**体育教学中的力动感**

作 者1：北京财贸职业学院 谭惜春

邮 箱：315510094@qq.com

联系电话：13911999516

详细地址：北京市通州区北关大街88号校办公室

邮 编：101101

作 者2：北京师范大学体育与运动学院 张繁

邮 箱：22730961@qq.com

联系电话：13911999515

详细地址：北京市新街口外大街19号北京师范大学体育与运动学院

邮 编：100875

摘 要: 体育教学是由教师和学生共同参与的情况下，按照一定计划和课程标准进行的有目的、有组织的教育过程。在此教与学的过程中，教师和学生通过人体的五感和人体的九大系统，来感知运动过程中的各种力动感，使学生更快、更好的理解和掌握体育基本知识、技术、技能，提高教学效果。

关键词:体育; 教学; 力动感

体育是对人体自身自然的改造，是形态结构与生理机能的统一，也是身体与心理的统一，体育教学（physical education）是完成这一目标的最重要的途径之一。体育教学的过程是由教师和学生的共同互动来完成的，教师的教育教学水平的好坏最终是从学生身上体现出来的。学生通过体育教学活动，不仅要增强体质、增进健康，而且要培养体育意识、习惯，掌握终身锻炼的方法。在教学的过程中，教师要根据学生的个体差异，科学安排好教学内容、选择好适当的教学方法，创造愉快的教学情景，使学生在学习时，能够以最快的速度理解与正确评定所学的技术原理、功效和价值，与上课教师在同一“频率”上——力动感，从而提高学习的效能。

1 什么是力动感

“力动感”一词是不是觉得既陌生又似曾相识，有人将“vitality affect”译为力动感；也有人将它定义为：力动感是人在外界动态事物的刺激下，在感官和心理上形成的某种感觉。是人体各感觉器官（感官）综合作用的结果，需要借助于人脑所获取的力动信息的更新和扩充；[[1]](#footnote-1)笔者理解为：力动感就是人体通过五感（听觉、触觉、视觉、嗅觉和味觉）在九大系统（[运动系统](https://baike.so.com/doc/5687153-5899843.html)、[消化系统](https://baike.so.com/doc/5395308-5632464.html)、[呼吸系统](https://baike.so.com/doc/4744684-4959890.html)、[泌尿系统](https://baike.so.com/doc/4752725-4968084.html)、[生殖系统](https://baike.so.com/doc/5882352-6095229.html)、[内分泌系统](https://baike.so.com/doc/6083014-6296115.html)、[免疫系统](https://baike.so.com/doc/5404909-5642666.html)、[神经系统](https://baike.so.com/doc/4982950-5206231.html)和[循环系统](https://baike.so.com/doc/5421144-5659323.html)）的配合下形成的一种感觉。

2 力动感在体育教学中的作用和意义

体育教学的主体是学生，教师在教学过程中只是起一个主导的作用，每一项运动技能的形成都是通过教师的教、学生的学与做来完成。一项运动技能的形成涉及到多方面的理论支撑，如行为学、生理学、心理学等，运动技能的形成分为泛化、分化、自动化三个阶段，泛化阶段主要是通过[教师](http://www.so.com/s?q=%E6%95%99%E5%B8%88&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的讲解和示范获得一种感性认识，通过人体相应的感受器将信号传到大脑，产生对老师所讲解的动作的力动感，对所学动作有了一个初步的认识；分化阶段学生通过反复练习，体验到了更多的力动感，能顺利地基本完成完整动作；自动化阶段学生随着运动技能的巩固和发展，可以在无意识的[状态下](http://www.so.com/s?q=%E6%9D%A1%E4%BB%B6&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)完成所学技术，力动感贯穿于整个教学过程中，使教师与学生在教学过程中始终保持在一个平台上产生共振，帮助学生加快加深对教师所讲内容的了解，提高学习兴趣，掌握完整动作技术，提高动作技能，提升教学效率。

