

浅谈如何提升高中体育排球教学质量

阿坝州民族高级中学 唐小锐

摘要:随着新课程改革的推进,教师也逐渐从传统的教学模式中解放出来,不断摸索、研究新的教学方法。排球运动是一项在我国和世界开展比较普遍的体育运动项目之一,深受人们特别是青少年的喜爱。提高排球教学的有效性,既可以让学主更好地学习排球相关知识,掌握基本的技术原理,也能够逐步提高学生综合运用所学各项技术的能力,并充分体验到排球运动的实际价值,对培养学生的集体主义精神和责任感也具有一定的积极作用。本文就如何提升高中体育排球教学质量展开探讨。

关键词:高中 体育与健康 排球教学 有效性

在目前的高中体育教学中,排球教学已经成为重要的内容和组成部分,有效的排球教学不但有利于学生排球技术水平的提高,并且能够促进学生体育素质与综合素质的提高,因而开展排球教学是有必要的。学生经过不断地练习,并向自己的队友学习,取长补短,在其中体会到排球的趣味所在,以自身对排球的热爱来发掘锻炼的价值和意义。教师也能在这个过程中积累教学经验,拉近和学生之间的距离,以便制定出更加完善的体育教学方案,提升体育课堂教学效率。

一、高中排球教学的特点

在高中的教学活动当中,体育教学一直都是比较重要的教学内容,并且近年来我国大多数学校已经逐渐认识到了体育教学的必要性,在开展教学活动时对于此方面的教学活动也予以了更多的关注和重视。但是,还是存在着部分学校对体育学科的教学活动并不是十分重视,传统的教育理念促使这类学校在展开教学活动时经常将体育教学流传于形式而未能落到实处,在进行教学活动的过程中更多是将侧重点放在文化课以及专业课程的教学之上,这便使得体育教学的整体质量无法得到有效提升;与此同时,还有着部分高中未能配备专业的体育教师展开教学活动,或者是所配

备的体育教师专业水平、综合素养并不是很高,因此在展开教学活动时很难适应教学的实际需求,也无法为学生带来高质量的学习环境。在教师群体当中对于排球教学重要性的认知也存在着一一定的缺失,这样也使得排球教学的专业性出现削弱现象,教学质量自然难以达到理想的水平,无法引导学生开展合理的实践训练。

在基于合作教学的高中排球教学中,在对学主实行合理分组的基础上,下一步就是引导学生以小组合作形式进行实践训练,通过开展有效的实践训练,能够促进学生排球技术水平和能力的提高。在实际训练过程中,学生既可以选择小组内训练方式,也可以选择小组间训练方式,依据具体的教学内容,选择不同的合作练习形式,促使合作练习能够有效进行。比如,对于排球的接发球训练,可以让学主进行小组间训练,在这一过程中需要小组内成员相互观察,发现彼此存在的不足之处,共同探讨改进意见,对于学主有疑问之处,需要教师适时给予指导,通过不断地训练,让学主能够掌握接发球的相关技术动作,提高其技术水平。而对于排球实战技术,可以选择小组内训练方式,这是因为排球属于团体性运动,需要各个队员之间相互配合。对于这一方面,教师可以组织学主以比赛的形式开展训练,不但可以调动学主的积极性,还可以让学主在比赛的过程中体会排球精神,掌握实战技巧,进而使学主不断提高自身的排球水平。

二、如何提升高中体育排球教学质量

(一)丰富课堂,创新教学方式。体育课堂是学主获取知识与掌握技能的重要场所,同时也是学主学习排球知识、掌握排球技能的主要途径。因此,在教学中,教师要深刻挖掘教材知识,创新自身教学方式,丰富课堂教学内容,并根据学主心理特征与需求,有效组织排球训练,以培养学主终身的体育意识与习惯。例如,在教学“上手传球”这一课时,为了丰

