

排球



技术教学方法

PAIQIU

JISHU JIAOXUE FANGFA YU XUNLIAN

与训练

曾 黎◎著



西南交通大学出版社

排球



技术教学方法

PAIQIU 与训练

JISHU JIAOXUE FANGFA YU XUNLIAN

曾 黎◎著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

排球技术教学方法与训练 / 曾黎著. — 成都: 西南交通大学出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5643-4244-9

I. ①排… II. ①曾… III. ①排球运动 - 体育教学②排球运动 - 运动训练 IV. ①G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 204047 号

排球技术教学方法与训练

曾黎著

责任编辑 路远声

装帧设计 墨创文化

印张 4.25 字数 150千

出版发行 西南交通大学出版社

成品尺寸 148 mm × 210 mm

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

版本 2015年9月第1版

地址 四川省成都市金牛区交大路146号

印次 2015年9月第1次

邮政编码 610031

印刷 成都蓉军广告印务有限责任公司 发行部电话 028-87600564 028-87600533

书号: ISBN 978-7-5643-4244-9 定价: 22.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

教学过程不仅是向学生传授知识、技能的过程，而且是培养学生思维和创新能力的过程。教学方法是为了达成一定的教学目标，教师组织和引导学生进行专门内容的学习活动所采取的方式、手段和程序的总和。它是教学过程整体结构的一个重要组成部分，是教学的基本要素之一。它直接关系到教学工作的成败，教学效率的高低和学生素质能力的培养。因此，科学合理地选择和采用适当的教学方法进行教学是实现教学目标、完成教学任务的关键。

排球教学是高校体育教学的一个重要组成部分。排球普修课作为高校体育院（系）的一门专业主干课程，在整个专业培养计划中占有一定的地位，对发展学生的身心健康、掌握良好的专业知识和技能，以及培养学生终身体育锻炼能力与习惯具有十分重要的意义和作用。排球技术分有球技术和无球技术两大类，各项技术组合环节多、动作结构相对复杂，且对击球的时间感觉、空间感觉要求很准确，节奏感强，深受学生喜爱。如何抓住重点，突破难点，遵循排球运动的发展规律和教学规律，省时、有效地优化排球技术教学过程，提高学习效率和效

果，使学生掌握和提高排球基本技术，是排球教学活动中需要不断探索的课题。

基于此，本著依据控制论、系统论、信息论原理及运动技能形成机制，主要运用文献资料法、数理统计法、教学实验等研究方法，借助现代教学媒体与传统教学法相结合的形式，通过信息反馈和量化排球技术环节运动参数，对排球相关基本技术进行了教学实验研究，获得了比较完整、能够揭示排球技术动作的运动学、动力学等数据，形成理论和实践的有机结合，力图使现代排球技术的理论研究更加科学化、系统化，为排球教师指导训练提供了科学依据。

本著只是个人教学研究的一次尝试，不足之处敬请批评指正。

曾 黎

2015年4月于娄底

目 录

1	教学方法与排球教学概述	1
2	排球技术教学方法综述	3
2.1	国内外高校体育教育专业排球课程教学方法分析	5
2.2	我国高校排球普修课扣球技术教学现状分析	8
3	排球扣球技术助跑起跳节奏控制的教学实验	11
3.1	概 述	11
3.2	研究对象和方法	12
3.3	节奏控制教学法及其理论依据	16
3.4	实验方案	20
3.5	实验结果与分析	33
3.6	结论与建议	38
4	渐增网高在排球扣球技术教学中的实验研究	41
4.1	概 述	41
4.2	研究对象和方法	42
4.3	实验结果与分析	44
4.4	结 论	47

