

# 新时代中小学开展软式棒垒球运动的价值意蕴与实践进路

李 骥

(吉林体育学院, 吉林 长春 130022)

**摘要:**教育兴则国家兴,教育是立国之本、强国之基,事关国家发展与民族未来。体育是教育的重要组成环节,是“五育”之首,中小学教育是基础性教育,是青少年学生健康、全面发展的根基。软式棒垒球运动是一项新兴的时尚体育运动,其运动过程充满活力、富含趣味性,深受广大青少年喜爱。通过文献资料法、逻辑分析法等研究方法,对新时代中学开展软式棒垒球运动的价值意蕴进行探析,并提出中小学开展软式棒垒球运动的实践进路。

**关键词:**新时代; 中小学; 软式棒垒球; 价值意蕴; 实践进路

近年来,国家颁布了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等一系列政策文件,强调要深化体育教学改革,重视新兴体育类项目的开展,不断丰富体育教学资源,增加体育课程的吸引力,培养学生主动体育锻炼习惯。一系列相关政策文件的出台,为我国新兴体育类项目在中小学开展提供了良好的发展契机。软式棒垒球运动是一项新兴的时尚体育运动,其运动过程充满活力、富含趣味性,经过多年来的推广与普及,软式棒垒球运动已成为中小学生学习最感兴趣的体育项目之一,深受广大青少年喜爱。但由于软式棒垒球运动引入我国时间较晚,很多中小学校的教师未能深刻地认识到该项目的核心内涵,导致真正的将该项目列入中小学体育教学内容的学校不多。鉴于此,本文对新时代中小学开展软式棒垒球运动的价值意蕴进行探析,并提出中小学开展软式棒垒球运动的实践进路,以期对中小学更好地开展软式棒垒球运动提供相关理论依据与实践参考。

## 一、软式棒垒球运动概念

软式棒垒球运动起源于20世纪40年代美国的“T座棒球”,是由棒球项目衍变而来的,最初是为更好地推广棒球运动而设计,英文名称为“Tee ball”,集跑、打、投等为一体。该运动所使用的棒和球都是采用泡沫橡胶制成,具有很好的安全性,是一项较为安全的适合青少年进行的体育运动。1966年,美国在中国台北首次推介该项目,2001年,中国台北将其称为“乐乐棒球”,2006年正式引入中国大陆,当时称“软式垒球”,直到2014年6月初,国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心将其命名为“软式棒垒球”。2016年11月初,我国人民出版社出版首部《软式棒垒球教程》图书,该图书共计十个章节,通过对软式棒垒球的运动特点、基本玩法、锻炼价值、教育功能、锻炼指南、教育设计等论述,开启了软式棒垒球新知识的大门,并供广大师生、爱好者等参考使用。

## 二、软式棒垒球运动的特点

### (一) 安全性较高

软式棒垒球运动安全性较高,该运动所使用的运动器材都是使用的较为柔软的材质,运动参与者无需做过多安全防护措施,即使误伤到运动者也不会造成太大伤害,因此软式棒垒球能够有效地规避运动者在运动过程中意外伤害事故的发生。此外,软式棒垒球运动在垒垫上也做出了较大调整,垒垫由原来的40×40cm,变成了80×80cm,对参与者的活动范围进行了严格的限定。

### (二) 规则简单,易于参与

软式棒垒球运动在规则上简单易懂,传球时运动者仅需用手来接球,击球时也不限制运动者击球方式,运动参与者无需记住太多的规则,只需按照自己最舒服的方式来进行传球、击球等。

此外,软式棒垒球运动技术也较为全面,集跑、投、传、击等为一体,极具田径等特色,与人类的基本运动技能关系密切,运动学习难度也较低,技巧也较为简单、易于掌握,男女老少皆可参与其中,降低了运动参与门槛,易学易懂易玩,极易在校园等场所推广与普及。

### (三) 运动开展场地要求较低

软式棒垒球运动对开展场地要求较低,成本低廉,室内室外均可,比如在篮球场、足球场、草坪、广场、公园等场地都可开展该项运动,只要场地为40平方米的正方形平地即可,没有实际的场地规范。如果需要开展比赛,只需要提前找好40平方米的正方形平地,用笔、石灰粉等画出比赛用线,准确放置好跑垒垫与垒球即可,简单易行。

