

# 试论高职女子排球教学现状及优化策略

胡佳丽

(江苏财会职业学院, 江苏 连云港 222000)

**摘要:**在建设“体育强国”战略背景下,加快体育理论与体育实践的融合,是当前学校、体育教师关注的重要问题。排球运动是体育教学实践的重要组成部分,对学生多方面身体素质提高具有重要影响,更能在团队配合、团队对抗中强化团队意识,磨炼学生意志力。为了提高高职女子排球教学的有效性,教师要注重基础性训练、采取多元授课形式,打造趣味性和竞技性的排球课堂,刺激学生学习和训练的动力。基于此,本文结合高职女子排球教学现状,对排球教学的优化对策进行分析。

**关键词:**高职;女子排球;教学现状;优化策略

在多种球类运动项目中,排球受到了广大人民的喜爱,中国女排在各种赛事上的优秀表现,推动了我国排球运动的发展。在中国女排精神和辉煌成绩的影响下,诸多学校组建了女排队伍,越来越多的学生开始热爱排球运动。伴随队伍壮大、教学活动开展,排球教学也出现了一些不足。在高职女子排球队的组成上,大多由业余队员组成,前期较少接触排球甚至是没有接受过相关训练。这样的情况下,诸多教学项目的开展需要从基础出发,再加上高职学习周期为三年,排球训练队伍的成员更替较为频繁,在团队竞赛和教学训练中往往面临一定的问题,影响了整体训练水平的提高。本文对女子排球教学的不足进行分析,并提出实施女子排球教学的优化策略。

## 一、分析高职女子排球教学现状

### (一) 身体素质、技术技能有待加强

身体素质决定了个人参与体育运动的基本水平,若缺乏强健体魄的支持,任何技术、战术和技巧往往很难发挥作用。在现代高、快、变、全面的排球发展方向下,要求学生必须有良好的身体素质。但是高职院校女生更喜爱安静,参与的体育锻炼活动较少,在排球训练中就会表现出身体素质不强的问题。尽管在日常教学中也会设置身体素质练习项目,但由于课堂教学时间的限制,需要同时加强技能和身体素质练习,部分学生在掌握了标准的单项动作姿势后,很难将一系列动作串联起来,也就无法继续获得长足进步,主要是因为其忽略了自身技能训练、身体训练达到平衡点,只有持续提升耐力、速度、灵敏等素质,才能全面提升各方面的战术水平。

### (二) 排球教学重视程度有待提高

受到多方面因素的限制,学校往往以简单的方式设置排球场地,且部分学校缺乏固定的室内排球训练场。在开展排球教学时,更多是通过拉网等方式使用其它项目的场地。同时,在排球教学竞赛中,往往组织女生结成垫球接力、发球比赛小组,比赛活动未能突出排球的配合性,使得该运动项目的趣味性、竞技性低于其它球类。此外,高职学校的女子排球队员往往缺乏专业化知识

储备,对必备的知识缺乏了解。在进入训练阶段后,对于教师讲解的专业词汇,学生们很难全面理解和掌握,给学生带来了更大的挑战,容易影响排球教学的进度。由此,学校和教师对体育排球教学场地、教学设计和基础理论指导缺乏充足的重视。

### (三) 排球训练趣味性不足

影响学生参与训练的要因是训练方式和方法,若未能结合时代教育技术进行教法、教学创新,往往难以吸引学生的好奇心。但是在排球训练和教学中,诸多教师仍采取动作模仿式教学手段,让学生刻板化地记忆和模仿,使其处在枯燥的被动接受状态。同时,在设置的教学内容上,更多地围绕简单内容开展,如传球、发球、点球等。对于排球这项不可预测性强的项目,过于简单的团队配合和教学容易使得学生丧失挑战热情。此外,高职学生已经形成了较为成熟的生理机制,其自学、适应能力往往较强,但诸多学生不乐于参与排球运动,主要原因是电子科技和网络的发展,以及身体素质和课堂氛围等,如何灵活采取教学方法、注入课堂教学活力,是优化、改革排球教学活动的重要问题

## 二、高职女子排球教学优化策略

### (一) 加强排球体能训练,强化女子身体素质

排球运动项目的开展需要以良好的运动基础为前提,而运动基础关键在于学生体能。只有具备良好体能条件,才能游刃有余地参与体育项目。为了帮助学生迅速适应排球运动规律,掌握基本排球技能,必须要重视心肺功能、力量和柔韧等方面的体能训练。首先,要加强力量训练。在排球运动中,上肢力量是影响点球、发球的重要因素。通过加强上肢力量训练,既能够让学生获得训练的自信心、继续发展的勇气和信念,更关乎学生能否掌握后续的战术和技术训练。在高职体育教育体系中,已经形成了较为完整的力量训练体系,主要是指在做抵抗工作时肌肉群的能力表现。教师可以运用体育设备条件,开展锻炼躯干、腰腹、上肢等训练,如俯卧撑、仰卧起坐等。其次,要开展心肺功能训练。在体能训练活动中,心肺训练占据着重要地位,流动的血液、空气能够给人们带来活力,让人们具备良好的运动机能。因此,在具体的体