5	逆进分解训练法在排球扣球技术教学中的实验研究	49
5.1	概 述	49
5.2	研究对象和方法	50
5.3	实验结果与分析	52
5.4	结 论	55
6	节奏控制教学法在排球发球技术教学中的运用研究	57
6.1	概 述	57
6.2	研究对象与方法	58
6.3	实验结果与分析	62
6.4	结论与建议	66
7	节奏控制及数字信息在排球技术教学中的应用	68
7.1	概 述	68
7.2	研究对象和方法	69
7.3	实验结果与分析	74
7.4	结 论	80
8	相似技术教学法在排球教学中的实验研究	81
8.1	概 述	81
8.2	研究对象和方法	82
8.3	实验结果	83
8.4	分析与讨论	86
8.5	结 论	87
9	组合技术教学法在排球技术教学中的实验研究	89
9.1	概 述	89
9.2	研究对象与方法	90
9.3	实验结果与分析	91
9.4	结 论	95

10	排球技术项群归类的教学实验	96
10.1	概 述	96
10.2	教学实验	97
10.3	实验结果与分析	101
11	归因理论在排球技术教学中的应用研究	106
11.1	概 述	106
11.2	分析与讨论	107
11.3	排球技术教学中加强归因指导	109
11.4	结 论	112
附 录		113
附录 1:	专家访谈记录表	113
附录 2:	排球技术考试方法和评分标准	114
附录 3:	实验组学生对排球技术教学法改革与 创新的问卷调查(模板)	118
参考文献		122
后 记		127

1 教学方法与排球教学概述

对教学方法的概念,在过去的几个世纪里,人们有不同的理解。在教学方法观上,西方教育界在古代比较重视“教法”,后来随着科学技术的发展和应用以及心理学的兴起,转到比较重视“学法”。但由于这两种态度均走极端,过于偏颇,到20世纪中期,伴随着“教学是一种引导过程”的观念开始流行和确立,人们开始提倡和使用“教学方法”。在我国,一贯的观念是重视“教授方法”,随着欧美进步教育思想在我国的传播,人们开始重视“教学方法”。到20世纪80年代,随着改革开放政策的实施,经济的快速发展,西方儿童本位的教育教学观念和理论广泛传播,人们对传统的教学方法观进行了新的探讨,并在理论上开始重视和提倡以“学”为主的教学方法。这种观念的转变,不仅体现在理论层次上,而且应用于实践。

教学方法是“为了达成一定的教学目标,教师组织和引导学生进行专门内容的学习活动所采取的方式、手段和程序的总和”。它是教学过程整体结构的一个重要组成部分,是教学的基本要素之一。它直接关系到教学工作的成败,教学效率的高低和学生素质能力的培养。因此,科学合理地选择和采用适当的教学方法进行教学是实现教学目标、完成教学任务的关键。

排球教学是高校体育教学的一个重要组成部分,其教学过程不仅是向学生传授知识、技能的过程,而且是培养学生思维和创新能力的过程。排球普修课作为高校体育院(系)的一门

专业主干课程，在整个专业培养计划中占有一定的地位，对发展学生的身心健康、掌握良好的专业知识和技能，以及培养学生终身体育锻炼能力与习惯具有十分重要的意义和作用。为适应我国高校体育教育专业（本科）课程方案的实施及培养目标的调整，目前，我国高等学校体育教育专业教学普遍调整了术科与理论课时的比例。术科课时减少，理论课时增加，已是高校体育教育专业教学改革的发展趋势。排球普修课程教学计划调整后，其教学时数由 1998 年前的 64~72 学时压缩到现在的 48~54 学时，减少学时 25% 左右。但教学大纲对学生在学习中应掌握的知识和技能要求并没有改变。学生除了通过学习掌握教学大纲中所规定的理论知识、基本技战术、竞赛规则和裁判知识以外，还要培养他们的教学能力、训练能力、竞赛裁判能力等。面对课时调整的现状，排球教师感觉不适应，甚至有部分教师认为：在较少的授课时数内，要保持高质量的教学效果存在一定的难度。基于此，作者依据我国排球教学法研究的发展趋势，结合教学实际，对高校体育教育专业排球课程进行了教学方法的实验研究，并加以归纳分析，旨在探讨排球教学和训练规律，深入理解和把握排球课程教学训练理论和方法，优化排球技术教学过程，有效地完成教学任务，提高教学效果。

