

浅谈普通高校足球选项课教学

Teaching of the Soccer - elective Class In Universities

方福荣*

Fang Furong*

(厦门大学体育教学部, 厦门 361005)

(P. E. Department of Xiamen University, Xiamen 361005)

摘要 普通高校足球选项课的特点是学生人数多, 学生身体素质差异大, 运动水平参差不齐。如何根据足球运动的特点, 使足球选项课的教学有的放矢, 使学生学有所得, 这是有待普通高校足球教师研究的一个课题。本文拟从调整教学过程、优选教学内容、改革教学方法等方面对这一课题进行探讨。

关键词 普通高校 足球教学

Abstract As one of the popular electives in universities in China, soccer class attracts large numbers of students who vary greatly in both physical attribute and sport aptitude. It is therefore important for soccer class instructors in universities to sort out, on the basis of the characteristic features of both soccer sport and the soccer - elective, the target - oriented teaching content and to conduct the class in the most effective way. This paper offers a tentative study on this issue from three aspects: 1) adjustment of teaching process; 2) selection of teaching content; 3) change in teaching methods.

Key Words universities soccer teaching

足球运动是当今世界上影响最大的体育运动项目之一, 也深受高校广大学生的喜爱, 因此, 普通高校开设的足球选项课一贯是热门项目。作为热门选修课程, 足球课的教学便具有如下特点: 1) 学生人数多(教学班平均为 35 人), 学习积极性高; 2) 身体素质差异大; 3) 运动水平参差不齐(有的学生经过专门训练, 而有的学生则从未踢过球)。

针对上述教学对象及教学内容两方面的特点, 笔者通过调整教学过程、优选教学内容及改革教学方法, 对足球选项课的教学进行了一些探索, 收到了较好的效果。

1 调整教学过程

从易到难、由简到繁是一般的教学规律, 体育课的

运动技术教学也都按照这一规律来设计教学过程。足球课的教学就从最简单、最基本的踢定位球开始, 然后按照活动中踢球、运球、抢球等的顺序循序渐进, 最后学习实战比赛。但实践表明, 对足球选项课而言, 遵循从易到难、由简到繁的教学过程, 效果并不理想。首先, 学生选择足球选项课的初衷很多都是为了体验足球比赛中的激烈拼抢、运球突破、射门进球的乐趣, 而按照传统的教学过程, 几个星期下来却一直单调乏味的基本技术练习, 如果教师采用的练习手段又缺乏变化, 学生很快就兴味索然。再则, 有的学生在足球运动方面有一定的基础, 他们自以为水平不差, 既无兴趣也不屑从最简单的基本技术练起。因此, 按照传统的教学过程进行教学, 学生的学习积极性通常从开学初

* 第一作者简介: 方福荣(1960—), 男, 副教授。

的高点快速下降,教学效果自然大受影响。结合学生及足球这一运动项目的特点,笔者对教学过程进行了如下调整:

1.1 先分组比赛后演练技术,分组比赛与演练技术穿插进行

在诸多体育运动项目中,有些运动技能有“会”与“不会”的截然区别,这些技能的学习必须遵循严格的学习步骤。如游泳,学习游泳一般要先进行陆上练习和扶板练习,这些练习不像游泳,却是学习游泳所必不可少的先行环节。而有些运动项目则没有“会”与“不会”的截然区别,更常用的标准是“好”与“不好”。足球即属于这样的项目。因此,足球选项课的教学过程并不一定要按部就班。相反,从保护、激发学生的学习积极性考虑,采用先分组比赛后演练技术的顺序效果更佳。

具体程序是:开课之初,除了进行目的教育,即帮助学生正确认识体育课的重要性,认识足球运动的基本特点及其艰苦性和复杂性,让学生在思想上、心理上做好充分的准备之外,可以随即组织学生进行分组比赛。然后,针对比赛中出现的问题,结合球性练习,再开始基本技术的教学。

