

高中体育课堂排球游戏教学实践与研究

江丽仙

泉州市奕聪中学 (福建省泉州市 362015)

摘要: 高中体育课程的教育教学中, 体育理论知识的学习以及实践能力的提升是作为高中阶段体育课程教学中的重点内容进行规划的。排球运动是高中阶段体育课程教学中的重要组成部分, 也是锻炼学生协同运动能力, 考验学生团队合作精神的重要运动项目。为了提高学生主观上参与排球运动的兴趣, 教师可适当将游戏教学的模式融入排球运动的开展过程中, 充分发挥游戏教学模式的优势, 提升高中阶段排球课程教学的效果。

关键词: 高中体育 排球运动 游戏教学

游戏教学模式是通过将常规教学模式的转变, 将教学过程的组织形式转变为游戏形式来达到教学目标的一种形式。体育运动项目本身就带有一定的游戏和竞技特征, 将其与游戏教学模式进行结合有一定的可行性。

1 排球游戏教学应用意义

排球运动对于学生来讲, 既包括了不同的运动位置的专业技术训练要求, 也需要学生在团队运动的状态下具备相互配合, 共同完成运动的能力。教师在高中体育排球课程的教学过程中, 除了针对部分专业的技术动作要领用理论教学主导的方式开展教学外, 在整体的运动模式方面, 应当注重转变, 排球游戏就是教师转变教学方式的尝试。

1.1 有利于提升学生的参与兴趣

教师如果按照传统的教学模式将排球项目的教学按照理论知识和技术实践训练的方式进行教学, 学生在实际教学开展中容易产生疲惫感, 反复的技术性训练不仅不容易取得预期的训练效果, 还容易造成学生主观上的厌恶感, 要想取得预期的训练教学效果, 难度会进一步增加。有了游戏教学模式的应用, 枯燥的教学过程就转变为了参与游戏的过程, 学生会获得更好地参与体验, 这有利于提升学生对排球运动的信心, 并且通过协同游戏的参与发现自身在排球运动过程中的技术薄弱点, 从而激发其主动改善个人运动能力的积极性^[1]。

1.2 有利于更好地掌握排球技能

单一的训练方式由于需要反复训练, 高度集中的重复训练在效果上必然会有所减弱, 这不仅是由于反复训练的模式更容易演变成对于排球技术动作本身的冲突, 更是由于在不断重复的动作中, 学生也不容易发现自身存在的问题。在游戏背景下, 不同学生之间针对排球运动的能力层次会有所显现, 学生们也有了相互借鉴和学习的平台, 且这种借鉴学习可以在游戏中自行达成, 无论是在技能训练的效果上还是方式上都是更为适当的。

1.3 减轻学生的学习压力

到了高中阶段, 由于其他课程的学习压力越来越大, 体育课程教学过程成了学生们放松精神和身体的一个重要渠道。如果教师仍然沿用传统的教学模式, 则学生即使在体育课程教学的课堂上也无法达成个人学习压力减轻的目的^[2]。当专业的体育运动技能训练转变成为游戏的模式, 学生就更加能够在课程教学的过程中获得放松的机会, 这也是提升学生对体育课程认可度的有效路径。

2 排球游戏与常规课程教学的融合路径

游戏教学模式由于与常规教学模式还是存在一定的差异, 因此, 在融合教学的过程中还需要在实际教学方法的应用上进行转变和调整, 以期充分发挥出游戏教学法的作用。

2.1 准备活动阶段的游戏融合

排球训练需要经历专业的训练前准备活动阶段, 这不仅是为了保

证学生在排球运动的过程中避免出现身体损伤, 也是专业排球运动的既定要求。在准备活动的开展阶段, 包括了身体各个部分的准备运动, 准备的方式也可以是多种多样的, 教师可以在这一阶段融入简单的排球游戏环节, 一方面提升训练引入阶段的趣味性, 为学生进一步积极参与与训练提供动力。另一方面, 在这一阶段融合游戏也有利于丰富准备活动本身的形式和内容。是为整个训练开启一个良好状态的有效方法。

2.2 教学重点环节的游戏融合

排球运动中的重点和难点技术训练是这项运动训练中的核心内容。也是体现排球运动能力的关键环节。高中阶段学生的排球运动课程教学, 也是为了集中提升学生重点与难点技术能力的水平。排球技能训练中, 一些关键难点的课程教学环节本身在教学开展难度上就是相对较高的, 这种情况下如果一味加大训练强度反而不容易获得更好的教学效果。教师为了突破教学过程中的瓶颈, 也可以适当在关键环节的技能训练中融入游戏形式, 降低学生主观上对这部分课程内容训练难度的恐惧感, 为获得更好的训练效果提供一定程度的保障。例如, 报数传球游戏就可以作为学生传球技能锻炼的有效方法, 学生可以在紧张有序的气氛中得到这项技能的有效训练。并且同步保证技术难点的训练效果能够得到相应的提升。这也是游戏模式在传统的排球课程教学中所体现出来的重要价值。

2.3 教学进度尾声的游戏融合

在专业技术训练达到整个流程的结束阶段时, 教师可以适当穿插游戏的方式为课程教学的完善性提供更好的保障。游戏本身是轻松愉快的, 待核心的、高强度的训练结束后, 游戏的方式能够更有效地让学生的身心状态得到放松, 对学生的身体状态调整和后续投入到更进一步的专项训练中都有显著的促进作用。教师应当重视结束阶段的游戏融合工作, 选取适当且力度适中的游戏融入教学开展的过程中, 充分发挥游戏的作用。

3 结语

高中体育排球课程的教学在教学方法上的改善和优化是提升教学质量的有效途径, 游戏模式的融合是为了取得更好的训练效果, 并且同时达到对学生的身体机能进行保护的作用。教师在具体游戏内容的选择上应当同步重视适宜性和有效性, 发挥出游戏在传统教学模式中融合的作用。

参考文献:

- [1] 滕学军. 高中体育课排球教学研究[J]. 软件(教育现代化)(电子版), 2019, 000(004): 60.
- [2] 张振海. 高中排球教学实施比赛教学法的实践研究[J]. 青少年体育, 2020, 000(001): 85-86.