初中体育排球教学策略浅析

彭 发

（广东实验中学顺德学校 广东 佛山 528303）

[摘 要]体育是锻炼学生基本身体素质和心理健康的重要基础，在引导学生健康成长中所发挥的作用是不可替代的。正因为如此，本文也将从体育课堂的设计入手，立足于初中阶段的学生发展，分析体育排球的教学方法，旨在帮助教师改善课堂教学模式，提高课堂教学的质量，推动学生综合素质的长远进步，仅作抛砖引玉之用。

[关键词]初中体育；排球教学；方法分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.814

排球是体育教学中的一项基本运动，其自身的锻炼对学生肢体的协调性有一定的要求，同时还需要学生具备一定的灵活性和反应性。再加上，近些年来，我国教育部已经在宏观上提高了对体育课堂设计的重视和关注，要求体育教学不能仅仅以理论知识为核心，必须要实现基础理论和实践训练的有效结合，特别是就初中阶段的学生来讲。

在排球教学的过程中，教师应当注重对学生主观能动性的激发和引导，让学生主动去探究排球运动的内涵，配合自身的教学活动，完成相应的练习。在实践的时候，教师可以先为学生播放排球比赛的视频，或者是为学生展示排球运动的图片，播放与排球运动有关的电影，比如，《中国女排》，这一电影不仅反映了排球运动员的拼搏精神和进取精神，同时也展示了我国运动健儿奋发向上的民族气节。多媒体的展示可以给学生带来更加丰富的视听体验，让学生受到情绪和氛围的感染，感受到排球运动的魅力和价值，提高对这一运动的认同感，并主动配合教师的教学活动，掌握最为基本的排球运动和技巧。

在体育课堂建设的时候，教师应当强化对技术教学的示范和演练，让学生在学习的过程中能够吸取到更多有益的知识和信息，并在练习的过程中促进自己能力的发展。对此，教师除了要让学生掌握基本的理论知识之外，还应当结合自己的亲身示范，对具体的技术进行细致讲解，并让学生跟随自己的步伐进行模仿，这样可以提高排球教学的针对性。另外，教师也可以把自己对动作的演练录制成特定的视频，发布到班级群或者是个人的教学平台上，让学生可以在课下反复进行观看，通过快放，慢放，暂停等方式，抓住动作的精髓和细节。比如，在带领学生练习发球准备动作的时候，教师要先让自己站在球网前，双脚自然分开，确保左脚在先，并用左手拿球，放在自己的身体前方，而后，教师还可以用同样的方法为学生演示抛球动作。

素质化教育始终强调学生要掌握独立思考和探究的能力，所以教师也应当从传统一言堂的模式中脱离出来，给学生保留充分的主动权和话语权，把课堂真正还给学生，让他们在自我意识的引导下进行动作的学习和练习。在具体实践的过程中，教师可以先让学生对书本上的内容进行浏览和预习，掌握基本的动作要领，然后让学生在课堂上先进行演示，教师指出学生的不足，然后再亲身进行示范，让学生注重观察。而后，教师要把学生分成不同的小组，两两一对，先让一名学生演示具体的排球动作，然后让另一名学生跟随他进行模仿，并逐渐加快速度，这样可以让学生之间互相监督，共同练习，发现对方身上的不足之处，纠正他们动作的问题，提高动作的准确性和精确性。当一组学生训练完毕之后，教师可以让该组的两名成员对全班同学进行演示，让他们也成为课堂教学的主人。而且，教师还可以利用小组合作这种模式，在班内举行特定的比赛，可以是发球比赛，也可以是投球比赛，学生以小组的形式共同参与，以动作最为标准的组别为优胜，这样可以激发出学生的竞争意识。同时，教师还可以通过学生之间的比赛，挖掘学生身上的闪光点[1]。

在排球练习的时候发球，垫球和扣球是最为基本的技术动作，但这三个动作的难度也相对较高，需要学生进行反复练习，但机械性的重复训练也容易让学生产生审美疲劳，他们会逐渐丧失练习的兴趣和积极性。在这种情况下，教师就可以设计出趣味性的游戏。例如，在发球练习的时候，教师可以把学生分成两队，让两队学生相对而立，首位学生把球发给自己对面的学生，然后对面的学生要随机把球传给予自己相反方向的学生，这种方向上的任意选择，可以锻炼学生的反应能力，同时也可以让学生在集体配合中寻找更多的乐趣，提高他们学习的积极性。另外，教室还可以把排球训练和基本的体力训练结合到一起，在操场上设置50米的跑道，让学生带着球从起点跑到终点，然后在终点设置相应的趣味性问答题目，可以是脑筋急转弯，也可以是数学题，让学生在得出答案之后再抱着球返回到起点，以速度最快的学生为优胜，这样可以推动学生智力和体力的共同发展[2]。

总的来说，教师在课堂上应当把握好理论教学和实践教学之间的平衡，既要避免重理论轻实践问题的产生，也要避免只顾训练，不顾基础知识的误区。本文通过兴趣的引导，技术的锻炼，自主探究的设计，游戏的结合这几个角度，论述了初中体育排球教学的方法，充分尊重了学生在课堂上的主体地位，也把握了学生在初中阶段的心理特征能够做为教师的改革参考。在后续实践的时候，教师也需要对自己的教学成果进行阶段性反思，查漏补缺。

参考文献

[1]郑恩佐.初中体育排球教学策略浅析[J].中学课程辅导（教学研究），2019，013（010）：119.

[2]李鹊.初中体育排球的教学与训练分析[J].才智，2020（18）.