富课堂教学内容,可让大部分学主基本掌握上手传球技术动作,教师摒弃传统的教学方式,首先以游戏的方式作为课堂导入。可开展游戏“打脚腕”,两人一组,相距一定距离,鸣笛开始,两人互相以单手拍打脚腕,每打中一次记一分,得分多者胜,以此来调动学主积极性和提高脚步移动能力。然后带领学主复习上节所学的双手垫球,并让学主自主练习,大胆创新尝试,加大难度完成动作练习,以此来巩固学主已学技术,并能熟练运用。最后为学主讲解上手传球的相关知识,其特征为迎球缓冲、连贯击球,技术要点大致可总结为“对”“迎”“引”“申”四个主要动作。接下来,教师带领学主进行练习,并在练习过程中对学主多加鼓励,及时辅导,让学主大胆练习新技术。丰富课堂教学内容不仅可以使学主获得一定新鲜感,而且能够促进学主自主锻炼意识的形成与发展。

(二)将排球游戏运用在专项素质练习活动当中。在排球教学活动当中,将排球游戏运用在专项素质练习活动当中也是一种十分有效的应用方法,从学的角度来看,专项素质练习是培养他们获得较强知识基础和运动基础的关键学习环节,主要包含着速度、弹跳力、力量以及柔韧性等方面的练习内容,一般情况下来讲,专项素质练习活动中的动作难度都比较大,并且训练的内容也都较为艰苦、乏味,因此学主经常会不愿意参与到这个学习环节当中,甚至会对整个排球运动都产生一定的抵触心理。基于此,在实际展开教学活动时,教师便要以排球游戏解决这样的问题,通过运用游戏的趣味性来解决学主的消极学习态度,促使学主能够集中注意力积极参与到学习活动当中。例如,教师可以开展“织网捕鱼”这类小游戏来促进学主速度素质的发展;也可以开展“双人蹲跳”的游戏活动来发展学主的力量素质;在发展学主的弹跳力时可以运用“蛙跳”的游戏活动;开展“老鹰抓小鸡”这种学主极为熟悉的游戏活动来增强学主的灵敏

度。通过在专项素质练习活动当中开展适当的游戏活动进行教学能够进一步增强整体的练习效果。引入游戏化内容对于高中生来说是非常具有吸引力的,能有效提高学主的运动激情。在传统的体育教学过程中,高中排球课堂形式比较单一,教师主要给学主讲解排球的规则和基本要领,让学主自行体会和训练。这种传统的教学方式过于单调,容易产生许多教学疏漏,不能满足学主的运动欲望。久而久之,学主的运动意识也逐渐减弱了。基于此,当前的体育教师可加入游戏化的排球教学内容,将课堂的教材分为基础技术动作教学和实际的战术讲解两个过程,全方位引入游戏化的教学内容,调动学主运动的积极性,提高排球课堂教学质量。

排球是一项特别注重传球和发球的体育运动项目。如果基础的教学做得不够到位,很有可能为学主后面的技能发挥带来一定的难度。为了让学主明白基础训练的重要性,单纯的课堂规则讲解是远远不够的,必要时教师要加入游戏化的教学活动,将学主分成不同的训练小组,让他们切身感受排球运动的魅力。

三、结语

综上所述,提升高中体育课程中排球教学的有效性,对于学主形成良好的运动习惯乃至今后的健康发展都有着一定的现实意义。但值得注意的是,体育教学本身是一个漫长的过程,排球教学更是如此,在教学中,教师应遵循一定的教学规律和学主认知心理,从而有效促进学主排球能力的发展。

参考文献:

- [1]张庆珍.如何提升高中体育排球课教学的质量[J].当代体育科技,2018,8(35):66-67.
- [2]高加鹏.高中体育排球教学中的“分层”措施[J].中国校外教育,2019(20):141-142.
- [3]苏明珍.高中排球教学中实施合作学习模式探究[J].运动,2018(20):53-54.

