

# 信息化助力中职排球教学的实践研究

陈燕飞

(广西医科大学附设玉林卫生学校, 广西 玉林 537000)

**摘要:** 体育信息化在中职排球教学训练中的融入, 有助于激发学生的学练兴趣, 突破排球训练重点与难点, 提高排球课堂教学效率。中职体育教师应在全面把握信息技术应用价值的基础上, 通过灵活运用技术讲解视频、巧设信息情境、引入“空中课堂”、开发教学资源等多种途径, 推动信息技术在排球教学训练中的有效应用, 以不断提升排球教学训练质量, 促进学生身心健康发展。

**关键词:** 体育信息化; 中职排球教学; 训练方式

党的二十大报告指出, 要积极推进教育数字化, 建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国。因此, 信息技术与体育教学的融合, 必然会成为未来体育教学改革的一个主流趋势。以排球教学训练为例, 受应试教育思想的影响, 传统教学模式中的排球训练模式可能相对单一, 难以调动学生的内在学练兴趣, 导致其在排球训练过程中积极性不高, 从而影响课堂教学效果。而信息技术的应用, 则能够有效解决这一问题。在排球训练中, 教师可借助丰富的网络课程资源, 发挥信息技术直观化、形象化、交互性的优势, 激发学生的学练兴趣, 推动排球训练教学的高效开展。

## 一、信息化在中职排球教学中的应用价值

### (一) 挖掘内在需求, 提升学练兴趣

兴趣是最好的老师, 对于中职学生而言也不例外。因此, 在中职排球教学训练中, 教师应充分发挥信息技术直观化、形象化、交互性的诸多优势, 以此激发学生学练兴趣, 生成排球训练高效课堂。对此, 教师可借助信息技术, 广泛搜集教学资源, 挖掘信息技术的多元功能, 转变排球教学训练形式, 丰富学生的排球学练体验, 促使学生充分感受到排球训练的趣味性, 从而更加积极、主动地参与到排球训练过程中, 增强排球课堂教学效果。

### (二) 创新教学形式, 提升课堂效率

在中职排球教学训练中, 特别是一些技术或战术的教学, 如果仅凭教师的动作示范或口头讲解, 学生可能难以理解其中的一些较为抽象的内容, 从而影响整体教学效果。而如果将信息技术引入排球教学, 通过信息化手段发布预习内容、进行动态演示以及动画回看, 这样不仅能够创新排球训练形式, 凸显学生的主体地位, 还可促使学生将动脑与动体结合起来, 实现排球课堂教学的拓展与延伸, 推动课堂教学效率不断提升。

### (三) 形成动作表象, 突破训练难点

对于中职学生的排球学练而言, 动作表象的形成对其排球动作技能、战略战术的学习有着至关重要的作用与意义。在以往的排球课堂上, 学生对排球动作表象的形成主要依靠教师的动作示范。但是在中职排球教学实践中, 很多时候会因为场地器材、教师专业能力等因素的影响, 学生会形成错误的动作表象, 进而导致学生在练习排球技能的过程中, 对动作技能的把握出现偏差。而信息技术在中职排球训练中的介入, 不仅能够帮助学生建立更加标准、清晰的动作表象, 学生还可以通过教学视频的慢放、回看、分解等, 逐一突破排球教学训练内容的重点与难点。

## 二、基于信息化的中职排球教学训练方式

### (一) 利用技术讲解, 促进动作表象形成

传统排球教学模式下, 占据课堂主体地位的大多为教师, 学生往往只是被动地根据教师的讲解与示范进行练习, 自身的主体性将大打折扣。而基于信息技术的中职排球教学训练改革, 则需要教师改变这一现状, 充分利用各种信息化手段, 构建翻转课堂, 拓展学生排球训练时间与空间, 让学生真正把握排球训练自主权, 增强排球训练的体验感。

以“正面双手垫球”这一动作的训练为例, 由于该动作本身有着较强的瞬间性与连贯性, 在训练过程中学生如果一味地依赖教师的讲解与示范, 可能无法清晰地观察到每一个动作细节, 从而影响训练效果。因此, 在教学过程中, 教师可通过网络平台, 搜集该动作标准、正确的影像资料, 并结合影像资料进行讲解, 然后通过剪辑, 将其制作成一个时长在 5 ~ 10 分钟之间的微课视频, 并将该视频上传于网络教学平台, 让学生利用课余时间进行观看、训练。在课堂训练环节, 教师便可针对学生的课前自主训练情况对学生进行针对性指导, 帮助学生解决其在课前自主训练过程中遇到的种种问题, 引导学生就“正面双手垫球”这一动作的训练情况展开交流、展示, 从而使得学生活动更加丰富的课堂训练体验, 真正体现学生在体育课堂上的主体地位。

