

# 气排球在小学体育教学中应用的优势与作用

周翔宇

(南昌市雷式学校 江西 南昌 330000)

**[摘要]**随着我国经济社会的不断发展,人们的物质文化生活水平整体上有很大进步。但是,伴随而来的是人们体力活动减少和心理压力增大,对人们的健康有一定的负面影响,这种情况在青少年中表现的更为突出。提高学生的体质健康就显得尤为重要,尤其是小学在学生发育成长的关键期,所以小学体育与健康课程是增进学生健康的重要途径,这对于提高全民族健康素质具有重要的意义与深远的作用。本文主要讲述了气排球在小学体育中的优势与作用。

**[关键词]**气排球;健康;小学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.461

体育是众多学生喜欢的课程之一,体育对于培养学生的耐力、集体意识和健康体魄都有一定的作用以及可以促进学生德、智、体、美的全面发展。体育让学生体验运动的乐趣和成功,养成体育锻炼的习惯;体育不仅能培养学生们的身体健康还能提高学生们的合作与交往的能力;能帮助学生形成健康的生活方式和积极向上,乐观开朗的人生态度。而气排球是一种老少皆宜的群众性的体育运动,越来越受到学生们的青睐。

## 1 什么是气排球

气排球运动一项群众类体育项目,它集娱乐、运动、休闲为一体,是一项非常适合学生们的体育运动。他最早起源于老年人体育运动,后来逐渐流行,成为由软塑构成的气排球。所以气排球不易伤人,对于女学生也同样合适。现如今气排球已成为全国老年体协五大竞技项目之一,广受老年朋友的青睐也同样受到学生们的喜爱。另外气排球与传统排球相比更为简单,不需要太多的技术要求,并没有很复杂的规则,气排球运动对于技术和战术的要求都较容易被接受,所需集体性较强,必须协调配合才能赢得比赛胜利。

## 2 气排球在小学体育中的优势

### 2.1 简单易掌握

首先,气排球与传统的球类运动,如篮球,足球相比较为容易,它的比赛规则简单,操作和各项技术也容易入门,因此这一项运动不会对教师有太大的难度,体育教师们能在短时间内掌握规则与动作要领并将其教授给学生们。而且对场地并没有特殊要求,可根据情况对球网进行调整,选择合适的高度。这都使排球的推广性很大,能让很多的学生参与进来,这也达成了小学体育课程四个方面的目标之一“运动参与”。

### 2.2 趣味性高,激发兴趣

气排球的规则比较灵活,对场地的需求并不高,可以在室内也可以在室外,下雨天可以在室内运动,能够适应多种气候条件。因规则简单灵活,可以设置不同的战术,对于人数没有太多要求,提高了比赛的趣味性,能吸引更多的学生参与。而且相比与传统的排球比赛,并没有太多的规则和不规范动作,难度小,使得气排球运动的可行性得以提升,方便学生们能够随时随地的运动。课程目标中指出注重引导学生体验运动乐趣,培养学生的运动兴趣,而气排球的高趣味性刚好符合。

### 2.3 满足运动需求

气排球相较于其他球类较为柔软,它的球体软,体积小,重量轻,拍击时飞行速度小,因此,碰撞的力度小,对手臂的冲击力和疼痛感小,所以在运动中不容易受伤,相比与传统排球运动中,挫伤手指的概率也大大减小。这对于一些女生来说

非常友好,因为有些女生比较胆小,怕疼,气排球对于他们来说更加安全。另外学生们在积极参与运动时,提高学生们的体能水平,帮助塑造良好体型和身体姿态,在运动时还能够掌握一些运动技能和方法,提高综合素质。

## 3 气排球运动发挥的作用

### 3.1 培养学生们的团队意识

在课程目标中指出要形成合作意识与能力,在现今社会具有团队意识和合作能力非常重要,一个航天卫星的发射,是幕后几百甚至几千人共同努力之下达到的,他们每个人都各尽所能共同策划完成一个伟大的目标。气排球也是如此,它不是一个人的游戏,它需要同学们互相沟通,制定计划以面对各种状况,要想赢下比赛必须配合默契,团队的力量是无穷的,只有每个人完成自己的本职工作,发挥好自己在比赛中作用,与队友互相合作,才能赢下比赛。因此,这会锻炼学生们的团队合作能力。

### 3.2 增强班级凝聚力,增进同学友谊

气排球赛制灵活,可以让更多学生参与,气排球把他们凝聚在一起,共同参与运动,让学生有集体荣誉感。这对于增进学生们之间的友情非常重要,他们在一起参与运动,一起欢声笑语,在娱乐运动中结交朋友,共同赢下比赛,一起面对失败。还有可以举办班级对抗赛,班与班之间的比赛可以增强班级凝聚力,一个班没有了凝聚力就像一盘散沙,每个人只顾自己的感受,这个班级就没有了它本身的意义。当他们积极参与比赛,互相帮助,为了班级去奋斗,肩负班级荣辱,这就凝聚力的体现。

