

普通高校排球专项选修课程序教学实验

戴 珂¹, 李 顶², 王宏宇¹

(1. 吉林大学 公共体育与教学研究中心; 2. 体育学院, 吉林 长春 130026)

摘 要: 针对传统的排球课教学存在着以竞技运动教学为重, 不重视运用技术的能力培养; 学生随年级的增长被动选择课程难度, 不能体现以人为本、因材施教等问题, 进行程序教学的实验, 改变过去纵向单项技术的教学为适应教学比赛从易到难的横向技战术教学, 以此调动学生的积极性, 在比赛中巩固并灵活运用所学到的技术, 提高学习效果。

关 键 词: 普通高校体育; 程序教学; 排球; 课程改革

中图分类号: G842 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)01-0102-03

Probing into procedural teaching of elective volleyball classes in common institutes of higher learning

DAI Ke¹, LI Ding², WANG Hong-yu¹

(1. Center of Sport & Education; 2. College of Physical Education, Jilin University, Changchun 130026, China)

Abstract: Aiming at problems existing in traditional volleyball class teaching, such as over emphasis on competitive sports, inadequate attention paid to the ability to use techniques, and students having to select the difficulty of the classes passively when advancing to a higher class, which fails to embody the principle of people and ability orientated teaching, the authors carried out a procedural teaching experiment to change previous vertical single technique teaching into horizontal tactic teaching that advances from easy to difficult and adapts to teaching contests, so as to arouse students' initiatives, to consolidate and flexibly apply the learnt tactics in the contests, and to enhance learning effect.

Key words: common institutes of higher learning; procedural teaching; volleyball; curriculum reform

所谓程序式教学, 即根据学生基础不同、学习内容不同, 将教学过程分成若干个程序, 使教学循序渐进。对于球类运动教学, 通过设计从易到难的技战术环节, 组织从易到难的教学比赛, 而将教学分为若干个程序, 在比赛中发现问题, 再通过教学解决问题, 提高学生学习的兴趣。

1 排球程序式教学的内容和考核标准

1.1 程序式教学的特点

(1) 传统的排球教学是单项技术从易到难的过程, 是纵向技术教学; 而本程序式教学是技战术配合, 根据不同水平, 运用不同技战术环节而设计的整体运动的“程序化”, 是横向运动教学。

(2) 过去学生只能被动跟着教学进度, 现在学生可以根据自身基础及教学内容选择不同级别, 考核通过, 进入下一级别, 未能通过的可以继续同一级别学习。改以前统一教

学为因材施教。

(3) 不以竞技运动正规比赛为唯一比赛, 改造正规比赛, 使之由简单游戏→非正规比赛→半正规比赛→正规比赛逐渐过渡。

(4) 传统体育教学重视技术正规性, 程序式教学重视技能实用性, 重视比赛, 重视在比赛中培养学生拼搏精神和团队协作精神。

1.2 教学内容

按学生排球技术的难易程度, 分为初级、中级、中高级、高级 4 个阶段, 并就教学内容、教学方法、教学比赛分别进行了设置 (见第 103 页表 1)。

1.3 考核评价

评分标准: 总成绩为 60 分以下为不及格, 60~70 分为及格, 70~80 分为中等, 80—90 分为良好, 90 分以上为优秀。技能部分达到 56 分, 总成绩及格, 即可进入下一级别

学习, 否则仍留在同一级别。总成绩为学生体育课成绩, 不同级别的相同成绩为相同评价, 即初级的 80 分与高级的 80 分是一样的。

在“心理健康”栏中, 由教师评价和学生互评组成。且该考核评价方法增加了对学生的健康水平测试, 即 12 min 跑, 目的有两方面: (1) 了解学生的健康水平, 以合理安排课堂

的运动量, 有效促进学生健康。(2) 督促学生在平时积极主动地参加体育锻炼, 养成良好的运动习惯。选择 12 min 跑为健康测试项目, 因其为国际公认有氧运动, 通过反复测试研究, 制定的标准相对较低, 适合当今绝大多数大学生参加。并鼓励学生根据自身情况逐渐增加运动量, 长期坚持。应该说对学生增强体质是有促进作用的(见表 2)。

