

## “抛锚式”策略在信息化技战术扣球教学的应用

肖梅<sup>1</sup> 赵帅<sup>2</sup> 扎史次里<sup>3</sup>

1 云南师大附中, 云南 昆明 650106

2 泰国皇太后大学, 泰国 清莱 57100

3 迪庆州藏文中学, 云南 迪庆州 674400

**[摘要]** 21 世纪是信息技术主导的时代, 科学技术日新月异。就体育教学而言, 信息技术已经成为教学必备的手段。探讨“抛锚式”教学策略应用到信息技术课体育实践教学中, 通过在实践课排球前后交叉跑动扣球教学及学生如何拓展学习跑动战术扣球的教学课例, 创新课堂构建模式, 提高课堂效能, 让学生能更快、更好、更多地掌握排球跑动扣球技战术能力。思考课堂教学如何有效达成新课标“教会”“勤练”“常赛”体育教学改革。

**[关键词]** “抛锚式”; 信息化; 交叉跑动扣球

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10182

中图分类号: G623.6

文献标识码: A

## Application of the "Anchor Style" Strategy in the Teaching of Information Technology and Tactics Spiking

XIAO Mei<sup>1</sup>, ZHAO Shuai<sup>2</sup>, ZHASHI Cili<sup>3</sup>

1 The High School Affiliated to Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650106, China

2 Thailand Mae Fah Luang University, Chiang Rai, Thailand, 57100, Thailand

3 Diqing Tibetan Middle School, Diqing, Yunnan, 674400, China

**Abstract:** The 21st century is an era dominated by information technology, with rapid changes in science and technology. In terms of physical education teaching, information technology has become an essential means of teaching. Exploring the application of the "anchor style" teaching strategy in physical education practice teaching of information technology courses, through the teaching of cross running and spiking before and after volleyball practice classes and how students can expand their learning of running and spiking tactics, innovating the classroom construction mode, improving classroom efficiency, and enabling students to master volleyball running and spiking skills and tactics faster, better, and more. Consider how classroom teaching can effectively achieve the new curriculum standards of "teaching", "diligent practice", and "regular competition" in physical education teaching reform.

**Keywords:** "anchor type"; information technology; cross run spiking

### 1 “抛锚式”教学策略在体育课信息技术运用中的价值

信息技术在课堂广泛应用的今天, 没有升学科目压力的高中阶段体育课堂, 却依旧在一个哨子 2 球, 经常被高考科目“借用”地教学, 使得体育知识、技能系统学习的缺失, 面对新课标要求, 何谈“常赛”? 抛锚式教学是以技术教学为基础的一种重要教学典范, 与情境化学习、情境认知以及认知的弹性理论及其密切。在智慧时代的背景之下, 探讨“抛锚式”教学策略应用到信息技术到体育实践教学中, 通过课堂教学排球战术教学案例分析, 探究如何创设有效的技战术交叉跑动扣球的真实学习、练习场景, 高效达成新课标“教会”“勤练”“常赛”体育教学改革。在实践教学中, 应用信息技术创生学生在真实的比赛过程中学习, 信息化手段作为“锚”解决理论学习只听内容, 却不见真实画面, 难于达成认知的学习。让学生参与真正的排球比赛练习场景, 常赛“锚”则变成具体的排球比赛学习目标情境, 引导学生主动探究、合作学习。

### 2 应用信息技术创设学习场景“锚”落实排球参赛目标

#### 2.1 学情分析创实际需要教学实践情境

本课教学对象为高一、高二年级 35 名女生。由于学校是按性别分班教学, 这样的授课方式, 能更合理安排有针对性的教学内容和合理运动量的练习, 且能有效提高训练水平。虽然排球技能基础不大一样, 有一月到 2 年不等排球训练基础。作为把排球选修课作为她们首选选修课同学们, 学习积极性较高, 可以发挥以老带新, 迅速提高学生整体水平。这期选修课的同学有热情、兴趣, 能力, 但身体素质却还有待提高, 对单个动作技术的学习差异不小。根据教学对象和教学内容、目标, 采用分层分组的“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式, 尝试体能“课课练”在课堂上能够信息化教学, 充分共享大数据时代。课上改变体育教学以练习为主的学习传统模式, 让理论学习和技能练习活动相结合。把通常体育课单一的理论学习或实践体育技能训练课, 2 种课在不同的教学环境隔

