

# 浅谈高校羽毛球教学现状及策略

钟贞奇

(南宁职业技术学院, 广西南宁 530000)

**摘要:** “引导和教育学生主动、积极地锻炼身体, 掌握现代体育科学方法的基本知识、技能、技术和科学锻炼身体的方法……”这是高校开展体育教学的目标。羽毛球教学课程作为高校体育教学中的一项, 得到了广大学生甚至是老师的喜爱。高校羽毛球教学中还存在很多问题, 如教学场地简陋、设施不全、教学模式单一等, 从一定程度上阻碍了羽毛球教学工作的开展。对此, 高校教师要以上这一目标, 不断的丰富自身业务知识, 制定合适的教学方案, 提高自己的教学水平, 为促进学生的全面发展做出努力。本文就高校羽毛球教学展开论述, 阐述羽毛球教学对学生素质培养的影响, 分析当前羽毛球教学现状, 提出具体的策略。

**关键词:** 高校羽毛球; 教学现状与策略

如果说乒乓球是我国的“国球”, 那么羽毛球则可称为半个“国球”。在我国, 羽毛球有着非常广泛、深厚的群众基础, 是一项室内、室外都可以进行的体育运动。在高中体育教学中, 羽毛球以其娱乐性、锻炼性、简便性深受大学生的喜爱。但是在以往的羽毛球教学中, 教师往往只注重向学生传授羽毛球练习的手法技巧, 而忽略了技法的重要性, 难以体现羽毛球这一国民运动的速度性、技术性特征。对此, 笔者结合自身羽毛球教学实践经验, 对高校体育教学中羽毛球教学技巧教学谈谈自己的心得, 仅供参考。

## 一、高校羽毛球教学对学生素质的培养

### (一) 对心理健康的影响

羽毛球被列为国际性的体育竞赛项目, 与普通比赛相同, 其能为学生创设紧张、激烈的比赛氛围, 这种情况下也能锻炼学生的心理。教师通过开展羽毛球比赛能够提升学生的竞赛意识, 也能使其智、勇、技得到进一步升华。现阶段大学生面临各种压力, 如学业、情感、就业等, 从一定程度上消磨了学生的信心。

针对这一情况, 开展羽毛球教学能够帮助学生正确看待竞争关系, 使之临危不乱, 泰然处之, 同时学生在比赛中能够总结一定战术, 对于其思维灵敏度的提升有关键作用。

### (二) 帮助学生陶冶情操

羽毛球活动包含很多技巧, 在活动过程中双方队员会互相揣摩各自的意图, 能够从一定程度上锻炼学生的逻辑思维, 也能提高其信心。学生长期进行羽毛球活动能够提高思维的敏捷性, 同时也能在激烈的比赛氛围中转移注意力, 提高其专注性, 于其今后的学习与工作都有积极作用。此外, 一些学生通过比赛能够强化自身的竞赛意识, 勇于对抗各种挑战, 进而建立正确的荣辱观。

### (三) 实现体育健康的目标

体育教育的初衷为向学生传达“健康运动”理念。当今时代背景下, 信息技术高速发展, 人们的学习、生活方式发生了根本性变化, 将重心放到了网络生活中, 这种快餐式生活也对其健康

产生了一定影响。在此基础上开展体育运动能够革除上述弊端, 使健康运动理念在学生心中滋生, 进一步提高学生的运动技能, 进而实现体育健康的目标。

## 二、高校羽毛球教学现状

### (一) 教学场地简陋, 教学器材陈旧

目前来看, 多数学校都有羽毛球运动场地, 但场地比较简陋, 甚至有的地方基础设施不健全, 不能保证羽毛球运动正常开展。部分学校仅有一个操场, 并以其为羽毛球活动场地, 上课时所有学生都挤在一起, 教学环境较为嘈杂, 这种情况下学生容易受外界环境的影响走神, 大大降低了其学习积极性, 也影响了羽毛球教学效果。还有部分学校虽开设了羽毛球训练馆, 但开馆时间比较有限, 仅限于课上, 不能为热爱羽毛球运动的学生提供良好的学习机会, 而且也容易降低其对羽毛球的热情。

