

# 大学体育排球选项课趣味性教学改革研究

张静怡

重庆外语外事学院 重庆 401122

**摘要:** 排球运动一直以来都深受广大群众喜爱,对提高国民健康素质,推动国家经济社会进步意义重大。排球运动也是大学体育课程的重要教学项目,对大学生强健体魄、培养意志力、培养团队精神发挥了不可替代的作用,促进了学生德、智、体、美、劳全面发展。本文对大学体育排球选项课趣味性教学改革进行研究。

**关键词:** 大学体育;排球选项课;趣味性教学;教学改革

## 一、当前大学体育排球选项课教学现状

### 1. 学生兴趣不高

目前大学体育排球选项课教学中突出的问题是学生缺乏练习兴趣。在教学中教师特别注重技术动作示范和练习,如发球技术、垫球技术等,忽视了大部分非体育专业学生没有了解过排球技术、身体素质远不如体育专业学生等特点。排球技术动作非常复杂,非体育专业学生难以通过课堂教学和练习掌握。传统教学活动往往迅速进入排球技术动作训练环节,并以技术动作学习作为重点,加之提高技术动作的熟练程度和标准程度需要经过反复枯燥训练,容易打击学生学习积极性和主动性。最后教学结果往往是学生既没熟练掌握排球动作技术要领,又没养成练习排球的健身习惯<sup>[1]</sup>。

### 2. 教学方法单一

单一的教学方法是导致学生学习排球选项课兴趣不高的主要原因。虽然近年来各大高校的运动场地和健身设施大为改善,但教师单一的教学方法仍然没有实质性改变。虽然《大学体育》课程比较注重学生健身和训练,与《高等数学》《大学语文》等公共课程注重理论知识学习和课堂教学有所不同,但在传统教学活动中,依然采用以教师为中心教学。因此,与其他理论课教学中教师的“填鸭式”教学并无本质区别,学生没有建立起学习的主动性,师生之间、学生之间都缺乏互动,没有良好的教学反馈,训练效果不佳。

## 二、大学体育排球选项课趣味性教学设计

### 1. 课前预习阶段

课前预习阶段的教学目标主要有两个方面:一是教

师要增进对学生的了解,以便在后续的课堂教学活动中做到因材施教。二是学生要增进对排球运动的了解,要适当了解排球运动的规则、排球运动人物等,激发起学生参与排球运动训练的意愿。根据学生情况进行分组,如身体素质、运动能力较好的学生归为一组,或对排球比赛较关注、了解一些排球运动规则和技战术的学生归为一组,以便在课堂教学阶段采取灵活多变的方式分组教学和个性化教学。在课前,教师推送给学生一些国际上的排球经典比赛视频,还推送了一些排球运动技战术发展的纪录片、国内外优秀排球运动员、教练员的访谈节目等,提高了学生对排球运动的关注度和吸引力,激发出学生参与排球运动的积极性。教师还在课前安排学生观摩体育专业学生的排球训练课和比赛活动,鼓励他们与体育专业学生交流,为参赛队伍呐喊助威,培养学生的荣誉感和集体意识,让学生们跃跃欲试。通过课前预习阶段,调动了学生参与排球运动的兴趣<sup>[2]</sup>。

### 2. 课堂教学阶段

课堂教学阶段是大学体育排球选项课趣味性教学的核心环节,也是承前启后从而实现学生能力跃升和兴趣培养的关键环节。课堂教学阶段的内容按导入新课、技术动作示范、精讲动作要领、分组游戏、分组比赛、课堂总结等顺序进行。导入新课环节,教师将新课与课前推送给学生的资源联系起来,例如在学习排球发球技术时,教师以讲故事的形式介绍排球发球技术的演变、国内外知名运动员的发球技术特点等,让学生保持课堂注意力。技术动作示范环节,教师在做技术动作示范的同时配合讲解排球运动的技战术,让学生知其所以然,并保持跃跃欲试的状态。精讲动作要领环节的目的在于让学生进一步准确了解技术动作,将复杂的技术要领进行细化和简化,用手机向学生推送了事先录制好的动作分解图片或视频,鼓励学生参与示范和练习<sup>[6]</sup>。分组游戏环节在学习技术动作示范过程中穿插进行,以缓解练习

