

“双新”背景下 高中排球专项化教学研究

前言

“双新”背景下，中小学各科教学工作均发生了巨大的变化，高中排球专项化教学亦受其影响而亟需改革。本文首先概述了“双新”背景，然后结合相关实践教学经验，提出了几条“双新”背景下高中排球专项化教学的策略，旨在促进我国高中排球教学水平的提升。

关键词

“双新”背景；高中排球；专项化教学

随着新课程与新教材的推广，给高中排球专项化教学也提出了许多新要求。体育学科专项化教学以培养学生的体育兴趣为主，旨在激发学生参与体育活动的内在动力，使学生熟练掌握两项以上体育专项技能，提高学生的体质健康水平，培养学生逐步形成自觉锻炼的习惯。

1 “双新”背景概述

“双新”是指新课程与新教材。“双新”是一种以学生为中心的现代科学教育观，强调立德树人和培育学生的核心素养，学生是教育改革的根本出发点和最终归宿。因此，在“双新”背景下，教学工作应面向人人、适合人人，但“双新”教育改革并不要求不切实际的、断崖式的改变，而倡导由部分逐步推广扩大至整体。

2 “双新”背景下高中排球专项化教学的策略

2.1 对教学内容进行结构化处理

在传统的高中排球教学中，多是让学生进行单个技术训练，以循序渐进的方式来逐渐提升学生的各项技术水平。

这种教学方法虽然有一定优点，但却很难使学生在排球比赛中发挥出自身技术水平。因此，在“双新”背景下的高中排球专项化教学中，教师应以培养学生的运动能力为核心，对教学内容进行结构化处理，增强知识与技能间的联系，以实现其技能、体能及心理等方面的全面发展。

2.1.1 排球进攻能力

排球进攻能力的基础是发球、传球、扣球等技术以及进攻阵型和打法，而支撑这些的则是体能。例如，排球运动员若想跳到一定的高度，实现有效扣球，则需先具备足够的体能，若想发出势大力沉的球，则需要具备强大的上肢力量。同时，灵敏度也非常重要，运动员需要依靠良好的灵敏素质来迅速、准确地传球。此外，排球运动员的心理素质是影响其进攻能力的关键要素，只有拥有一个勇敢、自信、果决的心态，在面对对手的凶猛拦网时不胆怯、不退缩，才能在比赛中将进攻能力最大化地发挥出来。除此之外，由于排球是一种需要团队合作的运动，因此良好的合作意识也不可少。

2.1.2 排球防守能力

排球防守能力具体包括防发球能力、防扣球能力、防

吊球能力、防拦回球能力等，主要考验垫球和拦网技术以及防守阵型。在排球比赛中，运动员首先需要具备良好的体能，能够在拦网时有效地弹跳起来；其次，反应速度和移动速度也需达标，能够在危急时刻快速移动到位去救球；再者，需要拥有坚忍不拔的意志，无论陷入何等劣势都不轻言放弃。最后，还需始终保持高度的责任感，既要做到对自己所负责的区域严防死守，又要尽力与队友做好呼应与协防。

2.1.3 排球比赛实战能力

排球比赛实战能力是以排球的各项技术为基础，在实际比赛过程中对它们进行灵活运用的能力。具体来说，一方面，在选择整体阵容、战术时，要根据队员的特点来配备阵容和布置战术；另一方面，每名排球运动员在比赛过程中都需要与队友保持高度默契的配合，在充分贯彻团队战术的同时，也能够根据临场情况及时、合理地进行战术调整。

2.2 科学构建教学问题链

在“双新”背景下的高中排球专项化教学中，教师需以核心素养培育为基础，以解决教学中的实际问题为导向，引导学生灵活运用结构化的知识与技能来分析和解决问题。在具体实践中，可以将教学问题链展开为三大基本问题：一是如何提高排球进攻能力；二是如何提高排球防守能力；三是如何提高排球比赛实战能力。

