

# 如何在高中体育排球教学中渗透“快乐体育”理念

张磊

(吉林省集安市第一中学 134200)

**[摘要]**随着新课改政策的实施,很多以前的教学经验和教学模式,逐渐在现在的实际教学中被淘汰,在新课改之后很多的教学新形势不断的出台,让学生有了更多的学习内容,帮助教师更好的调动学习氛围,提升教学质量。近年来的教学趋向与情绪教学,从学生角度出发,运用“快乐体育”理念,去调动学生的学习积极性,通过体育锻炼完善学生的身体素质。对于体育教师来说,如何在实际教学中渗透“快乐体育”理念,是目前的教学重点,需要教师合理安排教学方案。

**[关键词]**高中体育;排球教学;快乐教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.808

## 前言

目前的高中教学体系中,关于体育锻炼有很多教学项目,高中排球训练是重点的教学内容,通过把“快乐体育”带到班级,让学生感受到体育锻炼的乐趣,同时还能学习到排球训练的相关知识,在高中紧密学习的阶段,还是能利用体育课堂的时间积极弘扬中国体育精神,提升学生对体育训练的重视。“快乐体育”的教学理念,教师深入贯彻新课改的教学方针,以学生为根本,建立不同的教学课程安排,关注学生的身体素质变化,提升高中体育教学质量。

### 一、课堂上明确“快乐体育”教学理念

“快乐体育”是新课改之后提出的一种新的体育教学理念,是把快乐元素与体育教学相结合,让学生在体育锻炼的过程中,感受到体育锻炼的乐趣。同时在教学中,教师要侧重培养学生的学习兴趣,通过兴趣的指引,让学生逐渐对体育锻炼有更深入的研究,这样在高中体育课堂上,学生的学习热情才会更高,学习动力才会更强。传统的体育教学中,教师在每一节上课过程中,都是运用相同的教学方式去讲解,让学生不能感受到学习的乐趣,同时还会降低学生对体育知识的重视程度<sup>[1]</sup>。传统教学理念教师都比较注重学生文化课的学习,所以很多时候的体育课业变成了自习课,让学生在校园内,消极的学习情绪得不到缓解和释放,这样就无法有效的激发学生的学习潜能,导致学习的学习兴趣逐渐降低。新课改的教学理念中,教师要向学生明确讲解教学改革的变化,让学生对体育锻炼重新进行关注。通过“快乐教学”模式,让学生能在学习体会到不一样的体育生活。经过长时间的理念渗透和课堂的教学,让学生逐渐提升自主锻炼意识,这样会帮助学生以后,不仅是在校园内,在生活中也能不断的进行身体锻炼,有一个好的身体素质,能极大的帮助学生开创更美好的未来。

### 二、结合教学内容渗透“快乐体育”

排球运动在我国是比较受欢迎的球类运动,通过近年来体育逐渐被大众重视,很多高校也开设了排球教学课堂上,锻炼学生的身体素质。排球的锻炼,需要学生具备一定的肢体协调性,和持久的提升,但是在实际的教学中,很多高中生都不能达到标准,所以需要教师进行细致的培训和讲解,为学生树立信心,提升课堂的积极性。排球是奥运会中比较重要的比赛项目,随着我国的排球排名不断靠前,大众对排球的关注也与日俱增,所以高中的教学中,教师一定要从根本出发,培养学生排球锻炼的技巧,提升学生的身体机<sup>[2]</sup>。具体的教学中,教师要合理的运用“快乐体育”教学,让学生在锻炼时,不断的激发自身的潜能,通过情绪的上的放松让学生在学的过程中,能提升自身的健康水平,能够感受体育精神,能力树立终身锻炼体育观念。

比如,在授课中,教师首先要从排球的注意要素和基本的动作开始讲解,让学生从接受刺激,到身体反应,到做出

反应,到聚集体能,到提升反应强度等,一系列环节中,不断的提高标准。教师要在课堂上,都过讲解排球会运用到什么神经和肌肉群,来侧重锻炼学生的身体机能。教师可以采用幽默的教学模式,向学生传递快乐锻炼的信号,让学生体会体能在心情舒畅的情况下变化,提升排球教学的效果。

### 三、快乐讲解体育提升课堂实践活力

排球需要学生具有爆发力和耐力,现在的很多教师在讲课的过程中,可以边讲课边让学生做锻炼,这样既能节省教学时间,还能提升学生的上课专注力。体育的教学需要实践才能检验学生的掌握程度,教师要合理的安排学生实践的时间,要让学生在了一节课的学习中,既能吸收新的体育知识,又能强化自身的体育锻炼能力<sup>[3]</sup>。排球的教学中,教师的讲解要充分运用“快乐体育”理念,提升学生的学习热情,通过肌肉和关节的深层锻炼,让学生身心放松从而提升体育锻炼的效果。

比如,教师可以在课堂上,先讲解排球中的力量训练,让学生通过不断的延展肢体,身体协调性和肌肉力量,这样才能帮助学生在打排球的过程中,有更强的弹跳力和反应能力。教师可以让学生采用合作学习的方式进行实践,比如练习扣球,需要两名学生互相配合,一方罚球,另一方接球然后扣球,教师可以在训练期间,为学生计时,让学生能在训练的过程中,身体肌肉被不断的调动和运用,逐渐让身体整体的肌肉和血液形成高速循环,这样教师通过专业数据的分析,对学生自身的学习能力有清晰的了解,为以后的训练做好准备。体育也是一个熟能生巧的技术,教师要在教学中,边教边巩固,这样才能更好的展现学生的能力和教学效果。

### 结论

综上所述,教师排球教学中,多与学生进行思想和行为上的互动,提升学生在学习过程中的积极性。高中的教学课时比较紧张,学生的学习压力比较大,体育教师要合理安排上课的内容,一方面要帮助学生释放学习的压力,另一方面帮助学生强身健体,通过“快乐体育”的教学理念培养,让高中生变的更加积极,有活力,让高中体育课堂变得更加高效。通过排球知识的讲解,让学生学习更多关于身体锻炼的技巧,对自身的体能有一个更清晰的了解,教育需要不断进步,教师也要不断的挖掘体育锻炼的精华,更好的运用到高中的体育课堂中。

### 参考文献

- [1] 刘应斌.如何在高中体育篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J].智力,2020(35):23-24.
- [2] 曹颖荐.如何在高中篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J].中华少年,2020(21):68+70.
- [3] 万小平.如何在高中体育排球教学中渗透“快乐体育”理念[J].甘肃教育,2020(10):93.