## 三、新时代中小学开展软式棒垒球运动的价值意蕴

(一) 有利于提升学生身体素质,助力落实健康中国建设目标

《“健康中国2030”规划纲要》指出要提升人民健康水平,鼓励开展适应不同人群的特色运动项目,加强培养青少年体育爱好。软式棒垒球运动集跑、投、击、接等为一体,能够有效地提升参与锻炼学生的力量、速度、耐力、灵敏、协调等身体素质,具有较高的锻炼价值。如击球后的加速跑能有效地提升参与锻炼学生的反应能力与腿部爆发力,传球、接球等能有效地提升参与锻炼学生的空间感觉能力,跑垒能有效提升参与锻炼学生的心肺耐力等等。因此,在中小学开展软式棒垒球运动,不仅能够有效的帮助学生提升其身体素质,促进学生的健康成长,还能够助力落实健康中国建设的目标。

(二) 有利于培养学生成为综合型人才,落实“立德树人”根本任务

在新时代背景下,中小学教师应强化“以体育人、以体育德”的理念,帮助学生树立正确的价值观念。软式棒垒球运动的在育人方面具有多重价值。首先中小学教师在开展软式棒垒球运动的过程中,需要向学生讲解相关规则,让学生了解并明白在进行传球、接球等动作时,需要遵守相关活动规则,让学生明白遵纪守法的重要性,潜移默化的帮助学生养成遵守行为规范准则意识。其次,软式棒垒球运动强调团队协作,学生在进行击球、传球等动作时,需要队友共同努力才能完成,学生需要在团队中学会与队友相处、交流,有利于帮助培养学生集体主义精神。再次,教师在开展软式棒垒球比赛时,参赛学生每次都需要“以礼始、以礼终”,参赛学生在比赛前都需列队握手致意,比赛后无论输赢也需列队握手致意,有利于培养参赛学生文明礼貌习惯的养成。最后,软式棒垒球运动更多的体现的智慧与战术的配合,学生在进行软式棒垒球运动的过程中,会面临各种突发状况。如有时需要“牺牲”

自己配合队友进分等,有利于培养学生形成勇于奉献、顽强拼搏等的体育精神。因此,在中小学开展软式棒垒球运动,有利于培养学生成为综合型人才,落实“立德树人”根本任务。

(三)有利于帮助学生调节精神压力状态,为学生提供展示自我的平台

软式棒垒球运动集娱乐性、休闲性、竞技性等为一体,学生通过参与软式棒垒球运动,可以帮助参与学生释放紧张情绪,缓解心理压力,调节参与学生的精神状态,提升参与学生的注意力,帮助参与学生能在面对学习中压力时,拥有更好地心理调节能力,树立积极向上的心态。中小學生处于身心发育的关键期,他们精力较为旺盛,热情活泼,好奇心强,自我表现欲望较强,他们可以通过软式棒垒球运动充分展示自己的技术、战术等特长,发挥自身的优势,借助软式棒垒球运动这一平台尽情的展示自己,来获得运动参与后的成就感、满足感。因此,在中小学开展软式棒垒球运动,有利于帮助学生调节精神压力状态,为学生提供展示自我的平台。

#### 四、新时代中小学开展软式棒垒球运动的实践进路

(一)加强软式棒垒球运动宣传力度,提升软式棒垒球运动影响力

要想软式棒垒球运动在中小学广泛开展,必须要加强软式棒垒球运动的宣传力度,学校方面需要通过多种渠道的宣传手段,以提升中小學生参与该运动项目的兴趣,从而吸引更多的中小學生参与该运动项目。一方面,学校可以通过抖音短视频、微信公众号、小红书等线上平台,创新软式棒垒球运动宣传形式,可通过将软式棒垒球运动与动漫、电影相结合的形式,介绍软式棒垒球运动的发展历史、竞赛规则、活动玩法等,以此来吸引中小學生进行观看,激发中小學生参与软式棒垒球运动的兴趣。另一方面,学校还可根据自身院校的实际情況,积极举办各级各类的软式棒垒球赛事活动,利用赛事来激发参与中小學生的胜负欲,推动中小學生更加积极主动的去钻研软式棒垒球运动的玩法、规则等,提升软式棒垒球运动对中小學生吸引力,从而吸引更多的中小學生参与进来。