足球是一项以集体竞争的形式、以射门进球多寡决定胜负的运动项目,这是上足球课之前所有学生都已有的理性认识。而在开课之初,即在球性练习的同时,安排几次比赛,可以让学生从感性上认识足球,体验足球运动的乐趣,满足他们的好奇心。比赛结束后,教师可以启发学生分析比赛的胜败得失,总结经验教训,让不同层次的学生都及时地认识到自己的不足。例如,初期的分组比赛常暴露出这么一些问题:1)传球配合效果差,不会传接或传接质量低;2)场上队员没有场地和球距离感,冲着球跑,却方向不对,碰不到球;3)人员聚集,盲目争抢,球在哪里,人就汇聚到哪里。教师便可以针对这些问题,强调基本技术的重要性,引导学生从感性和理性上进一步认识足球运动作为一个集体项目,需要很强的团队意识,启发他们体会战术配合,借此激发各层次水平的学生更强烈的学习欲望,从而为基本技术的学习创造有利条件。

由此可见,在整个教学过程中,先分组比赛后演练技术,并适时地将比赛与技术训练穿插结合,既可以满足学生的好奇心,保护、激发他们学习的积极性,又可以尽早地让他们感知足球运动的基本特点,及时、不断地发现自己的不足,明确努力方向。这样就使教学效

果有了一定的保证。

2 优选教学内容

如前所述,普通高校的足球选项课教学对象人数多,身体素质、运动水平参差不齐,而足球这个运动项目本身又有 8 大类技术系统,种类繁多、复杂。因此,在教学内容的选择上,特别需要权衡利弊,进行筛选,突出重点。

考虑到足球选项课教学对象的特点,在确定教学内容时必须综合下列因素:1)典型性——选择有一定代表性的教学内容,有所侧重;2)基础性——所选择的教学内容能为今后的学习、提高奠定素质技能基础;3)实用性——对学生身心的发展及其兴趣、足球运动能力的培养具有较高的实用价值;4)可行性——教学内容符合学生的基础水平。根据上述考虑,我们选择的教学内容以球性和运球、控球技术技能为主,要求基本掌握踢球、停球、运球、头顶球的技术;以抢断球和假动作为辅;删除难度较大的技术动作,如铲球、倒勾、守门员技术等。根据教学对象特点加以筛选的教学内容,有轻有重,轻重结合,在统一基本要求的前提下,兼顾不同水平学生的要求,既激发学生的学习热情,也为各层次的学生今后在足球运动、身体锻炼方面的发展打下基础。

体育教学是有系统、有步骤、有计划的文化教育活动,也就是说,在体育教学中,除了运动技术技能的传授外,还必须进行多样化的体育文化、理论知识的传授。因此,我们在足球选项课中也安排一定的时间介绍足球竞赛规则、裁判法、比赛的组织、足球简史等相关知识。这些相关知识的介绍将精神文明建设等方面的内容添加到足球选项课中,对培养学生高尚的道德情操、基本的赛事组织能力起到了一定的作用。

3 改革教学方法

针对足球运动及普通高校足球选项课教学对象的特点,在教学方法上注重把提高足球运动技术水平与培养学生足球实践能力结合起来,努力创造竞赛性和文化性较强的教学氛围。

3.1 建立正确的技术动作表象和概念

学习基本动作首先要建立动作的正确表象概念,即了解动作的基本结构、难点、重点、要领,学会怎样做。在学习运动技术的初期,第一信号系统活动占主要地位,即依靠直观、形象来建立运动条件反射。足球运动的首要特点是用脚支配球,所包含的技术复杂多样,难度大。因此,教师准确的示范和突出重点的讲解

