

渐进式教学在高中排球教学中的应用

● 陈永波



[摘要] 排球是一项可以提高学生体育技能、团队合作和管理能力的重要体育教育活动。排球教学可让学生了解到运动是保持健康生活方式的重要组成部分,让学生更有可能在成年后继续积极参与体育活动,以促进身体健康。然而,在体育教学中,一些教师往往更加注重培养学生的运动技术,或纯放养式的“素质教育”,这种教学方式使教师难以很好地完成排球教学的任务及其期望达到的教学目标。本文提出“渐进式”的教学方法,有助于促进体育教师排球教学方式的优化,并为体育教学提供一定的参考。

[关键词] 体育教学;排球;渐进式教学

排球是深受学生喜爱的体育项目。现行高中体育教育以排球为模块的教学,不仅能让学生提高在运动中的力量、速度、灵活、耐力等身体素质和运动能力,还能改善他们身体各器官、系统的机能状况,培养学生沉着、冷静、机智、果断等心理素质,对促进学生身心健康具有重要的价值。不仅如此,排球还是一项团队运动,需要队员之间的密切合作。如果学生在排球运动中学会了与队友协作、沟通和相互信任,这些技能在他们日常生活和未来职业中都将具有重要意义。

Q 体育渐进式教学法的特点

体育渐进式教学是指体育学科教学内容、教学方法和运动负荷等按照由易到难,由简到繁的顺序安排,逐步提高学生运动能力的教学方法。这可以使学生系统地掌握体育基础知识、技术、技能方法,遵循循序渐进的原则,先以教师引导教学,学生被动学习为中心,之后逐渐转变为以学生主动学习,教师辅助教学为中心。这种教学方式在教学领域的应用是非常普遍的,除了可以运用于文化课教学,在艺术、体育教学中也同样适合,当然也适合高中体育中的排球教学。

Q 高中体育排球教学的现状

当前,一些体育教师在高中体育排球课教学中,会较多地注重对运动技术和战术的讲解分析,教师教技术方法,学生只是为了确保动作的规范、为了完成体育考试的任务而学习。一些学校往往注重培养学生参加各级各类比赛,忽视了教学的根本指导思想,不够注重培养学生运动的基本素质

和运动兴趣,也忽视了培养学生在运动中的团队合作意识。

同时,一些体育教师还是采用传统的以“课堂教学、教材、教师”为中心的教学模式。这种被动式的教学模式限制了学生主观能动性。当然,也有一些以“素质教育”为名头而进行纯放养式的教学。这两种教学方式都不利于学生体育素质与运动能力的提高。

不仅如此,一些学校现行的体育教学方法不利于培养学生的综合素质。一些体育教师在课堂上注重“灌输式”的教学,即教师教什么,学生学什么,教师怎样教,学生怎样学。尽管一些教师在课堂上讲解正确、生动形象,动作示范优美,但学生只是被动适应教师的指导和安排。一些教师没有结合学生的接受能力灵活调整教学方案,缺少对教学的机变反应。一些教师在教学中不够重视启发学生拓展思维,不能调动学生学习的积极性。由于教师没能培养学生对某一项运动应有的自学能力,学生课下往往不知怎样去练,更谈不上有兴趣地去练。这导致一些学生课下进行运动的积极性不高。师资水平参差不齐直接影响了教学效果。学生在教师传统的灌输理论知识的教学模式中难以完成由感性认识到理性认识的飞跃。

从学生的角度来看,由于网络在学生生活中的普及,一些学生不喜欢运动而是蜗居在家上网娱乐。一些学生由于不喜欢上体育课,有时候会躲在角落里逃避老师的教学。

教育家叶圣陶曾经说过:“凡为教者必期于达到不须教。”中学生正是处于锻炼健康体魄的关键时期,高中体育课堂上的体育锻炼对学生的生长发育起着重要的作用。排球课可以使学生增强体质,让学生学习体育知识、技能,提高学生的运动技能与综合素质。此教正是为了未来的不

教。因此，改变排球教学的现状势在必行。

Q 渐进式教学理论的支撑

朱熹曾说：“未得乎前，则不敢求其后。”学习需要循序渐进，这样才能有大的收获。而高中排球教学也是需要循序渐进。在教学过程中，体育教师必须根据学生的技术水平和学习能力，将教学内容和活动分解为一系列递进的小步骤，逐步引导学生学习，并使学生在此基础上能自觉练习相关运动技能而有所进步。这要求教师根据学生的实际情况合理安排教学内容和教学步骤，确保学生能够稳步前进，获得成功体验，从而提高学生的学习兴趣，增强学生学习的动力。

