

# 翻转课堂模式应用于高校气排球教学中的实践

蔡雯

长沙师范学院

**摘要：**本文主要详细阐述翻转课堂模式应用于高校气排球教学中的实践。首先描述了翻转课堂的概念，接着分析了气排球运动的特点，随后则对如何将翻转课堂模式，应用于高校气排球教学当中的实践教学进行设计，提出了相关的解决对策，其中包含三个阶段，分别为“课前，课中，课后”，而教师则需要课前，为学生们创作一个短而精的教学视频、构建一个线上的沟通交流群、提高师生之间的互动频率，保持良好的师生关系，最后探讨了应用成效。旨意为相关人员的研究工作提供参考资料。

**关键词：**翻转课堂；高校时期；气排球教学

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.01.102

## 引言

由于现代化信息社会的高速发展，以及案例教学的普遍应用，在对高校相关的体育教学进行优化与改革的全新思路也随之不断地涌现，而将翻转课堂的教学模式进行运用，则能够有效地为高校体育的教学改革提供更多的方向。

### 一、翻转课堂的描述

所谓翻转课堂，也叫做颠倒或反转课堂，是一种创新的教学模式，自教改以来逐渐受到重视。它强调以学生为本，利用线上和线下融合的方式，促进师生之间的交流与互动。这种教学颠覆了传统的以教师讲解为主、学生被动接受知识的模式，代表了对传统教育理念的革新。在翻转课堂下，教师能够将教学资源如课件预先传到在线平台，供学生自主学习。这样，宝贵的课堂时间便可以用于解决学生在自学过程中遇到的疑问，以及深入探讨课程的核心和难点问题，进而提升同学们的自主学习能力，此外，也缩短了师生以及生生间的距离，最终达到增强教育品质与学习效率的目的。目前，有许多研究证明，颠倒课堂借助预习复习、线上互动以及针对性解决关键问题等步骤，推动了师生关系及学生自学能力的提升。同时，学生能根据自身的学习需要制定个性化的学习方案，并在教师的指导下，获得体现其主体地位的学习体验。教师的角色从传统的知识传授者转变为学习过程中的引导者和问题解决者，让学生在享受学习乐趣的同时，成为课堂的“主导者”。由此可知，翻转课堂的实施，可激发学生的自我学习动力，而这也是我国教改和素质教育开展的关键举措。

### 二、气排球这一项运动存在的特点

#### （一）安全性

安全不管是教师还是学生们在开始教学之前，都需要进行考虑的一个关键因素。但安全仅仅只是一个概念，任何一项体育运动都无法能够做到绝对安全<sup>[1]</sup>。但由于气排球会比普通的排球，质地柔软，重量轻、体积大、

飞行的速度比较慢，所以在接触身体时，不会产生痛感。另外，由于气排球这一项运动的场地可以直接运用带有隔网运用的共用场地即可，从而能够有效地防止运动人员之间有大量接触，因此，则能够有效地体现出气排球这一项运动的安全性。

#### （二）竞技性

体育运动最大的乐趣以及特点则就在于竞技性，而将竞技精神融入在其中的气排球运动，则能够将体育运动所蕴藏的魅力，全部都显露出来，无一丝一毫的隐藏。而气排球所具备的竞技性，既能够有效地激发学生们的潜在的能力，还能够为学生们培养勇敢不畏困难的奋斗精神，另外，其在不丢失竞技性的前提下，还能够有效地促进学生们的身心健康成长。

#### （三）娱乐性

随着人类社会的演变及发展，游戏和娱乐的形式得以持续丰富并完善，已成为我们生活中不可缺少的一环。在现代社会，物质文明的高速发展使得体育运动成为人们精神享受的一种特殊形式，它不仅渗透到日常生活之中，也是缓解紧张情绪的有效途径。在全民健身浪潮中，气排球作为一项新兴的体育运动，逐渐受到公众的欢迎并得到普及。气排球的物理特性——轻质、体积大、柔软——使得参与者在运动时降低受伤的可能性，而且它对性别、年龄和体能的要求不高，即便是没有排球基础的人也能迅速参与进来。对于学生群体而言，气排球的难度较低，拥有极强的娱乐及趣味性，参与者无需具备过高技术，同时战术要求也比较少，运动中没有身体间的对抗，这使得气排球成为一项安全且易于上手的运动。此外，由于气排球的球速较慢，回合数较多，这增加了比赛的趣味性，常常使球场上充满欢声笑语。同时，气排球也能提升参与者的团队协作能力，是备受喜爱的体育活动之一。

### 三、翻转课堂模式应用于高校气排球教学中的实践教学

为能够有效地达到体育实践教学的目的，体育教师

在为学生们开展课堂教学之前，应需要及时做好体育课堂的相关教学设计。而体育教学的设计结果，能够直接应用在课堂教学当中，从而能够更加良好的完成相关的教学任务。而将翻转课堂模式应用于高校气排球教学中时，应需要依照“课前、课中、课后”这三个阶段。

