

体育游戏在高校排球教学与训练中的应用探究

前言

在高校体育教学中,游戏化教学模式的使用会大幅度提高体育教学效益,也能使学生更好地掌握体育技能,培养良好的体育锻炼习惯。在传统的高校排球教学模式中,部分学生不重视此门课程,学生不能很好地掌握体育技能,身体素质也得不到提升。因此,教师需一改常态,通过体育游戏的方式进行教学,打造高效的排球课程。基于此,本文针对体育游戏在高校排球教学与训练中的应用进行探究,首先分析了体育游戏的应用价值,然后着重阐述了体育游戏在排球教学与训练中的应用策略,最后论述了几点注意事项,以供大家参考和借鉴。

关键词

体育游戏;高校排球教学;有效应用

现阶段,在“全民健身”视域下,体育教学在高等教育体系当中的地位日益突出,对广大体育教师来说,只有积极地落实有效性教学的基本要求,才能提升学生的综合素质。目前,在高校体育教学中,排球课程普遍受学生欢迎。但由于教学方式过于单一和陈旧,学生在训练过程中逐渐对排球失去兴趣,甚至产生排斥心理。因此,广大教师应改善高校排球教学现状,运用体育游戏的方式进行教学,调动学生积极性,让学生在游戏过程中逐步掌握排球技能。

1 关于体育游戏在高校排球教学及训练中的意义

高校排球教学中,单一的教学模式会使学生在学习过程中缺乏主动性,不利于学生对技能的掌握以及体育精神的培养。针对这种情况,高校应转变教学模式,推动排球教学向多元化方向发展,而体育游戏正是最好的选择。体育游戏

是集多样性和趣味性于一体的教学方式,将其引入排球教学与训练当中,不仅能够丰富教学与训练内容,还能更好地满足学生的需求,为落实教学主体要求奠定良好的基础。具体来说,体育游戏的应用价值主要体现在以下几个方面:

首先,体育游戏可以改善索然无味的传统排球训练方式,使学生能够在接收理论知识的同时,变被动为主动,通过体育游戏,养成良好的体育锻炼习惯^[1]。在选择体育游戏的具体内容时,教师应根据教学任务选取适宜的体育游戏,并且让学生充分理解游戏规则,通过体育游戏了解足够的排球专业知识,同时营造轻松的排球学习氛围,以提高教学质量。

其次,在高校排球教学的进行过程中,体育游戏这一教学方式能够活跃课堂气氛、培养学生排球技能和体育精神,充分调动学生的思维。通过体育游戏进行排球教学,从而提高学生对体育的理解,这种方式被称为“排球智商”^[2]。

培养排球智商,可以提高学生对场面的观察能力、临场发挥应变能力以及团队精神。因此,教师应在选择体育游戏的同时,充分考虑教学需求,在提升学生身体素质的同时提高其思维能力;

最后,学生在进行体育游戏的过程中,可以充分体会到运动的魅力,从而培育体育精神。例如,教师可以在学生进行体育游戏的过程中,安排学生自由分组,让学生对垫球、扣球进行针对性训练,以提高学生的传球能力;再者,教师可以通过开展“一对一排球传递游戏”,采用计分的模式,要求学生在传球的过程中做到排球不掉地,仅用双手传球得分。通过这种方式,学生不仅能很好地掌握排球技能,同时还能培育合作意识、竞争意识和组织能力。此外,不仅有利于学生在日后的排球比赛中更好地发挥能力,也有助于教师按时按量完成教学,大大提高教学的效率。

2 将体育游戏运用在高校排球教学与训练中的途径

2.1 将理论与实际相结合,优化教学方式

在我国的高校体育教学中,竞技理念一直被崇尚。但在排球教学规划中,如果教师仅仅强调标准动作的重要性,或只是为了完成知识的传授,学生无疑会在无数次枯燥乏味的垫球、传球训练中失去对排球训练的兴趣。因此,教师应对授课方式进行改革,对教学模式进行创新,科学地设置课堂的每一步,将体育游戏合理地融入课堂教学中,营造轻松的课堂氛围,让学生主动探索排球这项运动的乐趣^[3]。

