

# 体育游戏在高职排球教学中的应用

杨茂芬

(重庆三峡职业学院 重庆 万州 404155)

**[摘要]** 当今体育教学方法抛弃了以往传统体育教学中运动强度和运动量的追求,更多地注重学生参与练习的自主性和积极性,特别是像排球这种集体性极强的运动项目,更加需要学生共同的参与度。因此,体育游戏作为体育教学中的一种方法和手段,它能够对激发起学生参与体育运动和练习的浓厚兴趣和积极性方面产生着良好的效果。

**[关键词]** 体育游戏;高职院校;排球教学

排球运动是一项集体性极高的运动项目,它作为高职体育教学中一个重要的项目之一,深受学生的爱好。长期参加排球运动,可以有效地促进学生身体全面的发展,更能培养学生积极拼搏、顽强进取的精神和良好的人际关系。体育游戏作为一种特殊的体育教学方法和手段,在排球教学中科学地、合理地选取和使用,它可以起到活跃课堂气氛,诱发学生参加排球练习的积极性;同时,还可以通过体育游戏达到排球技术动作的巩固,从而提高排球教学的效果。

## 一、体育游戏在高职排球教学中运用的原则

### (一) 健康性原则

体育游戏在排球教学中的内容和运用,必须适合学生的心理和生理特征,健康活泼、积极向上。

### (二) 思想性和兴趣性原则

体育游戏的选取要适合高职学生的心理和生理的特点,高职学生的思想具有单纯性和可塑性强的特征,对高职学生进行思想品德和意志品质教育是体育教学最重要的任务之一。因此,在选择和编排体育游戏时,一定要做到内容健康、有利于培养学生良好的思想品德和意志品质;其次高职学生好奇心特强,追求新鲜事物的心理极高,所以在选取体育游戏时,也特别注意根据高职学生的心理和生理特点,选择一些形象生动、趣味性比较强的活动项目,并增加一些团队性和集体性比较强的项目。

### (三) 因材施教原则

体育游戏的设计和运用,必须面对全体教学的学生,也就是面对所教学的男、女学生;但同时,也要周全考虑男、女学生的个体差异,从实际出发,因材施教。

### (四) 针对性原则

体育游戏是完成体育教学内容的辅助手段,起到促进课堂教学效果的目的。所以,体育游戏的选取必须要服从体育教学内容,要有针对性和目的性。

### (五) 启发性原则

体育游戏是协助完成体育教学内容的手段,通过体育游戏要起到能够启发学生的思维,调动学生的学习积极性,激发学生的学习兴趣,为体育教学作好辅助性的准备。

### (六) 安全性原则

安全第一、健康第一是体育教学的重中之重。在体育游戏的编排和运用中,必须充分注重安全问题,场地器材、学生个体差异、游戏内容和游戏激烈程度等等诸多方面因素。

## 二、体育游戏在排球教学中的实际运用

### (一) 根据高职排球教学的实际情况选取体育游戏

从实际排球教学内容出发,结合学生的实际情况,合理选取体育游戏,不同的排球教学内容选取不同的体育游戏。其目的就是激发学生的学习兴趣,提高学生学习积极性,达到完成排球教学计划的目的。

### (二) 在排球教学中要科学合理的安排体育游戏

体育游戏是体育教学中的一个重要内容,是完成体育教学任务的重要辅助手段,进行体育游戏的目的是为了激发学生的学习兴趣,提高体育教学的效果,为完成体育教学任务服务的。因此,在进行体育游戏时,要做到科学性和针对性,必须有利于学生掌握体育基本知识、技术、技能。

### (三) 体育游戏在高职排球教学中的实际运用

1、体育游戏在排球教学准备部分的运用。传统的排球课的准备部分一般主要内容就是慢跑、集体操、专项准备活动等,千篇一律,课堂气氛呆板、枯燥。现在我们可以结合体育游戏融入准备部分中,使准备部分更加生动、活跃。如熟悉排球球性的游戏;灵活性素质游戏;团队协作的游戏等,通过这些游戏来激发学生情绪,从而促使达到最佳的教学效果。

2、体育游戏在排球教学技术、技能学习中的运用。排球技术、技能的教学,对于学生的身体素质要求较高,练习的强度也比较大,往往练习的方法也单一枯燥,重复性强。在保持排球运动本身的技术特点的同时,在进行技术、技能教学时,运用多种形式的练习方法,结合新的多样化的形式教学,在激发学生练习兴趣和积极性前提下,强化排球技术、技能的提高,从而获得较好的教学效果。如在练习下手垫球技术时,可以采用比赛垫远、垫靶(准);在练习运球技术时,采用集体接力的形式练习等。

3、体育游戏在排球教学身体素质练习中的运用。体育游戏在排球教学身体素质练习中的运用,要根据排球教学内容,结合身体素质训练的内容,将身体素质训练融入到趣味性、竞争性的游戏之中,让学生在快乐中得到锻炼,并获取良好的训练效果。如发展力量练习时,可以采用接力、推小车等游戏练习;发展灵敏练习时,可以采用贴膏药、打龙尾等游戏练习等。让这些体育游戏练习融入学生身体素质训练中,可以提高学生学习的积极性,并收到极其良好的效果。

总之,实践证明在进行排球教学时,科学合理的融入体育游戏练习,它既丰富了教学内容,也激发了学生学习的自觉性和积极性,从而达到增强学生身体素质,并熟练掌握排球的基本知识、技术、技能,提高了运动技术水平,保证了排球教学任务的完成。但在安排体育游戏时,一定要依据不同排球教学内容而定,切记不能过份强化体育游戏,主次不分,掌握好体育游戏在排球教学中的比例,使之更好地为排球教学服务。

### 参考文献

[1] 张璐璐. 体育游戏在高职排球教学中的应用[J]. 吉林农业科技学报, 2013(2): 100 - 102.

[2] 刘文军. 体育游戏在高职排球教学中的运用研究[J]. 教师, 2014(11): 55-56.

作者简介: 杨茂芬; 女; (1965.3.31—); 毕业于重庆三峡学院; 学历: 大学本科; 职称: 助理讲师