

翻转课堂在高校排球教学中的运用

郝彬楠

四川大学锦江学院体育学院 四川 眉山 620860

摘要:教育信息化背景下,传统排球教学模式难以满足大学生个性化学习需求。翻转课堂通过“课前自主学习+课上互动探究+课后巩固拓展”的结构重构,为高校排球教学改革提供新路径。本文界定翻转课堂核心概念,剖析传统模式中主体地位缺失、针对性不足、技能内化欠佳等问题,阐述其在凸显主体性、提升针对性、强化技能内化、丰富互动形式等方面的优势,并设计具体运用环节。研究旨在为高校排球教学质量提升与模式创新提供实践参考。

关键词:翻转课堂;高校体育教学;排球教学

引言:排球运动是高校体育课程的重要组成部分,对增强学生体质、培养团队协作与竞争精神、落实“立德树人”目标具有重要意义。同时,教育数字化转型推动教学模式深刻变革,翻转课堂凭借其颠覆传统流程、凸显学生主体地位的优势,在各学科教学中广泛应用。将其引入高校排球教学,既是顺应新时代体育教育改革的要求,也是破解传统教学困境、提升教学质量的有效路径。基于此,本文围绕翻转课堂在高校排球教学中的运用展开研究。

1 翻转课堂的核心概念

翻转课堂,又称“颠倒课堂”,起源于美国科罗拉多州的两位高中教师的教学实践。其核心是对传统“课上传授知识、课后完成作业”的教学流程进行重构,将知识的获取环节转移到课前,通过数字化教学资源引导学生自主学习;而课堂则成为师生、生生之间互动探究、技能强化、问题解决的场所。从特征来看,翻转课堂具有明显的学生主体化特征,学生不再是被动接受知识的“容器”,而是能够自主规划学习进度、选择学习方式的主体;教学个性化是其另一重要特征,教师可根据学生的学习反馈提供针对性指导,满足不同学生的学习需求;此外,翻转课堂还依赖数字化教学资源的支撑,如教学视频、在线题库等,同时通过小组讨论、技能展示等多元化互动形式,营造主动参与的学习氛围^[1]。在体育教学领域,翻转课堂的应用更侧重于将技术动作讲解、规则介绍等理论性内容前置,让课堂集中于技能练习、战术配合等实践性环节,从而提高教学的效率和质量。

2 高校排球传统教学模式存在的主要问题

2.1 学生主体地位缺失

在传统高校排球教学中,教师始终占据主导地位,教学流程多遵循“教师讲解示范—学生模仿练习—教师

纠错总结”的固定模式。课堂上,教师根据预设的教学计划讲解排球技术动作,如垫球的手部姿势、传球的发力方式等,学生则被动跟随模仿,缺乏自主思考和选择的空间。这种“填鸭式”教学忽视了学生的主观能动性,学生难以根据自身兴趣和基础调整学习节奏,导致学习积极性不高。部分学生因长期处于被动学习状态,逐渐失去对排球运动的兴趣,甚至出现逃课、应付练习的现象,严重影响教学效果。

2.2 教学针对性不足

高校排球课程的学生来源广泛,不同学生的运动基础、身体素质、学习能力存在较大差异。有的学生在高中阶段接受过系统的排球训练,具备一定的技能基础;有的学生则是首次接触排球,对基本规则和动作都不了解。然而,传统教学模式采用“一刀切”的教学方式,教师按照统一的标准设计教学内容、安排练习强度,无法兼顾不同层次学生的需求^[2]。基础较好的学生因重复学习简单内容而感到枯燥乏味,难以获得进一步提升;基础薄弱的学生则因跟不上教学进度而产生挫败感,甚至放弃学习,形成“学有余力者吃不饱、基础薄弱者跟不上”的尴尬局面。

2.3 技能内化效果欠佳

排球是一项技术性较强的运动,需要学生通过反复练习和深度理解,才能实现技能的内化和灵活运用。传统教学中,由于课堂时间有限,教师往往将大量时间用于动作讲解和示范,留给学生自主练习的时间相对不足。学生在课堂上只能初步模仿动作外形,难以深入体会动作的发力原理、节奏把控等关键点。同时,课后缺乏有效的巩固途径,学生无法及时复习课堂所学内容,也难以获得教师的针对性指导,导致技能掌握停留在表面,无法实现从“学会”到“会用”的转变。例如,学生虽能掌握垫球的基本动作,但在实际对抗中却