高中英语读后续写教学模式开展策略

阿坝州红原县中学校 蒋晓燕

新高考相关政策出台以后,各个学科教师分别以高考作为风向标进行学科教育改革。英语作为三大主科,也发生了很大的变化。在考试题型上整体改动不大,在写作部分新增了读后续写,其所占分值较大。新增的读后续写是一种将阅读和写作结合在一起的考试形式,需要综合学主的阅读和语言表达能力,要求学主对所给文本形成充分的理解,并运用所学词汇和语法知识组建合适的语句,对文本进行扩充。

一、高中英语读后续写教学重要性

(一)培养学生的语言运用能力。读后续写作为英语写作板块的一个题型,难度较大所占分值也大,需要学主在阅读英语文本的基础上,对内容的整体结构进行梳理,把握文章关键的写作思路 and 主要思想,进而根据任务提示开展一系列的写作。在完成的过程中,需要学主合理选择词汇和语句结构形成语句,并在语句中代入感情,赋予语句生命,让每一个句子都能融入到文章内部。这就需要培养学主的语言运用能力,激发学

生的学习意识,在阅读的过程中准确把握文章的关键词汇和语句,也包括作者的中心思想和写作意图,然后再进行仿写和创写。

(二)提升学主的英语核心素养。基于核心素养背景,探究高中英语读后续写教学势在必行,良好的英语读后续写能力有利于提升学主的英语学习能力、表达能力、文化素养等综合素养。读后续写是较难的板块,它所包含的内容类型千变万化,涉及的范围也十分广泛,需要学主对其他学科的知识有一定的了解,同时也要熟悉不同国家的语言和风俗习惯。因此,学主需要具备强大的学习能力,并学会自主学习和合作学习。学习是为了更好地输出,语言的学习也不例外,英语的学习需要动脑但更要动嘴,只有通过良好的表达才能让老师了解学主的学习情况,更好地培养学主的英语核心素养,提升学主的综合能力。

二、高中英语读后续写教学模式开展策略

(一)明确单元主题,布置续写任

务。读后续写写作难度较大,教师应该选择合适的教学时机布置相关作业。在单元教学时,教师应充分研读本单元教材,在深入学习文本后,阅读国内外优秀外语刊物并选择符合单元主题的阅读材料,最后确定适合学主续写的内容,发挥学主想象进行自主创作。当然,并不是所有的主题都可以作为学主续写的题材,学主最初练习的时候最好选择故事性强、趣味性足的内容,从简单的题材入手,一步步建立学主对读后续写题的兴趣,然后逐渐增加练习的难度,各个类型主题均要有所涉及。

(二)剖析阅读文本,夯实阅读基础。读后续写的关键在于读。学主每完成一次读后续写,教师除了认真批阅学主的续写外,还应该帮助学主认真阅读文本,深入剖析文本,教师带领学主逐句分析阅读,分析阅读材料中的长难句,解决阅读过程中遇到的难题,理解作者的行文思路 and 主要思想,以帮助学主更好地完成续写任务。因此,教师除了完成

教学任务,认真讲解好每一篇课内阅读外,还应该适当补充一些学习材料,丰富学主的视野,拓宽学主的知识面,广了解各个学科的知识,以帮助学主更好地应对不同类型的阅读文本。

(三)广泛阅读名著,品味地道英语。大多数读后续写所选用的文章都是从外语刊物、名著中截选的。因此,对中学生来说,广泛阅读一方面可以增长见识,了解到更多地道的英语语言,另一方面还有利于完成读后续写,可能试卷上出来的题就是曾经阅读过的,这对于学主考试的心理和状态都是很好的暗示。高中的学习任务繁重,所以教师要精选阅读名著,选择更高品质内容推荐给学主,让学主更加方便快捷地接触到地道纯正的英语。

总之,读后续写既考察了学主的阅读能力又考察了英语书面表达的技巧。因此,在教学中教师要有目的地引导学主进行思考,加强读后续写的相关训练,让学主的阅读写作能力得到有效的发挥。