

基于微课的“翻转课堂”教学模式在高中排球模块教学中的应用

莫钟达

柳州市第二中学

摘要：现代教育事业信息化、数字化发展趋势下，翻转课堂已然成为高中排球教学的“新宠儿”，通过对微课资源的集成应用，能够帮助学生加深对排球技巧的掌握理解，并为学生自主学习能力的培养提供支持。本文从翻转课堂教学优势的分析入手，并阐明在高中排球模块教学中基于微课的翻转课堂教学模式的实践设计与应用。

关键词：高中排球；翻转课堂；微课；模块教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.097

引言

信息技术的持续创新与升级，为高中课程教学模式的转变提供技术支持。作为高中体育课程中的关键组成，排球教学有助于增强学生身体素质与运动技巧。而纵观传统排球模块教学开展，受到学生参与性较差、教学方法滞后等因素影响，使得排球教学开展难以满足学生多样化需求。在排球教学中有机融合微课的翻转课堂教学，一方面能够利用丰富微课资源来开阔学生视野，在自主学习中加深对排球技术要领、理论知识的掌握。另一方面则可在课堂教学中为学生创设个性化学习空间，助力学生学习能力、实践素养的有效培养，并助力高中排球模块教学的高质量开展。鉴于此，探讨基于微课的翻转课堂模式在高中排球模块教学中的有效设计与运用，对于促进高中排球教学变革与创新有着重要影响。

一、翻转课堂概述

作为课程改革与技术融合的衍生产物，翻转课堂教学模式强调对以往教学时间与空间的突破，依托于丰富资源来助力学生自主学习。分析翻转课堂模式在高中排球模块教学中的应用，其主要优势表现为：一是充分调动学生积极性、主动性。以翻转课堂教学模式有效应用为前提，学生可在课前阶段依据自身需求、能力，自主选择内容来加深知识掌握，依托于丰富教学资源来吸引学生注意力，为其创设自主学习空间来激发学生主动性、积极性^[1]。二是发展学生综合素养。在课堂阶段融合应用翻转课堂，教师可根据教学内容设置合作学习、小组探讨等活动，实现以课堂教学为媒介来发展学生批判性思维、团队协作等能力，为学生综合素质培养提供良好契机。三是构建良好氛围。在课堂教学阶段开展翻转教学，可引导学生积极开展师生、生生交流契机，以帮助教师加深对学生能力基础、知识掌握情况的全面了解，予以个性化指导来促进良好教学氛围的营造，并助力高中排球模块教学的高质量开展。

二、高中排球模块教学目标分析

得益于《普通高中体育与健康课程标准》的提出，强调排球教学中强化学生体育素养发展。对于技能目标的设定，强调在课堂教学中锻炼学生排球基本技巧，能够做到在排球运动中熟练运用垫球、扣球、发球、拦网等技巧，并为学生战术配合、技术运用意识的培养提供支持。同时，在体育教学中注重发展学生力量、灵敏、速度、协调等身体素质，依托于专项训练来不断增强学生体能水平。对于知识目标的设定，则需通过有效教学来帮助学生了解排球起源、发展流程，并对排球裁判方法、比赛规则等加以掌握^[2]。在课程学习中深入感知排球运动的价值内涵，能够充分调动学生参与排球模块学习的积极性。对于情感目标的设定，则强调借助有效教学手段来培养学生竞争意识、合作精神，在排球训练活动中引导学生共同面对挑战，确保学生责任感与集体意识得到显著提升。为保证排球教学满足学生个性化发展需求，在设定排球教学目标时应充分考虑到排球教学要求、学生身心特点等方面，以教学进度的合理把控为前提，借助多样化手段来增强学生学习成效^[3]。

三、基于微课的翻转课堂设计

（一）课前准备设计

要想在排球教学中充分体现翻转课堂模式的育人价值，需以课前准备阶段的合理设计为前提。教师需围绕排球教学目标，借助专业软件对微课视频资料进行提前录制。需注意，微课内容制作应涉及关键内容提示、技术动作示范、案例分析等，以期在微课学习过程中加深对排球理论知识、基础技巧等的掌握。提前将制作完成的微课视频上传至教学平台，并依据排球教学要求发布预习任务、问题，以期在课前阶段引导学生开展个性化自主学习^[4]。要想充分调动学生参与课前自主预习的积极性，教师需依据课程内容合理设置预习问题，如“在正面上手发球时如何对抛球位置、高度进行合理把控？”、

“垫球时容易出现哪些错误动作？如何在垫球时保持动作规范正确”，引导学生围绕问题对排球课程内容深入探究。鼓励学生课前登录平台对微课视频自主观看，依据自身知识基础、学习进度对微课视频反复观看学习。完整预习作业后提交至平台由教师负责在线批改、指导，并以平台交流板块或班级群为载体，对预习中问题疑惑进行在线交流、互动，通过对学习心得的分享来营造良好学习氛围^[5]。

