

小学排球训练中的问题及解决对策

◎马广大

摘要:近年来,随着《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《健康中国 2030 规划纲要》等文件的出台,体育教学改革逐渐成为中小学、社会关注的重点。排球作为一项重要的体育活动,于学生身体综合素质的提升有着举足轻重的作用。对此,在新的时代背景下,小学体育教师要遵循教育规律,坚持“五育”并举,全面分析小学排球训练现状,并从内容、形式上给予转变,提高教学工作指向性的同时,促进学生身心健康发展。

关键词:小学 排球训练 现状 优化对策

一、小学排球训练现有问题

目前,小学排球训练主要存在以下几个问题:

第一,受传统工作思路、教学理念的影响,部分教师对体育教学工作的认知存在断点,他们认为,体育教学目的在于培养学生的运动技能,从而更好地辅助文化课程的学习。但这样一来,在实际教学过程中,教师会忽略体育对学生德育、健康引导、心理建设等方面的作用,使得教学质量受到限制。

第二,在课程安排及内容设计上,一些教师往往会按照教学任务、课程标准设计教学内容,而学生无法按照自身的兴趣进行选择,加之学生运动空间与时间的不足,使得学生学习积极性下降,对排球知识、技能的认知流于表面。

第三,从教师教学方式来看,多为“课前PPT预习+课上示范+课上、课后训练”的教学模式,长时间处于被动学习地位的学生,很难对运用产生热情,加之缺乏情境、案例、游戏、媒体技术等现代化手段的引导,使得他们对体育运动的认知流于表面。

二、提高小学排球训练成效的具体对策

(一) 依托媒体技术,加强热身练习

热身运动作为体育活动开展的基础,一方面,可以帮助学生快速进入到活动中,从而提高运动质量;另一方面,在多种热身运动的帮助下,能够有效增加身体关节的柔韧性,进而降低因剧烈运动而对身体造成的二次伤害。当今教育背景下,媒体技术逐渐成为小学教师教学工作开展的重要工具,不仅改变了传统的教育架构,而且丰富的学习资源与教学手段也促进了教师教学工作的高效开展。为此,在实际教

学过程中,教师要充分发挥媒体技术的优势,丰富热身活动形式,点燃学生运动热情的同时,提高学生训练成效。

在开展热身运动前,教师可借助社交软件将热身的目的、动作要领分析等难点提前下发至学生,并制定相关微课视频引导学生进行热身练习。针对学生实际运动参与情况,教师还可结合其情感认知、兴趣爱好,有针对性地增加一些体育文化,实现课内外知识整合的同时,拓宽其知识视野,为日后学习铺路。

其次,根据排球训练内容的不同,教师可选择不同的热身运动,激发学生特定肌肉群的同时,提高其运动水平。例如在讲解“排球接发球时”,教师可以借助媒体技术编排一些简单的运动舞蹈、啦啦操,以此提高学生身体协调能力;在讲解“左右跑动传球”时,教师可以制定选择一些中高强度的热身动作,如,开合跳、高抬腿(锻炼学生心肺能力),并利用媒体技术进行动作拆分,采用逐帧播放的形式,使其在相对轻松的学习氛围下掌握基本的动作要领。此外,训练结束后,教师还要配备相应的拉伸动作,缓解学生因剧烈运动而造成的肌肉酸痛,提高训练成效。

(二) 分层式引导,缩小学生差异

分层式教学作为教师常用的一种教学手段,充分尊重了学生间的个体差异。对此,教师在开展排球训练教学时,要立足学生发展实际,科学分层、合理施教,从而确保教学工作的顺利开展。

例如,教师可将学生分成三个基本类别,针对其认知、能力特点,设置相应的学习任务,如I类基础学生,教师可借助多媒体技术开展一些基础训练项目,如垫球、二人对传(2m间距)等,培养学生“球感”的同时,使其在练习过程中掌握发球

的基本方式;II类能力巩固学生,教师可开设隔网对传、三角传球等训练项目,并对学生传球手型、身体协调等方面进行记录,制定专项练习方案,确保学生练习质量;III类能力提升学生,教师可在II类的基础上增加结合球、模拟比赛等训练方式,并设置发球过网率、失误率等综合指标,强化学生排球技巧,促进其身心多元发展。

三、结束语

综上所述,排球作为一项综合性运动,不仅考察了学生的身体综合素质,而且在一定程度上锻炼了学生的反射思维,于其日后学习、发展有着举足轻重的作用。对此,作为学生前行路上的“风向标”,教师要立足学生发展实际,把握教育的核心内涵,依托媒体技术,加强热身练习;分层式引导,缩小学生差异。多措并举,提高教师教学工作针对性与全面性的同时,使学生更好地提升自身综合素养,从而树立“终身体育”的优秀品质。

参考文献:

- [1] 向思阳.小学体育课排球教学实践探究[J].体育视野,2020(11):33-34.
- [2] 保承东.小学排球教学策略刍议[J].甘肃教育,2020(22):94.

作者单位:大连市普兰店区皮口中心小学