难以准确判断来球方向、控制垫球力度,技能内化效果大打折扣。

2.4 师生互动深度不足

传统高校排球教学中的互动形式较为单一,多以教师提问、学生应答,或教师纠错、学生调整的单向互动为主,缺乏平等、深入的双向交流。课堂上,教师的精力主要集中在动作示范和整体纪律维持上,难以与每一位学生进行充分沟通,无法及时了解学生的学习困惑和心理需求。另外,生生之间的互动也多局限于简单的配合练习,缺乏基于问题探究的协作交流。这种浅层化的互动模式不仅无法激发学生的学习热情,也不利于学生思维能力和团队协作能力的培养,使得课堂氛围沉闷,教学效果受到制约。

3 翻转课堂在高校排球教学中的运用优势

3.1 凸显学生主体地位

翻转课堂彻底改变了传统教学中教师主导、学生被动接受的局面,将学习的主动权交还给学生。课前,学生可根据自身情况自主安排学习时间和进度,通过观看教学视频、阅读资料等方式获取排球知识和技能要点,对于难以理解的内容可反复观看、暂停思考,实现个性化学习。课堂上,学生不再是被动模仿,而是主动参与到技能练习、战术讨论、问题探究等活动中,通过小组合作、成果展示等形式充分发挥主观能动性。这种以学生为中心的教学模式,能够有效激发学生的学习兴趣 and 责任感,让学生真正成为学习的主人。

3.2 提升教学针对性

翻转课堂通过课前学习反馈机制,为教师精准把握教学重点提供了依据。教师可借助在线教学平台,通过quizzes、讨论区留言、学习任务单等形式,收集学生在课前自主学习中遇到的疑问、掌握薄弱的环节,如垫球时手部击球位置不准确、传球时发力不协调等问题。课堂上,教师可针对这些共性问题进行集中讲解和示范,同时对学习困难的学生进行一对一指导,对基础较好的学生布置拓展性任务。这种“按需教学”的模式,能够精准对接学生的学习需求,有效解决传统教学针对性不足的问题^[3]。

3.3 强化技能内化过程

翻转课堂将知识讲解和动作示范等基础环节转移到课前,大大节省了课堂时间,使课堂能够集中于技能的强化练习和实际应用,为学生技能内化提供了充足保障。课堂上,学生可在教师的指导下进行反复练习,通过同伴互评、教师纠错等方式不断完善动作细节,深入理解动作原理。同时,教师可设置实战情境,如小型排球比

赛、战术配合演练等,引导学生将所学技能运用到实际场景中,在实践中加深对技能的理解和掌握。课后,学生还可通过观看自己的练习视频、完成个性化作业等方式进一步巩固所学,形成“课前预习—课上强化—课后巩固”的完整学习链条,有效提升技能内化效果。

3.4 丰富师生互动形式

翻转课堂打破了传统教学单向互动的局限,构建了多元化的互动体系。课前,师生可通过在线平台进行异步互动,学生提出疑问,教师及时解答,实现“随时问、及时答”;生生之间可通过讨论区分享学习心得、交流疑难问题,形成互助学习氛围。课堂上,互动形式更加丰富多样,如小组合作练习中,学生相互观察、纠错、指导,培养团队协作能力;技能展示环节中,教师点评、学生互评,实现多维度反馈;战术讨论中,师生共同分析案例、探讨策略,激发思维碰撞。这种多元化的互动模式,不仅能增进师生、生生之间的情感交流,更能提升课堂的活跃度和学习效果。

4 翻转课堂在高校排球教学中的具体运用设计

4.1 课前自主学习环节设计

课前自主学习是翻转课堂的基础,其核心是为学生提供优质的学习资源和明确的学习任务,引导学生主动获取知识和技能。在教学资源开发方面,教师需结合排球教学目标和学生特点,制作多元化的数字化资源。对于垫球、传球、扣球等核心技术,可拍摄多角度的动作分解视频,清晰展示动作的起始、过程和结束环节,并配有语音讲解,强调发力点、动作要领等关键内容;对于排球规则、裁判手势等理论知识,可制作动画短片或图文课件,增强内容的趣味性和易懂性;同时,还可收集职业排球比赛片段、战术案例分析等拓展资源,满足不同学生的学习需求;学习任务布置需体现层次性和针对性,根据学生的基础差异设计基础任务、提升任务和拓展任务。基础任务要求学生掌握技术动作的基本要领和规则要点,如观看垫球教学视频,记住手部姿势和击球部位;提升任务要求学生分析动作易错点,如总结垫球时常见的“手臂不伸直”“发力不协调”等问题及解决方法;拓展任务则面向基础较好的学生,如让其设计简单的双人配合练习方案。同时,明确任务完成时间和提交方式,确保学习有序推进;学习反馈收集是连接课前与课上的关键,教师可通过在线教学平台设置多种反馈渠道^[4]。例如,发布与教学内容相关的选择题、判断题,检测学生对基础知识点的掌握情况;开设讨论区,让学生提出学习中遇到的疑问,如“垫球时如何控制球的方向”,并鼓励学生相互解答;要求学生提交学习日

