

# 初中体育排球教学中“先学后教”的实践研究

李奇军

海原县第四中学 宁夏 中卫 755200

**摘要：**现阶段，“先学后教”教学模式在初中体育排球教学中取得了显著的教学效果，学生的排球技能水平得到了明显提高，同时他们的学习态度和团队协作能力也得到了积极改变。“先学后教”模式在初中体育排球教学中虽然取得了一定的成效，但也存在一些问题。为了进一步提高教学效果和教学质量，人们需要针对这些问题进行深入分析和探讨，提出有效的解决方案和措施。

**关键词：**初中体育；排球教学；“先学后教”的实践

引言：当前，排球已经成为了初中体育课程中的一项重要组成部分，有利于强化学生的身体素质，培养学生形成合作精神，还能提高学生的运动能力。将“先学后教”模式实际应用于初中体育排球教学中，与初中学生的成长规律相契合，体现了较强的可行性。在这样的教学模式下，初中体育教师可以为学生设定学习目标、组织合作学习活动、课堂训练等。鉴于此，论文就初中体育排球教学“先学后教”实现路径展开了一系列的浅谈。

## 1 初中体育排球教学的意义

排球运动作为初中体育教学的重要内容之一，具有多方面的重要意义。

### 1.1 有助于增强学生的身体素质

排球运动中学生需不断地进行跑、跳、投、接等动作，这样一来，能够有效地锻炼他们的肌肉力量、耐力、速度、灵敏性和协调性。像是在传球和接球过程中，学生需要快速移动脚步、准确判断球的落点并做出反应，对他们的反应速度和身体协调性是很好的锻炼<sup>[1]</sup>。并且，频繁的跳跃动作可以增强腿部肌肉力量，提高弹跳能力；而长时间的运动则有助于提升学生的耐力水平。经过这些锻炼，学生的身体素质能够得到全面的发展，为他们的健康成长打下坚实的基础。

### 1.2 对培养学生的团队合作精神具有重要作用

排球是一项团队运动，需要队员之间密切配合、相互协作才能取得好成绩。比赛中，每个队员都有自己的位置和职责，只有通过团队的共同努力，才能成功地完成进攻和防守任务。如：二传手需要准确地将球传给攻手，攻手则要抓住机会进行扣球，而防守队员则要密切关注对方的进攻，及时进行拦网和救球。在这个过程中，学生们学会了相互信任、相互支持，明白了团队的力量大于个人。团队合作精神不仅在体育比赛中至关重要，也会对学生今后的学习、生活和工作产生积极的影

响，使他们能够更好地适应社会发展的需要。

### 1.3 能够培养学生的竞争意识

竞争意识的培养将有助于学生在今后的学习和生活中勇于挑战自我，不断超越自我。在排球比赛中，学生们会面临来自对手的挑战，需要在竞争中展现自己的实力和水平。积极参与比赛使得学生们能够学会如何面对竞争、如何在竞争中保持冷静和自信。他们会明白只有不断地努力和训练，才能提高自己的技能水平，进而在竞争中取得胜利。与此同时，竞争也能够激发学生的斗志和进取精神，让他们在面对困难和挫折时不会轻易放弃，而是坚持不懈地追求自己的目标。

### 1.4 有助于培养学生的自信心

当学生在自己的辛勤的努力后掌握了排球技能，并且在比赛中取得了好成绩时，他们会感受到自己的能力和价值，从而增强成就感与自信心。自信心的提升会让学生在面对其他学习和生活中的困难时更加从容和坚定，相信自己有能力克服困难，最终取得成功。另一方面，排球教学中教师常常会给予学生积极的反馈和鼓励，此举也有助于学生树立自信心，激发他们对排球运动以及其他体育活动的兴趣。

### 1.5 可以促进学生的心理健康

在紧张的学习之余，参与排球运动可让学生放松心情，缓解学习压力<sup>[2]</sup>。排球运动中的团队氛围和互动也能够让学生感受到快乐和归属感，继而减少孤独感和焦虑情绪。鉴于此，参与体育活动使学生能够培养坚韧不拔的意志品质，增强心理承受能力，更好地应对生活中的各种挑战。

## 2 初中体育排球教学中“先学后教”实践现状

### 2.1 学生自主学习能力不足

“先学”环节要求学生具备一定的自主学习能力。事实上，对于初中学生来说，他们的自主学习能力往往有

限, 缺乏独立解决问题的能力 and 自我评估的能力在排球学习中学生可能无法准确地理解动作要领, 无法有效地模仿和练习, 导致学习效果不佳。除此之外, 由于学生对排球的了解有限, 他们在自主学习过程中可能会遇到很多困惑和障碍, 无法及时得到解答和指导, 进一步影响了学习效果。

