

# 气排球课程在高职院校的可行性研究

熊志强 夏天

(江西建设职业技术学院 江西 南昌 330200)

**[摘要]**在高职院校中开展气排球运动能够有利于改善学校内部的体育环境,也能够使学校内部的体育形式更加多种多样,因为气排球运动能够实现男女混合参赛,因此学生也容易在这种集体项目中感受到合作的力量,并从中得到相关体育精神的培养,本文也主要围绕在高职院校中开展气排球课程的必要性和可行性进行研究和探讨。

**[关键词]**气排球课程;高职院校;可行性;研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.408

## 1 气排球课程在高职院校开展的必要性

### 1.1 气排球运动在高职院校公共体育课程开展的必要性

当前,气排球运动已经得到了社会的普遍关注,这主要是因为气排球运动能够有利于人的身心发展,而且气排球运动员深受学生的喜爱,无论是男生或是女生都很愿意参与到气排球运动中,气排球运动可以在一定程度上提升学生的身体素质,并且使学生体验到体育运动的乐趣。但是在当前的高职院校中,开展体育运动会受到场地以及师资等多种原因的影响,所以开展的情况并不是非常乐观。但是这并不能否认气排球运动在高职院校中没有存在的必要,相反,气排球运动的开展在高职院校中是有存在一定必要性的,开展气排球课程也是当前高职院校所必须要重视的事情,通过开展气排球运动,能够调动学生参与体育活动的热情,而且气排球运动对于人数的要求更高,所以也就能容纳更多的人参与到其中,而除此之外,通过气排球课程也能够加强学生的身体素质,如果学生能够更加深入的接触气排球课程,就能够在身心方面都得到积极的影响,而且气排球运动受到来自比赛规则又或是参与者的限制较少,所以也具备在高职院校中普及的条件。

### 1.2 高职院校对开展气排球课程的需求

气排球运动作为一个新兴的体育项目,可以从各个方面提高学生的体育能力,无论是灵敏度又或是应变能力,体育技能,所以,在高职院校中开展气排球运动是非常有必要的,且气排球运动也能够一定程度上激发学生的参与积极性,而这也表明,开展气排球课程在高职院校中是具备一定的可行性的。

## 2 气排球课程在高职院校开展的可行性

### 2.1 高职院校体育设施利于气排球课程开展

想要在高职院校中普及气排球运动,首先就必须积极的解决在其普及的过程中还存在的问题,而首先需要解决的就是来自基础设施给气排球运动的普及带来的影响。因此高职院校应该因地制宜地给予学生教育便利,而气排球运动本身对于场地的要求非常低,对于教育投入经费的要求也非常少,所以气排球运动在高职院校中的开展,要相比其他的项目更加简单和顺利。且气排球运动对于学生的专业技术水平的要求不高,所以学生可以凭借兴趣参与到气排球运动中。

### 2.2 气排球运动在高职院校的适应性很强

因为气排球在高职院校中的普及本身就存在一定的优势,因此学生也很容易可以适应气排球课程,愿意参与到气排球活动中,而气排球本身的体量非常小,使用非常轻松,即使学生出现失误,也不会有大到威胁到学生人身安全的情况出现。且即使是发生了大错误,学生也能够继续参与比赛,而不会因此而中断比赛,因此学

生对于参与气排球运动的热情能够持续的保持,而且气排球的飞行速度很慢,学生有充分的时间能够对击打过来的球进行处理,所以学生也不会因为失败率过高而丧失参与的兴趣,其次气排球的比赛规则非常宽松,参与气排球运动的学生也可以在比赛中随意站位,对学生的各方面的约束都较少。因此这也使得气排球运动的趣味性更强,而当高职院校的学生已经对气排球运动产生了充分的热情之后,学生就会主动的参与到气排球运动中。这也是高职院校的体育课程开展的目的,高职院校需要通过体育课程的开展来提高学生身体素质,激发学生的体育学习兴趣,气排球课程就能够很好地满足学校的这一要求,能够从身体和心理健康的两个角度都对学生起到积极的影响。

### 2.3 学生终身体育意识养成需要气排球运动的参与

有一部分高职学校已经开展了气排球课程,而气排球课程也受到了学生的欢迎,因为气排球课程本身在具备一定的健身效果的同时,也具备一定的娱乐效果,所以无论是从兴趣又或是实用性的角度来看,气排球课程的开展都是非常必要的。只是当前还有一部分高职院校并没有意识到气排球课程在高职院校中的普及所能带来的作用,所以当务之急是加强对气排球运动的普及,使更多的学生能够了解气排球运动,并且想要参与到气排球运动中。通过持续的练习气排球运动,能够使学生的身体技能得到优化,也能够一定程度上使学生感受到体育学习的乐趣。所以,开展气排球课程是加强对学生体育训练的质量,提高高职院校体育教学效率的有效方式。

