

飞盘运动在高中体育课堂的推广研究

前言

随着创新性、趣味性体育课堂的创设以及学生乐学、健体的需求,结合飞盘运动的体育价值,在高中体育课堂开展飞盘运动,采用文献资料法、逻辑分析法对飞盘运动的基本内容、优劣势、推广意义进行分析,从运动推广者、运动参与者、组织协调方三个层面得出飞盘运动在高中体育课堂的推广策略为完善校园飞盘体系,开设飞盘课程与社团;利用视频教学宣传,介绍飞盘规则和赛事;组织班会实践活动,扩大飞盘群众基础。

关键词

飞盘运动;高中;体育课堂;推广策略

1 飞盘运动基本概述

飞盘运动最早可以追溯到1948年的美国,是一种操作简单、场地不限、玩法众多的群众性运动。飞盘运动早在20世纪90年代就已传入我国,但早期普及度和参与度都较低。体育运动逐步凸显出社会价值,在全民健身背景下新兴运动项目脱颖而出。飞盘运动作为当下新兴体育运动之一,从冷门到热潮正是印证了飞盘运动具备适合大众参与、广泛传播性的项目特点。飞盘运动作为一种简易的互动运动,通过不同形式以及场地运用创造出多种运动方式,现如今飞盘运动已经衍生出十余种竞赛方式,国内流行的三种飞盘玩法主要为团队飞盘、掷准飞盘、躲避飞盘^[1],可见飞盘运动具备易操作性和多样性。广义上所说的飞盘运动指的是团队飞盘,也称作极限飞盘,其比赛内容融合了篮球、足球和橄榄球的项目特征,因而包含了团队合作、传递器械、进攻至得分分区等特点,但有别于其他项目、飞盘运动所独有的特征主要为男女混合、无身体接触、自我裁决^[2]。

2 飞盘运动在校园的开展现状

2.1 飞盘运动在校园开展的劣势

飞盘运动在我国现状前景大好但内在驱动力不足,整体构架还未完善,处于起步阶段^[3]。飞盘运动在教育领域还未具备权威的教学体系,目前对于飞盘运动进校园的相关研究中,主要支持领域在高校校园,这也和目前飞盘运动分布群体主要为俱乐部和高校社团有关,也侧面体现了飞盘运动在中小学校的普及度不高,并且高中体育与健康课程标

准中对于新兴体育运动的列举中未包括飞盘运动,但高中校园在场地、器材、师资上具备比小学、初中更优越的资源条件。此外,影响飞盘运动在校园开展的因素可以归结为学校领导层面、师资水平、教材缺失、新兴项目难以撼动传统项目等^[4],这些因素导致校园飞盘运动体系尚未完善,该项运动在校园的推广还需要大量工作基础。

2.2 飞盘运动在校园开展的机遇

飞盘运动立足学校需求,具备符合新课标要求、满足学生运动需求以及有效规避了校园体育运动风险等条件使得飞盘运动具备在校园推广的可行性^[5]。其次,自2021年国家体育总局社体中心发布《全国飞盘运动竞赛规则(试行)》《全国飞盘运动裁判法(试行)》两个文件作为飞盘运动在校园开展的底气,2022年4月教育部印发的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知》中将飞盘运动作为新兴体育项目正式列入义务教育阶段课程,成功架起飞盘运动和校园之间的桥梁^[6],各大城市相继配备了自己的飞盘俱乐部并且城市团队飞盘赛事以及青少年飞盘赛事的开展带给学校体育新的任务。学校体育工作需创新体育课堂,增强体育课堂趣味性,也是推动全民健身计划的重要根据地,青少年是全民健身计划的重点人群,飞盘运动更是助力全民健身计划实施的重要手段之一,飞盘运动在校园的发展不可限量^[7]。