是保证学生建立正确技术动作表象和概念的关键。足球技术的讲解示范宜先完整,后分解。即先完整地将动作连贯完成,然后引导学生发现该技术动作的难点、重点及动作顺序。如脚内侧踢球,该动作的重点在于踢球脚的膝、踝关节外转的时间、脚击球的部位、击球点、用力顺序,而难点则在于如何踢出准确有力的球。因为教学班人数多,动作示范时应注意学生观摩的位置和角度,要保证学生能从正面、侧面、背面等不同的角度捕捉动作形象,充分感受技术动作的要点和关键。边讲解边示范的效果更佳,因为学生可以充分运用其听觉、视觉来感知动作,加深理解。

3.2 及时纠错,建立正确的动力定型

运动技能的形成是经过泛化——分化——巩固——自动化这样一个过程,足球技术也不例外。建立正确的技术动作表象和概念,只是从感性上认识足球技术,还必须通过各种方式反复地进行练习巩固,才能最终定型。而在反复练习的过程中,技术的掌握会出现分化现象,即出现一些错误的动作,这时,及时给予纠正至关重要。可是,足球选项课人数多,训练场地大,人员较分散,因此,纠错一般采用先个别纠正、单独辅导、最后再集中分析典型错误的做法。同时,可以充分发挥水平较高的学生的作用,提供机会让他们当“小老师”,帮助教师辅导水平较低的学生。另外,在强调动作规范化的同时,利用球性来加强肌肉对球的控制能力和感觉。每堂课可以安排几分钟的时间进行球性练习,促进技术动作的掌握,使动作尽快通过巩固阶段,最终实现自动化。

3.3 开展个性化教学

鉴于足球选项课的教学对象身体素质、运动水平参差不齐,教师需要在确定一个统一的基本要求的前提下,根据学生的个体差异来具体确定练习量、练习方式、练习内容。对于技术、技能较高的学生提出较高要求,鼓励他们完成一些难度较大的任务,扩展新的学习

内容;而对于技术、技能较差的学生,则应强调打好基础,帮助他们完成力所能及的任务。如学习脚内侧停地滚球这个动作时,可以提出几个不同层次的目标。所有学生都要达到第1层次的目标:按动作要求将球停稳、停在原地。第2层次的目标为:有意识地将球停在身体左或右的侧前方,然后将球传回;第3层次的目标:迎上停球,并有意识地将球停在身体的侧前方,踏前一步,把球传回,也就是踢球、停球连贯完成;第4层次的目标:结合假动作停球转身,改变方向。后3层次的目标允许学生根据自己的水平和能力,自行选择。这样,就使不同水平的学生各得其所,学有所得。

3.4 创造竞赛性和文化性较强的教学氛围

足球是一项集体竞争的运动项目,其基本因素包含球、球门、对手、同伴、团队、竞争、规则等。在教学中,有必要让学生从整体上认识足球,对比赛所需要的技战术有全面的理解,还需要围绕足球运动的基本因素安排各种具有竞赛性质的教学活动。在具体的教学活动方面,应根据大学生的心理特点,突出竞争,适当增加竞赛含量。如在初步掌握运球技术后,可以分组进行各种运球绕杆、过障碍比赛,比速度,比质量;进行射门、二打一、二打二、三打三、四打四以及不同场地范围的比赛。通过各种各样的竞赛活动,培养学生的团体意识和竞争性,以此促进足球运动水平的不断提高。

大学体育应向生活体育、愉快体育、文化性体育的方向发展。我们不仅要让学生掌握有用的体育技能,还要让学生了解一些相关的知识和常识,如用运动力学分析如何踢出高质量的球、踢弧线球;了解运动生理、运动损伤的预防与治疗;还可以适时地结合世界杯、欧锦赛、各大联赛,甚至本校的足球赛,与学生探讨攻防特点、排兵布阵、裁判判罚等,以此拓宽学生视野,引导学生向更高层次的综合素质发展。

4 参考文献

- 1 曲宗湖,杨文轩. 学校体育教学探索,2000.1
- 2 毛振明. 体育教学科学与探索,1999.6