

快乐体育教学模式在高校排球课教学中的实验研究

李华健

(天津师范大学体育科学学院)

摘要: 新课改的提出对高校教育提出了新的要求, 在新时期下高校要加强对学生综合素质的培养, 积极落实素质教育理念。体育学科是提升学生综合素质的重要学科, 通过体育锻炼提升学生身体素质。因此, 高校应加强对体育学科的重视, 积极推动体育教学改革, 将快乐体育教学模式应用于体育学科教学中, 促进排球课教学的优化, 提升体育教学质量。本文立足快乐体育教学模式, 首先阐述了体育快乐教学法含义, 其次对高校体育排球教学现状做了进一步分析, 最后探究了快乐体育教学模式在高校排球课教学中的应用策略。

关键词: 快乐体育教学模式; 高校; 排球教学; 策略

Experimental research on Happy PE teaching Model in college volleyball teaching

Huajian Li

(Sport science college, Tianjin Normal University)

Abstract: The new curriculum reform has put forward new requirements for college education. Under the new era, colleges and universities should strengthen the cultivation of students' comprehensive quality and actively implement the concept of quality education. Physical education is an important discipline to improve students' comprehensive quality. Therefore, colleges and universities should pay more attention to physical education, actively promote the reform of physical education, apply the happy physical education teaching model to physical education, promote the optimization of volleyball teaching and improve the quality of physical education. Based on the happy sports teaching model, this paper firstly expounds the meaning of the happy sports teaching method, then makes a further analysis of the current situation of the college sports volleyball teaching, and finally explores the application strategy of the happy sports teaching model in the college volleyball teaching.

Key words: Happy physical education teaching model; Colleges and universities; Volleyball teaching; strategy

排球运动是一种学习成本和学习难度较低的球类运动, 积极开展排球教学, 有助于引导学生进行身体锻炼, 促进学生综合素质的提升。通过参与排球运动, 学生们在过程中增强合作意识、提升个人团队协作能力, 有助于培养学生耐力和意志力。因此, 在高校排球教学中, 教师应创新教学形式, 积极应用快乐体育教学模式, 为学生营造良好学习环境, 通过游戏教学、开设趣味体育竞赛、简化教学内容、创新教学方法等方式, 有效提升排球教学质量。

一、快乐体育教学法

快乐体育教学法即通过有趣的教学方式来达到体育教学的目的, 激发学生学习兴趣, 以生动有趣的形式引导学生参与体育运动, 增添体育教学趣味性, 从而提升教学实效性。通过快乐体育教学法, 能弥补传统教学的不足, 提高学生参与积极性, 让学生在过程中得到身体锻炼, 提高学生体育素养。与传统教学不同, 快乐体育能为学生提供更具针对性的服务, 为学生制定个性化的教学方案, 确保体育教学能与学生个性特点相符, 满足学生学习需求。快乐体育更加强调学生的主体地位, 关注学生的全面发展, 将体育运动作为日常的活动方式, 让学生在现实生活中积极地参与到体育运动中, 增强体育教学效果。

要实现快乐体育教学法的有效应用, 教师就是转变观念, 创新体育思维, 以促进学生发展为主导, 摆脱传统教育思想影响, 实现教学方法的优化。在教学过程中, 教师应摆正个人位置, 尊重学生

主体, 始终以促进学生发展为根本目标, 让学生成为体育学习的主体, 教学内容选择应以满足学生需求为主, 在制定教学方案时, 应从学生兴趣入手, 充分调动学生积极性, 提高学生参与度, 从而达成体育教学目标。

