

初中排球教学发展学生体能的有效策略

徐 飞

(吉林省松原市扶余市大林子九年一贯制学校 吉林 松原 131200)

【摘要】在初中体育教育中展开排球教学,不仅可以达到提高学生体能的目的,还能让学生的综合素质得到全面地培养和提高。因此初中体育教师需要在教学方法和教学内容方面进行全面地调整和改善,在排球教学过程中对学生所出现的击球传球问题进行及时的解决,最终让学生可以真正喜欢上排球这项运动,并获得扎实的排球技能。

【关键词】初中;排球教学;学生体能

引言

近年来,我国的教育事业有了长足发展,初中体育教学逐渐受到各界的重视。在初中体育教学中,排球教学又有着非常重要的地位。在初中排球教学中运用体育游戏教学法可以有效提高教学质量,更有利于激发初中生对体育的兴趣。下面笔者将对初中排球教学进行具体的分析。

1 初中生对于排球中运用游戏教学的态度

第一,在当前初中生中男生和女生对于排球课的态度存在着一定的差异,男生普遍比较喜欢上排球课,喜欢参加相关的游戏。而在女生群体中,因为上排球课运动量大、容易对手臂造成损伤,更多的女生不喜欢上排球课。第二,在教学方法层面,初中生群体对传统的排球教学模式普遍持抵制态度,更多的初中生喜欢参加体育游戏并对体育游戏有着较高的兴趣,少部分初中生喜欢“放养式”的教学模式。总体来说,初中的体育教师应该对体育游戏教学法进行深层次的思考,让体育游戏教学法在初中体育教学中充分发挥作用,全面培养学生的自身素质。

2 初中排球教学发展学生体能的有效策略

2.1 创新排球教学模式,增强学生的学习和训练兴趣

在新课改背景下体育教师不仅要通过口述和演示的方法,帮助学生掌握排球的相关技能,还需要通过创新教学方法增强学生的排球学习兴趣,而我们现在最常见的教学模式无疑是多媒体教学法和游戏教学法,游戏教学法更适合于学生掌握排球技能之后再采用,而多媒体教学法可以在教师讲解理论知识的时候使用,教师可以利用多媒体教学课件帮助学生更好地理解垫球和击球的理论知识,而像一些比较精彩的排球比赛视频还会大大提高教学内容的趣味性,可以使得学生对排球的热爱进一步增强。除此之外,多媒体教学还能让学生从中学学习到体育运动员的团队合作精神。

2.2 通过分层教学法满足学生的个体差异

男生女生之间所存在的体能差异需要引起体育教师的足够重视,而教师可以通过分层教学模式让每一个学生的垫球能力、传球击球能力都可以得到全面地培养和提高。在正式开展排球课程以前,教师需要根据学生的性别和身体素质进行测试,其中身体素质主要包含了臂力、腕力、弹跳力等等,之后再本着学生参与体育活动的意愿对教学计划和教学内容进行有效地设计和安排,这样就能让学生的排球能力得到阶段性的提高^[1]。

2.3 通过小组合作教学法体现体育精神

在初中体育教学过程中教师融入小组合作学习模式,就可以让排球的体育精神得到更好地体现和传达,提高学生的排球学习兴趣 and 排球学习能力。体育教师可以根据学生的体能测试结果划分成几个排球小组,然后让他们以小组为单位进行垫球击球以及传球的学习和练习,不仅要强化他们的排球实践能力还要帮助学

生掌握丰富的理论知识,也要通过团队的训练提高他们的集体意识以及责任感。为了让学生可以对排球产生更多的学习兴趣,教师还可以组织排球比赛让学生在实践获得更多的技术和体会,从而达到提高团队整体水平的目的。

2.4 帮助学生正确把握垫球要点

排球的垫球环节往往是学生比较难掌握的,而体育教师需要把自垫球作为学生日常练习的基础,只有他们可以顺利完成基本的自垫球过程,才能为后面排球技术的学习打下坚实的基础,而自垫球主要包括了抱拳、互靠以及叠掌式这三种基本手势,自垫球的掌握要点主要体现在插、提、压、夹、跟、蹬方面。首先,插就是指在垫球时把手臂插到排球的下方,而提主要是以肩关节为中点使得整个手臂都运转起来,从而发挥出最大的力量。压主要是在垫球过程中,让自身的腕关节尽量往下压,否则就会松垮垮使不上力。而接下来的夹主要体现在手肘运动时两个手肘要适当靠近。

2.5 帮助学生掌握传球技术

在排球的传球环节体育教师需要让学生对两个要素进行有效地掌握。首先,对手形和击球点的位置进行有效地掌握。学生在传球时需要把手形保持成半球形,在击球时把击球点控制在距离额头前一球的位置点,从而保持击球效果的提高。在控制手形方面可以让学生通过日常对地传球或者对墙传球训练,帮助他们慢慢适应击球的速度和高度,这样就可以帮助学生正确掌握击球的方法。在把握击球传球时机的这一个方面,教师可以通过两个人为一组的形式进行排球的训练,一个人负责抛球而另一个人负责垫球。负责抛球的学生需要把抛球的落点控制在垫球学生身体周围的不同位置,从而提高学生对击球时机的有效掌握^[2]。

结束语

简而言之,初中体育中的排球运动主要由软排球和硬排球这两部分组成,排球是一项非常适合于发展学生身心健康的运动项目,其不仅可以提高学生身体的柔韧性和弹跳能力,还能提高学生的团队合作精神,从而帮助他们构建一个友好的同学关系。根据当前初中体育排球教学的发展现状来看,很多学生无法对排球产生浓厚的学习兴趣,在练习过程中也无法控制好接球的力度,且传球和垫球技术也十分薄弱。鉴于此,本文主要针对提高学生的排球能力进行全面的阐述和研究,希望可以为初中排球教学提供一些有利的帮助。

参考文献

- [1] 蔺春霞. 初中体育排球教学“先学后教”实现途径[J]. 内蒙古教育, 2017(8): 95-96.
- [2] 王小波. 软式排球在初中体育教学开展的可行性分析[J]. 运动, 2018(7): 71-72.