

重视排球教学，丰富初中体育课程内容

龙房群

(赣州市定南实验学校 江西 赣州 341900)

[摘要]在初中教学阶段，体育课程教学是推广素质教育教学的组成科目，有利于培养学生自身的健全人格和强健体魄，为学生开展文化知识的学习提供了必要的支撑。而排球运动项目是初中体育课程教学中的常见项目，不仅能够增强学生自身的身体素质和协调能力，还能够有效的调节学生自身的学习压力和学习心态，促使学生在排球学习过程中能够体会到愉快的心情。因此，初中体育教师要提高自身对排球教学的重视程度。

[关键词]初中体育课程；排球运动教学；丰富教学内容；课堂教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1260

引言

排球教学是具有娱乐性的体育运动项目，再加上排球运动的相关设备简单，适合于不同年龄和不同体质的初中学生，其实际的运动量不算太大，能够有效的放松学生自身的身心压力。而且，学生长期受到传统教育理念的影响，对体育课程的学习缺少积极性和主动性，无法有效的完成那些高强度的体育运动项目。而排球是体育运动技巧容易掌握的运动项目，不需要较多的运动技能，但是，却需要学生之间的相互配合，这就需要学生能够懂得如何进行人际交往和人际沟通，通过彼此之间的配合完成排球的运动，这种沟通交流能够增进学生之间的感情，从而实现预期的课堂教学目标。本文针对新课程教育课程改革下初中体育课程中，排球运动项目教学内容的丰富教学进行简要分析，旨在增强学生自身的身体素质。

一、通过基础训练方式来开展排球教学

在初中体育课程教学中，学习排球运动项目需要掌握好打球的姿势和动作。而体育教师要以此为教学出发点，注重培养学生自身的排球运动基本功，只有做到基本功扎实，才能够打好排球。重视排球体育运动基础训练是课堂教学活动开展的基础，体育教师可以将教学节奏放慢，保证学生能够掌握好相关的运动姿势和动作技能，这些姿势和习惯在学习中逐渐形成，是很难被外部因素所改变，这就需要体育教师要给予学生正确的教学指导，针对学生在排球体育运动过程中所形成的不良运动姿势需要进行及时的纠正。

此外，在体育课程教学中，体育教师可以通过设置简单的排球热身游戏，来正确的示范相关动作，加深学生对排球运动技能的理解和掌握，通过不断的学习来提高学生自身的学习积极性和学习主动性。而且，部分学生在进行排球运动姿势的掌握学习时，都会存在身体的站立方向和站立姿势存在偏差，击打排球的手势不对，拿起排球的方法不对等等，这些都是因为学生在学习中没有掌握扎实的基本功。所以，在实际的课堂教学中，体育教师要重视对学生自身的基本动作进行标准化纠正，帮助其掌握正确的动作要领。

二、通过游戏教学形式来辅助排球教学

在初中体育课程教学中，任何体育教学活动都离不开学生自身的学习积极性和学习主动性，再加上兴趣是学生最好的老师，针对体育课程中的排球运动项目教学而言同样有效。但是，由于体育教师受到传统教育理念的影响，导致体育课程教学具有枯燥性和乏味性，会使得学生自身的学习兴趣逐渐降低，会直接影响排球运动项目的教学效果。而在实际的课堂教学中，采用游戏互动教学形式开展排球教学活动，能够有效的调动学生自身的学习兴趣和学习热情，始终保持积极的学习状态和精神状态，提高学生自身学习排球运动的效率，逐渐在学习中形成正确的排球运动技巧。

同时，在体育课程教学中，体育教师可以让学生进行15min到20min的热身，在开展有关排球运动的互动游戏，促使学生在游戏互动中，形成正确的运动技巧和运动姿势，如传

球技术、垫球技术、发球技术、扣球技术、拦网技术等等，其中，垫球技术和移动技术是最为基本的技术动作。例如，体育教师在讲解“垫球技术”的时候，可以设置“垫球接力比赛”，将学生划分成4个学习小组进行垫球接力，要求小组之间面对面站立，通过相互垫球给对方，来锻炼学生自身的垫球能力，并在此基础上，可以组织学生开展排球友谊赛，有效的提高小组内部学生之间的协调合作能力。

三、通过完善考核机制来评价排球教学

在初中教学阶段，开展运动教学的考核评价能够有效的检验和了解学生自身的学习成果，但是由于体育运动项目的考核评价工作具有明显的片面性，大部分的体育教师开展排球运动教学，都是通过基本测试来判断学生的学习效果，将学生是否完成这个运动项目作为考核评价标准。再加上学生在考核测评过程中，会因自身发挥水平较差，而影响项目的实际考核测评结果，完全忽视了对学生进行个人感受评价和自我学习评价。

因此，在初中体育课程教学中，体育教师开展排球运动教学考核评价要注重考核评价工作的全面性，分为平时表现测评和项目结果测评，这种综合性的考核评价工作不仅能够追求排球教学的“量”，还要追求排球教学的“质”，通过平时表现和考试表现相结合的综合性考核评价工作，保证整体考核测评结果的准确性和合理性，直观的反映出学生自身的实际情况，提高初中体育课程中排球项目教学的质量水平和整体效果。

结语

综上所述，排球项目教学是增强学生自身的身体素质和培养学生自身的身心健康的体育运动项目，在这个过程中，不仅要求掌握排球运动的技术动作，还要培养学生的良好心理素质，促进学生自身的全面发展和健康成长。因此，在初中体育课程教学中开展排球项目教学，体育教师要注重激发学生自身的运动热情和运动动力，通过相关的技术动作分析，帮助学生掌握相关的运动技能和基础技巧，促使其充分的发挥出自身的强身健体的作用。同时，排球体育运动项目能够有效的缓解学生自身的愉悦心情，促使学生能够更好的投入到排球体育运动的学习中，不断在教学中提高学生自身的技巧能力。

参考文献

- [1]王国绣.对初中体育排球技术教学的研究与探讨[J].新课程(中学),2016(7):060-060.
- [2]黄建军.初中排球教学中快乐体育理念的实践探究[J].新课程·中学,2017(10):168-168.
- [3]李燕婷.初中体育教学中增强学生排球垫球熟练度的方法[J].名师在线,2019,84(11):87-88.
- [4]陈丽波.大学排球教学中中学生身体素质训练模式之初探[J].当代体育科技,2014(07):47-48.
- [5]张维珂,黄文建,张丛丛.基于体育中考平台推进青岛初级中学排球课程改革发展的策略研究[J].体育世界(学术版),2014(8):108-110.