譬如,教师可以在备课时,采用体育游戏的教学方式优化教学模式,设计学生参与度更高的教学活动,让学生在课堂中处于主体地位,主动地了解排球学习的规则,掌握排球的准备姿势、移动技术等。具体来讲,当教师讲解“排球移动技术”时,可以通过自身示范,向学生展示跨步、滑步、交叉等技术要领,紧接着组织学生进行分组模仿训练;随后,在讲授如何传球、垫球、打球的过程中,通过竞争的方式,激励学生投身于排球训练当中,激发学生对排球技能学习的积极性,使学生更主动地掌握排球的基础性技能。这种小组间合作和竞争的学习方式,能让学生在进行体育游戏的过程中更好地发挥自身潜能,让学生在活泼轻松的氛围中进行排球训练,实现自我突破。

2.2 将德育教学理念融入排球教学,培育学生体育精神

德育教育理念是当代高校体育教学中必不可少的一部分。为充分发挥学生在排球训练中的主动性、提升学生的专

业能力以及体育核心素养,教师需有计划地将德育教学理念融入到排球教学当中,强化学生的体育精神,培养学生的体育品德,让学生不仅能够掌握体育知识和技能,同时也能在知识学习的过程中体会德育精神。在教学设计时,教师可以将团队合作法引入到教学活动中,学生通过体育游戏的方式感受到团队的力量,从而强化学生的社会责任意识。此外,教师也需培育学生形成正确的价值观,让其能够理性看待比赛成绩、胜负关系以及竞争与合作的关系,让学生正确地认识到比赛的意义,享受比赛的过程。与此同时,教师也需要切实提高学生的心理素质与抗挫能力,让学生在遇到困难时不气馁,注重反思总结经验教训,认识到自己的不足并加以改进,最终实现综合体育素质的提高。

具体来看,教师在讲解完传球知识内容后,可以通过进一步的教学来巩固学生对技能的掌握水平。首先,在讲授排球传球技能时,将重点放在移动、垫球这两项动作技巧上,同时将游戏融入讲解过程中,让学生通过亲身试验来逐步提高对这项技能的理解和掌握能力^[4]。教师也要在训练过程中引导学生正确看待排球比赛的胜负以及竞争与合作的关系,将这一品质内化于心、外化于行,让学生在日常生活当中也践行这一理念。

2.3 通过比赛形式训练学生排球技能,提高学习质量

为切实促进学生的身心发展,教师需在排球授课时,通过体育比赛来培养学生的运动能力,提高排球技能的水平,并且引导学生在比赛中合理看待排球运动,巩固和检测学生在课堂中的学习成果。具体来讲,教师应在体育比赛中将体育技能融会贯通,尽可能地让学生在比赛中获得更多技能。在此基础上,笔者在本高校举办的每次排球比赛以及大型运动会时充分利用资源,对学生进行了更具体、更有针对性的排球训练。这样不仅能让學生充分掌握排球技能,提高排球训练的效率,也能让学生对排球比赛有更充分和正确的认识。

例如,教师在讲解完成对手按拍球、手对球的控制等排球技能内容后,可以引导学生进行实践,巩固学习成果,也可以约定时间开展排球竞赛,在竞赛前期充分宣传,吸引更多人来看场比赛,激发参赛者的比赛动力。在比赛的准备过程中,排球教师担任裁判,比赛时严格遵守排球竞赛的计分规则,开展有序、标准化的排球比赛。教师应将体育游戏融入到平日的课程中,使学生充分感受到排球运动的乐趣,为学生提供轻松活泼的赛前氛围。教师在观看比赛的过程中,应认真总结学生比赛时在速度、跳跃、爆发力、反应能力等方面所存在的问题,赛后针对这些问题进行对应训练,充分