维氏理论中曾提到“最近发展区”，即指如果把学生现有独立处理问题的能力作为起点，把在老师指导、同学协助下可达到的能力作为终点，二者之间的差距就是最近发展区。教学的目标就是让孩子最终把终点变成新的起点，随之重新划定下一个最近发展区。渐进式教学中的搭建教学目标和拆除教学目标的过程，其实就是根据学生的最近发展区来设定教学节奏的过程。

高中是集中式课堂教学，因要照顾众多学生的需要，教师不得不以学生的平均水平为参考。尽管如此，因材施教和循序渐进地努力让学生将运动行为成为习惯、成为合作比赛的的教学还是可以施行的。正所谓“一分耕耘，一分收获”，教师要适当地在教学中降低期望值，对学生多些耐心，多创造引发学生兴趣的基点，在某些阶段之间折返多次，最终定能实现教学目标，功力必不唐捐。

Q 排球运动中渐进式教学的措施

排球教学是不可以一蹴而就的。排球的渐进式教学是一个缓慢的过程。教师要为学生形成终身体育运动的意识制定一个大的教学目标。接着，对大目标进行细化，教师教学目标与方法的设定也要围绕终身体育而进行。如：垫球、发球、传球、扣球、防守、基本战术、比赛，这就是大目标。然后，将这些具体的目标进一步细化。例如，垫球有垫球的基础——脚步移动、滑步，正面双手垫球，双手体侧垫球；关于发球，有下手发球与上手发球；关于传球，有正面双手传球、移动中双手正面传球、单手垫球；扣球，有原地扣球和助跑扣球。这些看起来简单的目标并不是一节课可以解决完成的，而是需要继续细化来加强练习。

排球开课前，教师要了解学生对排球教学的看法和体验，以及学生对排球的掌握情况，这是因材施教的重点。教师可使用测试和比赛数据来评估学生的技能水平。教师在大概了解学生掌握的排球知识和技能水平之后，可采用符合学生实际情况的教学方式，更好地规划排球课的小目标和

教学进程。

笔者发现，在一些学校，学生对排球的学习情况确实不容乐观。他们的基础比较薄弱。这时，教师就可以在排球课中采用渐进式教学。下文中笔者主要以垫球传球教学和发球教学为例来阐述排球课中渐进式教学方法。

（一）垫球

垫球，包括正面双手垫球与双手体侧垫球。先是基本技能培训。教师教授脚步移动、滑步技能。教师可以用游戏的形式，让学生在比赛中掌握滑步移动的方法。此时，要讲究动作的准确性——使用正确的体位和姿势为之后传球和接发球打下基础，这是非常重要的。

接着，就是垫球——正面双手垫球与双手体侧垫球。课堂上教师先示范，讲解垫球动作要领及重点：插——及时移动站位，降低重心，两臂前伸插至球下，使两前臂的击球部位对准来球；夹——两手掌根紧靠，手臂夹紧，手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球；提——下肢蹬地，用提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球，身体重心要随球前移，两臂在全身协调下击球；蹬——手臂击球时，下肢伸腿蹬地；跟——重心随球向前。教师不仅自己做示范，还运用视频讲解分解动作，之后让学生徒手练习。

技术的讲解与训练看似简单，实则简中有繁，力度的大小、方向的准确直接会影响垫球的效果，也会直接影响学生学习与练习的兴趣。因此，在此时必须使用多样的训练方法，才能够缓解学生对垫球的畏难情绪。比如，教师可以用游戏或类似游戏的方式进行教学。无论是正面双手垫球，还是双手体侧垫球，都可以两人一组互动合作练习，两人一传一垫，要求不掉球，脚下移动脚步必须清晰迅速；也可以围圈传垫球，6人一组50次，或者开展垫球比赛，10分一局；还可以开展垫球游戏，围圈垫球5~7人一组，进行垫球接力，不落地即可累计数目。这些分组赛的进行，不仅能够激发学生的斗志，更激发了学生练习排球的兴趣。兴趣是学习最好的老师。学生有了学习兴趣，教学就可以有效设立教学目标，其教学方法、战略战术上也可以更为灵活多变，从而为以后的传球教学奠定良好基础。

（二）发球

发球，包括上手、下手和跳发球。但是在高中的排球学习主要是学习上手发球和下手发球。

下手发球多用于娱乐排球。由于这种发球在比赛中会有许多来回球，使比赛变得更加容易而有趣，且下手发球简单易学，不易失误。高中生学习排球的终极目标并不是为了竞技，而是为了终身体育，需要学生对排球产生浓厚的兴趣。于是，下手发球可以成为高中生排球教学的一项基本技术。教师在进行发球教学的时候，可以把下手发球作为起步教学，之后再让学生学习其他的发球样式。