## 结语

总而言之,在高职院校中开展气排球课程,就必须明确气排球课程开展的必要性,以及气排球课程的开展能够给学生带来的积极作用,当高职院校在学校中开展了气排球课程之后,高职院校的体育教学质量和效率就能够得到一定的提升,而高职院校的教育目的也能够更好的得到满足。

## 参考文献

- [1]南京市老年气排球运动开展现状调查[J].宋庆尧.运动.2019(02)
- [2]当代全民健身计划下上海市校园气排球运动推广策略研究[J].魏琳,车晓波.当代体育科技.2018(01)
- [3]浅谈气排球运动的发展及在中学推广的价值[J].谢卓峰,张圣波.运动.2010(01)
- [4]福建省中青年气排球运动的发展特点及推广模式[J].许建政.散文百家(新语活页).2018(01)

# 浅谈高校体育俱乐部教学模式对学生心理健康成长的帮助

许福洲

(青岛理工大学琴岛学院体育部 山东 青岛 266016)

**[摘要]**随着素质教育理念的不断深入,传统高校体育教学模式已经很难满足当下学生身体和心理的要求。调查发现,大学生被动参与与体育运动的现状严重,体育锻炼时间不足,导致大学生身体素质和心理健康水平都严重下降。高校体育俱乐部教学模式是对传统体育教学模式的改革和创新,学生可以根据个人的兴趣爱好自由选择体育项目,有利于提高学生参与体育课程的参与性和积极性,同时注重学生个性化发展,有利于学生良好心理素质的形成。

**[关键词]**高校;体育俱乐部教学模式;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.409

## 一、引言

随着我国经济的快速发展,人们的物质生活得到了极大满足,但身体素质却呈现出逐年下降的趋势。从对当今大学生身体素质跟踪调查发现,大学生的身体素质已经呈现出明显的下降趋势。与此同时,大学生的心理健康情况也不容乐观,作为社会中流砥柱的当代大学生,本来应该肩负着重大的社会使命,应该具有坚毅的品质和极高的抗压能力。但现实情况却恰恰相反。数据表明,现阶段,有将近三分之一的大学生存在不同程度的心理健康问题。心理健康问题的出现,极大阻碍了学生的发展。为了尽快改善大学生心理健康现状,国家相继出台了一系列相关政策。多年的教学实践表明,以俱乐部形式开展的体育教学不仅能够改善大学生身体素质,还能够促进学生个性化发展,促进学生良好心理健康的发展。

## 二、体育俱乐部教学模式概述

### (一) 体育俱乐部教学模式概念

体育俱乐部教学模式打破了传统体育教学方式中以班级、专业为单位的上课模式,转而以更加自由、个性化的方式开展体育教学。体育俱乐部教学模式充分尊重学生的主体地位,以学生的选择需求为第一要素,以学生的兴趣、爱好为出发点,充分尊重学生的个性化发展,给学生充分选择的自由。体育俱乐部教学模式的目

是从根本上提升学生参加体育锻炼的积极性,将体育锻炼从课堂延伸到课外,切实提高当代大学生的身体素质。另外,体育俱乐部教学模式将上课班级不局限于班级、专业,给大学生提供了更多的交流机会,有利于大学生协作合作能力的培养,同时有利于大学生个性的培养,这些都是良好心理健康所必须具备的素养。

### (二) 体育俱乐部教学模式开展现状

现阶段,我国的很多高校都纷纷响应素质教育的号召,体育俱乐部教学模式已经在很多高校相继开展。这种创新的体育教学模式为长期的传统体育教学模式带来了曙光,不仅带动了高校体育教学的发展,同时,推动了素质教育的推进。可以说,体育俱乐部教学模式取得了一定的成效,带动了学生体育锻炼的积极性,但与此同时,这种教学模式还处于发展阶段,在教学开展过程中依然会面临一些问题。

首先,一些高校单纯从教学方式上进行了改变,从传统的给学生制定体育课程转变为学生自由选择课程,但对于体育俱乐部教学模式的内涵却并没有深刻的认识,因此,也无法让学生从根本上理解教学方式的转变。一些学生依然将体育锻炼停留在课堂时间内,并没有将体育锻炼看作身体素质提高的辅助,当然也就无法实现体育俱乐部教学模式的真正目的。

其次,一些高校的自身硬件条件不过硬,却盲目推进体育俱乐部教学模式,导