表 1 排球选项课程程序教学内容

| 水平 | 教学内容 | 教学方法 | 教学比赛 |
|-----|--|---|---|
| 初级 | 垫球, 移动垫球, 背垫球, 挡球, 移动挡球, 接发球个人战术, “一三二”接发球阵形, 下手发球。简单比赛方法 | 垫球: 连续自垫球 40 次→垫抛球 30 次→二人对垫 20 次→垫发球 10 次 挡球: 连续自挡球 30 次→挡抛球 20 次→挡发球 10 次 发球: 距中线 6 m 下手发球 10 次→发球区下手发球 5 次 | 下手发球, 球不落地 5 次垫、挡到对方场地, 提高来回球次数。降低网高到 2.3 m。对持球连击判罚尺度放宽 |
| 中级 | 上手传球, 移动上手传球, 3 号位二传技术, 轻扣球, “中一二”进攻阵形, 变向垫球, 背垫球, 后排防守战术。排球比赛队员应用规则 | 上手传球: 连续自传 40 次→传抛球 30 次→二人对传 20 次, 二传到位 5 次; 扣球: 原地自抛自扣 10 次→上网自抛 4 号位扣球 5 次→2 号位扣球 3 次, 移动接发球到 3 号位 5 次 | 下手发球, 3 次击球过网, 网高 2.3 m, 运用“中一二”战术, 减少失误, 提高一传到位率。适当组织进攻 |
| 中高级 | 4 号位、3 号位正面扣球, 拦网, 上手发球, 吊球, 进攻与防守保护, “边一二”进攻阵形, 后排防守扣球个人战术。排球全部规则与裁判法 | 上手发球 5 次, 大力发球 3 次, 4 号位扣球 5 次, 3 号位半快球 5 次, 单人拦网 5 次, 防守起球 10 次, 进攻防守保护起球 10 次 | 上手发球, 接发球和防守稳定, 网高 2.3 m, 灵活运用“中一二”、“边一二”战术, 有效进攻扣球, 加强拦网, 攻守平衡 |
| 高级 | 跳发球, 背传球, 快球, 后排调整扣球, 后排调整传球技术, 插上进攻战术, 防守个人战术, 双人拦网技术, 当前先进的进攻和防守战术, 裁判实习。排球运动发展和欣赏 | 扣球: 扣快球 5 次, 调整扣球 3 次, 远网扣球 3 次; 二传: 调整传球到位 5 次, 背传球到位 3 次。后排防守到位 3 次, 进攻性发球 3 次 | 熟练运用快攻, 插上进攻, 双人拦网, 后排调整进攻等各种技战术, 比赛正规激烈 |

表 2 排球选项课程程序教学考核内容

| 水平 | 考核内容 | | |
|-----|---|--|---|
| | 技能部分 (70 分) | 健康水平 (20 分) | 心理健康, 社会适应 (10 分) |
| 初级 | (1) 连续下手发球 5 次, 到对方场地为成功; (2) 5 号位接抛球 5 次到对方场地为成功; (3) 6 号位接下手发球 5 次, 到对方场地为成功 (1、2 号位成功一次积 4 分, 3 号位成功一次积 6 分) | 男子 12 min 跑: (2 000 m)10 分, 2 200 m)15 分, 2 400 m)20 分) | 出勤率 5 分; 通过比赛观察学生的拼搏精神, 团队协作精神 5 分 (教师评学生 0~2 分, 学生随机互评 0~3 分) |
| 中级 | (1) 6 号位接发球到 3 号位 5 次; (2) 3 号位二传到 4 号位 5 次; (3) 4 号位轻扣球 5 次, 到对方场地为成功 (1、2 号位成功一次积 4 分, 3 号位成功一次积 6 分) | 男子 12 min 跑: (2 000 m)10 分, 2 200 m)15 分, 2 400 m)20 分) | 出勤率 5 分; 通过比赛观察学生的拼搏精神, 团队协作精神 5 分 (教师评学生 0~2 分, 学生随机互评 0~3 分) |
| 中高级 | (1) 4 号位扣球 5 次, 到对方场地为成功; (2) 5 号位防守扣球 5 次, 到对方场地为成功; (3) 6 号位接上手发球到 2 号位 5 次 (1、2 号位成功一次积 4 分, 3 号位成功一次积 6 分) | 男子 12 min 跑: (2 000 m)10 分, 2 200 m)15 分, 2 400 m)20 分) | 出勤率 5 分; 通过比赛观察学生的拼搏精神, 团队协作精神 5 分 (教师评学生 0~2 分, 学生随机互评 0~3 分) |
| 高级 | (1) 4 号位扣调整球 5 次, 到对方场地为成功; (2) 3 号位扣快球 5 次, 到对方场地为成功; (3) 6 号位接上手发球到 2 号位 5 次 (1、2 号位成功一次积 4 分, 3 号位成功一次积 6 分) | 男子 12 min 跑: (2 000 m)10 分, 2 200 m)15 分, 2 400 m)20 分) | 出勤率 5 分; 通过比赛观察学生的拼搏精神, 团队协作精神 5 分 (教师评学生 0~2 分, 学生随机互评 0~3 分) |

