



学生被分为两组,一组练习扣杀,一组练习拦网。

全校学生人人会打排球

■文/记者 张贞林 图/记者 朱贲

对于排球,很多人会列举出许多不想玩儿的理由:网太高,一般人只能“望网兴叹”;球难控制,打在胳膊上生疼;三四个人根本玩不起来,打球的时间还没捡球的时间长……基于此,学排球、打排球的人不是很多。

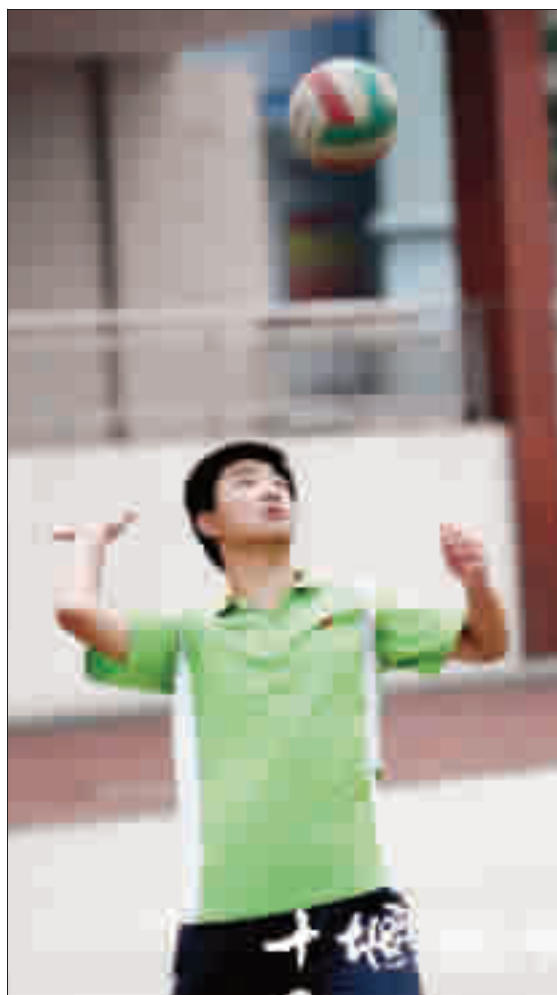
然而,作为我市排球传统项目学校的东风三中,从2010年开始,打破一周两节体育课的传统,每周安排三节体育课,其中一节课专门上排球课。现在的东风三中,全校300多名学生都会打排球,无论是课间,还是放学后,学生们在排球教练的带领下,一起看球、练球,体验运动激情,分享足球快乐,感悟排球文化。

在东风三中初三(3)班体育课上,全班30多名学生在老师的指导下,轮番进行着发球、传球、垫球、扣球、翻滚接球、拦网等项目训练。“发球要稳中带有威力,先发制人,争取主动”,“掌握好助跑节奏,起跳,挺胸展腹,挥臂,击球”,“动作衔接流畅,落地记得屈膝保护”……排球教练潘雄标边发球,边指导学生的动作、姿势。休息期间,学生们也不闲着,有的练习垫球、发球,有的两两组合练习扣球,有的则聚在教练身旁聆听动作分析、讨论战术。

作为省级优秀排球教练,潘雄标有着对排球运动执着的痴迷和质朴的热情,在他的带领下,学校与车城高中联合组建的十堰市青少年排球队多次参加湖北省青少年排球锦标赛、湖北省青少年排球联赛,成绩在前五名。“省里排球运动管理中心的领导很惊讶,十堰有这样一支青少年代表队,实力比较强。”

潘雄标说,每个班级都有排球队,全校打球与校队争优之间良性互动,学校已经逐步摸索出一套校园排球教学经验。为让每一位学生都能掌握扎实的基本功,学校实行梯度教学,每一个学生都有所收获,现在有4名学生获得排球方面国家二级运动员证书。

“中学体育教学不能围着竞技目标打转转,要让每个学生都得到有效锻炼,并养成一辈子的运动兴趣和锻炼习惯。”说起排球运动全校化,该校校长杜一兵深有感触地说:“这项教学改革,另一层考虑也是为更高一级学校储备体育人才,进而为国家培养高水平运动员,让一批学业成绩好、综合素质高的人登上体育比赛的领奖台。”



大力发球。



漂亮拦网。



发球练习。



拦网练习。



垫球练习。