3 飞盘运动在高中体育课堂推广的意义

3.1 激发运动兴趣,增强身体素质

运动兴趣与能力是体育学科核心素养结构中的关键要

素,运动兴趣是获得体育体验的重要支撑,学生身心满足感是促进体育教学、获得运动技能的重要保障,因而学校体育教学内容以学生兴趣为出发点,运动项目的选择以趣味性为导向^[8]。飞盘运动只需要了解简单的出盘、接盘、跑位就可以开始游戏、比赛,是一种学生易上手的运动项目。由于飞盘运动是自我裁决,进攻方在传递盘时有十秒持盘时间,防守方十秒读数的规则由此而来,在比赛中大声读数不仅给对方制造紧张的氛围也使得比赛更具刺激感,给予学生更多的主导权。防守队员在防守时与对方间隔一个盘的距离,限制了各种身体接触的进攻方式,能够有效减少运动中损伤,利于学生开始下一次运动训练。

在传盘时调整出手角度以及手腕发力大小可以控制飞盘的飞行方向以及速度,能否发出一个平稳飞行的盘以及成功接住盘都是学生自我挑战的兴趣之一,也满足了高中学生较高好奇心和挑战精神的心理特征。其次,飞盘运动在运动过程中通过飞盘长传、移动跑位、跳跃以及一定的快速反应在运动过程中和同伴更好达成进攻配合^[9],不仅提升学生跑动速度、灵敏素质、心肺功能,还培养学生果断的判断能力,实现在运动乐趣中增强体质的目标。

3.2 彰显团结协作,消除负面情绪

从体育概念中明确体育的目的是促进人的身心健康,体育教师应该为学生的健康着想,体育运动不仅能够强身健体还能有效调节人的情绪。对于高中阶段的学生,繁重的学业压力、一成不变的选项课内容使得学生难以排解各种原由下的负面情绪,体育课堂是舒缓学生情绪、释放压力的重要突破口,新兴体育运动融入体育课堂成为必然。

飞盘运动作为一项团队运动,队友完成飞盘交接才是取得比赛胜利的关键,并且飞盘运动是没有身体接触的男女混合运动,更好地避免了性别造成的隔阂,能够促进班级同伴合作、凝聚班级集体意识。飞盘运动自我裁决的方式使得该项运动需要比赛双方相互协作,在比赛过程中一方质疑犯规行为时另一方可以予以反驳表示不认可,面对这种情况就需要双方相互沟通解决,呈现既是竞争关系也是协作的关系,如果争议不下就回到上一回合以保持比赛的流畅。飞盘运动所体现的体育精神使得该项目具备最佳“调剂剂”,可以有效缓解学生之间的摩擦,加强团体间的信任感和协作能力。

3.3 传递飞盘精神,培养体育品德

飞盘运动有别于其他运动项目,独有“飞盘精神”这一概念,“飞盘精神”是一个综合概念包含五大内容即了解规则、避免身体接触、享受比赛、公平公正、尊重交流,其

出发点是为了保留最原始的运动乐趣。“飞盘精神”中的了解规则以及保持比赛的公平公正都需要每位运动参与者保持诚信自律、遵守规则,营造公平竞争的比賽环境,才能更好地享受运动的乐趣,而不是牺牲自我价值的竞争。体育比赛不仅是竞争,还有合作共赢,“飞盘精神”中强调了尊重与交流,要求在体育比赛中做到相互尊重,换位思考理解他人的胜负观,要求成员都要明确自己的责任,具备担当意识,促使学生具备社会责任感和团结奋斗的意识。

4 飞盘运动在高中体育课堂的推广策略

4.1 完善校园飞盘体系,开设飞盘课程与社团

将新兴运动正式纳入校园,完善相关体系,从学校体育活动组织政策、教师配备、器材购买、场地划分等大小事情都需要仔细把控,涉及学校行政、教务、体育组、器材室等部门,其中主要在于飞盘课程的设置。当前还未具备权威的飞盘教学教材,教师需要在已知的飞盘规则上结合学校实际情况开设适合学校学生的飞盘课程和相应的规则设定,并且课程开设需要教师具备规范的动作技能和丰富的理论知识,因而学校需组织体育教师进行飞盘运动专业技能的培训,做到专项技术规范、课程内容多样化以及运动安全预防化,以此作为课程设计与开展的良好基础。

其次,开设校园飞盘社团,组建校园飞盘队以“明星”效应吸引学生关注,扩大飞盘爱好者队伍,从而为飞盘项目推广奠定广泛的群众基础。对于以上两部分的安排都需要学校领导层面的大力支持,需要统筹各部门组织计划将飞盘项目落实到位。

