为，在讲解时教师需多关注学生的学习反馈，根据学生的理解情况，及时调整讲解策略，确保讲解内容能够符合学生的实际需求。对于理解较慢的学生，教师可以采用更加详细的讲解方式，帮助他们理解动作要领，同时鼓励学生积极通过提问、讨论等方式，提出自己的观点和疑问，激发学生的学习兴趣 and 主动性。

三、在体育教学中讲解的实际应用方法

（一）口头讲解法

口头讲解的首要原则是清晰准确、直击要点。教师应根据学生的年龄、认知水平和项目特点，精炼语言，避免冗长复杂的解释。在讲解动作要领、技术细节等信息时，应直接指出关键步骤和注意事项，让学生一听即明，一学即会。例如，在教授篮球投篮技巧时，教师可以这样讲解：“同学们，定点投篮的关键在于准确的姿势和力量的掌控。”讲解时先点明本次讲解的核心内容，然后将复杂的定点投篮动作进行分解，并用精准的语言将整个投篮动作描述出来，让学生能够在脑海中形成动作图像。例如：“站在合适的距离，脚距与肩宽，身体微微前倾，这样有利于投篮时的稳定。”“双手持球，掌心相对，手臂伸直，把球举到头顶，这是投篮的准备动作。”“接下来，用脚尖发力，身体顺势前倾，同时用力将球投出。”“注意，投篮时手指要控制好球的飞行轨迹，确保球能准确命中目标。”每句讲解均信息明确，用语简练，步骤清晰，并有相应的动作分解指导，让学生对每项动作怎么做和为什么这么做有清晰的认知。另外，在口头讲解时，教师还可以通过比喻、故事、演示等方式，将抽象的动作要领具象化，使讲解内容更加鲜活有趣。比如，在讲解跑步呼吸技巧时，可以将其比作“像火车进山洞一样，吸气时胸腔扩大，呼气时腹部收缩”，这样的比喻既形象又易于理解。

（二）提问讲解法

提问讲解法是一种通过提问引导学生主动思考、积极参与的教学方法。在教学过程中，教师可以根据教学内容设计一系列富

有启发性的问题,引导学生在寻找答案的过程中逐步理解并掌握相关知识和技能,进而掌握动作要领的方法。提问讲解方法主要包括三个方面,预设问题、随堂提问和鼓励提问。预设问题,是引导思考,也就是强调在讲解新动作或技术要点前,教师可以先预设一系列与之相关的问题,如“这个动作的关键在哪里”“为什么这样做”等。这些问题能够激发学生的好奇心和求知欲,促使他们带着问题去听讲,从而提高学习的针对性和有效性。随堂提问重点在于获得学生的即时反馈。即强调在讲解过程中,教师可以根据讲解内容的进展,适时地提出一些问题,让学生尝试回答。这种方式既能检验学生的理解程度,又能及时发现并纠正学生的误解。同时,通过学生的回答,教师还可以了解学生的学习难点和兴趣点,进而调整教学策略,实现因材施教。鼓励提问,则是强调促进师生与生生之间的交流。因此,除了教师提问外还应鼓励学生主动提问。而学生提出的问题往往反映了他们在学习过程中的真实困惑和需求。教师应耐心解答,并引导学生之间进行交流讨论,形成良好的学习氛围。^[6]

(三) 提示讲解法

提示讲解法,顾名思义,就是在讲解过程中,教师通过巧妙地提示和引导,针对学生的具体表现给予及时、精准地指导和反馈,帮助学生自主发现问题、解决问题,从而加深对运动技能的理解和掌握。这种方法能够帮助学生及时纠正错误动作,避免形成不良习惯。在进行提示讲解时,教师应注意语言的简洁明了和示范的准确无误,确保学生能够迅速捕捉到关键信息并作出调整。例如,在教授篮球投篮技巧时,教师可以先示范动作,然后重点提示“手腕用力”“眼睛瞄准篮筐”等关键要素,让学生在模仿中体会,在实践中掌握。在教授体操的跳跃动作时,教师可以说:“当你们做跳跃动作时,要保持膝盖稍微弯曲。”并告知学生这样做的目的是“这样有助于吸收冲击力,提高跳跃的稳定性。”“跳跃时还注意利用腰腹力量,保持身体的平衡,不然跳起来容易摔倒。”通过简洁明了的提示,教师帮助学生快速抓住跳跃动作的关键点,使学生在练习时能够更加专注于动作要领,提高练习效果。需要注意的是,提示内容设计需由易到难、由浅入深地讲解,通过层层递进的提示,引导学生逐步深入,逐步掌握

