

高中体育课堂排球游戏教学实践与探讨

吴名志¹ 聂舟舟²

1. 湖南省涟源市第六中学

2. 湖南省涟源市第二中学

[摘要]排球游戏教学具有鲜明的趣味性与有效性,将其应用到高中体育课堂实践中能够显著优化教学质量、提高教学效率。随着排球游戏教学在高中体育课堂中的普及与推广,高中体育课堂焕发了新的活力,实践证明,这种将教学和游戏相结合的方法能够丰富教学形式、扩充教学内容,高度调动学生体育学习的兴趣和积极性,有利于凸显学生的主体地位,促进轻松、愉悦课堂氛围的创设,进而加深学生的学习体验,发挥高中体育排球教学的育人功能,基于此,本文对高中体育课堂中排球游戏教学的重要作用、实践策略、遵循原则展开探讨,以供参考。

[关键词]高中体育;排球游戏;教学实践

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1116

在新课改不断深入的宏观背景下,体育游戏在高中体育教学中的应用越来越广泛,它不仅以更加生动的体现体育课堂的育人价值,还能够强身健体、锻炼意志,为整个体育课堂增加一分活力,帮助高中生抒发来自学业和心理上的压力。如果教师仍然选择传统的教学思想与模式,一味针对学生的技能和训练进行发力,将会从源头上限制学生的主动性,难以提高高中体育教学的质量或效率。所以,高中体育教师应懂得与时俱进,在新的改革中应用新的思想与方法、模式,引导学生在轻松、愉悦的氛围中掌握知识、运用技能,在各方面提高学生的个体素质,增强学生终身体育的意识与能力。

一、在高中体育课堂开展排球游戏教学实践的重要作用

(一) 培养兴趣,提高质量

兴趣对学习和教学的意义非同凡响的,在高中体育排球教学中,学生对排球学习的兴趣将会直接影响到课堂教学的效率与学生的学习质量。所以,在高中体育排球教学中,教师应注重激发学生的学习兴趣,提高学生的学习兴致,调动学生排球学习的积极性和主动性,让学生以饱满的热情、积极的态度进入到排球学习中,通过主体地位的彰显保证学习质量与教学效率^[1]。在传统的高中体育排球教学中,多是教师示范讲解、学生跟学模仿,然后用单一教学方法指导学生一味注重排球技术与战术的模式,在这种课堂教学中,即使学生一开始满怀热情、充满期待,但是随着时间的推移,这种热情、期待也会被耗尽,学生就会不喜欢甚至讨厌学习排球,容易导致教学水平和质量的降低。但是实践表明,在排球游戏教学引入高中体育课堂后,学生的排球学习兴趣得到了显著的激发,教学质量也得到了大幅度的提高。

(二) 掌握知识,运用技能

排球游戏作为游戏的一种类型,具备游戏的各种特征,比如,在普通的游戏中,我们需要比出高低或输赢,那么在排球游戏中也是如此,仔细分析,很多排球游戏都适应高中生好胜心强、竞争意识重、荣誉感强等特征,在比赛和对抗中,学生的精力和注意力可以得到高强度的调动与持续。要知道,高中阶段的排球教学不仅是为了让学生掌握基础的排球知识与技能,还是为了提高学生学习的注意力,锻炼学生的自主学习能力,树立学生终身体育的体育。而将排球游戏引入高中体育排球教学除了可以有效改善学生关于排球学习兴趣较低、积极性不高的窘境,还能在大量的练习与