### (二) 教学模式单一, 学生兴趣不足

现阶段一些教师在羽毛球教学中未根据学生的兴趣爱好及实际学习情况选择合适的教学模式, 一味按照“灌输式”教学法授课或者给学生示范动作, 将课堂时间留给学生练习。虽然将课堂还给学生, 但并未给予学生有针对性的指导, 这种情况下容易使学生对羽毛球运动有曲解, 按照自己习惯的方式击球, 不利于提高其动作的规范性, 也更难掌握羽毛球运动的技巧。

### (三) 教师能力欠缺, 教学效果不佳

通过调查发现, 部分学校的体育教师兼带几种体育项目, 并非专业的羽毛球教练员, 在教学中仅为学生传输羽毛球基础知识及简单的技巧, 并未根据学生的实际学习能力为其制定有针对性的教学计划, 整个教学比较系统化, 不利于提高学生的技能, 也容易使学生陷入学习困境。

### (四) 竞技比赛少, 学习动力不足

体育竞赛活动不仅能调动学生的学习积极性, 而且也能激发学生的竞赛意识, 助力其健康成长。现阶段部分高校对竞赛活动不重视, 在羽毛球教学中秉持“言传身教”, 未发挥竞赛的积极作用, 不利于提高学生的学习积极性。虽然有一些学校开展体育竞赛活动, 但活动形式单一, 仅为基础运动项目, 如跑步训练、铅球、跳远等, 模式单一, 不足以激发学生的参与积极性。

## 三、高校羽毛球教学策略

### (一) 增加体育经费, 完善羽毛球教学设施

各个高校要适当增加体育教育经费, 在此基础上为学生建设高质量的羽毛球场地, 满足学生多方面的训练要求, 促进羽毛球运动正常开展。

其次, 高校还要适当增加体育教育人员的薪资, 聘请退休的国家羽毛球教练或运动员为学生讲解羽毛球运动技巧, 提高学生的运动能力。

再次,高校还要对已有羽毛球运动场地可以扩建,并优化室内环境,购置足够数量的教学用具,使每个学生都能参与到羽毛球运动中。

此外,高校还要适当延长羽毛球场地的开放时间,使更多对羽毛球感兴趣的学生在课外训练,进一步增强其体质,掌握更多的训练技巧。

## (二) 采取多样化的教学手段,提高学生兴趣

### 1. 采用信息化教学模式

2019年2月,国务院正式印发《国家职业教育改革实施方案》,其中明确指出:“‘适应互联网+职业教育’发展需求,运用现代信息技术改进教学方式方法,推进网络学习空间建设。”信息技术的蓬勃发展,为我国实现教育现代化提供了重要支撑。在新的时代背景下,高校要借信息化教育之力,为学生构建信息化课堂,点燃学生的学习激情。

例如,教师可在利用网络查阅一些专业级选手比赛的视频,并配以相应的解说,为学生讲述羽毛球运动要点,使其明确羽毛球运动要领。当然,教师也可以利用Flash动画将羽毛球运动制作成动画,学生通过观看这些动画能够加深对羽毛球运动的记忆,也有利于其协调身体部位,避免其在运动过程中造成肌肉拉伤。

此外,教师也可利用互联网开展知识讲座,如讲述羽毛球运动的来源、握拍、挥拍、击球动作标准等,也可引入一些正确、错误动作让学生判断,通过这种方式使学生掌握羽毛球各个动作标准,规范自身操作。

### 2. 运用“启发式”教学法

启发式教学能够促使学生思考行为的发生,进而让他们能够深层次地进入思考状态,以此培养他们的思维能力,进而提升其某方面的技能。然而现实情况是,高校羽毛球教学中还存在很多问题,如学生学习倦怠、对羽毛球运动的积极性不高等,面对这些情况,教师可以开展启发式教学。