### (二) 巧设信息情境, 激发学生内驱力

在中职排球教学训练中, 情境的创设同样至关重要。在信息技术的辅助下, 教师可通过创设游戏情境, 来帮助学生减少其在重复性的排球技能训练中的枯燥感, 让学生能够更加充分地感受、体验到排球训练的趣味性, 从而更好地理解、记忆排球相关知识与技能, 提升排球训练效果。

以“传接球”这一动作为例, 教师可在为学生讲解基础知识的基础上, 为学生创设游戏情境, 组织学生展开训练。如设置闯关游戏, 并在排球馆大屏幕上呈现闯关路线。闯关路线既可以是“直线—三角—四角—五角”的传接球路线, 也可以是“原地传接球—移动传接球—行进间传接球”的路线。在游戏过程中, 组织学生以小组为单位, 逐一完成大屏幕上呈现的闯关路线, 哪个小组能够又快又准确地完成全部闯关路线即为获胜。通过创设游戏情境、组织学生以小组为单位进行参与的训练方式, 能够有效确保每一名学生在排球训练中的参与度, 还可提升排球训练的趣味性, 从而提升排球训练效果。

### (三) 引入“空中课堂”, 线上互动解疑释惑

在中职排球教学训练中, 教师还可充分发挥互联网的辅助作用, 推动排球训练方式的不断创新, 从而进一步提升排球教学训练效果。例如, 空中课堂模式。该模式是基于信息技术和互联网资源, 由教师直播或录播课程内容, 通过网络平台真实地还原课堂授课过程的一种教学模式。随着教育信息化的发展, 互联网与教育的结合更加紧密, 各种新型的课堂授课模式不断涌现出来并被广泛应用于各学科教学过程中, 为教学模式的创新、教学质量的提升提供了多元选择与更多可能。在此背景下, 作为新时代的中职体育教师, 应更加注重新型教学模式在排球教学训练中的引

入,探索“空中课堂”、翻转课堂等教学模式的应用路径,打破传统排球训练模式在时间、空间等方面的局限性,重新构建排球训练模式,提高排球训练效果与质量。

以“正面上手发球”这一动作为例,由于课堂教学时间有限,学生经过相关知识与动作的学习、训练,仍存在一些问题亟待解决。这时教师便可利用空中课堂,将排球训练拓展至课外、延伸至网络,通过为学生提供丰富的排球学习资源,在帮助学生解疑释惑的同时,增进师生之间的交流与互动,使得学生通过课后师生交流、拓展训练,进一步增进对相关知识与技能的掌握与运用,从而提升排球训练效果。

#### (四) 开发教学资源,突破排球教学重难点

中职排球教学训练大多采用分项教学模式,由于大多数学生的排球基础较为薄弱,因此,在排球训练过程中,学生可能难以及时消化、掌握某项技能、某个动作,进而影响其整体训练效果。针对这一现状,教师可充分发挥信息技术的辅助作用,通过整合相关教学资源,或者二次开发相关教学重难点,以此帮助学生突破排球训练难点,提高排球技战术学习水平。

以排球技战术实战教学为例,传统跑传示范讲解的教学难点在于如何让学生建立正确的空间感。针对这一难题,教师可运用3D Max技术,将所要讲解的技战术内容制作成动画视频,在课堂教学训练中,通过在大屏幕上播放动画视频,以更加直观的方式帮助学生理解如何进行防守站位、如何选择跑动路线。在此基础上,教师还可通过动态展示,预设进攻路线上的多种跑动情境,提示学生在进攻防守过程中容易出现的错误以及在不同情境下进攻路线的选择方式、遇到防守后的不同解决办法。对于防守队员的站位,教师可通过动画演示不同站位情况以及防守后假设的退防路线,为学生选择防守站位提供更多思路,让学生充分把握进攻过程中不同的防守站位以及防守后可能出现的多种情境。这样学生在实战遇到不同防守情况时,才能灵活地选择进攻方式,完整战术进攻,从而不断提高排球技战术水平。

