

文章编号: 2617-6084(2025)01-0082-05

表象教学法在足球教学中培养学生想象力、创造力的实验研究

迟 猛

(沈阳药科大学 文体学院, 辽宁 沈阳 110016)

摘 要: 借鉴表象教学法的优点, 将之运用于足球技战术教学中, 对足球常规教学进行了适宜的改革, 并进行了一学年的实验, 在实验中对学生的基本技术、身体素质和技术的合理运用指标进行比较, 实验结果表明, 在技术合理运用方面出现显著性差异, 说明此教学方法有助于学生在头脑中形成初步的技术动作, 提高教学质量, 同时, 对培养学生的想象力和创造力有显著效果。

关键词: 表象教学法; 足球教学; 想象力; 创造力

中图分类号: G843; G642 **文献标志码:** A

1 问题的提出

足球运动是大学生非常喜欢的一项体育运动, 它具有对抗性强、争夺激烈、技战术灵活多变的特点。现阶段, 新入学的大学生足球基础较差。尽快使学生掌握足球的基本技术, 提高学生的足球兴趣和在足球运动中培养想象力与创造力是体育教师的主要任务与使命。本文根据足球的技战术特点和一般规律, 结合表象教学法的优点, 将表象教学法与常规教学法有机地运用于足球教学之中, 同时, 着力培养学生的想象力和创造力, 期望提高学生综合素质。

2 研究方法

2.1 文献资料法

查阅相关教学方法和足球教学训练及艺术素质等方面的文献。

2.2 测量法

测试实验班和对照班实验前后达标成绩, 技术评定等数据。

2.3 问卷调查法

发放艺术素质调查问卷, 在保证回收统计保密的前提下, 由学生认真填写。经过数据统计, 了解学生的想象力和创造力等综合艺术素质水平。

2.4 数理统计与分析

2.5 表象教学法实验理论基础

表象模式 (representation) 是由美国著名教育心理学家布鲁纳提出, 用来描述知识框架的一个重要概念, 就是指人再现周围事物及其规律的方式, 也叫再现表象。他将表象模式分为三种: 动作性

投稿日期: 2024-03-15

作者简介: 迟猛 (1971-), 男 (汉族), 辽宁朝阳人, 副教授, 从事体育教学与训练学研究, Tel. 13889850087, E-mail 849715418@qq.com。

再现表象模式;映象性再现表象模式;符号性再现表象模式。表象教学法是借鉴于运动心理训练的一种体育教学方法,它是通过表象训练,反复想象某种运动动作或运动情景,从而有意识地、系统地在脑中重复原已形成的运动动作表象,提高运动技能和想象力创造力的一种教学方法^[1]。

2.6 研究对象和实验条件的控制

本实验于2021年9月~2022年7月在沈阳药科大学足球场进行,选取沈阳药科大学88K(大一)2个足球专项班,每班26名,分别命名为实验班和对照班。两班基线资料比较(见表1),差异不显著($P>0.05$),符合统计学对比要求。

表1 实验前两班学生基本情况

组别	人数	平均年龄	身体素质(达标成绩)	控球能力	<i>P</i>
实验班(x)	26	18.8	74	较差	>0.05
对照班(x)	26	18.9	73	较差	>0.05

2.7 教学实验控制

(1) 实验班与对照班在第四次课进行基础身体素质测验,包括50米、1000米、引体向上、铅球、立定跳远。在同等的条件下采用两种不同的教学方法分别进行一个学年的教学实验。对照班采用正常教学方法,教师进行标准、规范的动作示范,让学生直观地观察动作的全貌和细节进行学习。实验班在此基础上采用:①多媒体展示:利用图片、视频等多媒体手段,向学生展示各种体育动作的技术要领和完整过程。多媒体可以通过慢动作、定格、回放等功能,让学生更清晰地观察到动作的关键环节,丰富学生的表象储备。②引导学生进行表象训练:教师引导学生在脑海中进行动作表象的构建和演练。可以让学生在安静的环境中闭上眼睛,根据教师的语言提示,在脑海中清晰地想象自己完成动作的过程。③表象反馈与纠正:在学生进行表象训练后,让学生分享自己脑海中的动作表象,教师根据学生的描述,及时发现问题并给予纠正和指导。同时,也可以让学生之间相互交流,互相指出表象中的不足之处,共同提高。

