

DOI: 10.12361/2705-0866-05-14-159949

浅谈气排球教学在小学的实践研究

张 磊

山东省淄博市张店区傅家镇中心小学, 中国·山东 淄博 255063

【摘要】为全面提升小学体育课程的教学质量,丰富小学生的课余生活,进一步强化小学生的身体素质,助力小学生的身心健康成长。研究将气排球融入小学体育课堂以及体育活动之中,结合农村小学开展气排球运动的现状,对开展气排球教学的必要性进行研习,并以此为基础提出掌握基本技巧、培养学生运动习惯、营造气排球运动氛围、组建气排球竞技比赛等实践教学措施。期望能够通过教学将气排球运动真正融入小学生的日常生活中,使农村小学气排球运动走向体系化。

【关键词】农村小学; 体育教学; 气排球; 日常运动

On the practice research of gas volleyball teaching in primary school

Lei Zhang

Fujia Town Central Primary School, Zhangdian District, Zibo City, Shandong Province, Zibo,

Shandong Province 255063, China

[Abstract] In order to comprehensively improve the teaching quality of primary school physical education curriculum, enrich the primary school life, further strengthen the physical quality of primary school students, help the healthy growth of pupils' body and mind. Research will gas volleyball into the elementary school sports classroom and sports activities, combined with the present situation of the rural primary school gas volleyball, the necessity of gas volleyball teaching study, and on this basis is put forward to master basic skills, cultivate students' sports habits, build gas volleyball atmosphere, form gas volleyball competition practice teaching measures. It is expected that the gas volleyball can be integrated into the daily life of primary school students through teaching, so that the gas volleyball in rural primary schools can be systematic.

[Keywords] Rural primary school; Physical education teaching; Gas volleyball; Daily sports

【基金项目】基金农村小学气排球教学实践研究; 课题编号: 2023JKGHJ018

引言

气排球最初是为满足退休老人运动需求所设计的运动形式,基于其良好的运动效果以及简单易懂的运动规则,很快便在各种群体中普及开来。结合研究可知,气排球这一运动形式也十分适宜小学生的身心健康发展,小学生在开展气排球运动的过程中不仅能够快速达成纾解压力、愉悦心情的目的,同时经过循序渐进的练习后也能有效提升学生的身体素质,对学生的身心健康成长意义非凡。以此,本文就气排球运动在小学体育运动中的渗透为核心开展运

动,并提出了具有实际参考价值的教学指导策略。

1 农村小学开展气排球运动的可行性

长久以来,我国排球运动健儿在国际运动赛事上斩获了诸多荣誉,喜爱排球者甚多,致使排球运动成为我国年龄段皆较为喜爱的运动项目之一。加之这一运动能够有效优化运动者的身心素质,同时对运动者的团队协作能力、反应灵敏度等亦有一定的促进价值。种种优势使其一直被作为各中小学院校的体育教学重点之一^[1]。但在农村小学开展硬排球教学的现实情况却差强人意,一方面受制于场地

与经费的限制,使得农村小学无法为学生提供更为专业、精良的运动场地与器材。另一方面,受制于硬排球的竞技性使得部分小学生在经历与硬排球的“碰撞”后,便会因为难以掌握排球技巧、控球吃力、撞击,疼痛等情况止步于排球运动初期。在此情况下,便有部分学校选择运用气排球代替传统硬排球的方式来引导学生开展训练。相较于传统硬排球而言,气排球的整体质量更轻、技术难度更低,因而小学生在练习的过程中比较容易上手,即使进行长时间的持续练习也不会出现身体疼痛的情况,所以小学生往往能够在练习气排球的过程获得更高的快乐感及满足感。同时,气排球这项运动并不挑运动场地,具有极强的适应性,农村小学在引进这项运动,几乎无需对现有的场地做过多调整便可开设教学,且气排球受客观因素的影响较小。可知,在农村小学开展气排球教育整体效益较高,但农村小学相较于城市学校而言,往往会受到专业人才不足、教学理念落后、教学机制不健全而引发的教学问题。学校根据实际情况对教学模式、师资团队、教学时间等做出调整,以最大程度地发挥气排球对小学生身心健康的积极影响^[2]。

