

# 高中体育排球选项课的教学探究

傅春平

(上饶中学 江西 上饶 334099)

**[摘要]**排球选项课是高中体育教学的重要内容,是学生比较感兴趣的一门选项课程。现从分析高中安排高中体育排球选项课的意义入手,探究高中体育排球选项课教学应注意的问题,仅供参考。

**[关键词]**高中体育;排球选项课;教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1527

## 引言

随着我国基础教育课程的改革与发展,体育课程对改善学生身体健康状况发挥了重要作用,增强学生体质是学校体育工作者的共同目标。体育教学最主要的表现形式就是体育课,教师是体育课的设计者、组织者和领导者,而体育教学方法的选择是上好一节体育课的关键,这就要求我们必须切实转变教育观念、改进教学方法、优化教学过程。因此,教学方法选择的正确与否,就成为能否实现教学目标、完成教学任务的关键所在。

## 一、安排高中体育排球选项课的意义

促进青少年身体的健康:2007年颁布的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出,近段时间青少年的耐力、力量、速度等体质指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加。这些问题和青少年的健康成长密切相关。增强学生体质、促进学生健康是关系着民族和国家兴衰的大事。学校体育是体育教育的重要组成部分,也是在校学生身心发展、增强身体素质、提高健康水平的重要手段。对促进青少年的身心健康发展,让他们获得运动的满足感,获得身体练习的满足感,塑造积极的情绪、情感,实现身心的健康发展有很好的帮助。

## 二、高中体育排球选项课教学探究

### (一)合理调配选项内容和人数

开展高中体育排球选项课程能够丰富高中学生的生活,进而更好的释放他们的学习压力,有利于保证他们的身心健康,以最好的态度进行学习。促进学生们的全面发展,具备良好的身体素质是学生高效学习的前提。通过开设体育课堂能够锻炼学生们的身体,排球训练是体育课堂上的重要项目。当前许多学生热爱排球这个运动项目,因此,可以通过团队合作提高体育素养。通过建立排球队对排球进行拍打,其中涉及一些锻炼动作,比如弹跳运动以及击打动作,这些都能够帮助学生强壮身体。当前选项课程属于一种新型的教学方式,将课程进行区域划分,划分为不同的区域项目,对学生展开有针对性的教学,这样能够让学生们更有针对性的训练,使得体育课堂变得更加的丰富。同时有利于学生自身的查漏补缺,弥补自身在排球训练中的不足。在展开高中体育排球选项课程的过程中,应当合理调配项目以及所涉及的人数,过多的人数不利于教师对学生进行管理。所以在进行排球选项课程的过程中应当调整每一个项目中的人数,使得各个训练项目人数基本平衡。

例如,排球教师就可以安排多种排球训练选项方案,然后学生就可以按照自己的学习兴趣进行规划,结合学生个人的实际情况,为高中学生带来高效排球选项教学。排球教师明确规定每一个训练项目的人数,比如可以将排球训练划分为“自抛自垫训练”“原地持球模仿训练”“排球接力训练”“组队实战训练”等选课项目。当这些选课项目确定之后,要把每一个

项目最多和最少包含的学生人数进行确定,比如“自抛自垫训练”和“原地持球模仿训练”都是学生单人训练,在人数上可以均衡。对“排球接力训练”“组队实战训练”涉及的是学生组队训练,教师就可以明确项目的人数,按照报名顺序进行划分,这样就能够明确选项教学的项目和人数,提高了高中体育排球选项课程的教学效率。

### (二)教学任务的设计

任务的设计要注意合理性。教师设计任务不仅要遵循学生的个体差异性,还要考虑学生的实际情况,任务设计要由浅入深,由易到难,由简单到复杂,每个学生的知识储备、运动能力以及对技术动作的理解能力都有差异,在完成同一任务时,就会有快慢之别,因此,在设计每一节课的任务时必须充分考虑学生的实际情况,不仅安排学生能够完成的基本任务,还要设计可扩展性任务让学生发挥自己的特长,这样既保证了学生的共性,也发展了学生的个性。在课堂中对学生提出不同层次的任务,基本任务可以满足每一个学生的需求,可扩展性任务可以满足水平较高一部分学生的需要,充分发挥他们的创造性,也不会枯燥乏味。以“双手垫球”教学为例。教师应立足全体学生的学习情况,设定统一的训练要求:一组20个,共完成三组。之后,教师立足学生的实际情况,设定分层的练习要求:针对体质与技能皆不好的学生,教师可以设定“一组10个,共完成三组”的要求;针对体质较好但排球基础不佳的学生,教师可以设定“一组15个,共完成四组”的要求;针对体质与排球基础良好的学生,教师可以设定“一组30个,共完成五组”的要求。

其次,任务的设计要有主体性和可操作性。体育教学中教师在教学过程中起主导作用,是教学任务的设计和组织者,而学生是学的主体,任务的设计要以学生为本,充分体现学生的主体性,任务设计不仅要体现学生的主体性,还要有一定的可操作性意义,任务布置以后,学生要明确自己应完成的任务,而不是毫无目的地进行活动,教师在进行任务式教学时要及时巡回指导,了解每位学生的学习进度,必要时可做记录,保证学生任务的完成率。

## 结语

综上所述,高中体育教师在对他们进行排球选项课的教学时,要坚持做到以上几大方面,改善现有的教学问题,提高他们的学习兴趣,使其高中体育学习生活充实且富有意义。

## 参考文献

- [1]刘国富.普通高校排球选项课中体育骨干的胜任能力与特征研究[J].运动精品,2019,38(10):9-10+12.
- [2]何斐.翻转课堂教学模式在大学排球选项课中应用研究[J].创新创业理论与实践,2019,2(16):144-146.
- [3]叶海辉.任务式体育教学模式的构建与运用[J].运动,2009,9.