能训练中,教师要加强心肺功能训练。比如,可以设置以长跑法为主、呼吸法为辅的训练活动,针对不同女生的身体情况,可以设计变速跑、重复跑、持续跑等训练任务,以及后蹬跑、小步跑、加速跑等训练。此外,可以开展柔韧和协调性训练。柔韧性是指不同肌肉、韧带和其它身体关节等部分的伸缩延展幅度和能力,对个体身体延展能力、弹跳能力等具有一定影响。在具体的柔韧训练活动中,可以设置排球准备运动,让学生通过参与准备活动放松身体状态,以避免发生运动损伤等。教师也可以设置拉伸性、牵引训练活动,穿插在排球训练环节。通过开展协调性训练,能够使学学生更加灵活地调节个人动作,对提升学生排球战术执行、应变能力、反应能力具有重要作用。所以,教师可以在课堂中设置折返跑、节奏练习、绳梯练习等任务,构建系统化的体能训练方案。

#### (二)组织排球比赛活动,打造愉悦体验课堂

排球游戏的设计关乎学生内在参与兴趣的激发,对其良好人际关系的建立、交际能力的提高具有促进作用。因此,教师应将竞赛活动融入课堂环节,顺势培养学生的规则意识、团队协作精神,让学生感受排球运动的竞技性、趣味性。在课堂教学实践中,教师应结合教学内容进行排球游戏设计,选取吸引学生参与好奇心的游戏活动,使其自主沉浸到技术学习和训练氛围中,以促进其学习能力得到提高。例如,在讲解排球项目中“发球”这部分内容时,教师可以开展发球打靶竞赛,让学生以单人或组队形式进行竞赛。在具体竞赛活动中,需要将运动场地的四面墙标记或刻画圆形,让学生以此为实际靶的参照,在保持一定距离的前提下进行目标击靶,次数累积最多的学生和小组获胜。同时,也可以开展发球联合垫球竞赛活动,由一名学生和多个小组进行发球、垫球练习,这名同学负责发球,其他小组成员以纵向方式间隔站立,将球顺利传回发球者视为一轮,再根据有效发球、垫球的数量评定各个小组的成绩。在实际教学中,需要确保学生间间隔3米。通过开展两种简单的排球训练,既能够有效锻炼学生排球技能,更能提高整体教育教学效果。此外,教师也可以将创新元素融入传球比赛活动,布置一个规定的圆圈范围,让各组在范围内挑战传球、垫球活动,在不脱离范围情况下完成的有效回合数记为成绩,培养学生们的规则意识。

#### (三)强化教育服务水平,培养排球战术意识

教师育人水平是影响学生排球学习效果的重要因素。对于自由度较高的排球运动而言,如何有效组织战术性、团队性训练活动,维护好整个课堂的教学秩序,是教师面临的重要问题。为强化教育服务能力,教师要注重个人提升和发展,不断汲取先进的教育经验和理论,将其逐步转化为优质的教学方案,帮助排球队伍提高战术能力。例如,在开展团队训练时,需要引导学生做好位置摆正动作,让学生们认识到战术需要六个人的相互配合,以明确

的分工锻炼学生的排球技术水平。在开展战术训练活动时,教师应做好以下方面的服务工作,让学生逐步形成良好的战术配合意识。首先,要引导学生树立保护意识,让学生在注重自我保护的同时,更要关注团队中其他人。在不同技术方法的运用中,需要不同成员找准个人位置和分工。在具体的队伍竞赛活动中,容易出现多种情况和变化,若出现缺失重要位置,就容易影响后续的竞赛成绩。所以,其他成员也要做好换防、补防的准备,切实提高战术配合能力。其次,也可以开展小组竞赛演练活动。在学生掌握基础性技能后,教师可以随机开展战术对抗演练活动,让学生组织小型比赛活动,让大家将掌握的理论知识运用到实践和实践演练中,在团队磨合和训练中形成一定的战术配合意识。

#### (四)优化排球评价体系,激发学习竞争热情

对于诸多高职生而言,排球课程和训练活动存在一定的难度。尤其是缺乏基础的学生,许多基础性动作很难迅速掌握,甚至难以灵活地掌控排球,这就会影响其学习情绪。因此,教师应结合基础程度不同的学生实际,制定不同的教学目标、设定多元评价方式,以循序渐进的方式促进学生技术水平的提高。首先,要围绕个人、小组设置过程性考核,将其作为期末最终考核的成绩部分。在过程性考核和评价中,教师应从学生排球学习态度、课上表现等方面,让学生个人、团队成员进行评价,汇总出合理的过程评价表。在期末最终考核中,要结合教学班级实际水平、成绩进行任务设定,给予学生一定的挑战空间。在过程+最终考核的氛围下,教师也可以针对不同学生实际优化教学方案。比如,对于具备基础的学生,应以更高的标准约束学生,通过加强对抗竞赛磨练学生技巧,使其自觉地发现和完善个人不足。对于缺乏基础的学生,可以安排基础较好的担任“排球师傅”,使其在一对一的帮助下提高技能。在实施评价时,也应根据不同学生差异调整评价标准,增强整体学生的满足感、成就感,使其持续保持竞争学习的动力。

### 三、结语

综上所述,加强女子排球教学是促进学生身体机能全面发展、促进排球教学改革的重要途径。因此,教师应结合高职学生排球学习和训练中的不足,构建更为先进、优质的教学方案。要通过加强女子身体素质、组织排球竞赛活动、注重战术意识培养和优化评价体系等方式,让学生在兴趣驱动下参与体能锻炼、战术训练和排球演练,进而达到提升女子排球教学水平的效果。

#### 参考文献:

- [1] 耿晓珊,王典.高职院校女子排球队训练中常见问题探讨[J].运动精品,2019,38(6):73-74.
- [2] 杨玥.高职排球教学中的比赛教学法应用研究[J].包头职业技术学院学报,2020,21(4):60-62.