离开教学,打破传统体育技能教学课以身体练习为主的构建模式,整合信息技术,在室内运动场馆通过完成排球交叉跑动扣球的理论和技能的学习,运用体育馆具备信息技术理论学习以及常规体育课动作练习为主的双重条件,发挥信息技术视听效果佳,充分应用抛锚式策略帮助学生在信息技术创设的真实比赛环境中,能够快速认知和掌握学习排球跑动扣球的理论知识和技能。教师课中设问相关交叉跑动扣球认知问题,教学中学生身体活动与智力发展有机地结合起来,在整个教学环节中对学生要求有思考内容进行学习。充分利用科学信息技术创造学习、应用场景,确定高效的训练方法和步骤。学生所有实践练习都采用了视频采集,探究可视化教学的模式,教师能个性化指导以及帮助学生完成自主探究过程。在课的理念和结构增强学生体质健康第一为目标,青少年需遵循成长规律和体育运动规律,实施“1+N+3”体能教学策略。“1”指形体教育,以校园华尔兹舞蹈练习强化“1”为出发点,“N”是指在完成课上所设计的身體练习,发展学生体能所必需的:“心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、速度”等身体素质要素为支撑点,“3”是以课堂教学以培养运动能力(扣球技战术能力)、健康行为和体育品德(学科核心素养)为落脚点。

## 2.2 信息化“抛锚式”策略教学流程

采用音乐相册激趣→PPT 教学课件战术讲解→复习排球基本技能技术(拍视频个性化指导)→学会理解交叉跑动战术(多媒体,查阅练习视频)→强化 3、4 号位置多种个人战术扣球方法(多媒体,查阅练习视频)→交叉战术扣球练习(拍视频,可视化教学)→隔网抛垫交叉扣球,拦网练习(拍视频,可视化教学)→体能练习 3 分钟跳绳组合练习,摆绳自创脚步灵敏组合练习(多媒体,互联网查阅视频,自主探究)→核心力量练习(多媒体,互联网查阅视频,自主探究)→舞蹈练习校园华尔兹(多媒体场景)。

利用科技进步尝试智慧课堂,把学习活动的空间还给学生,提高课堂效能。采用多元化的教学,分层教学,体育信息化教学,教学中学生身体活动与智力发展有机地结合起来,给学生提供再认识排球扣球技术。通过本课题所学知识、创造性应用所学动作的技能,从而促成交叉跑动扣球技术能够参赛的教学效果。

## 3 抛锚策略从教学关键点入手

### 3.1 设“锚”激趣树参赛目标

设“锚”是开展抛锚式教学的第一步,把“健康第一”为目标导向,“教会”勤练“常赛”课堂效能目标设为锚。教师挑选出当前学习内容“交叉跑动战术扣球”,用密切相关的真实参赛事件激发学生参与学习热情。在课堂导入部分,通过播放选修课学生参赛、活动音乐相册激发学生兴趣,看到自己熟悉同伴们参赛的真实画面,同学们发出了哇哇的惊呼声,在极富感染力的真实参赛事件问题的基础上,促成学生“勤练”且能参赛的运动目标。在整个

个教学环节中对学生要求有思考内容进行学习,让学生思考如何达成参赛问题,带着认知理论目标问题思考练习例如:交叉战术的核心定义?交叉战术分类以及应用的合理性?比赛中用好交叉战术的前提条件是什么?想想对加塞,梯次名词双背飞的理解?诱导学生对学习排球比赛技战术内容产生兴趣。课中的设疑通过学生体验学习总结交叉战术扣球要点,使学生初步掌握交叉战术扣球的技能,理解和应用交叉跑动战术。通过信息技术创设的想参赛排球的真实情境对战术的理解和归纳运用取得较佳的效果。“抛锚”能参赛的前景目标被确定了,整个交叉跑动扣球的教学内容和教学进程也就被确定了,就像目标愿景如轮船被锚固定了一样。