**通讯作者简介:** 张静怡,1981.12,女,汉族,籍贯:重庆,单位名称:重庆外语外事学院,职位:教师,职称:讲师,学历:本科,研究方向:运动训练和体育教育,邮编:401122,邮箱:7425566@qq.com。

带来的疲劳和乏味,也训练了学生的基本功。排球游戏与正在学习的技术动作保持相对较高的关联度,例如中心球、接球击人、圆圈排球等熟悉球性的游戏,来回球、计分传球、五传排球等提高基本技术的游戏。排球游戏安排了身体素质好或熟悉排球运动的学生与运动力一般或不熟悉排球运动的学生组队,让游戏过程顺利进行,提高游戏的趣味程度,所有学生的水平都得到提高。分组比赛环节中,教师组织了10分钟左右的课堂教学比赛,让学生提高决断力、协调能力、集体意识,通过比赛让学生获得荣誉感,从而增强他们练习排球的积极性。比赛通常安排实力接近的学生组成两队,以增加比赛的激烈程度,实力悬殊的比赛会降低学生的兴趣。在比赛时,教师多鼓励、表扬学生,并且加以指导。在某一队学生实力较弱的情况下,教师还临时充当球员的角色,师生共同参与比赛过程,实现了教学实时互动。在课堂总结环节,教师对当天的教学内容进行总结,语言风趣幽默,表扬技术动作出色、进步较快的学生,指出还需要进一步改进的地方,并安排学生课后的练习方案和内容<sup>[1]</sup>。

### 3. 课后提升阶段

课后提升阶段的教学目标是让学生保持对排球运动的兴趣性,让排球运动成为学生日常健身的重要项目,引导学生养成排球运动健身的好习惯。教师在教学班级中建立了排球运动兴趣小组或排球运动小社团,指导学生在课后练习排球技术动作或排球游戏,学生通过QQ群或微信群打卡完成课后训练。不同教师所授班级之间还在课后组织友谊赛,加强排球选项课的学习与交流。课后提升阶段的学习情况也纳入学生的平时成绩,通过课后排球训练或排球游戏打卡情况、比赛表现情况等科学客观评定学生平时成绩。

## 三、大学体育排球选项课趣味性教学的几点思考

大学体育排球选项课趣味性教学模式能有效激发学生练习兴趣,让学生养成参与排球运动的良好习惯,从而实现了既定的教学目标。为了更好地推广大学体育排球选项课的趣味性教学模式,达到理想的教学效果,还需要做好以下几个方面。

### 1. 树立“学生为中心”的教学理念

在排球选项课等大学体育课程教学中,学校和教师应树立以学生为中心的教学理念。基于对学生运动天赋和排球运动的了解,合理地进行相关教学活动,充分发挥学生的潜力和创造性,做到个性化教学和学导式教学。教师在教学过程中要以引导为主,充分调动学生参与排球运动训练和排球游戏的积极性,寓教于乐,多给予学生人文关怀和精神鼓励,努力成为广大学生的良师益友。

### 2. 给予教师课堂教学较大的灵活度和自由度

为了顺利实施排球选项课的趣味性教学,学校和相关院系还应给予教师课堂教学活动较大的灵活度和自由度。传统教学模式的固定性是制约广大教师采用灵活多变的课堂教学方式的重要原因。学校应改革传统的教学模式,鼓励教师开展个性化教学活动,展示自己独特的教学风格和教学魅力。教师可在满足课程教学大纲要求的基础上根据自身教学特色和学生个性化特点开展教学活动,不必拘泥于教材或教学大纲的条条框框,从而实现教学相长<sup>[4]</sup>。

### 3. 完善配套条件建设

学校完善的配套条件是实施排球选项课趣味性教学的基础,既包括学校教学的趣味性教学能力和相关硬件配套设施。学校还要积极举办趣味性教学比赛活动,营造趣味性教学的浓厚氛围,对趣味性教学成果突出的教师给予适当的物质奖励或补贴。排球选项课趣味性教学还依赖于学校良好的办学条件,因此学校还要给予师生足够多的体育器材和教学训练场地,从而保障相关教学活动的顺利开展<sup>[5]</sup>。

## 四、结束语

大学体育排球选项课趣味性教学模式以提高排球教学活动的趣味性为核心和抓手,基于“以学生为中心”的教学理念,从课前预习、课堂教学和课后提升三大教学阶段围绕着趣味性开展教学活动,有效解决了传统教学模式中存在的学生兴趣不高、教学方法单一、师生互动少、团队协作活动少等问题,达到了较理想的教学目标。当然,趣味性教学模式还处于探索的阶段,需要广大教师积极实践和创新,也需要高校相关配套设施的大力支持,让趣味性教学模式日臻完善。

## 参考文献:

- [1]魏轶林,沙俊波.排球国内外教学内容、手段及评价方法综述研究[J].文体用品与科技,2014,11:55~58.
- [2]肖鸿鹰.基于“快乐体育”背景下北京市中小学排球课教学思考[J].文化创新比较研究,2018,2(20):176~177.
- [3]薛驰.普通大学排球课堂趣味性教学方法的研究[J].当代体育科技,2018,8(21):89~90.
- [4]孙杰,于飞,王晓东.排球游戏[M].北京:北京体育大学出版社,2010.
- [5]苏新荣,李刚,李杰凯.普通高校体育教学中运动项目趣味性要素的研究[J].沈阳体育学院学报,2010,29(3):82~84.
- [6]郑丽华,张珈玮.软式排球在小学教学中的可行性研究[J].当代体育科技,2019,9(29):154-155.