

# 中考背景下对初中排球训练的思考

张悦

江苏省洪泽外国语中学 江苏 洪泽 223001

**摘要:**初中体育中的排球运动主要由软排球和硬排球这两部分组成,排球是一项非常适合于发展学生身心健康的运动项目,其不仅可以提高学生身体的柔韧性和弹跳能力,还能提高学生的团队合作精神,从而帮助他们构建一个友好的同学关系。根据当前初中体育排球教学的发展现状来看,很多学生无法对排球产生浓厚的学习兴趣,在练习过程中也无法控制好接球的力度,且传球和垫球技术也十分薄弱。此外,体育是中考的重要科目之中,面对中考,更要提高排球教学质量,加强排球垫球训练,从而为初中学生的中考助力。鉴于此,本文主要针对提高学生的排球能力进行全面的阐述和研究,希望可以为初中排球教学提供一些有利的帮助。

**关键词:**中考;初中;排球;垫球;训练

在初中体育教学中,学生的学习兴趣是促进学生学习体育知识和排球技能的最大动力,同时也是为中考做好准备的重要推动力量。因此,在初中体育教学中,对学生进行排球训练,一方面是要让学生具有良好的知识技能应对中考,同时也是培养初中学生良好的体育兴趣和终身体育意识,这对初中学生的成长和发展,具有至关重要的影响。

## 一、初中排球训练中应注意培养初中学生的体育核心素养

体育素养是指体育文化的层次,让学生发展成体育方面的修养,在体育知识、体育意识、体育行为、体育水平、体育技能、体育品质、体育个性等方面综合学生体育素质修养。在初中生核心素养的培养中,首先培养初中生的健康意识,培养学生对体育文化的认识,培养学生的身体素质和体育意识,体育水平和运动技能,最后培养学生体育品德与体育个性。这不仅对初中学生在中考中获得好成绩具有积极作用,对学生的个人发展和价值的实现,也具有深远影响。

## 二、关于如何提高学生排球技能、提高排球教学质量的方法研究

(一)创新排球教学模式,增强学生的学习和训练兴趣在新课改背景下体育教师不仅要通过口述和演示的方法,帮助学生掌握排球的相关技能,还需要通过创新教学方法增强学生的排球学习兴趣,而我们现在最常见的教学模式无疑是多媒体教学法和游戏教学法,游戏教学法更适合于学生掌握排球技能之后再采用,而多媒体教学法可以在教师讲解理论知识的时候使用,教师可以利用多媒体教学课件帮助学生更好地理解垫球和击球的理论知识,而像一些比较精彩的排球比赛视频还会大大提高教学内容的趣味性,可以使得学生对排球的热爱进一步增强。除此之外,多媒体教学还能让学生从中学学习到体育运动员的团队合作精神。

(二)通过分层教学法满足学生的个体差异

男生女生之间所存在的体能差异需要引起体育教师的足够重视,而教师可以通过分层教学模式让每一个学生的垫球能力、传球击球能力都可以得到全面地培养和提高。在正式开展排球课程以前,教师需要根据学生的性别和身体素质进行测试,其中身体素质主要包含了臂力、腕力、弹跳力等等,之后再本着学生参与体育活动的意愿对教学计划和教学内容进行有效地设计和安排,这样就能让学生的排球能力得到阶段性的提高。

(三)通过小组合作教学法体现体育精神

在初中体育教学过程中教师融入小组合作学习模

式,就可以让排球的体育精神得到更好地体现和传达,提高学生的排球学习兴趣和排球学习能力。体育教师可以根据学生的体能测试结果划分成几个排球小组,然后让他们以小组为单位进行垫球击球以及传球的学习和练习,不仅要强化他们的排球实践能力还要帮助学生掌握丰富的理论知识,也要通过团队的训练提高他们的集体意识以及责任感。为了让学生可以对排球产生更多的学习兴趣,教师还可以组织排球比赛让学生在实践获得更多的技术和体会,从而达到提高团队整体水平的目的。

(四)帮助学生正确把握垫球要点

排球的垫球环节往往是学生比较难掌握的,而体育教师需要把自垫球作为学生日常练习的基础,只有他们可以顺利完成基本的自垫球过程,才能为后面排球技术的学习打下坚

实的基础,而自垫球主要包括了抱拳、互靠以及叠掌式这三种基本手势,自垫球的掌握要点主要体现在插、提、压、夹、跟、蹬方面。首先,插就是指在垫球时把手臂插到排球的下方,而提主要是以肩关节为中点使得整个手臂都运转起来,从而发挥出最大的力量。压主要是在垫球过程中,让自身的腕关节尽量往下压,否则就会松松垮垮使不上力。而接下来的夹主要体现在手肘运动时两个手肘要适当靠近。

(五)帮助学生掌握传球技术

在排球的传球环节体育教师需要让学生对两个要素进行有效地掌握。首先,对手形和击球点的位置进行有效地掌握。学生在传球时需要把手形保持成半球形,在击球时把击球点控制在距离额头前一球的位置点,从而保持击球效果的提高。在控制手形方面可以让学生通过日常对地传球或者对墙传球训练,帮助他们慢慢适应击球的速度和高度,这样就可以帮助学生正确掌握击球的方法。在把握击球传球时机的这一个方面,教师可以通过两个人为一组的形式进行排球的训练,一个人负责抛球而另一个人负责垫球。负责抛球的学生需要把抛球的落点控制在垫球学生身体周围的不同位置,从而提高学生对击球时机的有效掌握。

## 三、结束语

在初中排球训练中,学生应该不断加强与体育教师的沟通与交流,将自己的排球的理解和疑惑与体育教师交流,获取更多有利于自身运动技能发展的机会,使得健身活动更好的开展,最终实现终身体育的伟大目标。

## 参考文献

[1]傅炜杰.提高初中生排球正面双手连续垫球技术的训练策略[J].新课程·中学,2019,(7):208.