

# 高职院校开设气排球教学的可行性研究

胡佳丽

(江苏财会职业学院, 江苏 连云港 222061)

**摘要:** 排球运动的诞生, 距今已经一百多年, 人们对项运动已经十分熟悉。在排球运动的基础之上, 也派生出一些新型的运动形式, 气排球就是其中之一。这项运动兼具运动审美性与锻炼性, 而且安全系数更高, 方便教师开展课堂教学。结合笔者实践经验和对体育教育的理论研究, 本文就高职院校开设气排球教学的可行性进行如下研究, 以期对我国体育教育的发展略尽绵力。

**关键词:** 高职教育; 体育教学; 气排球教学; 可行性研究

经过近 40 年的发展, 气排球这项土生土长的体育运动逐渐发展成熟, 在社区和校园都已具有一定的群众基础。这项运动兼具运动审美性与锻炼性, 而且安全系数更高, 方便教师开展课堂教学。在高职院校体育课程建设, 更加强调渗透素质教育理念的今天, 笔者认为气排球课程开设可行性还是比较高的。

## 一、气排球发展概况

气排球运动诞生于 1984 年, 因其体育器材是一种特制的气球而得名。之后, 经过五年的发展, 气排球运动逐渐成熟, 火车头老年体协参考排球规则编写了《气排球竞赛规则》, 并对比赛器材进行了规范化。这本《气排球竞赛规则》的诞生, 标志着这项运动的进入了崭新的发展阶段。相比于传统排球运动, 气排球运动所使用的特制气球更加轻、软, 飞行速度相对较慢, 这就意味着这项运动的运动难度更小、对人体所产生的打击也较小。其次, 在气排球运动过程中产生的来回球次数和击球花样较多, 这就意味着这项运动更加富有观赏性、趣味性, 对人们的吸引力也更大。再次, 人员、场地因素对这项运动的限制较小, 更加方便普及。故而, 气排球是一项适合不同年龄、身体素质的人参加集体运动。1995 年世界乒乓球锦标赛期间, 国际奥委会主席萨马兰奇在北京观看气排球比赛后评价这项运动: “把工作与体育有机地结合起来”, 它“既适合老年人, 也适合中年、青少年”。至今, 气排球运动已经走过了三十多个春秋, 在这三十多年的发展中, 它普及到了各行各业, 通过各种形式的比赛为提升我国全民身体素质作出了巨大贡献。

## 二、高职院校开设气排球教学的必要性

### (一) 体现生本思想

气排球对运动员的身体素质要求较低, 体育教师可以组织男女混合比赛。相比于传统的运动项目, 这种男女混合的比赛形式是十分新鲜的, 在新奇的运动形式之中, 学生更加容易体会到体育运动所带来的快乐。气排球运动对专业性要求较低, 它不需要太高的对抗性, 相比于其他运动项目更加轻松, 与高职院校开设体育课程的教育目的的一致性更高。传统的体育项目多是在双方的攻防转换中进行, 整个过程存在激烈对抗, 水平越高的比赛, 这种对抗就越激烈。在对抗压力较小的状态下, 学生可以在相

对轻松的氛围进行运动, 既能够达到锻炼身体的目的, 又能感受体育运动所带来的快乐, 还可以培养团队协作的默契。将这种运动纳入到高职体育教学中, 是以生为本的教育思想在体育教学中的具体体现。

### (二) 改善校园运动环境

气排球运动趣味性更强, 群众基础更为广泛。传统的锻炼身体的强度方式主要有慢跑、俯卧撑、仰卧起坐等, 往往教师一提到这些学生就会瞬间化身霜打的茄子, 一个个无精打采。气排球恰恰是一种运动不太激烈, 又能达到锻炼目的的运动形式。气排球轻、软, 运动速度慢的特性, 刚好保证了参与者的趣味性享受, 从而大大激发了学生的参与热情, 哪怕运动意愿不够强烈的学生也容易被感染、带动。因此, 气排球运动在高职院校的推广, 可以改善校园运动环境, 促进体育课程整体效果的提高。

### (三) 为学生参与身体锻炼创造更多机会

气排球对运动场地要求更低, 更加方便高职院校提升体育健身效果。高职院校要加大对学生的身体素质训练的首要前提, 就是适宜的运动场地。随着职业教育优势的显现, 高职院校生源充沛, 经过多年扩招之后, 很多高职校园的运动场地开始捉襟见肘, 严重制约了体育课程的有效开展。气排球运动对场地的要求十分宽泛, 那么开展这项体育运动所受到的场地限制就很小, 体育教师组织教学所需的场地支持更容易能够得到满足。因此, 气排球教学在高职院校的开设是很有必要的, 这项运动的加入, 能够减轻院校体育场地的使用压力, 为学生参与身体锻炼创造更多机会, 有利于学生身体素质的提升。

## 三、高职院校开设气排球教学的可行性

### (一) 气排球对设施场地适应性强

因地制宜地为学生创造更多运动机会, 是提升学生身体素质的直接方法。根据院校体育场地特点, 选择一些适宜的运动项目, 纳入体育教学之中, 能够促进体育教学的有效开展, 从而丰富学生的体育活动体验, 同时也能促进校园体育文化的多样性。高职院校生源充足, 为了满足学生的职业教育需求, 多数高职院校会选择将更多的资金投入对各种机械的购置和实训基地的建设之中, 一定程度上忽略了对体育设施的建设, 体育场地狭小、设施