## 2.2 教师指导不够精准和及时

对于“后教”环节来说, 教师需针对学生的学习情况进行精准的指导。但, 教学实践中教师往往难以准确判断学生的学习状态, 无法及时发现问题并进行有效的指导。如: 学生在练习排球动作时, 可能会出现动作不规范、发力不正确等问题, 但教师可能无法及时观察到这些问题并给予纠正。再加上教师在指导过程中也可能存在不够具体、不够深入的问题, 也导致学生无法真正理解并掌握正确的动作要领。

## 2.3 教学资源有限, 无法满足学生个性化需求

在“先学后教”模式中, 学生需在课前进行自主学习, 这需要丰富的教学资源作为支撑。可调查发现, 部分学校普遍存在教学资源有限的不良现象, 无法满足学生个性化学习的需求。如: 学生可能需要通过观看教学录像、教学微视频等资源来自学排球动作, 但学校可能无法提供足够丰富、高质量的教学资源供学生选择。其结果会导致学生在自主学习过程中缺乏足够的指导和支持, 影响学习效果。

## 2.4 合作学习机会不足, 难以培养团队协作能力

排球是一项需要团队协作的运动, 但在“先学后教”模式中, 学生往往是以个体为单位进行自主学习的。所以会导致学生在课堂上缺乏足够的合作学习机会, 难以培养团队协作能力。虽然教师可以在课堂上组织一些合作学习活动, 但由于时间有限、教学资源不足等原因, 这些活动往往难以达到预期的效果。另外, 学生在合作学习中也可能存在缺乏沟通技巧、不愿意分享等问题, 进一步影响了团队协作能力的培养。

## 2.5 评价体系不完善, 难以全面评估学习效果

“先学后教”模式中需建立一个完善的评价体系来全面评估学生的学习效果。但问题是某些学校的教师评价机制往往并不完善。像是: 教师可能只关注学生的动作是否规范、技能是否掌握等方面, 而忽略了学生在学习过程中的表现、学习态度等方面的评估<sup>[1]</sup>。就会导致评价结果不够全面、客观, 无法真实反映学生的学习情况。另外, 教师在评价过程中也可能存在主观性过强、缺乏客观性等问题, 进一步影响了评价结果的准确性和公正性。

## 3 初中体育排球教学中“先学后教”实践措施

### 3.1 提升学生自主学习能力

在初中体育排球教学中, 提升学生的自主学习能力是“先学后教”模式的关键。因而, 教师应从以下几个方面入手:

3.1.1 设置明确的学习目标。教师在排球教学开始前, 需根据学生的实际情况和教学大纲, 制定清晰、具体、可衡量的学习目标。例如: 在传球教学中, 明确学生应掌握正确的手型、发力顺序以及能够在一定距离内准确传球等目标。如此, 学生就能清楚地知道自己需要努力的方向, 从而激发他们的学习动力。

3.1.2 为学生提供丰富多样的学习资源。教师可以收集和整理排球教学视频, 这些视频应详细展示排球的基本动作、技巧以及实战中的应用。在此基础上, 制作动作图解, 将复杂的动作分解为简单的步骤, 配以文字说明, 方便学生理解和模仿。此外, 推荐一些优质的在线课程, 使学生可以根据自己的时间和需求进行自主学习。

### 3.2 强化教师精准指导

教师在初中体育排球教学中应加强课堂观察, 这是实现精准指导的最基本措施与保证。为此, 应做好以下工作: 第一, 课堂上, 教师要全神贯注地观察每个学生的学习状态, 包括他们的动作姿势、发力方式、身体协调性等方面。细致的观察能够让教师及时发现学生存在的问题, 如有的学生发球时力量不足, 可能是因为腿部蹬地和腰部扭转的配合不够协调; 有的学生发球方向不稳定, 可能是手臂挥动方向出现偏差。

第二, 针对学生的个体差异, 教师应提供个性化的指导方案。对于基础较差的学生, 教师要从最基本的动作开始, 耐心地进行示范和讲解, 让他们反复练习基础动作, 如正确的站立姿势、握球方法等, 逐步建立起正确的动作模式。必要时, 给予他们更多的鼓励和支持, 增强他们的自信心。对于有一定基础的学生, 教师可适当增加技术难度, 如教授他们不同的发球技巧、更复杂的传球和扣球动作等, 帮助他们进一步提升排球水平。值得提醒的是, 教师还可根据学生的身体素质和运动能力, 为他们制定个性化的训练计划, 如针对力量较弱的学生安排一些力量训练, 针对灵活性较差的学生进行一些柔韧性训练。

