

高职排球教学改革对策探讨

陈 环

(江门职业技术学院 广东 江门 529040)

【摘 要】排球教学是我国体育教学的一个重要组成部分。作为一项以实践为主的教学项目,对于提高学生的身心素质、技术技能,及发扬团队合作精神等方面有着非常积极的作用。教师通过改进教学策略,能更有效地提高教学质量和学生锻炼的效果,从而较好地构建特色的体育校园文化。本文探讨了如何根据高职学生的特点和需要,灵活运用各种教学方法和手段,丰富教学内容,以推动高职院校排球运动的发展。

【关键词】高职院校;排球教学;改革策略

1. 高职院校排球教学改革的障碍

1.1 排球运动的专业性和高难度超过了学生的实际能力水平

排球运动是一项相当复杂的体育运动,在简单的场地和排球之外,对于排球运动的参与者而言,在身体素质方面对于弹跳和短距离移动速度的要求甚至高过篮球和足球,更需要参与者有全面的技术、高超的技巧,而且在攻防转换意识上也不能有所欠缺;对于团队合作的精神更要贯彻到极致。上述种种要求相对于目前高职学生的平均身体水平而言,显得过于高了,因此在很大程度上对高职排球教学工作的成绩和发展有了很大的消极影响。

1.2 教师业务水平整体不高、教学方法过于传统

目前高职排球项目教师的整体水平不容乐观,大多数教师依然采用较为陈旧的教学方式和方法,学生在排球课上大部分时间只是练习了基本的传、垫球技术,而对于扣杀、拦网乃至排球赛事中的战术组织安排、判罚以及守势等方面的知识几乎不提。这样一来,尽管学生对于基础技术有了相当的练习与掌握,却依然无法全面地了解排球运动。因此,学生在技战术规则等内容都是需要教师进行引导、教授及纠正的,而教师的业务技术水平和授课效率对于排球教学工作有着至关重要的影响。

1.3 高职院校对于排球教学重视不够

出于种种方面的限制,学校对于排球场地设施的布置通常都非常简单,多数院校只有一个或者根本没有固定的室内排球场,而只是通过临时拉网的方式与其他项目共用露天场地。在排球教学赛中,女子组往往都是成了发球比赛和垫球接力,男子组虽然有简单的配合,但是激烈程度和对抗性都远远小于其他球类运动,从而降低了比赛的趣味性,特别在课余时间很难吸引更多的学生喜欢及参与到排球运动中来。

2. 高职院校排球教学改革策略

2.1 内容与方法的改革策略

规定了课程的标准和教材,由于受到传统的教学模式的影响,多数教师往往照本宣章地依照教材大纲进行教学工作的开展,这显然是不够全面的。教学内容可以依据教学受到相关的条件限制而灵活的改变。对于高职排球教学而言,学生本身并未受过扎实的排球基础教育,多数都是行政班的初学者或仅仅凭借兴趣而加入,而且由于高职院校自身的特点,排球教学课时相对较少,因而高职排球教学的内容,只注重的是对于学生身体素质的提高以及学生的运动习惯的培养。具体应当是以健身和趣味为主要导向,进行排球运动理论和裁判法的全面讲解、实践,及合理安排以小组为单位排球教学赛。

2.2 完善教学课程安排

教学大纲是教学工作中的重要灵魂,也是实施教学计划的纲领。开展排球实践教学,应当根据学生的认知规律与教学目标,科学合理的选取教材内容,有助于提高教师的教学质量。当前高职排球教学过程中,虽然教学大纲中明确规定,课程教学应当充分重视实践教学,但是在高职排球教学过程中,学生课堂锻炼的时间、次数有限,难以达到教学大纲的要求。对于此种情况,高职院校应当根据学生的认知规律,科学合理的安排课程,增加实践课程,能够重视学生全方位的发展,可以在每周安排 3—4 节体育课时,加强学生的体育锻炼,使学生具备夯实的身体素质和技能、战术能力。

2.3 完善考评制度

当前高职排球课程考核主要是随堂的量化单项考核和非量化的表现评定,这种考核方式内容单一,难以准确评定出学生的水平与实际能力,也无法正确发挥导向作用。所以必须构建适合排球运动特点的考评机制,以锻炼学生的身心素质,提高学生体育理论知识、裁判能力、技术技能及小组赛实战能力为核心内容,实现教师全程监督考核过程,通过团队或小组评价,与学生自评相结合,有助于学生正确认识自己在学习过程中的优势与不足之处。通过综合性的考核方式,有助于保障学生的学习热情与个性发展,学生也不会因为某个内容掌握不好,便导致考试成绩较差,失去了学习的兴趣。

4. 排球的教学方法

4.1 语言法和直观法:语言法是排球教学中运用各种形式的语言指导学生学习的方法。它包括讲解、口令、口头评定成绩、口头汇报以及自我暗示等等。直观法是在排球教学中通过一定的方式作用于人体感觉器官,引起感知的一种教学方法。排球教学中的直观法是以动作示范、教具、模型、音像制品等手段加以体现。

4.2 完整法和分解法:完整法是从动作开始到结束,不分部分和段落,完整、连续地进行教学和练习的方法。在运用完整法进行教学时,一般可采用降低难度、突出重点、增加辅助性练习等方法。分解法:是把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部位分成几部分,逐段或按部分进行教学和练习,最后完整地掌握动作的方法。如:完整的垫球技术分解为叠掌、压腕、夹臂、顶肘和提臂。

4.3 预防和纠正错误法:是为了防止和纠正正在练习中出现错误动作所采用的教学方法。在学习掌握技术动作时,不可避免地会出现各种各样的错误,应有意识地加以预防和纠正。如:对传和自传球的动作区别,球的运行路线和高度,拦网的时机等。

4.4 相似技术教学法:是指在排球基本技术教学中,把动作结构基本相同、技术环节基本相似的技术动作加以分析、归纳,找出共同的规律。相似技术教学法的教学有以下几种类型:

1. 把技术相似的教材放在同一阶段教学中,以某一教材为主,另一教材为辅,相辅相成,交替练习的一种教学方法。2. 把同类动作的基本技术加以有机结合的一种教学方法。3. 根据技术动作结构的相似性采用诱导性练习手段,借以加快动作技能形成的一种教学方法。如:自传、两人或多人传和对墙传等存在一定的相似性。

4.5 程序教学模式:是通过结构分析,将教学内容划分成不同层次,在教师引导下,学生按照层次的顺序逐一学习,以掌握知识和动作技能。如:基本技术、裁判和战术。

结 语

新时期下排球教学在教学中的重要性越来越突出,高职院校教师应转变传统的排球教学观念,以学生为中心,不断改进、完善排球教学方法及教学内容,不断提高学生的排球学习兴趣,提高排球教学和延伸效果。

参 考 文 献

[1] 邓淇元. 高校排球教学的现状与改革创新[J]. 当代体育科技. 2013(12).