游戏活动中帮助学生将所学内容达到迁移内化,为学生之后掌握更多的排球知识与技能并灵活运用奠定基础。

(三) 提高智力,促进发展

除了以上提到的内容,高中体育课堂排球教学中还肩负着提高学生反应能力、发展学生智力的使命,这就需要教师充分调动学生的注意力,集中学生的精力,确保学生可以全身心投入到教学活动中,在这个角度上,排球游戏教学是一个非常好的选择^[2]。一方面,游戏能够满足高中生在高强度学习中的心理需求,让学生针对各种游戏指令做出、快速敏捷的反应,发散学生的思维,锻炼学生的反应能力;另一方面,为了在极短的时间内对复杂的情况进行分析与判断,进而完成游戏,学生的大脑会发生快速且高频的转动,有助于开发学生的潜力,激发学生的体育表现力,有利于学生做出正确的反应,在无形中提升学生的记忆力、行动力、判断力。简言之,在排球游戏中,学生的智力水平、思维能力以及其他品质可以获得显著的提升,能够促进学生的可持续发展,为学生之后的学习、成长打好基础。

二、在高中体育课堂开展排球游戏教学实践的策略

(一) 在准备活动中的开展实践

准备活动是整个体育排球教学过程的基础,它能够有效保障学生在体育课堂中运动、训练的安全性。换言之,只有准备活动的有效性得到保证,才能发挥其基础作用,为之后的排球教与学做好准备。在传统的高中体育排球教学中,教师所主导安排的准备活动较为单一,要么是慢跑,要么是伸展活动,时间长了,学生对准备活动也没有期待了,存了一定的应付心理,同时,单一准备活动对应的枯燥教学活动也在一定程度上削弱了学生的学习兴趣,降低了学生参与课堂学习的积极性。为了规避以上情况及其可能带来的任何消极影响,教师有必要将排球游戏引入到准备活动中,用趣味性的游戏活动取代单一乏味的准备活动,进而活跃课堂氛围,为之后的教学活动正式开展奠定基调。

具体地说,在高中体育排球教学准备活动中,教师可以选择对打排球、单独垫球或躲球等游戏促使学生活动筋骨、伸展身体;也可以选择学生自抛然后转身接反弹球、快速传垫球等游戏锻炼学生的球感,提高学生对于排球运球的掌控能力^[3]。与传统准备活动相比,这种游戏式的体育活动更具有趣味性、针对性,能够在较短的时间内将学生的体质状况调整到最佳状态,有助于学生集中精力,为之后即将开展的排

球学习做好心理和生理上的准备。

(一) 在技能教学中的开展实践

技能教学是高中体育排球教学中的重点与难点,它将直接决定本堂课的教学质量与效率,与学生的课堂反馈相挂钩,因此,高中体育教师有必要就其有效性提高做出一定的思考、努力与拓展性研究。在高中体育课堂中开展排球游戏教学实践对技能教学有着十分积极的作用意义,它不仅可以降低学生学习技能的难度,还能让学生在自主性的驱使下对排球技能达到一定的了解、掌握,巩固学生已经具备的技能。那么在技能教学中可以引入的排球游戏有有球游戏、无球游戏,前者又包括传球、垫球、扣球、发球、拦网,后者又包括准备姿势、移动、起跳与各种掩护性动作。由于排球技能多是由步法和手法组成的,同时联合视野、躯干、意识等多方面活动,又分为前动作、动作、后动作三个部分,所以可以在游戏活动中锻炼学生的多个部分,在设计教学时,教师应针对排球技术的各种特点选择有针对性的排球游戏。

例如,在锻炼学生垫球技能时,教师可以组织学生开展对墙垫球、双人垫球等多种排球游戏;在锻炼学生传球技能时,教师可以组织学生开展对传球接力、过网传球等各式排球游戏,以此类推,只要在具体的技能训练中选择合适的排球游戏,学生的排球学习自然可以得到保障,有利于提高学生学习的兴趣,还能提升教师的教学水平。

(二) 在结束活动中的开展实践

结束活动是学生高强度体育训练后的放松活动,就像长跑后要有个慢走的过渡一样,在这个环节中,教师也要应用排球游戏引导学生尽快从激烈、紧张的课堂学习中过渡、解放出来,使学生的身体和心理都能够得到较好的放松。同时,最后的放松活动还能帮助学生消除身心上的疲劳,让学生在较短的时间内恢复体力,以更好的姿态迎接之后的科目学习。考虑到结束活动时学生已经身心俱疲,所以此时安排的排球游戏要以轻松、简单为主,让学生既结束排球学习,又释放身心。因此,教师可以组织学生开展单人排球拍打游戏、双人合作传球游戏等排球游戏,以此为本次体育教学画上一个完美的句号,加深学生的学习印象,提高学生的排球技能,促进学生的排球学习。