(2) 利用班级微信群,提前将所教技术视频或连图发放于实验班学生,让他们初步建立清晰动作表象和基本动作概念。课后布置课后作业,针对所学技术,观看比赛视频,了解技术动作在比赛中的合理运用及运用技巧。

(3) 教学过程中,教师将所讲授的动作要领和动作环节清晰传授给学生,在练习中采用分阶段冥想和语言提示的方法,如:脚背内侧踢定位球有斜线助跑→支撑脚站位→摆动腿后摆→击球脚型及部位→随前动作,学生随语言展开想象,反复地进行表象练习。

(4) 表象练习多次进行后,让学生进行身体练习。要求学生把视听信息变成身体运动信息,逐

渐增强学生动觉和肌肉感觉的控制能力,形成认知和动作的联结。此时,教师引导学生有意识地体验肌肉感觉,进行动觉表象练习,逐步提高技术动作正确性,建立良好的动作本体感觉^[1-2]。

(5) 经过对一个动作的学习、复习三次课后,增加学生在做动作前和之后的控球与跑位的表象因素,使其理解这个技术动作的用途。同时,最主要的是开发学生的创造力和想象力,在完成技术动作的情况下,如何更加合理地控球与跑位。

(6) 学年末,通过五项身体素质和足球专项考试,比较各指标的基础分数,判断教学效果。

(7) 通过教学比赛对学生运用技术战术的基本能力和技巧进行评分,运用技战术的技巧能够体现出学生的想象力和创造力,进而判断表象教学法对学生想象力和创造力的影响效果。

3 实验结果与分析

3.1 技术和身体素质指标对比

经过一学年 26 次课的实验教学,第 27 次课对学生进行了严格的技术考试和学习效果(测评结果见表 2)。

表 2 实验后实验班与对照班技术、身体素质测试成绩对比表 ($\bar{x}\pm s$)

测试内容	实验班	对照班	<i>t</i>	<i>P</i>
脚背正面颠球技评	8.06±1.45	6.78±1.82	2.80	<0.01
踢准技评	7.74±1.84	5.95±1.93	3.42	<0.01
脚背正面颠球达标	25.24±3.43	21.85±4.78	2.94	<0.01
踢准达标	17.41±3.29	14.98±2.83	2.86	<0.01
50m 跑 (s)	6.69±0.54	7.15±0.98	2.10	<0.05
1000m 跑 (s)	214.00±11.05	223.00±12.47	2.98	<0.01
立定跳远 (m)	2.49±0.32	2.25±0.42	2.32	<0.05
铅球 (m)	9.18±1.12	8.58±1.58	1.58	>0.05
引体向上 (n)	12.89±3.24	11.75±3.81	1.16	>0.05

实验班和对照班 2 项技术技评和达标都有提高,其中实验班 2 项技术技评和达标成绩均高于对照班,其差异达到显著性水平 ($P<0.05$)。这表明实验班的教学对于学生迅速掌握技术动作产生了很大影响。两班学生 50 m、1000 m 跑、立定跑远成绩有显著性差异,均为实验班高于对照班,而铅球、引体向上力量性素质差异并不显著,说明实验班教学对提高学生上肢力量效果表现一般,对提高学生的耐力、速度和弹跳力比传统教学效果较好。

3.2 运用技术能力分析

经过一学年的教学实验后,组织学生进行三次教学比赛,分别是五人制、七人制和九人制,上

下半场各 30 分钟, 检验学生在不同场地、不同人员的情况下处理球的能力。通过不同赛制的比赛, 对每名学生处理球的基本性次数和技巧性次数进行统计, 测得数据来检验经过表象教学法的教学后, 学生对控球的想象力和创造力的差异情况, 技巧性动作越多说明学生控球的想象力和创造力越强。包括: 技术指标中的停球与摆脱, 战术指标中的传球与跑位。其中, 停球是以所做动作次数来界定基本性和技巧性(常规倒脚除外), 在停球时用两个或两个以上动作来完成即为基本性停球。用一个动作来完成停球为技巧性停球, 证明是具有想象力和创造力的停球。在摆脱时用一个动作来完成界定为基本性摆脱(改变方向或改变速度), 用两个以上动作来完成的摆脱为技巧性摆脱。在传球和跑位的测定指标中, 是以传球和跑位的常规性次数与合理的非常规性次数来界定(常规倒脚除外)。具体结果见表 3(表中数据为每场比赛的平均次数)。

