

# 口诀在体育教学中的运用

庞雪飞

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

**【摘要】**文章通过对体育教学口诀及其优点与运用方法的阐释,说明了体育教学口诀的重要性。提倡口诀进行体育教学,是继承和发扬了我国传统教育特点的教学方法。

**【关键词】**口诀,优点,运用方法

**【中图分类号】**G807.04 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)02-0111-03

## 1 口诀的含义

我国的语言丰富多彩,生动活泼。口诀就是我国具有独特风格、新颖活泼的一种语言,也是我国一种传统的教育形式,它有悠久的历史,是我国文化宝藏中的一份珍贵财富。古代许多科学领域都曾大量运用口诀来总结事物的哲理,传授工作的经验,至今还广为流传,并取得极其良好的效果。

“知己知彼,百战不殆”<sup>[1]</sup>作者提示用兵规律的兵法口诀,至今流传中外,享有盛名。

口诀,不仅被用在军事上,在教育后代,传授知识方面也广为引用。例如:在帮助人们熟记中国历史朝代时,就有这样的口诀:

唐尧虞舜夏商周,春秋战国乱悠悠;  
秦汉三国晋统一,南朝北朝是对头;  
隋唐五代又十国,宋元明清帝王休。

同样,用口诀来帮助人们牢记写作要点,传授诊病、开处方和区别药物性能功效,熟记十二对脑神经功能,区别条件反射和非条件反射等,可以说口诀无处不在,无处不有。

由上可以总结出:“口诀,就是根据事物的内容要点,编成的便于记忆的语言,也是用精练、顺口的语言传授准确认识事物的诀窍。”<sup>[2]</sup>

## 2 体育教学运用口诀的优点

体育教学口诀被广泛用到田径和各种球类运动、武术等的教学中,并取得了良好的效果。体育教

学主要任务是增强学生的体质,在“讲解、示范和练习”三个教学基本环节中,应突出练习。练,必须有科学方法,有强度和密度。因此,在体育教学中认真贯彻“精讲多练”这一原则就显得十分重要。精讲是一种教学艺术,精讲应体现在准确、精练、生动、形象,使学生听得懂、记得牢、理解深、效果好,而运用口诀进行教学,正是继承我国传统教育特点而达到了上述目的的有效手段,运用口诀进行体育教学,概括起来有以下优点:

2.1 运用口诀教学必须深入钻研教材,把握动作特征,抓住动作要领

当初次讲授小学体育教学大纲中的前滚翻教材时,一般只是向学生讲明如何做好准备姿势、如何蹬地前滚、如何收腹抱膝等动作要领。这些讲解是必要的,但如果能采用口诀进行讲授,就能起到画龙点睛的作用。而要把动作要领编成精练的口诀,就必须对教材作深入的学习和钻研,加深领会动作关键和难点,并采用新颖、简练、生动的口语加以表达。如前滚翻动作就可以编成如下口诀:

手扶脚踏头着垫,团身似球滚向前。

“手扶脚踏”,指出滚翻之前蹲撑的准备姿势和前滚的动力,而“团身似球”却生动地描绘出收腹、抱膝动作主要特征。可是要编好一首口诀,决不是“一蹴而就”,还必须针对学生程度,教师对教材深入体验,苦心琢磨,以寻找出运动规律和科学道理。如“团身似球”虽然生动形象,但它还没有揭示出圆形的物体为什么比方形物体容易滚动的奥秘。这时教学需要进一步向我们提出“不但要知其然,而且要知其所以然”。

收稿日期 2007-04-14

作者简介:庞雪飞(1971-),男,助教,研究方向:足球与体育教育。

以然”的要求。通过实验证明,原来影响物体平稳度与支撑面大小有关。方块物体所以不易滚动,主要是因为它的外形是由六个平面所组成,其支撑面较大,如果没有较大的外力的作用,重心不会超越支撑面,也就不容易滚动,而球是圆形,其支撑面近似一点,稳定角也小,只要稍加外力,就会使重心超越支撑面,自然容易滚动。为使口诀起到点窍的作用,又可将口诀改编为:

手扶脚踏头着垫,团身缩小支撑面;  
滚动象球直向前,抱膝蹲撑体不偏。

口诀中的“团身”、“象球”是为了缩小支撑面达到迅速前滚的目的,而“抱膝”乃是利用前滚的惯性,带动上体迅速翻正。至于“蹲撑”目的是扩大支撑面以克服前滚惯性。使其由滚动转入静止状态,达到稳住脚的效果。

2.2 口诀教学通过新颖、鲜明、押韵的语句,可以启发学生积极思维、丰富其想象力

在教学过程中,教师针对青少年好奇和富于联想的心理特点,用生动活泼的语言进行讲解,可以调动学生的积极思维,达到提高学习质量的目的。在教学中恰当地运用口诀,正是达到这一目的的良好手段。例如讲授“掷标枪”可以采用如下口诀:

后引标枪腰放松,蹬脚送髋拉满弓;  
收腹挥臂急鞭打,枪身脱弦刺青空。

“拉满弓”形容投掷前“引枪待发”的雄姿,犹如搭箭在弦,稍纵即发,也是为了拉长右臂及胸腹肌肉韧带,使身体超越器械,延长工作距离,以发挥其更大的肌肉弹性力。这一提法新颖、形象,容易引起学生的注意和激发学习的兴趣,使之具有跃跃欲试的心情。“急鞭打”、“刺青空”提法形象逼真,含意深远,并富有联想。“鞭打”是力的传递,使人容易联想到赶大车甩皮鞭抽打牲畜的情景,从而意会收腹鞭打是要使投掷动作快而有爆发力。“刺青空”形容标枪出手迅猛有劲,气势凌厉,刺向青天。这些词句都符合青少年进取、好学和富有想象的心理特点,能诱发其内在的智慧和力量,使其认真思考动作,增强锻炼的劲头。

2.3 运用口诀教学可以活跃课堂气氛,调动学生学习积极性

在教学中,教师讲解往往失之平铺直叙,学生听来容易枯燥无味,如能适时地改换一下讲解形式,在教材的重点、难点上穿插些口诀的朗诵,就能使学生受到新的刺激,通过感受器官(耳朵)传到大脑皮

质。使大脑产生新的兴奋,活跃学生的思维能力,并给课堂的学习气氛起“催化”作用,把学习情绪推向新的高度。例如讲授“蹲踞式”跳运时,就可朗诵如下口诀:

助跑起跑连一气,摆腿上抬臂前移;  
后腿前靠成蹲踞,收举小腿稳落地。

让学生朗读、理解和背诵这一口诀,他们一边朗读,一边练习,一边理解,一边改进动作,并把课堂的讲解示范、反复练习、建立动力定型等几个学习环节紧密联系起来。做到学习有方法,训练有目标,学生处于“开动脑筋”的主动地位,其学习积极性就能得到充分调动。课堂学习气氛就会生动活泼。

### 3 体育教学口诀运用方法

在体育教学中采用口诀进行教学,虽然具有上述许多优点,但必须十分重视运用方法,只有符合教学目标任务、适应学生的实际情况和掌握恰到好处的时机,才能起到“启迪”、“点窍”的作用。否则将会沦于平淡、陷于庸俗,其效果会适得其反。为此,提出如下运用方法供参考:

#### 3.1 针对性要强,务求实际效果

口诀运用得当与否,要以有利“破释疑难”、“点拨决窍”进而提高教学效果为标志。因此,运用时要对症下药,针对学生疑难、困惑之处,采用恰当的教学口诀,如一般学生在学蛙泳时很难掌握手脚动作的配合,常常在蹬腿的同时,也用力伸臂,结果形成“伸臂的力”和“蹬腿的力”互相抵消,在水中一浮一沉,前进速度极慢。如果在学生急于求知、解惑之际,能针对性地提出下面教学口诀,即:

先蹬后划手,蹬直漂一会。

这样,把蛙泳划手与蹬腿的配合和关键动作一语道破,就会使学生“豁然开朗”、“茅塞顿开”。运用教学口诀,切忌冗长,避免面面俱到,有时为解决一个关键动作,把一首完整的口诀,拆开来用也是可以的。总之,要提高教学效果而采用口诀,而不是为口诀而口诀,更不是要让学生背诵过于冗长难记的口诀,妨碍学生练习,影响教学质量。

#### 3.2 符合学生水平,便于学生理解

选用口诀要符合学生的文化程度、生活体验,甚至当地的民情风俗,这样会使学生感到亲切,便于理解和接受。如对小学、初中学生,宜选用根据动作要领、关键编制的口诀和用比喻、正误对比编写的口

诀。在山区和草原地带的学校宜用“兔跃”、“蛇行”、“马奔驰”、“箭离弦”等来比喻。而沿海城市的学校则应用“海豚”、“鱼跃”、“猫扑食”等来比喻和形容。这些均有利于将儿童日常生活知识“迁移”到掌握体育动作,达到“触类旁通”的目的。而对高中、大学的学生,因其文化程度较高,生活体验也较丰富,就可多采用以运动生物力学、运动解剖学、运动生理学知识来编写教学口诀。为把体育运动中常见的作用力与反作用力、重心与平衡、满弓与鞭打、加速与惯性等力学知识和呼吸、心率、代谢、负荷、极点、超量恢复等生理编入口诀,帮助学生点窍释疑,突破难点,使其心领神会,达到举一反三的教学效果。

### 3.3 配合讲解、灵活运用

体育口诀在教学过程中是起“画龙点睛”、“点窍”、“开锁”的作用,不能用以取代讲解,口诀不可能把动作中所有过程、发力部位、动作方向角度、易犯错误等全部概括进去,所以教学时,必须和各种教学方法紧密配合,灵活运用。口诀在讲解、示范之后提出,

更能起到良好作用。讲解、示范是通过语言和动作给学生初步建立动作表象和动作的基本过程,而具有强烈求知欲望和好动心理特点的学生,此时进入跃跃欲试的阶段。如果教师能适时地把口诀顺口诵出,学生会在记忆、理解和思维的基础上,进而把握住动作特征、技术关键和内部规律,即能起到“画龙点睛”的良好作用。另一种情况,是对难度较大、动作较复杂的教材,可先让学生先行练习,摸索几次,然后抓住学生渴求、探索之机,或在防错、改错之时,适时将教学口诀读给学生,就能起到“点窍”和“开锁”的作用。

综上所述,在教学中应用口诀,具有听得懂,记得牢,理解深,效果好的作用。用口诀进行体育教学,是继承我国传统教学特点的教学方法,是值得提倡和发扬的。因此,祖国这一文化宝藏深受人民欢迎,并随着文化发展,流传发扬,逐渐显露其独特功力。但需要继续通过教学实践,不断探索、试验,不断总结提高,才能使“口诀”这一祖国宝贵遗产,在体育教学工作中开出灿烂之花,结出丰硕之果。

### 参考文献:

- [1] 袁闾琨,张文才主编. 孙子兵法[M]. 沈阳: 辽宁人民出版社, 2000.  
[2] 全国体育学院教材委员会编写. 体育教学口诀[M]. 北京: 人民教育出版社, 1988: 1-55.

## Application of Mnemonics in Sports Teaching

PANG Xue - fei

(Physical Education Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** The article discusses the sports teaching mnemonics, the merit, the utilization of method explanation, explains the importance of sports teaching mnemonics. Advocating the mnemonics carries on the sports teaching has inherited and utilization of carried forward our country tradition education characteristic teaching method.

**Key words:** Mnemonics; Merit; Method

(责任编辑 张荣萍)