2 在小学阶段开展气排球教学的必要性

首先,在农村小学开展气排球教学是助推国家实现“全民运动”战略的重要举措。国家体育总局于2021年10月25日所发布的《“十四五”体育发展规划》建议中小院校尽快落实对气排球教学活动的优化,借助气排球运动深化体教融合,进一步丰富校园排球文化并逐步加快。以此循序渐进地在全范围内打造规范有序、覆盖城乡的气排球运动体系。可见国家对小学体育运动尤其是气排球运动的重视程度,以小学生为切入点,推动气排球运动在我国城乡的大范围普及,是丰富居民业余生活、强化居民身体素质的重要举措。

其次,在农村小学开展气排球教学是丰富学生生活、强化身体素质关键。如上文所述,一,排球的难度较低,且具有较强的趣味性,其作为一项新兴的体育项目,如果能够在小学范围内进行全面推广,便可有效丰富学生的课余锻炼内容,是引导小学生品味运动乐趣、强化身心素养的关键。

3 在小学阶段开展气排球教学的实践措施

3.1 夯实基础,帮助小学生掌握基本技巧

无论开展何种运动教学,最主要也是最基本的一点就是要引导学生学习和掌握该项运动的基本规则与技巧方法等,这是帮助学生形成良好运动习惯的必要条件。相较于其他的运动项目而言,气排球的规则较为简单、技巧也比较容易被小学生所掌握。因此,在教学前期,其余教师可结合实际情况对基本技巧的教学时间进行调节^[3]。例如针对低年段的学生而言,教师可以采用循序渐进的教学方法,逐步引导学生掌握棒球、单手挡球、双手棒球等基本技巧,实质学生有所掌握之后,在逐一开展传接球、扣杀等难度较高的技巧。而针对高年段的学生,则可以适当略过前期的基本技巧传授工作,转而采用微课视频的方式,引导学生在课前跟着视频完成基本技学习与练习活动。在正式上课之后,再根据不同阶段的教学重点,为学生普及竞赛技巧,辅以班级内的小型团体赛,领导高年段学生在实践中逐渐掌握排球的运动规律。同时需要教师明确的是无论在面对哪一学年段的学生时,都需要考虑到小学生的身体素质,要针对不同学生的实际需求灵活地调整教学方案。不宜过分严格,以免影响到小学生的学习自信,同时也不宜过度放松教学,以免学生在缺乏教师约束的情况下消极应付气排球练习。

3.2 激发兴趣,培养小学生气排球运动习惯

兴趣是维持小学生对某件物抱有长时间专注力,同时也是保证小学生能够在缺乏教师引导的情况下自觉训练、深入学习的先决条件。在农村小学融入气排球运动教学的过程,体育教师想要切实提升小学生对气排球运动的兴趣,便可结合小学生的身心发展情况,从以下方面入手,循序渐进地帮助小学生养成良好的气排球运动习惯^[4]。

首先,可定期举办小型团体赛并灵活调整比赛的难度与规则。小学生普遍拥有一定的竞争心理,因而相较于寻常的教学活动而言,带有竞争性的团体赛事往往更能激发小学生的参与兴趣。在实践教学的过程中,为进一步激发小学生的参与兴趣,要是可期举办以小组、班级、年级为单位的气排球团体竞赛活动。同时可以根据小学生的实际身体素质,简放开气排球的竞赛标准,让所有学生都能够参

与进来。例如针对认知不强、身体素质欠佳的小学生而言,教师便可适当放宽其竞赛标准,引导其无需在比赛过程中严格执行三次发界外球的标准。这样一来,便能够有效提升气排球竞赛的容错率,同步提升全体小学生的参与度与主动性,保障学生不会受到自身身体素质的影响而胆怯竞赛。