（二）课堂教学设计

基于微课的翻转课堂模式在排球教学中的有效应用，教师可在课堂初期阶段开展在线测试、小组汇报等活动，对学生预习情况进行全面了解，对其中个性、共性问题加以提炼收集。并依据教学要求在课堂阶段开展学生合作讨论活动，以小组合理划分为前提，鼓励学生围绕战术配合、技术动作、比赛问题等方面进行探究交流。对于学生预习中存在的击球点不准、手臂弯曲、用力不协调等常见问题，需通过提前集中示范来帮助学生加深理解，接着以小组为单位开展垫球接力比赛。比赛期间其他学生需对演示小组的垫球动作加以观察，以相互提醒的方式来帮助学生改正动作^[6]。通过小组合作来帮助学生解决困惑疑问，可在显著增强学生垫球技术能力的同时，为学生团队合作、竞争意识的培养提供支持。为充分展现出学生的课堂主体性，教师可围绕教学内容合理设置探究问题，如“比赛中对方强力进攻时我们应如何防守？”、“如何提升排球发球的成功率？”鼓励学生围绕问题进行相互交流沟通，以期在探究交流、自主思考过程中强化学生批判性思维与协作能力培养。另外，在课堂阶段可积极开展实践练习活动，结合对学生能力基础的分析，设计多元化实践活动来帮助学生加深排球技巧掌握。如围绕不同技术动作组织开展组合练习、分解练习、模拟练习等实践活动，并要求教师在学生探讨期间及时发掘错误问题，予以适当指导确保学生掌握规范、正确技术动作。引导学生在实践锻炼中相互监督、鼓励与评价，营造良好氛围来提升排球课堂教学质量。此外，课堂临近结束时教师可开展成果展示活动，要求各小组上前对排球相关战术配合、技术动作加以演示，而教师则需立足动作流畅性、技术规范、团队协作视角进行各小组成果总结，及时纠正不规范动作来帮助学生提升学习效果。

（三）课后巩固设计

为进一步加强学生排球技术掌握与身体素质，教师可结合学生学习进度、教学要求，以教学平台为载体合理设置课后作业。需注意，课后作业设计务必符合综合性、针对性要求，如要求学生在课后阶段对个人排球技术动作掌握情况加以录制，或者是对不同技术动

作进行分析评价^[7]。对于排球理论知识的掌握与巩固，教师可要求学生自主进行排球战术方案设计，或搜集资料编制排球比赛战术分析报告。若情况允许，教师可在平台中上传与排球比赛咨询、比赛视频、技术论坛信息等内容，引导学生根据分享资料进行拓展学习，以期在课后巩固阶段强化学生综合素养培养。在作业练习过程中，要求学生自主对排球相关技术动作自主练习与掌握，并在作业完成后对自身学习情况加以反思，明确自身不足为后续学习方案的制定提供参考。通过对课后巩固阶段的合理设计，能够在帮助学生加深技术动作、理论知识巩固的同时，为高中排球教学的高质量开展提供支持^[8]。

四、基于微课的翻转课堂教学模式在高中排球模块教学中的应用策略

（一）优化微课制作

排球模块教学中翻转课堂的有效实施需以微课合理制作为前提，鉴于此，为充分展现出微课视频的育人价值，教师需在选题时对学生学习需求、排球教学目标等的综合考虑。同时，微课知识的选取需符合趣味性、实用性、代表性等要求，确保学生通过微课学习能够对排球学习重难点加以掌握。对于微课内容的设计，要求教师以遵循学生认知规律为前提，在微课中融入情境创设、案例分析、问题分析等元素，引导学生带着问题参与到微课堂学习中^[9]。例如教师可在微课中设置问题“如何在比赛中稳定、准确地接住对方发来的球？”，在微课中展现相关技术动作视频，并对垫球的准备姿势、手型、击球点等知识点的逐步讲解。同时在微课中对学生练习中的常见错误进行穿插讲解，以帮助学生加深对垫球知识与技术的掌握。此外，在微课制作时教师需保证画面清晰、稳定，避免微课中存在声音嘈杂、画面模糊等问题对学生观看体验产生影响。在后期制作时需符合生动、精炼、简洁等要求。如教师在制作关于“排球扣球技术”微课时，需对扣球助跑、起跳、击球、落地等动作进行细致分解，并在后期对动作流程添加标注或字幕，以实现扣球技术细节的明确掌握，并为后续排球教学的高质量开展提供支持。

（二）创新课堂组织与管理

基于对翻转课堂教学模式的有效运用，高中排球教学实现组织与管理变革，要求教师转变以往传授者的身份，发挥促进与引导作用来创新课堂环境营造，通过高效组织与管理来促进课堂教学的顺利进行。教学期间为学生创设自主学习、探究的空间，结合任务问题的合理设置，加强学生对自主学习能力和团队协作精神的培养。待学生对微课内容加以了解后，引导其对微课知识进行回顾分析，对于学生疑问困惑进行提

炼,以集中解答与梳理的方式来帮助学生加深知识掌握^[10]。为充分调动学生参与课堂学习的积极性,教师可设置启发性问题来引导学生参与其中。为保证课堂氛围的营造符合学生发展需求,教师需围绕学生特点合理设定课堂秩序与规则,要求学生在小组探讨过程中积极发表观念,并在他人发言时保持耐心倾听。在开展实践活动时,则需注意安全环境氛围的营造,指导学生对相关训练器材规范、正确使用,教学期间对课堂纪律性有效保持。