### 3.3 有助于学生的身心健康

气排球是一项综合性的有氧运动,他在发展学生们的体能时也在培养学生们的心理健康。气排球能增强学生们的心肺功能,使学生们们的骨骼和肌肉得以锻炼,同时培养学生们的自信心和坚强的意志品质。

## 结束语

综上所述,气排球能够很好的满足小学体育教育的需求,这项运动非常适合小学体育教学,它能以丰富多彩的内容和有趣的赛制吸引学生们参与并喜欢上这项运动。

## 参考文献

- [1]韩雪,试论气排球运动在我国学校体育教学中的作用[J],考试周刊,2010,4(55)
- [2]赵植忠,关于气排球的价值思考和实践[J],重庆教育学院学报,2007,20(3)

# 小学音乐教学中如何应用体态律动教学法

闫甜甜

(山东省德州市齐河县刘桥镇洪州小学 山东 德州 251100)

**[摘要]**随着经济的不断发展和人们生活水平的不断提高,人们对于精神享受越来越重视,而音乐美术等能够给人们的精神带来愉悦感的教育形式也渐渐被国家和社会重视起来,我国的音乐教学改革离不开对西方先进教学理念与先进教学经验的吸收,其中体态律动教学法给我国的音乐教学带来了极大的启发和帮助。本文将结合体态律动教学法的运用原理探讨小学音乐教师如何在音乐教学中更好地应用体态律动教学法。

**[关键词]**小学音乐教学;体态律动教学法;应用策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.462

## 引言

瑞士著名音乐家和教育家达尔克罗认为音乐和运动不可分割缺一不可,音乐与身体的运动有着密切的联系,这就是体态律动教学法的核心思想,随着我国教学理念的不断更新与进步,很多音乐教师都将体态律动教学法应用到了实际教学活动中,虽然达到了一定的教学效果,但是在实际应用过程中,由于教师对该教学法的理解不透彻等原因导致发挥的作用较为有限,教学过程中存在一些问题,为此,小学音乐教师应该结合具体的教学实际来改善自身对于体态律动教学法的应用。

## 一、体态律动教学法概况

不同于传统音乐教学中刻板的和声与旋律的训练,体态律动教学法主张让学生通过自身的感受、情绪、身体、动作和意志去体验音乐,教学的方式包括拍手、摇摆等原地身体动作的基本词汇和走路和跑步等空间身体动作,通过这些动作来锻炼学生对时值与结构、排律的变化和情感表现的掌握<sup>[1]</sup>。

## 二、体态律动教学法的应用对于小学音乐教学的可性

总的来说体态律动教学法的应用是符合小学生身心发展规律的,可以在很大程度上促进小学生的身心健康发展。小学生通常都是6到12岁的儿童,这时候正是一个人学习知识与身心发展的关键时期,思维上比较擅长抽象记忆,想象力也比较丰富,所以通过动作可以更好地帮助学生认识音乐,从而提高学生的音乐感知能力,

使得学生的左脑得到锻炼,从而促进学生的全面发展<sup>[2]</sup>。

## 三、小学音乐教学中对于体态律动教学法的应用策略

### (一) 结合不同年龄段的学生身心发展特点进行教学

研究显示<sup>[3]</sup>,不同年龄阶段的音乐能力是不同的,0到1岁的婴儿可以对声音做出反应,当婴儿成长到1至2岁的时候就可以自发地进行创作和唱歌,2到3岁的幼儿就可以对听过的歌曲旋律进行模仿,3到4岁的幼儿可以对旋律进行感知,通过训练可以培养他们的绝对音高,到了4到5岁人可以对音区、音高和简单的节奏进行辨别,5到6岁可以分辨声音的音色,6到7岁就可以具备一定的音准,7到8岁的小学生可以分辨出协音音和不协音音,8到9岁能够具备不错的节奏感,9到10岁的学生记忆旋律的能力明显增强,还能够对两声部旋律进行辨别,到了10到11岁就具备了和声观念和音乐鉴赏能力,11岁到17岁在面向音乐的时候会带入自身的情绪。由此我们可以得知为了保证更好的教学效果,小学音乐教师在对小学生进行教学时,应该针对以上不同年龄阶段学生的特点进行针对性授课,比如教师可以将小学一、二年级的音乐课定为音乐与动作课,着重通过动作来帮助小学生来感知音乐,对三年级以上的学生进行真正的音乐授课,加入一些音乐理论,培养学生的音乐能力。

### (二) 通过语言动作来培养学生的节奏感

节奏感是一项很重要的音乐能力,可以说旋律是音乐的灵魂,科学研究表明人