(二)扩大经费来源,完善学校相关体育场地设施建设

中小学软式棒垒球运动的开展离不开相关经费的支持。一方面,学校可以将软式棒垒球运动作为校园特色运动项目进行发展,并作出预期可获得成果规划,以向政府或教育有关部门申请相关资金支持。另一方面,学校方面还可以通过与企业合作的方式,为企业的软式棒垒球相关产品的销售与宣传提供便利条件,以提升企业知名度,同时学校还可通过获得企业的资金支持,来提升校园软式棒垒球运动的影响力与开展水平。体育场地设施是开展体育活动的基础,软式棒垒球运动的开展离不开相关体育场地设施建设的支持。一方面,学校应积极加强软式棒垒球运动相关体育场地建设与购买相关教学器材与设备,从而确保学校能顺利地开展软式棒垒球运动。另一方面,学校还应制定相关管理制度,以加强对与软式棒垒球运动相关的体育场地与器材、设备的维护与管理,以延长相关体育场地设施的使用时限。

(三)加强软式棒垒球教师队伍建设,提升师资水平

教师是立教之本、兴教之源,中小学要想开展好软式棒垒球运动,离不开一支强有力的软式棒垒球教师队伍的支撑,相关部门与学校应充分认识到中小学软式棒垒球教师队伍建设的重要性。一方面,学校可根据自身的实际情况,积极引进具有高学历、高水平的软式棒垒球人才,以扩充中小学软式棒垒球师资力量储备。另一方面,相关部门与学校要有计划、有组织的加强对在职软式

棒垒球中小体育教师的培训,例如不仅可以通过开展经验交流、示范观摩、教学比武等教研活动,还可以通过与开设相关专业的高校联合开展培训等工作,帮助在职教师了解目前软式棒垒球运动的最新动向,扩充在职教师的软式棒垒球知识结构,帮助在职教师改善当前的软式棒垒球训练与教学方式,提升在职教师的使命感与责任感,从而帮助在职教师有计划、目的地开展软式棒垒球教学活动,不断提升中小学软式棒垒球在职教师的专业能力。

(四)加强顶层设计,教学与训练同步

一项新兴体育项目的顺利开展,最重要的是得到政府、教育等相关部门的重视与支持。为此,政府、教育等相关部门,应加大资源的整合与利用,坚持“健康第一”的指导思想,针对中小學校与教师制定相应规划,加强保障机制建设,推动课程开发建设。首先,相关部门要组织教师做好校本教材的编写活动,归纳总结相关成熟经验,编写教师与学生用书。在学生用书中,应将教材与中小學生的身心发展规律相结合,按照学段属性划分好相对应的板块模式,用图文并茂的方式帮助学生学习,运用游戏、探究、情境等教学方法,加强学生对基本动作的掌握,以确保教学与训练同步。在教师用书中,建立具有实效性的评价标准,按照教学规律,构建起基本教学框架,协调融合教学与考核,以突出软式棒垒球教学的计划性。其次,中小学软式棒垒球教师在教学中,应端正态度,坚持学生的主体地位,做到有计划、有内容的教学,针对低年級的学段,以激发兴趣为主,高年級的学段,以巩固教学成果为主,此外,中小学软式棒垒球教师应深刻地认识到软式棒垒球运动多重的育人价值,在教学的过程中应积极利用各种方法,实现立德树人教育与体育人文素养培养相统一。最后,学校方面,应组建软式棒垒球体育社团,以社团为枢纽,打造集教学与训练为一体的第二课堂,积极对具有软式棒垒球运动天赋和充分热爱的学生进行招募,并指派专业教师进行指导,帮助学生进行相关活动的开展与特别训练,以扩大软式棒垒球运动的校园影响力。

#### 五、结语

软式棒垒球运动虽然引入我国较晚,但软式棒垒球运动集娱乐性、休闲性、竞技性等为一体,不仅规则简单、易于参与,而且安全性较高,对开展场地的要求也较低,最关键的是该项运动非常适合中小學生的身心发展特点。在新时代背景下,中小学开展软式棒垒球运动具有提升学生身体素质、培养学生成为综合型人才、帮助学生调节精神压力状态等多重价值。为此,提出可通过加强宣传力度、扩大经费来源、加强教师队伍建设、加强顶层设计等路径,来更好地推动中小学开展软式棒垒球运动。

#### 参考文献:

- [1] 王军.软式棒垒球特色课程是中小學校实现健康第一的好平台[J].体育师友,2018,41(02):39-40.
- [2] 杨洪剑.软式棒垒球作为小学体育运动项目的可行性研究[J].文体用品与科技,2021(03):138-139.
- [3] 张辅意.中学体育开设软式棒垒球项目的研究[J].冰雪体育创新研究,2022(11):115-117.
- [4] 陈忠.软式棒垒球在小学体育教学中的应用探索[J].当代体育科技,2020,10(09):155+157.

作者简介:李骥(1984年1月—)男,汉族,吉林人,硕士,副教授,研究方向:体育教育训练学。