

# 软式排球在小学体育教学中应用探究

林小兰

广州市番禺区市桥富都小学 广东 广州 510000

**摘要:**近几年,随着中国女排再度恢复巅峰状态,排球运动受学生关注的程度越来越高。各级各类小学校在场地设施逐步得到完善的基础上,也积极普及、开展排球运动。其中,很多小学以软式排球为主,开展各种形式的教学、游戏和竞赛活动,提高了小学开展排球运动的积极性。根据这一现状,我校开展了“小学开展排球运动的应用研究”的课题研究,研究过程中,侧重研究五六年级开展软式排球运动教学,从中探索一些有效途径。

**关键词:**软式排球;小学五六年级;体育教学

## 一、软式排球运动的特点

软式排球的主要材料为柔软的橡胶,球体十分柔软,并且没有球胆。软式排球的飞行速度较慢,外表色彩鲜艳,210克左右的重量比普通排球轻很多,学生在运动中很少出现手臂疼痛、红肿的情况,有利于小学生克服恐惧心理;软式排球安全性高、娱乐性强、趣味性高的特点也符合小学生的年龄阶段特征;软式排球使用十分便利,并且材料没有危害。这些特点都是小学体育教学利用软式排球开展教学的重要原因。

## 二、软式排球在小学五六年级中的教学要求和教学内容

使学生进一步学习和体验排球的各种击球的基本手法,通过游戏和比赛

提高学生对排球的兴趣,发展身体灵敏协调等素质和团结协作的精神。

教学内容:

1. 各种发展空间感、节奏感的排球游戏
2. 传、垫、各种击球手法
3. 诱导性的教学比赛和游戏
4. 组织五六年学生开展班级比赛(标准场地与人数)

## 三、软式排球在小学五六年级体育教学中的意义

### (一) 提升学生的参与热情

软式排球质地柔软、质量较轻、反弹力低,球在运行中速度不快,学生可以有较为充分的时间做出准备,不但死球的概率小,而且打在身上疼痛感也不明显。同时,对击球位置和运行路线的要求不高,更加适合小学生参与其中。此外,软式排球的比赛规则相对宽松,可以两人进行,也可以多人参与,并且没有性别的要求,使得班级的学生可以共同加入练习和比赛中,充分调动了学生的参与意识,让学生享受到了软式排球带来的乐趣。

### (二) 对新课程改革的践行

在小学体育教学中,要始终本着“以人为本”的教学理念,遵循“健康第一”的思想,强调学生的主体地位,重视体育教学的基础性、方法的多样性以及兴趣的培养。软式排球教学还可以培养学生的意识品质和团队意识,让小学生的参与意识得到提升,因此有利于教学目标的实现及深刻地践行新课改要求。

### (三) 丰富教学内容

体育教学中,教师可以利用软式排球作为教学辅助内容,比如在短跑教学中,借助软式排球可以进行接力棒比赛;在投掷沙包的比赛中,可以用软式排球代替沙包;在篮球教学中,女生可以用软式排球代替更加沉重的篮球练习投篮。这样不仅可以培养学生的兴趣,还丰富了教学内容,真正起到寓教于乐的作用,有利于激发小学生的潜力,增强小学生的身体素质,实现其身心的全面发展。

### (四) 培养学生的综合素养

软式排球具有一定的趣味性,可以消除小学生的不良情绪,有利于小学生的身心发展。该项运动可以提升小学生的

## 四、软式排球在小学五六年级体育教学里的有效运用

### (一) 提升教师的教学水平,把握五六年级排球教学特点

软式排球教学需要教师自身具备专业的教学能力,因此对于刚开设软式排球教学的小学,可以对教师进行技术培训,传授教师正确的教学手段,让老师制定不同年级阶段的排球教学设计,这样才能使不同阶段学生更加扎实地掌握技术。比如五六年级学生如何利用腕部颠球,如何做好起跳准备,如何充分发力等,可使小学生在教师的指导下规范动作,减少运动伤害,享受体育运动带来的乐趣。对于教师的培养,不仅要提升教师数量,还要重视教师职业道德的提升,使教师注重小学生运动兴趣的培养。

### (二) 重视教学手段,注重五六年排球教学方式的运用

在小学体育教学中,教师要根据不同年级合理安排教学计划,根据年级的大小适当增加软式排球教学比重,提升学生对技术的掌握。在具体的教学环节中,教师需要重视教学方法的传授。教学内容应由简单到复杂,由单独的动作教学向组合动作教学转变。比如,五六年级学生已经掌握了排球简单的动作和技巧,这时老师就要让他们体验更多的击球手法,让他们开展团队比赛,学会团结,教学他们怎样提高团队凝聚力。再比如在垫球教学中,可以让学生垫固定球,然后垫自抛球,之后利用垫发球把两个动作结合起来。这样不仅可以强化学生的技术,还能提升学生的动作衔接能力,最终增强实战能力。而教师想要在教学中对全体学生的技术掌握情况进行考核难度较大,这时可以对学生进行分组并任命小组长,对小组成员进行考核。这样不仅可以更好地了解学生的掌握情况,同时还节省了教学时间。

### (三) 建立系统的评价机制

在小学开展软式排球教学,需要通过教育评估作为衡量教师教学水平的重要指标。学校领导、班主任及家长可以共同观看学生的软式排球比赛,检验教师的教学质量,同时提升小学生的参与热情。教育部门对学校的评价体现在场地是否满足教学、软式排球数量是否充足;而学校对体育教师的评价体现在教师的教学计划中,这样软式排球教学才能得到深入推广。

### (四) 组织五六年学生适当开展比赛锻炼

学校要针对小学软式排球教学打造一套竞赛体系,可以形成与其他学校、班集体的小学软式排球比赛,并且适当地引入比赛机制,丰富比赛形式,提升比赛的娱乐性,通过比赛让五六年级学生体验到排球的乐趣,增强他们团队凝聚力,也会对小学五六年级学生的技术进行检验,便于教师对学生进行技术指导,培养学生的团队意识。

## 参考文献:

- [1] 于国涛.试析体育绘图在小学排球教学中的研究与应用[J].当代体育科技,2014,4(25):68-69.
- [2] 朱祥凤.体育教学模式及其在排球教学中的选择与运用[J].当代体育科技,2017,7(10):143.