2.2.1 如何提高排球进攻能力

“如何提高排球进攻能力”这一基本问题下可分为四项具体问题，每项具体问题又可以进一步细分为多个小问题：第一，如何在发球环节获得更大优势（选择什么样的发球方式、怎样保证发球的稳定性、怎样提升发球的攻击性等）；第二，如何传球至适合进攻的位置（哪种传球手形最吻合球、传球时怎样的发力顺序最正确、怎样令传出的球富有变化、怎样增强与扣球队友之间的默契度等）；第三，如何在扣球时发挥出最大攻击力（怎样可以跳得更高、怎样找准扣球时机、在面对对方拦网时怎样进行扣球等）；第四，如何与队友有效配合进攻得分（三种进攻阵型各自的特点是什么、怎样选择进攻阵型、不同进攻打法的应用时机都是什么等）。

2.2.2 如何提高排球防守能力

“如何提高排球防守能力”这一基本问题下可分为三项具体问题，每项具体问题又可以进一步细分为多个小问题：第一，如何封住对方的扣球；第二，如何接住对方的来球；第三，如何与队友有效配合防住对方进攻。

2.2.3 如何提高排球比赛实战能力

“如何提高排球比赛实战能力”这一基本问题下可分

为三项具体问题，每项具体问题又可以进一步细分为多个小问题：第一，如何贯彻团队战术（怎样做好队友间的位置交换、怎样与队友进行信号联络等）；第二，如何合理配备阵容（“五一”配备、“四二”配备、“三三”配备等不同阵容各自的特点是什么、什么样的情况适合应用什么样的阵容等）；第三，如何做好攻防转换（怎样由进攻转为防守、怎样由防守转为进攻等）。

2.3 针对教学问题开展专项学习活动

当构建完教学问题链后，教师应针对各项教学问题，组织学生开展专项学习活动。以“怎样保证发球的稳定性”这一问题的专项学习活动为例：第一步，教师利用一段排球比赛中的运动员发球视频引入本节课主题；第二步，向学生提问“影响排球发球稳定性的因素都有哪些？”；第三步，让学生通过自主分析和实践给出上述问题的结论；第四步，让学生之间相互展示自己的结论并进行交流验证；第五步，由教师带领学生提炼结果，总结出排球发球“五固定”的要求；第六步，组织学生开展发球积分赛，训练学生发球的稳定性；第七步，对本节专项学习活动课进行整体评价和反思。

2.4 重视组合技术学练

在“双新”背景下的高中排球专项化教学中，教师应拿出一定的时间组织带领学生进行组合技术学练，以增强知识点之间以及技术之间的有机联系，使学生能够熟练地将不同单项技术串联起来，有效完成一整套排球运动技术的应用。比较常见的组合技术学练模式有：传扣串联学练、垫传串联学练、一攻串联学练等。

2.5 合理控制学生的运动负荷

高中生大多并非专业的排球运动员，承受不了过重的运动负荷。因此，教师在教学过程中必须合理控制学生的运动负荷，既要满足“新课标”提出的教学要求，又要避免使学生超负荷运动，切实保证学生的安全。

2.6 积极引用多种先进学习模式

“教学有法而教无定法”，新课程标准特别强调“教”与“学”是一体的，要充分发挥出师生双方的主动性与创造性，使双方之间高度契合，而这点需要依托各种先进的学习模式来实现。因此，教师应积极地引用多种先进学习模式，如情境式学习、任务驱动式学习、小组合作式学习等。

2.6.1 情境式学习

实践发现，若是先给学生创设一个生动的学习情境，再使其亲身代入到情境当中进行学习，学生的学习兴趣及效

率会大大提高。因此,在排球教学中,教师应积极引用情境式学习,具体在创设学习情境时应遵循以下几点要求:第一,要让所创设的情境具有鲜明的形象性,能够使学生清晰地理解;第二,要让所创设的情境具有浓厚的趣味性,可充分符合学生的爱好特征和兴趣点;第三,要让所创设的情境具有一定的启发性,能够引导学生对知识内涵进行思考;第四,要让所创设的情境具有丰富的情感性,可使学生在情感上与知识内容达到共鸣。例如,在排球垫球技术教学中,教师可以先利用多媒体资源和工具为学生模拟出一个比赛情境,然后再让学生进行学练,以达到事半功倍之效。