翻转课堂教学的有效实施离不开学生合理分组,要求教师对学生个体差异充分考虑,围绕其技术水平、身体素质、学习能力来优化小组设置,确保每位学生均可在小组中展现自身优势。此外,需在课堂教学阶段运用多元化评价手段,基于对个人评价+小组评价、过程性评价+终结性评价等方法的综合应用,以实现对学生学习成果的客观化、全面化评价。在实际教学过程中,教师需可对学生实践练习、小组讨论等表现加以评价,指出存在问题并及时改正。课堂结束后可采取排球对抗赛的形式来提升总结性评价开展效果,基于对学生比赛表现、战术配合、技术运用等方面的综合分析,明确掌握学生学习成效,继而为翻转课堂教学的高质量开展提供支持。

(三) 注重学生自主学习引导

基于微课的翻转课堂教学模式应用可助力学生自主学习能力的培养,鉴于此,教师需在排球课程教学中为学生创设自主学习空间,依托于有效策略来发掘学生内在学习动机。首先,可在教学期间不断增强学生元认知能力,鼓励学生根据自身情况开展自我计划、自我监控,在教学前科学制定排球学习计划,并在计划中对学习方法、学习目标、学习进度等加以明确。依据学习计划开展系统化自主学习,对于自主学习中存在的疑问困惑,需引导学生进行自我总结反思。若在课堂学习过程中个别学生对于某排球技术动作掌握不熟练,教师需引导学生对于技术动作自主练习掌握,在教师协助下学会自我改进与调节,通过提高学习效率来促进学生综合素养发展^[11]。其次,教师应引导学生树立“我要学”意识,结合排球教学要求的分析,借助趣味、生动的教学情境来调动学生学习积极性,除合理融入实际案例之外,教师可为学生讲述优秀运动员成长故事等,以帮助学生始终保持积极学习的态度,并在课堂学习中加深对排球学习价值的感悟。另外,教师可在课堂阶段播放关于排球运动员顽强拼搏、刻苦训练的影像资料,引导学生树立克服困难、勇于挑战的意识。此外,教师需依据学生学习需求,给予资源推荐、学习指导、答疑解惑等支持,将相关书籍、

期刊、网站等资料信息融入到排球教学中,通过拓展学习渠道来促进学生素养综合发展。

结语

综上所述,高中排球模块教学中基于微课的翻转课堂模式有效运用,能够在强化学生身体技能、运动技巧锻炼的同时,为高中排球优质化、个性化开展提供支持。鉴于此,需在明确翻转课堂教学应用优势的基础上,依据课程目标、学生需求对基于微课的翻转课堂教学进行合理设计,并借助有效措施来促进翻转课堂教学的高质量开展,继而为学生体育学习创设更为理想的环境条件。

参考文献

- [1] 唐生智. 基于微课的翻转课堂在高中物理教学中的应用——以“自由落体运动”为例[J]. 中学物理教学参考, 2020(24): 4-5.
 - [2] 刘莹, 王玲玲, 李海霞, 等. 能力为中心“微课+翻转课堂”教学模式的应用效果[J]. 医学研究杂志, 2021, 50(7): 4.
 - [3] 戴芊芊. 微课+翻转课堂在高校“花样跳绳”课程中的应用探究[J]. 滁州学院学报, 2021, 23(5): 117-120.
 - [4] 刘和军. 翻转课堂视域下师范类高校体育微课教学优化设计[J]. 陕西教育: 高教版, 2021(9): 37-38.
 - [5] 王养平. 基于“微课”的翻转课堂在高职院校体育教学中的实践研究[J]. 拳击与格斗, 2020(6): 1.
 - [6] 李孟宁, 刘信明, 胡志欣. 微课与翻转课堂融合在中考体育中长跑项目教学中的应用探究[J]. 当代体育, 2021(28): 0088-0088.
 - [7] 迟宝华, 吴延丰. 微课视角下翻转课堂模式在高校体育教学中应用的研究[J]. 课程教育研究, 2019(42): 2.
 - [8] 普卫霞, 李雪梅. “微课+翻转课堂”在高校啦啦操教学中的应用研究[J]. 文体用品与科技, 2019(5): 154-155.
 - [9] 马秋玲, 王祎, 李悦, 等. 微课+翻转课堂混合教学模式在体检诊断教学中的实践[J]. 科学大众: 智慧教育, 2021(11): 2.
 - [10] 侯伟. 基于微课的初中体育翻转课堂教学模式研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报: 电子版, 2020(15): 150-151.
 - [11] 张永平. 基于微课的翻转课堂教学模式在普通高校公共体育教学中的应用研究[J]. 体育师友, 2019, 42(4): 3.
- 作者简介: 莫钟达, 出生于1991年8月, 男, 广西柳州人, 本科, 中学一级教师, 主要研究方向高中体育教学。