志,记录学习收获和困惑。教师对收集到的反馈进行整理分析,明确课堂教学的重点和难点。

4.2 课上互动探究环节设计

课上互动探究是翻转课堂核心,通过师生、生生互动解疑、强化技能、提升能力。问题导入与答疑解惑环节,教师结合课前共性问题,以案例导入引发思考。如播放学生课前垫球视频,指出“手臂未形成平面”等共性问题,通过慢动作展示、与标准动作对比讲解解决方法,还对个性化疑问一对一指导,确保问题解决;技能强化与分组练习环节,采用“异质分组”,4-6人一组,明确“示范员”等角色分工。教师依教学重点布置任务,如垫球要求“连续10次不失误且垫至指定区域”。练习时学生相互观察纠错,示范员展示动作,记录员记录问题,教师巡回指导,关注基础薄弱学生,纠正动作、调整强度;战术应用与情境模拟环节,结合技能设计实战情境,如“3V3简易排球比赛”“接发球战术配合演练”。赛前教师讲解战术要点,如“接发球后快速组织进攻”等;赛中引导学生观察局势、运用技能战术;赛后组织学生分析成败,探讨改进策略,提升技能应用与团队协作能力;成果展示与评价反馈环节,各小组推选代表展示技能或分享战术方案。展示后采用“教师点评+学生互评”,教师从动作规范、战术合理等方面专业点评,学生从团队协作、参与度等方面互评,肯定进步、指出不足,让学生明确后续学习方向。

4.3 课后巩固拓展环节设计

课后巩固拓展是翻转课堂的延伸,旨在帮助学生巩固课堂所学,拓展学习深度和广度。个性化作业布置需依据学生的课堂表现和学习基础,做到“因材施教”。对于基础薄弱的学生,布置基础性巩固作业,如录制垫球、传球练习视频,标注动作要点,教师通过视频进行线上纠错;对于基础较好的学生,布置拓展性作业,如撰写“排球战术配合案例分析报告”“设计一堂排球趣味教学活动方案”;对于全体学生,布置实践性作业,如“组织一次班级排球友谊赛”,将所学知识应用到实

际生活中。在线交流与指导环节,利用微信、QQ等平台搭建班级学习群,教师定期发布拓展学习资源,如排球明星训练视频、最新比赛规则解读等;设置固定答疑时间,解答学生课后练习中的疑问;鼓励学生在群内分享练习视频、学习心得,开展“最佳练习视频”“优秀学习心得”评选活动,营造持续学习的氛围。此外,还可组织线上“战术研讨会”,让学生围绕特定战术问题展开讨论,深化对知识的理解;学习效果反思环节,引导学生撰写课后反思报告,反思内容包括“课前自主学习是否充分”“课堂练习中存在哪些问题”“战术应用中如何改进”“后续学习计划如何制定”等。教师定期批阅反思报告,了解学生的学习状态和需求,针对共性问题在下次课堂上进行强调,针对个性化问题通过私信进行指导。通过反思,培养学生的自主学习能力和自我调控能力。

结束语

翻转课堂在高校排球教学中的运用,为传统教学模式注入了新的活力。它通过重构教学流程,凸显了学生主体地位,提升了教学针对性,强化了技能内化,丰富了互动形式。从课前自主学习到课上互动探究,再到课后巩固拓展,形成了一个完整且高效的教学闭环。未来,需持续探索与优化,让翻转课堂更好地服务于高校排球教学,推动教学质量不断提升,为体育教育事业贡献力量。

参考文献

- [1]王钰璞.翻转课堂在高校排球教学中的运用[J].拳击与格斗,2023(18):106-108.
- [2]袁志刚.高校排球教学中运用“翻转课堂”的策略研究[J].当代体育科技,2021,11(8):93-95.
- [3]范鸿雁.翻转课堂在高校气排球教学中的实践应用研究[J].陇东学院学报,2023,34(5):140-144.
- [4]骆欢,杨兰.排球普修课翻转课堂教学模式的实证研究[J].体育师友,2021,44(2):27-28,48.