陈旧是普遍现象。气排球运动对场地和经费的低要求,恰恰迎合了高职院校的体育教学需求,适合在公共体育课程中进行推广。气排球对场地的要求比其他运动项目都要简单,院校兴建体育设施的费用较低,即便是没有专门的运动场地,在操场上借用羽毛球网和支架也能临时搭建起比赛场地,而且球体轻,不会对周围的设施造成损坏。其次,气排球运动器材相对便宜,经久耐用,有着物美价廉的优势。气排球由柔软的塑料制作而成,体积大而柔软,手感相对舒适,造价却比价低廉,院校购置、更新运动器材所需要的资金较少,更加方便普及。

### (二)气排球在课堂教学的适应性强

首先,在学习体育知识时,不规范操作对身体造成打击的事件屡有发生。这些对学生身体造成的打击疼痛,一般来说不会对学生身体造成健康影响,但是却会打击学生参加体育运动的积极性。正如前面所言,气排球体积小、质地轻软,如果不慎打击到学生身体也不会造成大的疼痛感,故而在高职体育课堂中表现出较强的适应性。以这种运动项目作为高职体育课程内容,即便在学生初步接触体育运动期间,操作技术水平偏弱,经常发生投掷失准的现象,也不会因为打击疼痛挫伤学生的参与积极性。

其次,气排球体重量轻的特性也决定了它在空中的运动速度不高,学生有相对充分的时间接球,死球的概率大大降低,这对学生来讲会形成持续的精神鼓励。加之,气排球的柔软性也决定了其落地后能够很好地化解反弹力,反弹方向也相对稳定,学生更加容易控制投掷方向,出现接球、发球失误的概率较低,也使得学生的参与乐趣倍增。

再次,气排球比赛规则相对宽松,对参与人数要求不严格。在课堂教学中,教师可以根据班级人数情况,采取8人制、6人制、4人制等不同组织方式,方便教师将所有学生编入到比赛队伍之中。

最后,气排球比赛对运动员站位要求较低,在赛场上留给学生自由发挥的空间较大,一定程度上来说,采用这一教学内容载体能够更好地提升学生的参与度。

以上四种因素叠加在一起,大大提升了气排球在体育课堂的适应性,不仅学生参与热情高,教师的课堂组织难度也较低。气排球这些优势,完美地贴合了学生的学习兴趣和体育锻炼需求,为素质教育的落地提供了新的思路。

### (三)对比赛目标的适应性

气排球的诞生具有一定的偶然性,发明这种运动器材的原始目的娱乐成分较大,而且在发展过程中比赛规则的完善借鉴了排球运动,与普通排球的技术结构存在高度一致,故而这种运动项目兼具娱乐性和锻炼性,这一点与高职体育教师组织体育比赛的目标相一致。传球、垫球、网篮、发球、扣球等技术是排球的重要组成部分,气排球吸收这些技术的同时,也加入了自己的独特内容,比如双手捧传、挡球、吊球、单手传球、搓球等,使得动作更为精巧实用,且容易掌握。

气排球运动中,一般都是2m外的远网扣球,虽然操作难度不大,但是有一定的技术难度和体能要求。比赛双方要经过多个回合的斗志、斗勇才能取胜,在每球必攻、每球必拦的活跃氛围中,学生不仅可以体验到比赛的娱乐性,还能达到锻炼身体的目的,一场比赛下来,学生都十分尽兴。

气排球对场地的要求为12m×6m的长方形场地,网高根据男女性别不同,要求为2m或者1.8m,差距不大,教师可以组织男女混合比赛。在比赛过程中,对持球、连击等动作要求也比较低,学生可以使用随意的部位击球,而不用担心来自球体的攻击伤害和裁判判罚,战术更加灵活。即便学生没有经过长期的专业训练,有一定排球基础也可以达到参与比赛的要求,从而大大提升了学生的参与性。

此外,气排球的运动量和运动强度属于中等,体育教师可以根据学生的身体素质拟定教学计划,并在实际操作中针对个别学生身体条件对运动负荷进行适当调整,从而在体育安全的前提下,实现提升学生身体素质的比赛组织目标。

### (四)气排球对素质教育目标的适应性

提升学生身体素质,促进学生终身体育意识的养成,是高职体育课程的重要素质教育目标。气排球对参与者的身体素质要求相对宽泛,适用于各个年龄层,而且是一种娱乐性较强的体育锻炼项目。在高职院校体育课程中,这一锻炼项目受到了学生普遍欢迎,取得的健身效果和娱乐效果也比较突出。俗话说“兴趣是最好的老师”,当学生的运动兴趣被激发出来之后,体育意识的养成也就水到渠成。

在日常教学中,体育教师可以结合学生实践情况,为学生普及及终身体育意识,在运动项目本身参与乐趣与理论知识的共同激发下,学生就能够顺利地养成运动习惯。气排球对身体素质、技能、人数、场地要求的宽泛,也方便学生将这一运动带到家庭生活中,与家庭成员一起运动,促进家庭成员之间的感情交流和关系融洽,这就为运动习惯的保持提供了方便。即便学生走出象牙塔,走入到工作岗位,这项运动也是学生放松心情和锻炼身体的不错选择,从而为学生运动习惯的终身保持提供实践支持,促进终身体育意识转化为实际行动。

## 四、结语

总之,气排球是一种兼具娱乐性、锻炼性、安全性的运动项目,其在高职院校的推广和普及十分具有可行性,与当代学生对于体育锻炼的认知和期待相适应。根据气排球对场地的要求、比赛规则、技术结构,教师可以灵活地组织课堂教学,体现快乐体育、健康体育的执教理念,从而促进学生身心健康发展。

## 参考文献:

- [1] 刘巧娟.气排球运动对大学生的健身作用分析[J]. 石家庄职业技术学院学报, 2019(04).
- [2] 廖彦罡.气排球的发展历史及启示[J]. 运动, 2018(18).