### （一）课堂教学开展前的准备阶段

在相关的教学活动当中，课前准备占据着至关重要的位置，教师能够根据认真完成的课前准备工作，来有效地提高课堂教学整体的教学水平以及质量，使得整场的课堂教学活动能够得到顺利的开展。而教师则可以根据对学生们真实情况的了解，以及对相关教学材料的研究，还有教学课程的主要教学目标与要求等相关的要素，来为学生们制定一个最终的教学方案。而更好地运用翻转课堂这一教学模式，教师应需要学会对网络平台当中的功能进行详细的了解，并能够在气排球翻转课堂开展前的准备阶段中做到如下几点：

首先，第一点，教师在为学生们开始上课之前，应需要为学生们创作一个简短且精致的教学视频，由于教学视频能够为学生们提供更多的学习资料，所以教师在为学生们制作相关的教学视频时，应需要严格遵守体育的教学大纲当中树立的教学目标与要求，使教学视频能够更加科学合理且严谨<sup>[2]</sup>。而在为学生们开始教授课程之前，为其播放的教学视频需要做到简短且精致，是因为需要将气排球规范的技术动作，控制在一定的时间范围之内，并运用简洁且规范的语言来为学生们进行讲解，从而有效地节省大部分的时间，使学生们能够更好地进行相关的练习。而运用教学视频来为学生们开展相关的课堂教学，不仅能够有效地激发学生的学习兴趣，还能够为学生们提供更加细致的教学，使学生们能够更加快速地形成一个正确的气排球技术动作的概念，并能够快速掌握新动作的完整要领以及相关的要求。另外，为能够让学生们在上课之前，可以把握良好的气排球基本技术动作，教师应需要以自身所具备的教学经验，来为学生们教授更多能够快速掌握气排球的动作技巧。

其次，第二点，教师可以利用现代化网络信息技术，来构建一个线上的沟通交流群。创建线上学习交流群是目前一种较为流行的师生之间进行沟通的方式，而为学生们构建这一类型的沟通交流群，不仅能够及时为学生们传递相关的学习需求，还能够及时地为学生们进行错误纠正以及答疑解惑<sup>[3]</sup>。与此同时，教师可以在为学生们创建线上沟通交流群的基础上，为学生们进行相关的分组，使学生们能够以小组的形式共同进行学习，并能够一起在开始之前来对相关的教学问题展开研讨。

最后，第三点，在实际的课堂教学当中，教师应需要与学生们之间保持良好的沟通，只有有效地提高师生

之间的互动频率，教师才能够找出学生们在学习当中存在问题以及错误。与此同时，有一个融洽的师生关系，能够有效地提高教师对学生们的认识与了解，而教师则可以根据这一点，来为学生们设计一些更加具有针对性的课堂教学以及安排。而当教师将翻转课堂这一教学形式融入到实际的课堂教学当中，教师则能够根据在线上与学生们进行及时的沟通与交流，来更好掌握学生们在教学当中，在运动技巧的一些方面上，容易发生的错误以及问题，并为学生们提供一些更加具有针对性的处理方法与手段<sup>[4]</sup>。不仅如此，教师根据这样的教学形式，还能够实时了解到学生的学习进度，学生们也同样能够在这一教学形式下，寻找到更多新型动作的技巧，并将这一些动作技术之间出现的共性问题进行归纳总结，找出其中存在的真正原因，为其提出更加良好且有效的处理办法，从而能够为学生们在实际的课堂教学以及实践活动当中，给予全新的学习思路。

### （二）课堂教学活动开展阶段

为学生们开展体育课堂教学则能够对其运动技能，进行有效的提高与巩固，而在实际的课堂教学当中，教师组织学生们开展重复训练，则能够对学生们的运动技能得到提高与巩固进行有效的保证。而当教师将翻转课堂模式应用于高校气排球教学当中，教师则可以根据在课堂教学开始之前，与学生们之间进行互动时获取的信息的运用，来有效地掌握学生们在教学当中发生的问题，并根据这些问题，来为学生们提供更加良好的解决方法。随后，教师还可以在短时间内，让各个小组的学生们对其进行沟通交流与讨论，并以此来有效地提高学生们的运动技巧的理解能力，帮助学生们能够在课堂教学当中，拥有更多的时间能够对教学知识进行消化，从而使学生们能够在潜移默化当中，不断地将自身的运动技能进行提高。

### （三）课堂教学开展结束之后的阶段

在对于相关的课堂教学进行总结，才是对翻转课堂教学质量，进行优化的主要方法，教师则可以对学生们提出的问题一些总结，掌握好课程教学当中的重点，并在下一次为学生们开展教学时，为学生们进行重点讲解。而将翻转课堂模式应用于高校气排球教学当中，则能够有效地调动学生们在课堂教学当中的积极性，即使学生们在对其进行练习的时候发生一些相关的教学问题，其在其他学生们的正确指导与纠正下，也能够小组讨论的环节中进行良好的改正。另外，将翻转课堂这一教学形式带到实际的课堂当中，还能够帮助教师可以及时地对学生们状态进行观察，在促进师生之间的有效联系以及沟通与交流的同时，还能够有效地消除学生们对体育教学的恐惧，从而有效的带动学生们的积极性，激发学生的学习动力。