2 排球程序教学实验

笔者在 2003 年夏, 在 4 个教学班中随机选择两个实验班和两个对照班。实验班按程序式教学模式教学, 对照班按传统教学模式教学。4 个班均为 26 位大一男生。经了解, 学生大多数为初级水平, 少数中级水平, 无中高级和高级水

平。在实验班第一学期用初级教学内容, 期末考核 32 人进入中级班, 20 人留在初级班; 第二学期分成初级班和中级班两个班, 期末考核 24 人进入中高级班, 20 人中级班, 8 人初级班; 第三学期分成初级、中级和中高级 3 个班, 期末考核 7 人进入高级班, 29 人中高级班, 16 人中级班; 第四

学期分中级、中高级和高级3个班, 期末考核12人进入高级班, 32人中高级班, 8人中级班。经过两年的教学实践, 说明程序式教学是可行的, 并且学生的进步还是比较快的,

教学效果也有明显提高, 值得推广。

在4个学期前后分别对实验班和对照班进行12 min跑测试, 成绩达到2 000 m和2 400 m的人数结果见表3。

表3 两班12 min跑结果

| 班别 | 第一学期始 | | 第一学期末 | | 第二学期末 | | 第三学期末 | | 第四学期末 | |
|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| | ① | ② | ① | ② | ① | ② | ① | ② | ① | ② |
| 实验班 | 36 | 10 | 32 | 16 | 28 | 24 | 24 | 28 | 22 | 30 |
| 对照班 | 34 | 12 | 34 | 10 | 36 | 8 | 38 | 6 | 40 | 4 |

①达到2 000 m人数; ②达到2 400 m人数

从表3中我们可以看出开始实验班和对照班没有太大差别, 学生开始都不太适应, 实验班和对照班都有6名同学没能达到2 000 m水平。之后成绩逐渐好转, 到了第二学期实验班全部达到2 000 m水平, 而且达到2 400 m的人数逐年增加, 而对照班未达到2 000 m人数增加。到了第四学期末, 实验班成绩就好于对照班。笔者还在学生跑后测试心率, 结果发现心率逐渐降低, 说明12 min跑作为考核内容, 使

同学对自己的健康水平以及怎样科学健身有新的认识, 启发同学主动长期参加长跑活动。设定12 min跑为测试项目, 有必要做进一步的长期测试, 以总结规律, 更好地促进学生增强体质。

实验班与对照班教学效果, 笔者在第四学期末组织实验班和对照班进行技术考核, 设定网高为2.3 m, 每项内容每人连续5次(结果见表4, 表中数字为平均每人成功次数)。

表4 两班第4学期末排球技能¹⁾比较

| 班别 | 次 | | | |
|-----|------------|--------------|--------------|--------------|
| | 发球区发球到对方场地 | 6号位接下手发球到3号位 | 3号位接抛球二传到4号位 | 4号位自抛自扣到对方场地 |
| 实验班 | 4.50 | 3.96 | 4.19 | 4.04 |
| 对照班 | 3.12 | 2.81 | 3.62 | 2.08 |
| P | <0.01 | <0.05 | <0.05 | <0.01 |

1) 表中数字为平均每人成功次数

从表4中看出, 测试的几项内容, 实验班成绩均好于对照班, 说明程序式教学可以有效提高教学质量, 值得进一步推广研究。

传统的排球教学是单项技术从易到难的过程, 是纵向技术教学; 而本程序式教学是技战术配合, 根据不同水平, 运用不同技战术环节而设计的整体运动的“程序化”, 是横向运动教学。每个程序有相应的教学比赛, 学生在比赛中巩固并灵活使用所学到的运动技术, 同时培养了学生相互配合、协作的精神, 充分体现以人为本、因材施教的教学理念, 同时增加了对学生的健康水平测试, 通过实验表明是一种有效的教学模式, 值得进一步推广研究。对于体育教学过程中怎样科学地安排运动量、运动强度和间歇时间, 开发学生的运动

潜力, 以更好地促进学生的健康水平, 还需要进一步深入研究。

参考文献:

- [1] 戴珂, 王宏宇, 杨晓峰, 等. 球类专选课“联赛制”教学模式初探[J]. 体育学刊, 2005, 12(6): 94-95.
- [2] 曲宗湖, 顾渊彦. 体育课程的约束力与灵活性[M]. 北京: 人民体育出版社, 2002.
- [3] 曲宗湖, 顾渊彦. 基础教育体育课程改革[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [4] 张良田. 教学手段论[M]. 长沙: 湖南教育出版社, 1999.

[编辑: 李寿荣]