其次,教师可结合小学生的兴趣喜好,自主调整赛事结构。例如对气排球比赛的人数、时间、场地等进行灵物和调整,还可以通过成立“流动竞赛委员会”的方式,引导小学生结合其对气排球的了解以及自身的兴趣,喜好等对气排球竞赛的规则进行创新设计。此举一方面可以适当调整气排球竞赛挑战性,使小学生更乐于其中,同时可以激发学生的自主创新性与训练积极性。相较于只能按照既定规则所开展的体育竞赛而言,这种完全用小学生自主设计、自主参与的气排球运动往往更能激发其参与兴趣,使其根据自己或同学所设计的标准于课余时间内开展气排球练习活动,循序养成良好的锻炼习惯。

3.3 营造氛围,将气排球植入学生日常生活

对于小学生而言,体育课程中的学习活动既属于锻炼其身体素质、增强其能力素养的良好平台,同时也是舒缓其学习压力、放松身心的有效手段。教师想要在体育教学中充分发挥气排球课程对学生身体素质、学习积极性以及综合素养的积极影响,便应该基于为小学生营造更为舒适的氛围入手^[5]。以此保证小学生能够长时间浸润在气排球的运动氛围中,随时随地地接收有关气排球的科普知识以及运动技巧。为达成这一目的,体育教师可与学校宣传部工作人员达成合作,通过在校园宣传板报、展示橱窗、走廊墙壁等处张贴气排球科普知识的方式。方便学生随时随地的学习气排球运动技能与基础知识,同时学校还可在校园报上为气排球开辟单独的展示板块,并邀请小学生将其练习气排球的经验、获得的荣誉等以图文的形式投稿。以此更合理地激发全体学生对气排球运动的了解与参与兴趣,并以小学生为载体将气排球运动的优势、方法等向外宣传。

3.4 培养特长,适时组建气排球竞技比赛

教师在开展气排球教学指导的过程中可重观察对气排球有浓厚兴趣或天赋的学生,在条件允许的情况下引导这部分学生成立气排球社团,并定时开展难度更高的气排球训练活

动。适度举办较为专业的气排球团体赛,精准记录每一位社员在不同比赛中的成绩以及成长、退步情况。还可以以班级为单位组建小型气排球队伍,由教师挑选班级群体中能力更为卓越的学生出任小队长,而后有小队长在班级内选择参与竞赛的成员,以此推动全体学生对气排球运动的兴趣。正如上文所述,气排球这项运动有较好的普适性,属于老少皆宜的运动形式,因此体育教师也可以适当拓展小学气排球竞技比赛的范围,通过派遣社团成员到其他学校竞赛、开展小学生与成人之间的创意竞赛等模式。让小学生在频率日渐增大的团体性竞赛中深刻感受到团队协作的必要性,进而在提升自身身体素质以及气排球运动技巧的同时,强化自身的集体意识。以此构建更为优良的校园体育学习与竞赛氛围,丰富每一位小学生的课余生活,培育其气排球专长。

4 结束语

综上所述,在小学阶段贴合小学生的兴趣喜更新素养,构建相应的气排球运动教学体系,不仅能够在一定程度上丰富小学生的课余生活,强化小学生社交能力、团队协作能力、反应灵敏度、手脑眼协同能力等多种素养。同时有助于强化小学生的身心素质,对小学生的身心健康发展保驾护航。

参考文献:

- [1] 葛香香. 趣味性练习对小学气排球教学效果影响的实验研究[D]. 西安体育学院, 2022.
- [2] 张锦. 循环训练法在小学生气排球技术训练中的实验研究[D]. 西安体育学院, 2022.
- [3] 彭淑琴. 体育游戏教学在西安市小雁塔小学三年级气排球教学中的实验研究[D]. 西安体育学院, 2022.
- [4] 罗俊波, 李镇国, 陈同辉. 广州市小学气排球运动的开展现状——以广州市银河小学为例[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2020, 38(04): 74-78.
- [5] 邵芳. 关于如何开展小学体育气排球课堂教学的思考[J]. 试题与研究, 2021, (35): 61-62.

作者简介:

张磊(1984.03-),男,汉族,山东省临沂市,中小学高级教师,硕士研究生,研究方向:小学体育教学与排球训练。