#### (五) 引入智能穿戴设备,量化课堂强度

在中职排球教学训练中,教师还可将电子手环等智能穿戴设备引入课堂,以此有效监控学生在排球训练过程中的心率变化情况,实现课堂强度的量化。学生在佩戴电子手环后,可以通过大屏幕及时反馈学生在排球训练各个阶段的心率变化情况,使得教师以及学生自身能够观测到其课堂表现,如因学生自身身体素质不强或者训练强度过大而导致学生心率出现异常情况,电子手环也会即时发出警报。课后,教师还可通过汇总、分析学生在课堂训练中的心率变化情况,对课堂训练强度进行量化,并据此对课堂训练环节进行合理调整。此外,教师还可将这些量化数据,作为对过程评价的重要指标。

以排球基本技术的训练为例,如果教师观测到学生的心率水平整体偏低,则应考虑是否因为练习密度较低或者训练强度不够。又如,在排球技战术训练中,如果发现学生们在一段较长的时间内心率整体偏高,教师就需要在综合考虑学生身体素质的基础上,对训练密度进行适当调整,以免学生因为身体过于疲惫而影响后续的训练或学习。另外,在发现学生们的心率整体偏高时,即便经过一段时间的课堂放松后,学生的心率仍保持在一个较高水平,此时教师就应该考虑调整放松环节的内容或者适当延长放松时间。

### 三、基于体育信息化的排球教学改进策略

#### (一) 结合教学内容,灵活利用信息技术

在中职排球教学训练中,教师在进行教学设计时,对于信息

技术的应用,应围绕教学目标,遵循适时、适宜、适度原则,达到化难为易、化静为动的效果。信息技术手段在排球教学训练中的运用,要为学生更好地掌握排球技战术服务,为学生的自主学练服务,为学生品质的提升、精神的升华服务,以免排球教学训练成为信息技术的展示平台,从而影响排球教学训练的连贯性以及学生的训练效果。因此,在开展排球教学训练的过程中,教师应根据教学训练的实际需求,对信息技术在各个训练环节的应用进行合理设计,在确保最大限度地发挥信息技术的辅助作用的同时,又不会喧宾夺主,从而促进排球教学训练质量的不断提升,促进学生身心全面发展。

#### (二) 基于核心素养,凸显学生主体地位

信息技术在中职排球教学训练中的应用,其关键在于如何突出学生在课堂上的主体地位。传统的排球教学训练,大多以教师进行动作示范,学生模仿练习为主,在整个训练过程中,学生始终处于被动地位,难以达到最佳训练效果。而在信息技术的辅助下,教师便可在教学设计环节,搜集、编制好课前、课中以及课后的结构化教学资源,并通过多种形式将其呈现、推送给学生。在排球教学训练过程中,教师可引导学生根据自身的排球水平,各取所需,提升训练效果。在训练过程中,学生既可以借助教师提供的教学资源,通过合作学习探索技术要点,也可以通过自主探究,纠正自己的技术动作,从而不断提升自身的运动能力,获得体育核心素养的发展。

#### (三) 重视跨学科融合,提升学生综合能力

随着教育理念的不断更新,现代教育更加关注提高学生的综合能力、核心素养。“跨学科”“融合”逐渐成为各学科教学改革的关注重点。因此,体育信息化背景下,信息技术在排球教学训练中的应用,教师需要引导学生将信息技术手段的运用与教学内容进行有机结合,促使学生在排球学练过程中,实现排球技战术的训练、信息处理能力的提升紧密结合起来。总之,信息化技术手段在中职排球教学训练中的应用,不仅要帮助学生更好地掌握、提高排球技战术能力,还要关注学生体育思维、分析问题能力、解决问题能力的发展。对此,教师可通过设计信息化教学情境,以学生互助合作能力、自主探究能力的发展为出发点,把比赛情境的问题融入其中,学生根据条件的变化,灵活选择、运用合理的技战术,从而在提升排球技战术水平的同时,促进学生综合能力的不断发展。

### 四、结语

体育信息化背景下,教师应通过信息技术在中职排球教学训练中的有效介入,弥补传统排球教学训练存在的短板与不足,突出学生的主体地位,助力学生更好、更快地理解排球理论知识、掌握排球技战术。此外,信息技术在排球教学训练中的融入,能打造出情景性、交互性、开放性的课堂环境,对于提升学生自主学习能力、体育与健康核心素养有着非常积极的意义。学生在这样的学习环境和学习过程中,能得到更加全面的成长与发展。

#### 参考文献:

[1] 孙忠党.现代信息技术与高中体育教学的深度融合——以排球项目为例[J].中国教育技术装备,2022(19):132-134.

[2] 张始峰.现代信息技术在中职院校排球教学的应用研究[J].冰雪体育创新研究,2021(14):130-131.

本文系:中国校园健康行动·促进家校社协同育人—教育教学研究成果《中职排球高效课堂构建策略研究》(项目编号:EDU0015)