3 体育教学过程中力动感

近年来，体育改革全面深化，体育越来越受到各界的重视，体育教学也越来越重要，面对新形势新要求，体育的各项改革也在不断的进行中，教学的内容

在传统模式下不断的增加，教学的方法在不断的创新，学生的学习途径也在不断的变革中，体育教学与其他学科教学有着他独特的不同之处，除进行一定的理论知识传授外，要求身体直接参与、体力与智力相结合、身体承受一定的运动负荷等。

3.1体育教学与其他的学科教学一样，在教学中运用各种[形式](http://www.so.com/s?q=%E5%BD%A2%E5%BC%8F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的语言指导学生学习，掌握基本理论知识。如篮球课中的三步上篮，通过教师的语言描述、讲解，学生基本了解何为三步，中枢脚和非中枢脚如何交替进行，通过单手运球进行投篮、落地，从心理、生理上不知不觉产生了一个基本的三步上篮的抽象的动作过程；瑜伽教学中的冥想，是用你的想象力来调节心身，缓解压力。教师在优美、舒缓的音乐声的陪伴下，通过瑜伽语音的诱导把学生的注意力集中在思想上，使学生有一种身临其境的感觉。如听，远处有瀑布的声音;你深深的吸一口气，空中飘过一阵阵的清香；自己在有着安静的湖面、葱郁的山谷中，用心去感觉这一片宁静；忘记今天工作中的烦恼、疲惫、不愉快，让自己的身心变得轻松愉悦起来等。在教学过程中，通过语言讲解引导学生想象，主要是为了激发人体的某种动能，产生力动感，这种力动感在老师和学生之间相互渗透，把老师和学生密切地联系在一起。

3.2体育教学与其他学科教学不一样的是，教师不仅要用文字、语言将课堂内容完整表述清楚，而且要通过示范、图片、视频、动画等多种形式来帮助学生建立正确的动作概念，形成完整的动作过程。为了帮助学生对抽象概念的理解，课堂上主要采取教师的示范动作来进行，通过人体[感觉器官](http://www.so.com/s?q=%E6%84%9F%E8%A7%89%E5%99%A8%E5%AE%98&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，引起神经系统、运动系统等的感知，更直观地让学生来产生本体感觉。根据巴甫洛夫高级神经活动学说，运动技能的形成，其生理机制是建立复杂的连锁的本体感受性的条件反射。使学生通过视觉、听觉来理解动作要点，掌握运动技能。如太极拳的学习，单纯凭老师的示范动作学生无法完成成套动作的练习，学生们需要在教师的语言的提示下、音乐节奏的配合下来进行，如白鹤亮翅、野马分鬃、海底针等，一听到这种词，马上就联想到动作，身体不自觉中就将动作表现出来，另外通过音乐的节点能感知到动作的快慢，及时进行调整。有条件的学校还可以配合挂图、微视频等多媒体的反复播放、动作定格等，课堂上时间有限，无法反复进行分解和示范，教师可以给学生布置课后作业，可以利用业余时间进行视频的反复播放自我学习，使学生接受多方位的力动感，促进学生对动作的熟悉；

3.3体育教学中，学生对运动技能知识的学习和掌握，是必须在老师的不断讲解、示范、分析、纠错条件下反复进行练习，通过自身的积极参与才能获得的。在课堂教学中，教师一般在讲解示范之后就会分配相应的任务，这时候学生就需要自己去揣摩某一个技术要领，学生按照教师的引导在做的过程当中获得了更多的体验，并且学会了一些技能。[[2]](#footnote-2)如球类运动的学习过程中，如果只是让学生体会或想象，是无法达到教学目的的，必须让学生亲自参与其中，通过肢体的接触，培养通常我们所说的球感。如组织小组比赛，教师、同学在场外的指导 “xxx传球”“xxx带球过人”“xxx三步上篮”“xxx打手犯规”等，赛后老师与学生之间、学生与学生之间再进行总结、交流。通过这种教学比赛获得的力动感，在学生心理形成一种成就感、满足感，促进了学生相互之间的交流互动，激发了学生的学习兴趣，增强了学生的自信心、培养了合作意识，加快对动作的掌握速度。