2.6.2 任务驱动式学习

任务驱动式学习,顾名思义,是指以相关学习任务来驱动学生进行学习,其与传统学习模式相比,主要特点和优势是以学生为中心、以任务为依据、以任务践行过程为学习过程,而非以教师为中心、以课本为依据、以课堂听讲过程为学习过程,因此更符合“双新”背景下的高中排球专项化教学要求。在任务驱动式学习的实际应用中,教师需结合新课程与新教材的要求,合理设计学习任务。例如,在排球阵容配备的教学中,教师可以给学生布置自主绘制一个排球阵容配备表格的学习任务,将每种阵容的名称、特点、适用情况等信息详细填写进表格中。

2.6.3 小组合作式学习

小组合作式学习是先将学生分为若干小组,再让学生以小组为单位来进行合作学习。在排球教学中,通过积极引用小组合作式学习,在具体实践中,教师需注意要对学生进行合理分组。首先,分组时要充分考虑学生的基础水平、个

性、特长等因素,尽量使每个学生都能够在各自小组中展现出自我最大优势、发挥出自我最大价值;其次,要尽量避免让一个小组中的组员类型单一化、相近化,应使每个小组中都兼具不同类型的学生;最后,还要遵循“组间同质”原则,确保各小组间平均水平相近,以保证学习和竞争的公平性。例如,在排球技术原理的教学中,教师即可先让学生分组讨论排球技术的原理,然后各组展示结论,之后小组之间相互交流评价,最后则由教师带领大家进行总结。

2.7 开展全面的教学评价

任何教学活动都离不开教学评价,在“双新”背景下的高中排球专项化教学中,教师只有开展全面的教学评价,才能够充分了解掌握学生的实际学习情况,并据此不断改进教学方法。具体来说,首先应做到将教师评价与学生评价相结合,其中教师评价侧重于教师对学生的观察和了解,学生评价则包括学生自评与学生互评两部分;其次,应将结果评价与过程评价相结合,结果评价主要关注学生的考核成绩,过程评价则主要关注学生在日常学习中的表现;再者,在评价过程中还要注意尊重学生的个体差异性,也即“因材施教”。

3 结语

综上所述,“双新”背景的到来对高中排球专项化教学提出了更高的要求。基于此,若想有效提高教学质量,教师在教学实践中应善于对教学内容进行结构化处理,科学构建教学问题链,并针对教学问题开展专项学习活动;还要重视组合技术学练、合理控制学生的运动负荷、积极引用多种先进学习模式、开展全面的教学评价。

文/高乙能(厦门市第二外国语学校,福建厦门 361100)

作者简介:高乙能,男,福建厦门人,厦门市第二外国语学校一级教师,研究方向:中学体育教学。

参考文献:

- [1] 田来. “双新”背景下高中排球专项化教学实践与思考[J]. 上海课程教学研究, 2021(11):36-40.
- [2] 余园. 翻转课堂在高中排球专项化教学中的应用及效果研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(1):16-17+20.
- [3] 杜西阳. 分层教学法在高中排球专项化教学中的运用[J]. 体育视野, 2021(1):101-102.
- [4] 陈天奕. 基于学科核心素养的高中排球专项化教学实践研究[J]. 现代教学, 2020(19):7-8.
- [5] 朱君明, 彭静. “高中体育专项化”背景下学生耐力、力量素质发展现状与对策研究[J]. 现代教学, 2019(S1):13-15.
- [6] 李莹. 浅谈排球专项化教学中的育人功能[J]. 基础教育论坛, 2019(14):52-53.