初中体育教学提升学生主动参与度的策略分析

仇亚光

（吉林省大安市舍力镇六合学校 吉林 大安 131300）

[摘 要]随着新课程标准的引入和实施，学生积极参与课堂活动，并受到了教育界的广泛关注。当前，基础体育教育越来越重视培养学生的运动意识，强调学生的积极参与和学生运动技能的发展。

[关键词]中学体育；主动参与度；策略分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.815

引言

在新的课程改革环境中，中学体育教育是培养学生的身体素质，大脑灵活性，团队合作能力和沟通能力的重要手段。体育课程可以使学生全面提高自己的核心素质，新课程改革的教育理念就是要教育学生独立学习，灵活掌握，并将学到的东西变成自己的东西。

一、提高对于中学体育教学的重视度

对于中学体育的重要性的认识，不足以提高学生在当前学生体育课教育阶段的积极参与。部分受传统的教育观念影响的教师，特别是那些主要领域的教师，都希望通过学生的体育课程来发展课堂知识，但不能有效地保证学生的体育教育的数量和质量。同时，由于学生工作量大，需要大量的休息，因此学生很少花时间在体育课上，多用来补充其他科目，而很少注意体育课。中学体育负责促进学生的身体健康，促进学生身心健康的和谐发展，并使学生积极参与，这种教育符合新的课程标准，素质教育的发展是一项教育概念的选择。

二、增强参加体育运动的积极性

（一）缺少有趣的活动

从当前中学体育活动的角度来看，团体体育活动训练是许多教师的可选活动，会对积极参加某些体育活动的学生产生积极影响。但是，由于活动本身缺乏乐趣，当前活动的竞争价值未能得到充分体现，并且老师没有根据学生的兴趣设计有趣的体育活动。因此，不会激发学生对体育的兴趣和欲望，也不会积极参与课堂。所以，教师应注意利用学生的心理特点，积极开展趣味运动。加强了学生对于中学体育的积极参与。教育游戏不仅包括教育游戏开发，并且通过将其集成到具有教育和娱乐功能的真实课程中，可以提高学生的兴趣并提高体育的教育价值。教师应注意学生体育知识的普及以及体育好处的宣传。这样，学生就意识到体育运动对其的重要性，并可以积极参与课堂活动，这些活动可以从根本上改变考试驱动的教育思维和学生对体育的兴趣。

（二）优化教学内容

按照新的课程标准，中学体育课程的内容为教师提供了更多的选择余地，提供了丰富的内容。但是，由于对教育内容的缺乏了解和体育内容的烦琐，导致学生的参与率较低。在这方面，有必要全面分析特定课程的内容，以便弄清楚如何教授和优化教学内容，从而使教师变得更加有趣和富有教育意义。重新评估和实施多重评估，主要体现在主题，方法和内容上。从老师的角度进行多项评估可以帮助了解学生的爱好，并对改善课堂教育产生积极影响。从学生的角度来看，这有助于增加课堂参与度并强调学生的主动性。对学生运动技能的发展有积极作用。在这方面，老师必须进行几次评估。另外，创新性评估不将身体检查的结果作为惟一的评估标准。

（三）避免单一训练方法

在现阶段，中学体育教师普遍采用“教师示范，学生追踪”的方法进行体育运动。这样，教师可以在很少或根本不注意学生的主动性和参与性的情况下倾听学生的兴趣并了解他们在其他运动中的兴趣和爱好，正确地展示体育活动，解释正确的体育规则。少有学生独自锻炼，而单一的教学法对积极参与产生负面影响。因此，教师应注意丰富的教学方法。训练内容无聊，根据新的课程标准，中学体育课程的内容发生了巨大变化，包括各种适合中学生身体功能发展的球类运动体操等运动。这种体育教育的本质是教学生激发他们对体育的兴趣并学习正确的锻炼方法，但是在实际教育中，部分老师都过于注重教授专业技术行为和体育规则。换句话说，这影响学生对运动的兴趣，更不用说让他们积极参与课堂活动了。

（四）进行多项评估

通过传统的“注重结果而不是课程”评估方法，教师可以忽略学生本身，而过于重视评估中学生运动测验结果，对学习态度的变化、身体健康变化和不同的个体差异不会过多关注。由于分数低，部分学生发现难以享受运动并逐渐失去积极参与的动力。此外，评估本身是师生的共同参与的过程，但是在实际教育情况下，学生缺乏积极参与，也很少有机会真正参与评估，并且很少有学生主动评估体育锻炼的影响。因此，教师在进行各种评估时应谨慎。为了应付老师，部分学生在老师教课时集中精力上课，对自由练习表现出懒惰和低落的兴趣。参加体育课的学生人数很少，他们没有正确练习和锻炼。构建体育教育的最终评估体系，以适当提高学生的积极性。在长期压制的传统测验驱动的教育概念中，部分学生已经形成了对主要学科和考试成绩的刻板印象，并且在参加体育运动时，学生很容易被其他核心科目分心。解决此问题的最好方法是使用分数来提醒学生，对他们施加影响，制定有关运动的最终评分系统，并计算考试的总分数以激发学生的主动性和热情，从而提高参与度。

三、结语

在新课程改革的背景下，确保学生教育的整体质量并提高其核心素质已成为学校教育的核心理念。要全面提高学生的核心素养技能，就需要在道德，智力和身体美感几个方面进行全面的培训，以便学生能够以多种方式发展。为素质教育做出正确的选择，以训练学生的身体特征，促进学生身心的和谐发展，增强学生的积极参与度。为优化基础体育提供依据和策略。

参考文献

[1]改变观念提高初中体育教学质量的探索[J]乔强考试周刊2014（45）

[2]谈体育教学中拓展训练的意义、问题及方法[J]陈全喜甘肃教育2014（22）

万方数据