二、高校体育排球教学现状分析

排球项目是体育学科中常见的球类运动, 其学习难度较低, 普及难度较低。然而, 在体育教学中, 多数教师考虑到场地限制的问题, 通常更愿意进行篮球教学或羽毛球教学, 学生参与排球运动的机会较少。长此以往, 学生逐步丧失对排球运动的兴趣, 对其缺乏重视, 在练习时受场地限制往往只做简单的抬球练习, 无法在学习过程中感受排球魅力, 最终导致学生存在学习态度不佳、敷衍了事的情况, 严重影响排球教学效率。与此同时, 受场地限制, 在进行排球练习时学生往往无法进行全方位的实战训练, 难以在练习过程中实现技巧的提升。其次, 在进行排球练习时, 部分教师对排球练习缺乏重视, 在教学中仅注重理论讲解, 简单地将排球技巧传授给学生, 在学生练习时缺乏对学生的有效指导, 让学生进行独立练习, 严重降低排球教学质量。由此可见, 当前高校体育排球教学存在诸多问题, 整体教学效果较差, 排球教学场地有限, 教师教学态度不佳, 对学生缺乏针对性指导, 学生在参与排球训练过程中无法获得训练乐趣, 难以感受到体育的魅力, 最终导致排球教学时效性不足、整体教学效果较差。

三、快乐体育教学模式在高校排球课教学中的应用策略

(一) 开展游戏教学, 增添教学趣味

为提升排球教学质量, 在高校排球教学中教师应积极应用快乐体育教学模式, 为学生创设轻松的学习环境, 增添教学趣味。在教学中, 教师可采用游戏教学法, 将排球运动与游戏结合, 让学生实现快乐学习。以游戏活动为载体, 增添教学趣味性, 有效吸引学生兴趣, 引导学生全身心地投入到排球运动中, 有效提升教学效果。排球教学的首要任务是要求学生掌握基本的理论知识, 能够在学习中掌握排球技术, 在实操过程中合理应用相应技巧, 通过排球运动感受体育魅力, 拓宽学生视野, 提升学生对体育的兴趣。因此, 教师可充分运用游戏教学法活跃课堂气氛, 提升教学效率。

例如, 在为学生普及传球技术时, 教师在完成基本的理论知识讲解后可组织学生参与相应的实践训练, 以传球比赛的形式激发学生竞争意识。教师将学生分成不同小组, 以小组形式进行比赛对抗, 教师作为教练组织比赛的有序开展, 对每个小组的传球情况进行打分, 失误率最低的小组获胜并可获得相应的奖励, 失误率较高的小组则需要受到相应的趣味惩罚, 如青蛙跳、表演节目等。通过这一方式, 可将传球技术教学变得更加有趣, 以轻松愉快的氛围吸引学生参与, 达到提升教学效率的目的。

(二) 优化教学环境, 助力学生高效掌握排球技能

与传统教学方式不同, 快乐体育教学法的最大优势是能提高学生积极性, 从而获得良好的教学效果。因此, 教师应从教学环境入手, 创设和谐的教学环境, 让学生在学习中能放松身心, 一改往日严肃的氛围, 获得良好的学习体验。教师应创新教学理念, 将学生视为平等关系, 构建轻松的教学氛围, 给予学生更多耐心, 让学生在排球训练中自由发挥, 促进学生创造力发展, 改变沉闷的课堂氛围, 以形式多样的教学方式让学生在排球训练中获得学习乐趣。

此外, 通过多媒体设备, 教师可对学生的训练过程进行录像, 并制作成视频与学生共同观看, 放大学生训练细节, 指出学生训练过程中存在的错误, 对学生进行指导, 帮助学生高效掌握排球技能, 有助于提升学生技巧水平, 提高排球教学质量。

(三) 简化教学内容, 提升教学效率

要提升教学效率, 教师就应从教学内容着手, 提升内容选择的科学性。在选择教学内容时, 要进行精确分析, 做到“在精不在多”, 强调重点内容的教学, 将不必要的内容去除, 进行重点内容的突出, 让学生通过少量的训练获得显著的提升, 通过简化教学内容既能减轻教师教学负担, 又能减小学生学习压力, 提升教学效率。因此, 在开展排球教学时, 教师要着重从技能层面入手, 提高学生排球技能, 要求学生掌握基本的动作要领, 在此基础上再进行理论知识的学习, 有助于学生更好地理解相关知识, 从而提高学习效率。所以, 在教学中教师可适当删减不必要的理论知识, 着重进行技能训练, 着重突出重点理论知识, 在教学中进行详细讲解。在讲解理论知识过程中, 可对内容进行适当简化, 以浅显易懂的方式进行讲解, 确保学生能够高效掌握, 促进学生理论知识与技能水平同步发展。其次, 教师要尊重学生个体差异, 教学方案的制定要符合学生的发展情况, 从实际出发提升教学效果, 注重学生技巧水平的提升。同时, 教师要给予学生足够的尊重, 在教学中要以和蔼的态度对待学生, 多给予学生正面鼓励, 当学生取得进步时要毫不吝啬地进行表扬,