4结语

教师通过生动、简练语言的讲解，指导学生反复练习，完成各项运动技术的学习，教师的主导作用非常重要，教学过程中，教师要根据学生的具体情况，采用科学合理的教学方法，真正做到因材施教，和学生建立良好的互动关系，充分发挥力动感在教学中的作用，调动学生主动参与教学的积极性，增强教学的感染力，提高教学效率。

参考文献

[[1]殷珊.视觉艺术与景观设计中的力动感[J]室内设计与装修,2006,10(10):](http://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CJFD&filename=DYKJ201905036&v=MTcxMTZZb1FLREg4NHZSNFQ2ajU0TzN6cXFCdEdGckNVUjdxZlpPZHBGQ25tVnIvS0lUVEFaTEc0SDlqTXFvOUc=&uid=WEEvREcwSlJHSldRa1FhcEFLUmVhMFU1cHdPeTFldGJJNGN2MFVzSTV5MD0=$9A4hF_YAuvQ5obgVAqNKPCYcEjKensW4IQMovwHtwkF4VYPoHbKxJw!!)

[2][王美玲](https://kns.cnki.net/kns/popup/knetsearchNew.aspx?sdb=CJFQ&sfield=%e4%bd%9c%e8%80%85&skey=%e7%8e%8b%e7%be%8e%e7%8e%b2&scode=33192160&acode=33192160),[“教学做合一”在高校体育课堂教学中的运用](https://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?QueryID=2&CurRec=5&recid=&FileName=KXDH202003153&DbName=CJFDAUTO&DbCode=CJFQ&yx=&pr=CFJD2020;CJFR2020;&URLID=&bsm=QK0103;R02;S0307;)[J][科学大众(科学教育)](https://kns.cnki.net/kns/NaviBridge.aspx?bt=1&DBCode=CJFD&BaseID=KXDH&UnitCode=&NaviLink=%e7%a7%91%e5%ad%a6%e5%a4%a7%e4%bc%97(%e7%a7%91%e5%ad%a6%e6%95%99%e8%82%b2)) 2020(3)

[[3]秦培格,乍苏瑞,王洪妮.从师技能“教学做合一”体育教学模式研究[J]运动,2018(21)](http://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CJFD&filename=YDAA201821034&v=MjkyNjZxZlpPZHBGQ25tVnIvS1BDbktiN0c0SDluT3JvOUdZSVFLREg4NHZSNFQ2ajU0TzN6cXFCdEdGckNVUjc=&uid=WEEvREcwSlJHSldRa1FhcEFLUmVhMFU1cHdPeTFldGJJNGN2MFVzSTV5MD0=$9A4hF_YAuvQ5obgVAqNKPCYcEjKensW4IQMovwHtwkF4VYPoHbKxJw!!)

1. 殷珊.视觉艺术与景观设计中的力动感[J]室内设计与装修,2006,10(10) [↑](#footnote-ref-1)
2. [王美玲](https://kns.cnki.net/kns/popup/knetsearchNew.aspx?sdb=CJFQ&sfield=%e4%bd%9c%e8%80%85&skey=%e7%8e%8b%e7%be%8e%e7%8e%b2&scode=33192160&acode=33192160),[“教学做合一”在高校体育课堂教学中的运用](https://kns.cnki.net/kns/detail/detail.aspx?QueryID=2&CurRec=5&recid=&FileName=KXDH202003153&DbName=CJFDAUTO&DbCode=CJFQ&yx=&pr=CFJD2020;CJFR2020;&URLID=&bsm=QK0103;R02;S0307;)[J][科学大众(科学教育)](https://kns.cnki.net/kns/NaviBridge.aspx?bt=1&DBCode=CJFD&BaseID=KXDH&UnitCode=&NaviLink=%e7%a7%91%e5%ad%a6%e5%a4%a7%e4%bc%97(%e7%a7%91%e5%ad%a6%e6%95%99%e8%82%b2)) 2020(3) [↑](#footnote-ref-2)