2 排球技术教学方法综述

教学方法是为了达成一定的教学目标，教师组织和引导学生进行专门内容的学习活动所采取的方式、手段和程序的总和。马克思主义哲学认为，科学的方法与现实本身的客观规律是一致的，人们只有通晓一般规律，才能正确对待自然界、社会现象和精神现象，才能有正确认识和改造它们的方法。因此，把握教学方法就必须把握教学中的一般性学习规律。实际上，学生的学习就是教学内容内化为学生发展结果的过程，是一个从外到内转化的过程，是不会自动完成的，必须借助于一定的教学方法。

教学方法的分类一般是依据教学方法的外部形态和学生认知活动特点来划分。既体现了教学的一般性、具体性及教学方法本身的特性，又反映了学生认识活动的特点。在教学中，教师只有通过教学的外部表现才能控制学生的活动。教学方法按上述进行分类，有利于充分发挥教师的主导作用和调动学生学习的积极性，实现教学活动的相互作用和统一。由于任何一种教学方法都具有功能的全面性，各类教学方法既相互联系又紧密结合，这就决定了任何一个教学活动的实施都应综合运用多种教学方法，发挥出综合整体的功能，实现整体大于部分之和的系统功能。在教学分类表述和使用上，只是依据教学具体目标和任务、教学内容的特点、教师本身的素养和学生身心发展

状况等不同而侧重点有所不同而已，通常用“以……教学法为主”来表示。

古今中外积累的有效教学方法十分丰富，现实中广大教师又在不断地创造出新的可行的教学方法。一般说来，教学方法首先要依据教学的目标和任务及教学内容的特点进行选择，不同的教学目标和任务及教学内容需要不同的教学方法去实现和完成。掌握知识，选择讲授法、阅读法等；形成和发展学生技能，选择实习法和实验法等；发展能力，选择讨论法和研究法等。不同的课程和科目需要不同的教学方法，同一课程和科目的不同内容也需要不同的教学方法。就课程科目而言，语文、外语课等多采用讲授法；数学课多采用练习法；化学、生物课多采用演示法和实验法；体育课多采用练习法、示范法。就每门课程科目的具体内容来讲，为实现掌握知识、形成技能、发展能力、陶冶个性等不同的教学目标，需要用讲授、示范、讨论、研究、实验、作业等不同的教学方法。

为适应我国高校体育教育专业（本科）课程方案的实施及培养目标的调整，目前，我国高等学校体育教育专业教学普遍调整了术科与理论课时的比例。术科课时减少，理论课时增加，已是高校体育教育专业教学改革的发展趋势。排球普修课程教学计划调整后，其教学时数由 1998 年前的 64~72 学时压缩到现在的 48~54 学时，减少学时 25%左右。但教学大纲对学生在学习应掌握的知识和技能要求并没有改变。学生除了通过学习掌握教学大纲中所规定的理论知识、基本技战术、竞赛规则和裁判知识以外，还要培养他们的教学能力、训练能力、竞赛裁判能力等。面对课时调整的现状，排球教师感觉不适应，甚至有部分教师认为，在较少的授课时数内，要保持高质量的教学效果存在一定的难度。基于此，本书对我国高校体育教育

专业排球课程教学方法进行了归纳分析,并依据我国排球教学法研究的发展趋势,借助现代教学手段与传统教学法相结合的形式,对排球相关技术进行教学实验研究。以便于在今后排球技术教学中,更好地保证教学质量,优化排球技术教学过程,有效地完成教学任务,提高教学效果。