三、在高中体育课堂开展排球游戏教学实践应遵循的原则

由以上内容可知,排球游戏教学实践可以提高排球教学的质量,为其学科教学进一步的发展提供重要的方法支撑。但是,在实际应用中,教师应确保合理合情、组织科学、井然有序,尽可能保证高中排球教学的质量,保障学生的身心健康发展。为此,教师应注意以下三个原则。

(一) 适当性原则

在高中体育课堂应用排球游戏教学需要遵循适当性原则。第一,教师要对学生的个体素质和心理素质进行全面的了解,对每个学生关于排球知识和技能的储备掌握情况进行实际性的检测与分析,为因材施教做好准备;第二,教师应立足高中阶段排球教学的目的和内容,根据由简到难、由浅及深的顺序为学生选择适宜的排球游戏,顺应学生发展的特

点;第三,在游戏过程中,教师应密切关注学生的身体状况与反映情况,精准把握运动量和练习密度,及时调整和改进,避免适得其反;第四,教师要针对不同学生的学习和掌握程度做到因人而异,对于排球技术较高的学生,教师可以适当加大游戏难度,对于排球技术一般或略低的学生,教师可以适当减小游戏难度,从而让每个学生都能学有所得,在整体上提高排球教学的质量。

(二) 秩序性原则

为了保障学生在排球游戏教学中的基本安全,教师要对排球游戏的秩序进行维护,并在游戏开展前规范学生的行为动作。因此,在高中体育课堂应用排球游戏教学需要遵循秩序性原则。一方面,教师要让学生遵守既定的游戏规则,并确保学生能够在自己的科学指导下正确、积极地参与排球游戏活动;另一方面,教师要为游戏的组织开展营造轻松、愉悦的课堂氛围,弱化学生与排球学习之间的距离感,在前期准备工作中规范游戏环节与学生行为,从而保证游戏可以在安全、规范的环境下开展、推进。站在学生的角度上,对排球游戏的秩序和纪律进行约束,除了可以培养学生做事规范有序的良好习惯,还能在无形中养成公平正直的观念,有利于学生的健康发展。

(三) 安全性原则

为了确保排球游戏教学可以发挥积极有效的功能,教师务必要将安全和防范意识贯彻到游戏组织和实践中,对其安全设施进行严格把控,并在游戏过程中增强学生的游戏安全意识。首先,教师应在游戏开展前,对游戏或教学的场地、相关的体育设施与器材展开严格的检查,在外在上保证游戏的安全性;其次,教师要指导学生做好防护措施,通过自我保护的手段,在内在上保护学生的人身安全;最后,教师要仔细讲解游戏的规则、相关行为规范,并在游戏过程中密切关注学生,在活动开展中维护大家的安全。

结束语:

综上所述,在高中体育课堂引入排球游戏教学能够激发学生的体育学习兴趣,发挥学生的主体作用,提升学生的体育素养,有利于保证课堂教学的效率。立足教学角度,排球游戏教学的实践开展可以促进教学目标的达成,降低教师的教学压力,使学生在游戏中自主找到排球学习的技巧,掌握知识与技能,在强身健体的同时实现寓教于乐。因此,在之后的排球游戏教学实践开展中,教师应从排球教学实际和学生实际出发,选择、设计一些具有趣味性、育人性、能够适应高中生体育学习特点的游戏,从而提高高中体育课堂的质量,更好地服务于学生。

参考文献:

- [1] 寇君卿. 高中体育课堂排球游戏教学研究[J]. 才智, 2019(04): 165.
- [2] 李亮. 高中体育课堂排球游戏教学实践与研究[J]. 休闲, 2019(07): 151.
- [3] 金铭. 在高中排球课程中应用合作教学法的策略研究[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2021(03): 125-126.