#### 四、翻转课堂模式应用于高校气排球教学的成效探讨

当前,我国高校体育教学主要由教师安排课程和指导运动,这样的方式导致师生之间的互动减少,降低学生参与度,进而阻碍了校园体育文化的形成。然而,采用翻转课堂模式,能有效改善这一状况。在此模式下,师生能够共同参与教学活动,学生有机会与教师即时沟通,提升解决问题的能力,享受运动带来的快乐,激发对体育的热爱,最终形成自主锻炼的好习惯。

为解析颠倒课堂对气排球教学品质的作用,我们选取了一所高校的气排球班进行研究,将其划分为两个教学组,即实施翻转课堂模式的实验组和沿用传统教学法的对照组。每个班级根据实际情况被划分成多个学习小组,以便于教师管理与学生交流探讨。实验组教师会提前将课件上传至在线学习平台,让学生预习,教师则在平台上解答疑问,学生独立练习气排球技能,课上则用来深入讲授重难点。对照组的教学方式是以教师讲授、演示为主,课上主要用于解决学生的基本问题,而练习主要依赖学生课后自发组织,教师不能提供实时的技术指导,对学生技术水平的提高帮助有限。

首先,实验班学生的学习效果要好于对照班。实验班的学生经过线上预习和小组研讨,对气排球技术掌握较好,课堂专注于实战训练;而教师则提供一定的技术指导并布置部分战术任务,从而大大加强了其气排球技术与团队配合能力。从分组比赛和全班对抗赛可观察到,实验班成员在比赛解读、临场适应乃至团队协作等方面均超越对照班学员。此外,实验班学生课后积极参加各类体育活动,体质状况超过对比班同学。最后,将两班的学习成绩对比,将知识与技能成绩作为整体评级后的班级平均分,至于体能成绩,则需依据教纲设定的身体素质测验结果来定。结果表明,翻转课堂的应用对提升学生的体能与技能具有明显作用,同时也能够极大地激发他们的学习热情和团队精神。

其次,实验班学生学习和活动的气氛浓郁。为更准确地衡量学生气排球课堂的学习及互动成果,我们根据中国体育课程评估方法设计出一份学生气排球课堂评估表格。该表格涵盖学生课堂听讲(占比15)、课堂团队学习(占比60)以及实践操作(占比25)三大项。实验班采取小组评估加老师评估,对照班则采取学生互评加教师评估,对班级整个学习状况予以评分比较。结果如下方表一所示,实验班无论是在课堂表现、团队协作还是课后自主练习等方面都取得优越于后者的成绩。该现象关键得益于实验班同学在课前通过观看课件视频,对技术动作有所认识但未完全领悟;而在课堂上他们更为

用心聆听,积极参与,通过小组学习深化技战术掌握。由此可见,翻转课堂模式有助于创造良好的课堂学习环境,增强学生间的合作学习。

表1 气排球教学学生学习与活动评价得分表

评估项目	实验班(分)	对照班(分)
课堂听讲	14	8
团队学习	59	52
实践操作	23	19
总体	96	79

最后,实验班在气排球课余比赛中表现出色。在课程之外举办比赛不仅有利于提升校园体育氛围,增强学生体魄,更是判验体育教学质量的有效途径。为了激发同学们的参赛热情,我们研究某一大学体育教学部,其采纳了课外运动竞赛的形式,计入学生体育成绩总分的20%。其中,气排球队有两个班级作为实验和对照组,组织了共25场比赛,根据比赛结果评出名次并积分。排名前五的班级得分为20分,第六至十名为10分。比赛结果如表2所示,实验班在25场比赛中共赢下17场,输掉8场,胜率达近70%,表现出色。他们展现出良好的技术实力、团队默契以及赛前战术执行力等优点。相比之下,对照班出现较多失误,队伍协作不足,得分主要依赖个别球员的个人能力。由此证明,翻转课堂的运用有助于提升学生的气排球技能和团队合作能力。

表2 实验和对照班比赛成绩表

竞赛结果	实验组	对照组
胜场数	17	9
输掉场数	8	16
胜率	70%	31%

#### 结语

综上所述,将翻转课堂模式应用于高校气排球教学当中,不仅能够有效地激发学生的学习兴趣和调动学生们的积极性,还能够有效地提高师生之间的互动频率,增加师生之间沟通与交流的机会,为学生们减少对体育教学的恐惧,从而使学生们能够真正地感受到体育教育当中蕴含的文化魅力。

#### 参考文献

- [1] 陈念. “健康中国2030”战略视域下高校体育课教学改革个案分析——以崇左某高校为例[J]. 体育科技, 2022, 43(03): 134-136.
- [2] 王天龙. 高校公共体育气排球课异质分组教学SWOT分析研究[D]. 长春师范大学, 2021.
- [3] 覃圆. OBE理念下高校气排球教学模式的创新研究——以广西外国语学院为例[J]. 体育视野, 2021, (17): 48-49.
- [4] 魏玉雪. “健康中国”战略下民办高校气排球课程的出路——以南京民办高校为例[J]. 教师, 2021, (24): 104-105.