以“反手发网前球”为例,教师可事先给学生讲解反手发网前球的注意事项,也可给学生示范相应动作。紧接着,教师还可以做错误示范,让学生说出哪里错误,通过这种方式帮助学生巩固理论知识。

当然,教师也可引入一些启发性问题,如:“反手发网前球时,应该如何用力?能不能加大力度?”同时还要让学生做相应的动作,并指正其动作不规范之处(发反手网前球时,要力用小,要用小臂带动手腕,以“切送”为主)。

此外,教师也可询问:“学生发平快球时,如何发力?”(发力要突然,击球时拍面要有“反压”动作)。

最后,教师要让学生两人一组进行训练,互相指出各自动作的不规范之处并加以改正,同时还要总结发反手网前球的要点,掌握更多的发球技巧。

### 3. 开展羽毛球竞赛活动

竞赛作为培养技能型人才的一项创新实践活动,其目的在于通过将专业知识与专项运动进行衔接,帮助学生巩固理论认知,

提升他们的实践能力。如何在竞赛的引导下优化高校羽毛球教学、提升学生综合能力是现如今高校体育教师应解决的重要问题。

羽毛球作为一种体育运动,同时也是重要的体育赛事。通过开展竞赛活动能够帮助学生巩固理论知识,也能加强其肌肉的记忆训练。对此,教师可在课堂在开展羽毛球竞赛活动,将全班同学分为两个大组,进行击球比赛,教师做裁判,以五个球为一个循环,先由两个同学击球,五次击球过程中未击到球者被淘汰(视学生击球动作而定)。当然,教师也可创新比赛形式,如举行班级竞赛、学校竞赛等,通过这种方式营造健康运动氛围,展现羽毛球运动的风采。

### 4. 引入羽毛球体操活动

在新的时代背景下,教师要创新羽毛球教学模式,通过引入体操给学生传授羽毛球运动技巧,调动学生的运动积极性,提高课堂教学质量。在此过程中,教师要深度解析羽毛球运动技巧,并将其编制成体操。在课堂开始的前五分钟,可喊口号引导学生做操。

以“发高远球”为例,设计一个八拍体操,前四拍让学生原地踏步运动,后四拍让学生伸出左脚,并用脚尖对网,另一只脚的脚尖斜向侧方,且两只脚的距离与肩同宽,全身处于直立状态,同时还要将身体重心放到右脚上,成左肩斜对球网之势,且右手握拍向后侧举,肘部稍屈,左手用拇指、食指、中指夹持羽毛球的中间部位,而后进行挥拍动作,以次重复练习。

## (三) 注重教师培训,打造优质型教师队伍

教师为整个教育工作的主力军,高校羽毛球教学成效也与教师的个人能力有很大关系。对此,高校要将教师培训放到重要地位,聘请专家为教师培训,使其接受最新的知识,通过这种方式能够更新教师的知识系统,提高羽毛球教学水平。此外,高校也可建立教师交流平台,鼓励各个学校的教师共同交流,进一步优化教学体系,促进羽毛球教学工作正常开展。

## 四、结语

羽毛球是高校的一项重要教学项目,其具有竞赛性,能够激发学生的竞赛意识。在新的时代背景下,教师要革除旧式教学模式的弊端,分析羽毛球教学对学生素质的影响,立足于当前教学现状,通过增加体育经费,完善羽毛球教学设施;采取多样化的教学手段,提高学生兴趣;注重教师培训,打造优质型教师队伍等方式提高羽毛球教学质量,促进学生身心健康全面发展。

## 参考文献:

- [1] 吴腾锋. 高校羽毛球教学中的步法训练技巧探析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2021, 37(02): 127-128.
- [2] 刘黎鹏. 新规则下启发式教学与高校羽毛球教学的有效整合[J]. 科技资讯, 2020, 18(33): 146-148.
- [3] 黄鹏永. 高校羽毛球教学方式的构建与创新分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(32): 99-101.