2.1 国内外高校体育教育专业排球课程教学方法分析

通过查阅现有的各种文献资料发现,近十年来国内外学者对排球课程教学方法的研究主要有:程序教学法、微格教学法、反馈控制教学法、个案教学法、学导式教学法、动态引导法、层次教学法、合作教学法、体悟教学法、比赛教学法、表象训练法、赏识教学法、领会教学法等。这些教学方法的研究重在补充和完善“教师讲解示范—学生模拟操练”的传统教学方法,在教学训练中重在启发学生思维,掌握知识,发展技能,培养学生学习兴趣;从不同的方面和角度对排球教学进行了深入细致的分析和研究,已基本形成了较完整的教学方法体系,并在教学实践中取得了良好的教学效果。本书依据教学过程的组成要素,即教师、学生、教学内容、教学手段与方法、教学指导思想与教学目的和教学环境等因素,把上述排球课程教学方法归纳为以下几种类型。

2.1.2 教学结构呈现型教学法

这类教学模式的典型代表是程序教学法,即“小步子”教学法。自北京体育大学钟秉枢教授开始研究之后,各院校教师在术科课教学中进行了较为普遍的尝试,也是目前在高校排球课技术教学中运用较多的一种教学方法。如孙敬“程序教学模

式在排球普修课教学中的应用研究”(1998)等。教师在教学的过程中,使学生明确学习目标,激发学生学习动机,培养学生自学能力,运用控制论、反馈理论和方法,把教学内容分为若干技术环节,一步一步地呈现给学生,加强对学生所学技术、技能及理论知识的控制和掌握,依据学生完成动作的实际状态和行为效果,给予及时的确认和评价。正确的进入下一技术环节的学习,错误的返回同一动作的重复练习,依此控制技术教学的全过程,逐步练习,以便于学生掌握较为复杂的技术动作,完成教学任务。

2.1.3 师生行为互助型教学法

“教学过程是一种引导的过程”,所以要强调教与学的统一,强调教师在教学中的引导地位。此类教学方法重视学生的主体性和知情智力的统一,让学生自觉地、主动地探索,教学重心从教转移到学上,是对“教师讲授,学生接受”传统教学法的根本改革。这类教学模式的典型代表是发现式教学法和学导式教学法。

发现式教学法是美国著名心理学家布鲁纳提出的,是指学生在学习概念和原理时,教师只给他们一些事例和问题,让学生自己通过阅读、观察、思考、实验、讨论等途径去独立探究,自行发现并掌握相应的原理和结论的一种教学方法。其教学结构,由教师创设问题环境、学生提出假设或答案、验证假设、做出结论四个环节组成。

学导式教学法是以发展学生的智能为目的、引导学生自习的一种教学方法。其教学结构由学生自学、学生解释、教师精讲、学生演练四个环节构成。北京体育大学李安格教授在理论教学中广泛运用学导式教学法,并取得良好教学效果。目前,

这类研究成果有邱衍东“学导式教学法在排球技战术教学中的应用与研究”(2003.6.)、刘强“学导式教学法在排球垫球技术教学中的应用”(2003.4.)等。实践证明,此类教学法符合教师在教学中的主导作用和学生主动性相结合的教学基本规律,调动了学生学习的积极性,提高了学生的自学能力。

上述两种教学方法的实现,要求教师必须依据教材特点和学生的具体实际,精心设计教学过程的每一个环节,努力创造一个有利于学生学习的良好环境。

2.1.4 反馈控制型教学法

教学质量的高低主要取决于教学过程中的控制,教学过程的控制是通过信息的传递和反馈得以实现的。反馈控制教学法是运用控制论、反馈理论相关知识和原理指导排球教学的一种教学方法。这类研究成果主要有:刘振忠“同步即时信息反馈强化控制排球普修课技术教学研究”(2004.6.)、谢欣“试论负反馈控制理论在排球教学的应用”(2004)、楼中山“试述信息反馈在排球教学中的运用”(2002.12)等。这类教学法从宏观和微观方面对教学过程进行了有效调控,运用课堂教学反馈和阶段性反馈控制教学,使整个教学过程更为科学化和系统化,发挥学生在教学中的主体作用,激发学生学习的积极性和主动性,培养了学生观察、分析、解决问题的能力,提高了课堂教学效果。