### 3.2 用“锚”解战术理论教学难题

准备活动部分播放 PPT 作为“锚”解决理论学习难题。在体育实践课,技战术的教学一直是个难点。交叉跑动战术在排球实战中的应用是相当多的,利用多人跑动和掩护的突击战术,将会在网上形成以多打少的局面,造成很好的进攻效果。由于是多人的突击战术,突击战术的丰富也是彻底贯彻我们中国排球快速多变,全面灵活,特点突出的总体打法思路。“交叉”战术的核心就是需要两名跑动进攻队员互相掩护的前提下,交叉跑动,造成的一种突击战术。排球运动中扣球是最重要的进攻、得分手段和演绎精彩场面的关键技术。通过对前交叉、后交叉、反交叉、假交叉的战术理论与实践学习,初步掌握交叉跑动战术,学会更丰富的进攻手段。前交叉:扣球队员 3、4 号位置交叉跑动二传身前 3 号打;后交叉:扣球队员 3、2 号交叉跑动二传身前 2 号打;反交叉:扣球队员 3、2 号交叉跑动二传身后 3 号打;假交叉:扣球队员有交叉跑动的趋势。

准备活动部分改变只有单纯的身体热身活动,播放 PPT 教师理论讲解排球交叉战术分类及定义的同时,体育委员可以带领同学边听边做地面拉伸动作,双人练习、行进间自主练习。这样的教法,不但课堂时间利用高效化,还能充分培训学生自主运动习惯和组织能力。教师用 PPT 精讲交叉战术,要求教师会精讲,复杂问题简单讲明白。学生具备对运动健康知识的掌握,课堂常规准备活动能自动化,良好组织能力。(在日常教学注意培养)。

直观 PPT 理论学习结合教学内容创设情境,以中国女排视频跑动扣球战术为主要视觉参考,教师能够把战术复杂问题简单讲明白,在真实场景中理解分类及定义,让学生初步认知排球交叉跑动线路、节奏以及扣球合作技能。理论学习同学们边看 PPT,班委边同步自主准备活动,改变体育教学传统学习模式,充分培养学生自主运动习惯和组织能力。在交叉扣球战术的学习中,让理论学习和技能练习活动相结合,做到明晓理论,实践真知。

### 3.3 抛“锚”实践技能练习促学会

有效的实践技能练习成为“锚”,是达成教学目标时

十分重要的途径。创设交叉跑动扣球信息化学习场景，使学生在完整、真实的排球参赛实战问题背景下，学会独立识别、提出解决真实交叉跑动扣球问题。什么是交叉跑动？采用何种练习策略方法？通过主动、生成学习，镶嵌式教学技能学习，在排球技能的学习共同体中合作交流。教师通过设计合理的练习步骤，能够顺利地完成任务。教学步骤：复习排球的上步模仿扣球、排球拦网模仿练习（滑步，交叉步）、排球交叉步、挥手臂，小步跑练习；复习垫球、传球，强化扣球包掌握练习；3人综合练习，跑动垫球、三角形顺、逆时针传球；二传加一组长传、短传、背传；三人前、后、交叉起跳抱球模仿练习；复习三、四号位置扣球，为本次课战术训练做好循序渐进的技术准备；看拍的视频分析学生练习效果以及动作分析，PPT、前、后、假、反交叉动作示范讲解跑动交叉扣球战术练习；技战术模拟比赛练习，隔网抛垫交叉扣球，拦网练习；素质练习：看学生随堂练习视频，可视化教学分析；体能练习（脚步、灵敏、核心力量），3分钟跳绳组合练习，摆绳自创脚步灵敏组合练习。自主探究练习，选3-5组练习，核心力量练习；舞蹈练习校园华尔兹，灵敏协调，姿态，节奏感训练，积极性放松。

充分利用科学信息技术，查看教学PPT、查阅网络交叉跑动扣球的相关知识技能、视频等，创造学习的应用场景，确定高效的训练方法和步骤。让学生亲身体验从识别目标到提出和达到目标，学会前后交叉跑动扣球，基础好的同学拓展提升假交叉、反交叉和梯次等技能。把学习活动的空间还给学生，切实增强学生体育锻炼的科学性、针对性和实效性。