### 3.3 丰富教学资源, 满足学生个性化需求

第一, 购买或制作高质量的排球教学录像、微视频等资源, 这些资源应涵盖排球的各个方面, 包括基本技术、战术、比赛规则等。教学录像可以邀请专业的排球教练或运动员进行示范讲解, 展示标准的动作和技巧,

让学生能够直观地学习。微视频则可以将复杂的动作进行慢放、分解,突出重点和难点,方便学生反复观看和学习。

第二,学校可以采用学校官网、微信公众号等网络平台,发布排球教学资源和信息。在学校官网设立排球教学专区,上传教学视频、教案、练习方法等资源,学生可以根据自己的需求随时下载和学习。而微信公众号则可以定期推送排球相关的文章、新闻、比赛视频等内容,让学生在课余时间也能系统地接触到排球知识,提高他们的学习兴趣和效率。

第三,学校可以组织排球俱乐部、兴趣小组等课外活动,为学生提供更多的实践机会和交流平台。在排球俱乐部中,学生可以根据自己的兴趣和水平选择参加不同的训练和比赛活动<sup>[4]</sup>。对于初学者,可以组织基础训练班,重点学习排球的基本技术和规则;对于有一定基础的学生,可以组织提高班,进行更深入的技术训练和战术讲解。

### 3.4 增加合作学习机会,培养团队协作能力

3.4.1 组织对抗赛,将学生分成不同的队伍进行比赛。在比赛中,学生需要密切配合,制定战术,发挥各自的优势,才能取得胜利。实战性的合作学习活动,能够让学生更加深刻地体会到团队协作的重要性。

3.4.2 要注重培养学生的沟通能力,让他们学会如何在团队中有效地表达自己的想法和意见,同时倾听他人的建议。

3.4.3 组织团队拓展活动,如拔河比赛、接力赛跑等,让学生在活动中体验到团队合作的力量。在活动中,教师要引导学生树立共同的目标,鼓励他们相互支持、相互配合,培养他们的团队凝聚力和向心力。

### 3.5 完善评价体系,全面评估学习效果

第一,技能测试是评价学生排球技能的重要手段,教师依教学目标与内容设计发球、传球接球、扣球等技能测试项目,评估学生技术水平与进步情况。理论考试考查学生对排球历史、规则、战术等知识的掌握程度。课堂表现也不容忽视,教师观察学生的参与度、学习态度及团队协作能力。同学互评能让学生相互学习交流,

了解自身优缺点。第二,过程评价意义重大,教师关注学生学习进展与态度变化,如学习新技能的努力程度、应对困难方式及团队合作表现等。过程评价可助教师发现问题并给予指导,让学生感受自身进步,增强学习动力与自信。教师记录学生练习次数、进步情况,提供个性化反馈与建议,助其调整学习策略。

### 3.6 加强家校合作,共同促进学生发展

一方面,教师可向家长介绍学生在排球课堂上的技能掌握、学习态度、团队协作能力等表现,同时了解学生在家中的自主练习、观看比赛等情况。双向的沟通,使教师与家长共同掌握学生学习状况,为其提供全面支持<sup>[5]</sup>。若学生课堂上某技术动作掌握较慢,教师可建议家长协助练习,家长也可反馈情况,便于教师调整教学方法。另一方面,可邀请家长参与学校排球比赛、运动会等活动,能让家长直观了解孩子学习成果与进步。家长为学生加油助威,可增强学生自信与荣誉感,家长也能借此了解排球运动,更好支持孩子学习。学校组织亲子排球比赛等活动,能增进亲子关系,培养学生家庭责任感与团队协作精神。

结语:总之,初中体育排球教学对于学生的身心健康和全面发展具有重要意义。它不仅能够增强学生的身体素质,培养团队协作精神、竞争意识和自信心,还能够促进学生的心理健康。因此,我们应该重视初中体育排球教学,为学生提供更多的机会和平台,让他们在排球运动中收获快乐、健康和成长。

### 参考文献

- [1]董菲.体验教育理念下初中排球教学方法探讨[J].试题与研究,2022(30):73-75.
- [2]赵斌.初中体育排球教学研究[J].名师在线,2021(27):60-61.
- [3]张得栋.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].亚太教育,2024,(05):113-115.
- [4]张彦福.趣味教学法在初中体育教学中的应用——以“田径运动”为例[J].新课程,2023,(24):169-171.
- [5]张国栋.趣味“课课练”模式在初中体育教学中的运用研究[J].体育教学,2023,(S1):217.