

# 体育教学中高原现象的成因及对策

● 侯金云 汪 静

体育教学过程中教师常常会发现一定的学习阶段,学生可能会产生一段时间的运动成绩提高停滞、运动技术改进困难、运动素质提高缓慢、学习兴趣减退等现象。我们可称此称之为体育教学中的高原现象。这一现象也会在文化学习与运动训练中发生,如学习过程中的高原现象,短跑训练中的速度障碍等。为了较好地解决这一现象,突破这一平台,我们有必要对这类现象形成的原因进行分析和对改进方式加以探索,从而提高我们的教学效益。

## 一、体育教学中高原现象的成因

体育教学中高原现象的成因从教法与学法的层面分析大致有以下几个方面:

### 1. 学习方式不正确

每项运动技术的学习都有其自身的规律,每个学生的学习方式也有其各自的特点,每个教师也都有其各自的教法特点,学生的学习与上述特点与规律不相适应时,常常会出现学生在学习过程中的“短路”,在学习过程中有摸不着门的感觉,对如何进行运动技术的学习感到茫然或无所适从,从而形成运动技术学习中的高原现象。

### 2. 学习兴趣差异性的影响

学生群体间以及每个学生本身在不同的学习阶段对于学习的兴趣与学习效率存在着不同程度的差别,在运动技术学习过程中表现有以下几个方面:一是在不同运动项目上学生由于偏爱不同会产生学习兴趣上的差异;二是由于在对不同教师的感情上的好恶也会产生兴趣上的波动;三是教学环境的变化也会对学生的兴趣造成一定的影响;四是年龄、性别、素质水平等个体因素也是使学生学习兴趣变异的重要因素。

### 3. 学习动机处于较低的层次

学习需要一般分为求生学习需要、求知学习需要、发展学习需要三个不同的层次。由不同层次的学习需要而引起的动机亦呈现出不同的强

弱程度。一般来说,青少年时期由于生活压力、社会体验、学习目标相对较弱,从而表现出学习积极性不高,努力程度不够,使学习动机在较低的层次上徘徊的状态,一旦学习中碰到一定的困难,很容易造成学生在学习过程中形成高原现象。

### 4. 教学手段针对性不强

学生在不同的学习时期,不同的身体生长发育阶段,对体育运动技术学习适应程度存在着一定的差异,同时运动技术本身也存在着一定的学习规律。教师在教学中如不加分分析与研究地凭主观想象进行教学,在教学手段的选择上势必会造成不符合学生学习规律、学生生长发育规律、教材结构规律的现象。当教师的教学手段无法与学习的现实情况相适应时,学生学习过程中的高原现象也将随之而产生。

### 5. 相关要素匹配不得当

在各项运动技术学习的过程中,学生对不同项目的技术掌握存在着迁移现象,有些项目的练习可以相互促进,我们称之为正迁移,如短跑练习与跳远练习;有些项目的练习效果可以相互影响,如短跑与长跑,我们称之为负迁移。过多地采用易产生负迁移的方法手段,也会使学生在体育学习中产生高原现象。

## 二、消除高原现象的基本对策

### 1. 明确技术概念

许多学生在学习运动技能的过程中会出现运动技术改进困难的高原现象,教师采用各种方法改进收效甚微。究其原因我们会发现学生对动作技术表述混乱,说不清应该如何做出动作。此时教师应对此类学生在动作概念上进行一定的讲解,让学生知其所以然,一旦学生对技术原理知晓清楚,将有利于他们明确如何对动作进行体验,从而在练习中较快地改进运动技术。

### 2. 明确学习目的,提高学习动机

学生对某一学科学习动机的强弱,对其学好该学科有着强大的影

响。在我们体育教学过程中学生出现高原现象时,教师可有意识地提高学生的体育课程的学习动机,从而促使学生提高其对体育学习的投入。在主观能动性调动起来之后,教师应不失时机地改进教学手段与方法,强化学生学习动机的巩固,从而使学习较为顺利地渡过高原现象,达到一个新的提高。

### 3. 加强对学法的指导

不同的学生对运动技术学习有不同的优势学习方法,如有的愿意在明确地了解运动技术要领的基础上进行学习,有的愿意在模仿教师或学生示范的状态下进行学习,还有在同伴的鼓励下学习情绪才会提高到良好的状态等等。因此教师应在教学过程中尽可能多地介绍有关运动技能的学习方法,对学生的学习方法进行调整,使学生找到自己最佳的运动技能学习方法。

### 4. 改进教学手段与方法,使学生产生新的适应

学生在经过一段的体育运动技能学习常常会因为过于单一的教法手段产生高原现象,如有的学生学习兴趣降低,成绩停滞不前等。此时教师应及时地改变教学的手段与方法,通过新异刺激提高学生对运动技术学习的关注程度,加强学生身体素质的提高,有效地促进学生正确运动技术的掌握。

### 5. 促进各相关要素的均衡发展

鉴于体育运动技术教学中“木桶现象”的存在,教师应在教学过程中随时了解,促进学生运动技术掌握各相关要素的变化状态,从中发现其运动技术学习中的薄弱环节,通过薄弱环节的改进来帮助学生度过运动技术学习的高原现象。同时在运动技术的学习与练习中,教师应有意识地将易产生正迁移的运动项目和有利于相关素质提高的练习手段搭配教学,从而达到提高教学效率的目的。

(北京师范大学体育与运动学院)

(河北保定师专定州分校)