

提高高职院校羽毛球教学实效性研究

肖伟

(江苏省交通技师学院, 江苏镇江 212028)

摘要: 伴随“建设体育强国”战略的推出, 全民运动、终身体育重新回归到大众的视野中。羽毛球是一项普适性较强的运动, 更受到了各个年龄段学生的欢迎。这项体育运动的可操作性强, 通过开展羽毛球选修课程, 能够促进学生的体育锻炼积极性得到提高, 更能改善学生体质、促进体内血液循环, 使其形成健康良好的生理和心理状态, 有效开展羽毛球教学势在必行。本文对羽毛球运动开展的价值进行分析, 结合影响羽毛球教学效果的因素, 对提高教学实效性的策略进行探究。

关键词: 高职院校; 羽毛球教学; 实效性

伴随“体育强国”战略的实施、人们健康意识的不断提高, 羽毛球因其简便性获得了不同受众群体的欢迎。在高职院校羽毛球教学实践中, 需要教师客观而全面地了解学生训练、学习特征, 制定规范、科学的教学和训练计划。但是, 受到客观因素的影响, 影响了羽毛球教学效果的提升。鉴于此, 学校和体育教师应善于捕捉影响教学活动效果的因素, 通过针对性地分析制定解决对策, 以优化羽毛球教学条件、环境和训练方法, 让学生形成自主训练、快乐学习的意识, 促使其形成终身发展的意识, 促进其个人体质、教学水平得到提高。

一、高职院校开展羽毛球教学的价值

(一) 促进多项体能素质提升

在现代化生活、学习节奏不断加快的背景下, 社会岗位要求人才要具备强健的身体体魄、专业化的知识技能, 具备较强的社会应变能力。通过开设、加强羽毛球运动, 能够促使其个人身体机能得到强化。作为能够给学生带来人际互动、竞赛乐趣的项目, 羽毛球能够调动个体的臂膀、腰肢、腿部等部位, 使其各方面的机能得到锻炼, 让学生在整个运动中提升个人的肺活量水平, 提高骨骼间摩擦、运动的概率, 形成大量的骨细胞。

(二) 促进个人心理健康发展

在高职阶段, 诸多学生会面临学业、社交和就业等方面的挑战, 容易产生较大的心理压力。通过开展激烈的对抗性运动, 学生可以将课堂中掌握的战术动作、基本步伐运用到比赛环节, 使其在与对手竞技时形成强烈的竞争意识、拼搏精神。同时, 学生可以在双打竞赛中与同伴进行交流、相互学习, 与同伴一同磨炼自身抗压能力, 学会冷静看待事物, 既能够缓解生活、学习带来的压力,

更能收获友谊、塑造健康的人格。

二、影响高职院校羽毛球教学实效性的因素

(一) 羽毛球设施有待完善

基础设备设施是支持羽毛球教学活动开展的关键要素。在拥有健全、完备的羽毛球场地和设备的环境下, 学生能够不自觉地被吸引到训练活动中。但是, 在欠缺良好羽毛球运动环境、基础设施的条件下, 学生参与运动的热情就会降低。但是, 受到资金投入、用地面积等因素影响, 校内支持使用的土地和空间不断减少, 这就影响了羽毛球场地的继续建设和完善, 限制了羽毛球课程效果的提高。此外, 日常羽毛球运动会消耗一定量的球拍和球, 基础器材补充量也会影响教学活动顺利开展。

(二) 教育理念和形式有待转变

教师个人的授课风格、理念和方式对学生兴趣爱好、持续运动热情具有一定影响, 更关乎学生羽毛球技术水平。但是, 我国高职体育教学仍受到传统理念的制约, 教师是掌握羽毛球课堂环节的主体, 学生在课堂中多处于接受理论知识、动作技巧的状态, 很难及时地完成技术理解、知识消化。同时, 师生间关于技术、动作和技巧的对话较少, 容易限制学生个人想象力、创造力的发展, 更难以保证学生将所学知识融入到实践对战中。此外, 在授课技术手段上, 教师未能持续开发或应用新型的教育技术, 学生始终处在缺乏变数、生机的课堂环境中, 容易对羽毛球训练、实践失去原始动力。

三、提高高职羽毛球教学实效性的路径

(一) 加大基础设施投入, 提高设施利用率

在羽毛球教学中, 必须要将基础设施更新、保障和维护放在重要位置。若缺乏基础场地、完善设施的支持, 不仅会降低学习者的体验感, 还会影响部分战术动作、日常训练活动的开展。因此, 学校和教师应从资金投入、设施更新等层面入手, 以定期巡查、检验等方式调整设备更换频率, 做好环境、设置等多方面保障, 确保羽毛球场内基础设施的可使用性。同时, 也可以对体育场地的资源、设施进行整合, 通过改造、建设体育场馆等方式, 扩大羽毛球场地的规模, 并抓好高质量羽毛球器材的采购、引入工作, 由相关教师和后勤人员做好定期维护和维修。此外, 学校也可以根据各类型运动场地的占地情况, 在篮球等场地划分羽毛球场地, 由羽毛球、篮球共同分享场地资源。这时需要注意的是, 要保证