2.1.5 现代教育技术型教学法

教学手段的现代化是教育现代化的一项重要内容和标志。运用现代教育技术,借助现代教学手段和方法等展示教学过程,

是当前教学法的发展趋势。使用现代化教育技术和手段,有利于改进教学方法,促进教学观念的转变、教学内容的改革,提高教学效率和效果。如王红英“微格教学法在排球普修理论教学中的实验研究”(2003.1)、王朝群等“多媒体 CAI 课件应用于排球技术教学中的实验研究”(2003.6)、李忆湘“录像—反馈控制法在排球普修课发球技术教学中的应用研究”(2005.7)等。这类教学法以电化教学的形式形象地阐述了排球技术教学中学生常犯、易犯的错误动作及其纠正方法,通过对学生录像资料的分析和评价,为学生提供“求知”和“探索”的环境,增强了教学效果,优化了排球课程的教学改革。

2.2 我国高校排球普修课扣球技术教学现状分析

教学是学校教育工作的中心。排球普修课作为高校体育院(系)的一门专业主干课程,在整个专业培养计划中占有一定的地位,且大多数学生毕业后在教师工作岗位上,向学生传授排球知识、技能,组织竞赛及裁判工作的能力都是从排球普修课程中习得的。扣球技术是排球运动中的一项重要技术,是得分的主要手段,是制定排球战术的核心环节,是排球普修课教学和训练的主要内容和考核重点。扣球动作技术结构相对复杂、组合环节多、节奏感强。通过查阅文献资料发现,广大排球教学和训练工作者撰写的排球扣球技术教学和训练的论文很多,研究的重点主要集中在技术动作的规格与技术分析、技术动作教法、技术动作的力学分析上。如陈少坚《排球扣球技术教学重点的突出和教学难点的突破》(1998)、洪显君《在正面扣球教学中使用视觉标记的实验研究》(2002.3)、刘吉珊《排球上旋球击打类教学模式初探》(2000.7)、孙天明《排球正面扣球双向串连教学模式的实验研究》(1997.9)、吴忠仁《排球扣球

技术的运动生物力学浅析》(1997.6)、李美娜《排球扣球技术教学教法的探讨》(1998)等,从不同的方面和角度对扣球技术的教学进行了探讨和实验研究。挥臂击球是扣球技术教学的重点,助跑起跳是教学的难点。在现今高校排球普修课扣球技术教学中,教师对助跑起跳节奏控制的讲授大多仅局限于教师的口令、手势、语言提示等定性抽象模糊的信息,对于具体的助跑起跳技术环节值(时间和步幅)缺乏一个相对量化的标准,学生在学习过程中容易出现以下问题:(1)上步助跑起跳时机把握不准,节奏感不强。(2)不能正确地处理好人、球的位置关系,前冲力过大,击球点偏后。(3)挥臂动作僵硬,屈肘击球,击球点偏低。(4)没有推压带腕动作,全手掌包不住球。导致出现这些问题的原因是理论与教学实践未充分结合,在一定程度上影响了教学质量的提高。解决这些问题,有待于我们更进一步的分析 and 深入研究。

2.2.1 教学研究发展趋势

《中国教育改革和发展纲要》实施意见指出:优化课程结构,改革课程内容和教学方法,加强教材建设,注重素质和能力的培养,增强学生对社会需要的适应性,是我国教育改革的基本目标。这为现代排球课程的教学研究指明了发展方向。

2.2.2 重视现代教育技术的运用

现代教育技术是指以计算机为核心的多媒体一体化的教育技术。随着现代信息技术的发展,在物质层面上,人们把教育技术装备列为教育现代化的指标;在课堂教学层面上,学校把现代教育技术的应用当成应用现代化教学方法的标志。利