运动技能的全貌。需要注意的是,由于学生之间的个体差异大、教学环境复杂多变等,教师在提示教学时也应采取个别指导等灵活多样的教学策略,以满足不同学生学习需求。^[7-8]

(四) 图示讲解法

图示讲解法是利用图表、图片、动画等视觉材料辅助教学工具,将复杂的体育动作和技术要领直观呈现出来,帮助学生快速建立动作表象,减少文字描述的抽象性和模糊性,使学习过程更加直观、生动、易于理解。在体育教学中,图示讲解法能够直观展示动作轨迹、肌肉用力情况等信息,帮助学生更好地理解动作要领和原理。例如,在教授乒乓球发球技巧时,教师可以准备一张乒乓球发球动作的示意图,通过图示,清晰展示发球时的站位、动作顺序、球拍的角度和击球点的位置。教师可以边展示图示边详细解释:

“我们要站在合适的距离,这样才能确保身体能够保持平衡。”然后引导学生正确站位,“发球不是简单靠手就行,要利用腰部和腿部的力量将球发出。”由于体育动作往往由多个环节组成,每个环节都有其特定的要求和难点。通过图示讲解法,可以将这些动作进行分解,分步展示,学生可以清晰地看到动作的全过程,有助于形成正确的动作概念和技能。再配合相应的讲解,能够让学生能够快速理解动作要领,让学生在逐步掌握每个细节的基础上,最终完成整个动作的学习。这种循序渐进的方式有助于降低学习难度,提高学习效率。同时,图示讲解法还具有新颖、直观的特点,能够吸引学生的注意力,激发他们的学习兴趣。通过引导学生观察、分析图示中的动作细节,还可以培养他们的观察力、分析力和解决问题的能力,为终身体育打下坚实的基础。^[9-10]

四、结论

提高体育教学效果的关键在于优化讲解方式。教师应根据学生的实际情况,选择合适的讲解方法,并注重讲解的简洁性、形象性、循序渐进性和时机性,以激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时,教师还应不断反思和改进自己的讲解方式,以适应学生不断变化的教学需求,从而真正提高体育教学效果,为学生的全面发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 胡彩凤. 公共体育教学中理论讲解对学生兴趣的影响研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(01): 128-130.
- [2] 王长奇. 体育教学中讲解与示范的重要性[J]. 哈尔滨金融高等专科学校学报, 2007. DOI: CNKI: SUN: JRJX. 0. 2007-03-037.
- [3] 梁慧敏, 梁骁. 讲解示范教学法在羽毛球技术教学中的应用研究——基于现场教学与视频教学的比较实验[J]. 当代体育科技, 2023, 13(26): 65-72.
- [4] 钟宏. 体育教学中讲解与示范的重要性[J]. 中国科教创新导刊, 2013(29): 1.
- [5] 朱荣华. 浅谈如何在小学体育教学中运用讲解与示范[J]. 当代体育科技, 2020, 10(04): 84-85.
- [6] 王楠. 探究教师语言技巧在体育教学过程的重要性[J]. 体育世界: 学术版, 2011(11): 2. DOI: CNKI: SUN: TYSJ. 0. 2011-11-008.
- [7] 张宁. 浅谈如何提高体育教学效果[J]. 辽宁体育科技, 2001(5): 1.
- [8] 吴洪金. “育人”在体育教学中的重要性[J]. 中国教育技术装备, 2009(22): 1. DOI: 10.3969/j.issn.1671-489X.2009.22.163.
- [9] 陈聪云. 快乐体育在体育教学中的重要性[J]. 体育时空, 2014, 000(024): 74-74.
- [10] 汪刚. 教师良好情感品质在体育教学中的重要性[J]. 当代教育, 2010(3): 1.