发球动作具有一定的连贯性，在教学开始前，教师可以先让学生说说他们对排球发球的见解。“一切知识都是从感官开始的，因而提倡事物教学和感官教学。”教师可以让学生看发球视频，初步感知几种发球样式，让学生有一种初步的认知。在此基础上，教师引导学生重点看下手发球的慢速动作，然后，教师可以指导学生进行练习。教师引导学生先徒手练习发球动作，再拿球练习。发球动作要领：准备姿势——发球队员面对球网，左脚站在右脚前一点的位置，身体重心在后，两膝微微弯曲，左手将球持于腰部、右肩前方约60厘米；抛球——左手向上抛球，在身体右上方约20~30厘米；挥臂发力——抛球的同时，发球队员右臂大幅度后摆动，然后向前方的球挥动，挥臂过程中，重心从后脚移至前脚。其中，关于击球部位和手法，学生可以掌根、手腕或握拳内侧击球中下部。击球后之后的跟随动作为，手臂向球的方向做小幅度伴送动作。以上的动作要领练习非常重要，学生徒手练习和有球操作还是有很大区别。不同的排球，其球性也是不一样的，如排球软硬的程度会影响学生练习的效果。但是只要学生动作准确，发球过网并不是一件难事。而对初学排球的高中生来讲，其首要目标就是发球过网。

体育与游戏只是半步之遥，用游戏的形式来践行体育教学是体育教师惯用的方法。因此，在引导学生练习发球的时候，教师同样可以用游戏的形式开展教学。比如，第一步，以小组为单位进行发球比赛，多者为胜；第二步，以小组为单位发球至定点位，即要求学生发到指定方向，偏球不算分；如果学生发球的技术提高了，则可以进行游戏的第三步，将发球和垫球相结合开展游戏，即以小组为单位，一人发球过网，一人在网后接垫球，以完成发球+垫球为一次动作完成。虽然这些都是简单的练习、简单的游戏，但是学生在玩游戏的潜移默化中，已经在向比赛的要求靠拢。这种渐进式的教学方式，就是教师在体育课堂中需要运用的方法。

接下来，是正面上手发球、上手发飘球的教学。无论是哪种发球，学生都须遵循以下要点：抛球要平稳，要以正确手法击准球的相应部位，击球方法须正确，击球要用力得当。虽然说比赛的时候发球，发球队员应力争破坏对方一传效果，发球要得分，并为反攻创造有利条件，但是对于普

通的高中学生来讲，教师对其不必要要求如此之高，渐进式教学点到为止即可。为求动作准确，教师在教学过程中要充分利用视觉辅助工具，如视频分析，来帮助学生更好地理解发球技巧和动作；教师可以让学生观看专业选手比赛录像，学生对这种专业比赛不仅有观看的兴趣，还可以学习到正确的发球技巧和比赛战术。当然，教师要了解每个学生的技能水平和需求，适时为学生提供个性化的指导，根据学生掌握的技术情况，引导学生进行合理调整。

学生掌握基本发球技能后，教师引导学生了解排球比赛的战术和战略同样是必要的。教师要教授排球比赛的战术知识，如进攻、防守和布局，以帮助学生更好地参与排球比赛；同时，教师可以在游戏教学中鼓励学生团结合作，加强学生的团结合作意识。

Q 结束语

综上所述，在排球教学中，渐进式教学可以提高学生的学习动力，激发学生的学习兴趣，增强学生学习的自信心与自主性，提高学生解决问题的能力与创新思维能力，从而提升学生的综合素质。在渐进式教学中，教师需要充分了解学生的学习能力，确保教学内容与学生实际情况相匹配。同时，教师需善于将教学内容分解为递进的小步骤，逐步引导学生理解和掌握相关的知识技能。不仅如此，教师还需及时给予学生反馈指导，帮助他们纠错和改进，并根据其学习情况，调整教学策略和教学速度，确保学生能够顺利完成学习任务，达到预期学习效果。

参考文献

- [1]樊瑞军.渐进式教学法在中学体育教学过程中的应用[J].考试周刊,2017(04):116.
- [2]张弘文.高中排球教学的策略探析——以正面双手垫球为例[J].教师,2022(19):69-71.
- [3]童笛.体教融合背景下高中排球教学问题及改进措施——以发球与接发球为例[J].教育科学论坛,2021(23):38-40.

作者简介:

陈永波(1978—),男,汉族,浙江宁波人,本科,一级教师,宁波北仑明港高级中学,研究方向:高中体育教学。