发挥此次比赛的积极作用。

2.4 对排球教学成果进行多元化评价, 提高学生的综合体育素质

教师在讲授完成某一类别的排球内容之后, 应对排球教学成果进行多元化评估, 让学生在总结的过程中实现排球技能的进一步提高。为达到这一效果, 教师应在教师评价的基础上添加学生互评和自我评价, 通过多元化的评估方式, 让学生更加高效地总结体育知识和技能, 从而达到知识和技能的进一步提升。而将体育游戏融入到期末评估中也是提高学生体育参与度的有效途径, 能让学生充分意识到排球课程不仅能让其掌握体育知识, 也能提高个人的身体素质, 最终促进学生综合体育素质的提高^[5]。

具体来讲, 教师可以通过开展体育游戏, 调动学生参与排球学习的积极性, 激发学习热情, 同时也可以通过自身示范, 对学生进行排球运用的展示。此外, 媒体教学法也能充分调动学生感官体验, 借助体育游戏, 能让教师与学生实现充分互动。随后, 学生通过互相展示排球垫球、扣球等动作, 进行互相评价和自我评价, 在总结的过程中发现不足, 及时改正。而教师在观看过程中, 应记录学生的课堂表现, 评估学生的学习成果, 让学生更加了解自己的学习情况。

3 将体育游戏应用到高校排球教学与训练时的注意事项

3.1 不断强化体育游戏选择的科学性

随着高校体育游戏与排球教学训练的逐步融合, 教师在设计课程时, 应注重体育游戏选取的科学性, 即按照学生自身情况和教师教学目标, 选择适宜的体育游戏。这是因为,

选择适宜的体育游戏, 能够将其与排球教学进行深度融合, 从而提高教学质量。而体育游戏的运动量也是需要考虑的重要因素, 教师不能给学生安排过于简单的热身运动, 也不能安排过度的运动量。此外, 在应用体育游戏时, 教师要立足于学生的兴趣需求, 确保体育游戏的应用能够满足学生整体的兴趣需求, 从而切实体现其趣味价值。

3.2 提高教师对高校体育游戏的认知水平

与此同时, 教师对高校体育游戏的认知水平也十分关键, 是否能将体育游戏充分地融入课堂, 关键要看教师对体育游戏的理解程度。例如, 在排球教学时, 教师若对相关动作标准、规则以及排球素养的认识十分深入, 那么学生就可以在最大程度上学到相关知识, 完善知识在头脑当中的网络构架, 再通过排球游戏的辅助性作用, 充分调动学生学习排球的积极性, 从而更好地将其运用在实战当中。因此, 高校必须要加强对体育教师的专业培训, 针对体育游戏的有效应用对教师进行系统培训, 促使教师能够认识到体育游戏的应用价值, 并在理论学习和实践教学当中掌握应用方法, 这样才能不断提高教师的教学水平, 为体育游戏与排球教学的深度融合提供可靠的保障。

4 结语

教师通过课前合理的教学规划、课中渗透德育精神、课后开展排球比赛以及多元评估等方式, 激发学生学习排球的热情, 提高学习效率, 提升学生的综合体育素质, 应成为高校体育课程的最终追求。与此同时, 高校体育教师应及时发现自身在教学中的不足之处, 通过创新等方式改善不足, 形成高质量的教学目标和受学生欢迎的高校体育新模式。

文 / 蔡琳娜 (四川外国语大学成都学院, 四川成都 611844)

作者简介: 蔡琳娜, 女, 重庆人, 四川外国语大学成都学院副教授, 研究方向: 体育教育、排球。

参考文献:

- [1] 张青娟. 体育游戏在高校排球教学中的应用分析 [J]. 当代体育科技, 2021, 8(4): 106-108.
- [2] 张喆. 体育游戏在高校排球教学与训练中的应用分析 [J]. 时代农机, 2018, 45(11): 150.
- [3] 时玉英. 大学体育游戏在排球教学与训练中的应用 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(4): 96-97.
- [4] 孙耀兰. 体育游戏在排球教学中的运用探讨 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(18): 128+130.
- [5] 李华燕. 体育游戏在排球教学与训练中的应用 [J]. 运动精品, 2018, 37(6): 19-20.