4.2 利用视频讲座宣传,提高项目认知与意义

飞盘运动前期的推广和筹备需要一定的宣传准备,体育教师的专题讲座必不可少,以课程讲座的形式,内容为飞盘运动进行推广,讲座的听众主要为体育组老师、各班班主任、校领导、主任等人,这些人群对于飞盘运动的推广与开展有重要引领作用,并且通过讲座让项目组织者了解到飞盘运动的价值体现以及推广的意义所在。

体育课堂最好的宣传途径就是利用好室内体育课时,运用教室媒体设备给学生以视频观看的形式介绍飞盘项目,介绍飞盘运动的发展历史、运动规则、比赛规则来达到宣传和初步了解的作用,再通过竞技性较强的比赛视频刺激学生的感官从而激发学生强烈的参与欲望。尤其对于“飞盘精神”的介绍,需要借助视频图像的放映及讲解,使抽象的内容深入人心。

4.3 组织班级体育活动, 扩大飞盘群众基础

为扩大飞盘运动的影响力以及覆盖面, 应从班级出发做宣传推广, 利用各个班级的体育环节, 开展飞盘团体活动。组织过程为体育教师协商各班班主任, 利用各班班会时间, 开展飞盘主题活动, 设计策划飞盘小游戏以及比赛, 例如团体飞盘比赛、飞盘九宫格、飞盘投篮、飞盘保龄球等项目, 通过组织团体活动激发学生对飞盘的兴趣。学校还可以记录下组织得当的班级或者活动作为学校活动典型案例, 让更多班级使用这套活动方案, 达到全面普及的程度, 还可以将活动组织过程、活动照片、学生活动心得等内容总结, 通过学校宣传公众号转载连接家长、社会对飞盘运动的关注, 实现飞盘运动家、校、社一体化推广, 从而为飞盘运动的开

展增添更为坚实的基础。

5 结语

体育课堂需要从技能、认知、情感三个维度来提升学生的能力, 教师在选择教学内容时需要系统考虑运动项目选择, 飞盘运动能够使学生享受乐趣以及增强体质, 并且“飞盘精神”能有效促进学生体育品德的培育, 符合新课标的要求也满足学生在体育课堂所要获得的内容。飞盘运动高中体育课堂的推广首先要考量教师的专项能力, 其次是学校其他部门的协调作用, 而新兴项目要打破传统项目的固有印象, 从而长远稳定地以校园发展, 就需要考量参与群众的满意度和参与度, 所以对于学生层面的宣传激发也极其重要。

文/施钊冰, 何炜瑶 (湖南农业大学, 湖南长沙 410000)

作者简介: 施钊冰, 女, 浙江温州人, 湖南农业大学在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学; 何炜瑶, 女, 湖北武汉人, 湖南农业大学在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

参考文献:

- [1] 曾梦宁. 飞盘运动当下最火热的潮流运动 [J]. 中国金融家, 2022(8):120-121.
- [2] 许新厦, 邓云龙, 谭智平, 等. 极限飞盘推广研究 [J]. 体育文化导刊, 2016(2):40-43.
- [3] 肖雷. 高校开展极限飞盘运动探讨 [J]. 体育文化导刊, 2011(9):107-109.
- [4] 李爽. 大连市高校开展极限飞盘运动的现状和影响因素分析 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(35):169-170.
- [5] 安玉润. 我国将极限飞盘运动推广进校园的可行性研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(12):66-67.
- [6] 魏桥. “火”出圈的飞盘运动, 凭什么? [N]. 国际商报, 2022-12-14(2).
- [7] 邱莹, 伊超. 极限飞盘运动在中学开展的 SWOT 分析 [J]. 体育世界 (学术版), 2019(7):173-175.
- [8] 赵富学, 程传银. 体育学科核心素养的理论基础及结构要素研究 [J]. 沈阳体育学院学报, 2018, 37(6):104-112.
- [9] 郑超. “极限飞盘”运动融入学校体育教学的思考 [J]. 青少年体育, 2022(1):116-117.