羽毛球、篮球课程的错峰安排,避免二者教学受到影响。最后,在完善、扩大羽毛球基础设施的基础上,学校和教师应根据学生体育爱好,对羽毛球场馆、场地的开放时间进行延长,或以收费方式提供服务,确保体育场馆能够正常运行的同时,为各方面耗材的补充、设施的维护提供资金。

(二) 强化教师业务能力,优化体育实践机制

在羽毛球教学活动中,教师始终是活动开展、技术训练的引导者,其综合素质、技能水平和业务水平是影响羽毛球授课效果的重要因素。为了帮助学生了解技术标准、训练姿势,教师要重视个人专业化羽毛球知识、素养的提升。首先,学校要开展“羽毛球”专题培训活动,邀请体育界明星运动员、专家人员进入学校展开培训活动,让教师进行观摩学习。其次,学校教师应重视个人知识结构的提升,重视羽毛球教学水平的提高。在课外,学校可以为教师搭建体育专业知识学习的网络平台,鼓励教师学习最新的羽毛球技术,不断地提升个人授课技术水平。在此基础上,教师要对羽毛球教学实践机制进行优化。具体而言,要通过定期检测学生技术水平的方式,关注学生个人动态、技术动态、情绪动态,了解学生不乐于参加、不积极参加体育活动的原由,并采取针对性的方案,引导学生了解羽毛球运动和健康发展的关系,使其形成积极的思想态度和意识。通过关注学生情感、技术等方面的反馈,不断地改进和优化教学计划,促进学生积极主动地参与实践训练。

(三) 引入动画战术场景,分组提升技术水平

在羽毛球领域中,包含了多种专业性打法和技术。但是,受限于课堂学习、训练和比赛时间,教师往往很难全面地且详细地讲解各种技术动作。因此,教师应对有限的教学时间进行安排,选取最突出的基础性技巧、重点或难点技术展开分解讲授。比如,对于吊球、底线球、网前球等技术或相关步伐,教师应针对学生需求、技术水平进行合理传授。在精选初级、中级的关键性技术动作后,教师可以选用动态视频资源,通过播放精彩的技术演示场景,让学生们去分析发力动作、运动幅度和击球技巧。在演示视频、群体分析的同时,教师可以挑选两组同学进行对打演示,让每名同学详细地观看控制球的方法、打法。然后,教师可以引导学生们建立互助对练小队,每个小队内要保证拥有一名掌握视频动作技巧的学生,负责带领其他成员进行技术、战术演练,以互助对打、花样对打等游戏形式激发学生竞赛、比拼热情,使其在竞赛中学习对手或同伴的技术和技巧,让各个小队成员都能掌握一定的技术。在课后,教师可以将视频资源包分享到云学习平台,让大家在课下观看、自学更多技术打法和技巧,并通过课外切磋、

演练的方式交流经验,促进羽毛球教学水平得到提高。

(四) 优化技能考评形式,激发持续锻炼热情

评测、考核是激励学生训练、完善个人不足、不断超越自我的重要环节。在具体的考核内容、方法上,学校和教师应设置全面性、科学性的考核机制,确保信息搜集覆盖学生训练全过程及结果,进而形成客观的考评结果。在具体考核中,教师可以针对专项技能、基本技能、身体素质、对敌能力等方面设置考核指标,在课堂中通过搜集各个小队队长的反馈、学生个人反馈,以及学生专项技能考核、实战竞赛考核等信息,对学生阶段性练习成果、技术水平进行评测,让学生根据队长、教师给予的意见进行自我提升,促使其自觉地加强课内外锻炼,形成良好的个人锻炼习惯。

四、结语

综上所述,加快高职羽毛球教学改革是促进高职生身体素质提高、心理健康水平提升的关键举措。因此,学校和教师应重视设施完善和优化、注重体育指导能力提高、实施动态分组教学和优化技能考评方式等。让学生在良好的环境条件下学习和掌握技能,在教师和队友的督促下养成良好锻炼习惯,促进高职院校羽毛球教学质量和实效性得到提高。

参考文献:

- [1] 陈建波. 高职院校羽毛球创新教学方法的有效构建 [J]. 魅力中国, 2019 (46): 307-308.
- [2] 杨玲. 创新教育在高职院校羽毛球教学中的应用 [J]. 科技资讯, 2020, 18 (20): 120-122.
- [3] 孙前程, 杨龙, 韩艳琴. 高职院校羽毛球教学存在的问题与对策 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (16): 88, 91.