### 3.4 看“锚”促师生自主探究反思

课中所拍视频图像作为可视化教学的“锚”，发现问题，个性化教学和精准辅导。只需一部智能手机或平板电脑，我们就可以轻松看到并能够在几乎任何地方拍摄和录制视频。这种现成的技术使得与学生一起评估学习效能不仅方便，而且对于任何想要将学生运动水平提升到一个新水平的教练或教师来说都是必需的。信息化抛锚式教学更能让学生融入小组合作、自主探讨研究性学习排球参赛的教学情境。活动空间上，教师与学生互动和谐统一；在内容空间上，“理论学习”与“实践创新”和谐统一；在范围空间上，“学会、勤练”与“会赛、常赛”和谐统一；在教学的维度上，知识技能、方法过程和情感态度价值观教育的和谐统一。

### 3.5 搜“锚”共享大数据时代

信息技术作为“锚”让学生通过看练习视频就会自主跟练，搜索有用信息，拓展学习技能，充分共享体育学习大数据。以网络体能的专题练习小视频为参考学习模板，学生自主选择、创新练习内容。应用多媒体为载体创设信息化抛锚式教学的真实情境教学，不仅是传统课堂学

习内容、方式的改变，更是思想观念的转变。教师课堂设计应该有“学为主”“学而会”“学在先”的意识，学生在体育教学课堂呈现的是教师指导下的“乐学”和“勤练”。

### 3.6 创新“锚”促高效课堂

通过视觉上的冲击，理论教学与实践训练的相结合，充分启动学生的视听、思考、探究实践锻炼。女生群体教学，将音乐、舞蹈、形体运用排球教学训练，突破传统单一技术动作教学创新，体育项目内容交叉学习，能更好促进身体综合素质发展。通过互联网加的抛锚式教学模式，教师能够引导学生在排球真实技战术的对抗情境中主动学习成长。落实体育课程核心素养，尤其促进体育行为的养成。

## 4 结语

21世纪是信息技术主导的时代，科学技术日新月异。就体育教学而言，信息技术已经成为教学必备的手段。实际课例从音乐相册、课件制作，视频录制回放，大数据搜索，电子屏等多媒体设备使用，探索基础体育教学信息实践改革与发展。“常赛”目标的落实不可能一蹴而就，教师不仅教学观念、方式需要改变，而且学校应开展“一校一品”的特色课程发展策略，尤其在课程设置和教材使用上，通过增加选修课、校本课程、活动课，提高教材的乐学内容，扩展深化教学内容以适应学生主动参与的需要，提升学生的运动能力，掌握一项终身运动技能。选修课时长为1小时，这门课程作为学校特色校本课程，也是我校女子排球队的选拔人才的摇篮。长期坚持高质量教学，学校女子排球队的同学们，从零基础到载誉而归，为学校取得了较多荣誉，多次获省、市前三名。教学活动要创新，打破体育课堂现有的教学环境、教材体系及授课方式，实践参与体育智慧新课堂，尽力为体育教学改革创新以及推进素质教育进程尽绵薄之力。

### [参考文献]

- [1] 刘洋. 论抛锚式教学模式[J]. 江西教育科研, 2005(2): 9-11.
- [2] 叶强. 智慧体育一体育信息化必然趋势[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2011, 10(5): 117-119.
- [3] 黎婉勤. 建构主义理论对我国教学改革的启示[J]. 东莞理工学院学报, 2007, 14(2): 19-21.
- [4] 罗畅伟, 孙斌. 移动终端在高校体育教学中的应用[J]. 科教导刊·电子版, 2014(24).

作者简介：肖梅（1972—），女，汉族，云南临沧人，云南师大附中高级教师，教育硕士，云南师范大学硕士生导师，昆明学院音乐舞蹈专业校外导师，云南省民族团结教育基地教师，昆明市体育学科带头人；研究方向：学校体育教学与训练；赵帅（1999—），男，汉族，云南大理人，硕士在读，泰国清莱皇太后大学，研究方向：应用化学教育学；扎史次里（1988—），男，藏族，迪庆州藏文中学，体育教育学士，中级教师，研究方向：体育教学与训练。