表 3 实验班与对照班教学比赛技战术运用能力

技战术 指标	技术(次数)				战术(次数)			
	停球		摆脱		传球		跑位	
	基本	技巧	基本	技巧	基本	技巧	基本	技巧
实验班	44	32	26	23	56	22	35	18
对照班	38	13	37	7	52	10	26	6

分析比赛中所测得的数据: ①实验班技巧性传球的次数比对照班高 12 次, 约 55%以上; 技巧性跑位的次数比对照班多 12 次, 约 66%以上。说明实验班学生进攻意识明显优于对照班; ②实验班技巧性停球的次数比对照班高 19 次, 约 60%以上; 技巧性摆脱高于对照班 16 次, 约 70%以上。说明实验组学生运用技术更灵活、合理、实用性更强, 而对照班比较生硬, 而且连贯不好; ③实验班学生控制球能力、配合能力强于对照班, 而且积极性较高, 气氛更为活跃, 更多地控制着场上主动权。

4 结论

综上所述, 首先, 表象教学法在普通高校足球教学中的运用符合教学目标的要求, 取得了很好的教学效果, 使学生能够更清晰地掌握足球的基本技术战术和锻炼身体的方法。其次, 通过表象教学法的教学提高了学生的主观能动性、想象力和创造力, 不但有了主动学习的愿望, 而且对于瞬息万变复杂场面的处理能力和处理效果有明显提高。第三, 通过对教学方法的探索与实践也为其他项目的教学提供了参考。第四, 由于首次运用表象教学法对沈阳药科大学学生进行实验教学, 还有没能达到教学目标的因素需要改进, 如: 上肢力量, 心理素质等方面。由于教学时期与教学对象的不同, 教学方法的研究工作也应不断探索和改进, 不断创新, 并将新的研究付诸实践, 才能使高校的足球教学工作得到长足的发展。

参考文献:

- [1] 张帅. 足球教学中采用表象教学法的实验研究[J]. 湖北体育科技, 2002,21(2): 187-190.
- [2] 王爱民. 河北科技学院足球教学方法改革研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2017.5: 10-32.
- [3] 罗代. 高校足球教学中的技战术教学研究[J]. 商丘师范学院学报, 2014,30(6): 136-138.
- [4] 黄宝军. “快乐足球”教学与高校学生整体素质培养[J]. 内蒙古大学学报, 2010,16(5): 155-156.
- [5] 陈楠. 高校足球技术教学方法的探讨研究[J]. 山东体育科技, 2003,25(3): 61-68.

Experimental study on developing students' imagination and creativity in football teaching using imagery teaching methods

CHI Meng

(Faculty of Languages and PE, Shenyang Pharmaceutical University, Shenyang 110016, China)

Abstract: Drawing on the advantages of imagery teaching methods, this study applies them to football tactics instruction, implementing appropriate reforms in conventional football teaching. A year-long experiment was conducted to compare students' basic technical skills, physical fitness, and the rational application of techniques. The results showed significant differences in the rational application of techniques, indicating that this teaching method helps students form an initial mental representation of technical movements, enhances teaching quality, and has a significant effect on cultivating students' imagination and creativity.

Keywords: imagery teaching method; football teaching; imagination; creativity

(上接第 81 页)

Abstract: Pharmacology experiment is highly intellectual, practical, exploratory and creative, emphasizing the cultivation of students' comprehensive abilities. However, in traditional experimental teaching, students overly rely on teachers' instructional slides explanation and demonstrations, and lack in-depth thinking about experiments, which makes it difficult to achieve the expected results. To address this issue, the reform takes students of two cohorts in pharmaceutical chemistry major as the research object, adopts the "5E" teaching model, guided by interest and inquiry, integrates scientific research application with experimental teaching based on the original teaching plan, sets up PAD class, guides students to actively think and discuss problems, makes full use of online resources, encourages students to study independently, and expands their knowledge. After implementing these reforms, a questionnaire survey and ability assessment were conducted to evaluate student outcomes. The final results demonstrated that the reform significantly improved students' learning experience, particularly in scientific thinking and hands-on skills.

Keywords: pharmacology experiment; "5E" teaching model; PAD class; mixed teaching model