帮助学生, 建立自信, 让学生获得成就感, 从而激发学生积极性。此外, 教师应遵守循序渐进的原则, 教学内容选择应做到难易适中, 根据学生学习基础确定相应的教学内容, 通过合理内容的选择确保学生能在每个阶段都能取得一定的进步, 为后续教学奠定基础。

(四) 创新教学方法, 增强学习体验

体育运动对个体的身体素质具有一定的要求, 其对心肺能力、耐力等都有严格要求。以排球运动为例, 作为一种对抗性的运动, 在运动过程中极易可能出现各类运动事故。因此, 排球运动对学生的肢体能力和核心力量都具有一定要求。由此可见, 排球运动本质上具有一定艰苦性, 在进行技能训练时相对乏力, 学生需要通过反复训练提高个人身体素质、锻炼心肺功能, 在长期的训练中中学生易出现厌烦心理。因此, 教师可创新教学方法, 有效减少排球运动过程中的枯燥感, 增强学生学习体验, 让学生在参与排球运动过程中获得乐趣, 以有效的训练方式锻炼学生身体素质, 以趣味儿的形式锻炼学生身体机能。

例如, 为有效锻炼学生心肺能力, 教师可改变传统教学方式, 以体育游戏的方式对学生进行锻炼。教师可设计两人三足跑游戏, 根据学生身体素质基础进行分组, 要求学生以两人为一组的形式将相邻的腿绑在一起, 通过互相配合、相互扶肩完成游戏任务, 以教师指令为准, 在听到指令互相配合、保持平衡, 围绕操场奔跑 3-5 圈。为有效锻炼学生体力, 教师可改变传统热身方式, 不再将热身方式局限于短跑、长跑或慢跑等方式, 可将体育运动与音乐结合, 编排热身舞蹈, 以形式多样、生动有趣的热身舞蹈锻炼学生的体力, 减少学生锻炼过程中的疲惫感, 激发学生斗志, 提升教学效率。通过以上方式, 可对学生进行有效锻炼, 促进学生身体素质的提升, 确保学生能安全地参与到排球学习中, 为后续排球教学奠定基础。

四、结语

综上所述, 新时期下, 高校体育教学应创新教学形式, 积极落实快乐体育理念, 将快乐体育教学法应用于排球教学中, 有效增添教学趣味。教师可通过: 开展游戏教学、优化教学环境、简化教学内容、创新教学方法等举措, 实现教学模式的创新, 有效构建快乐体育教学模式, 为学生营造良好的学习氛围, 提高学生体育兴趣, 以排球运动为切入点, 让学生感受体育运动的乐趣, 提升学生身体素质, 促进学生全面发展。

参考文献:

- [1] 肖建波. 快乐体育教学法在高校排球教学中的应用研究[J]. 才智, 2019(7): 23.
- [2] 姜磊, 雷钢, 杨志虹. 基于快乐体育视角下的高校排球教学策略[J]. 科教导刊, 2020(21): 113-114.
- [3] 杨焯. 快乐体育理念应用于高校排球教学的思考[J]. 当代体育科技, 2019, 9(31): 120-121.

基金: 天津市教育委员会社会科学一般项目(2017SK141)《大学生时间管理倾向性和体育锻炼习惯的研究》

Acknowledgements: This work was supported by Tianjin Municipal Education Commission Social Science Project, Research on the Tendency of College Students' Physical Exercise Habits and Time Management, 2017SK141.