

开放式运动技能学习原理及其在羽毛球技能教学中的实验研究

雷孟君^{1,2} 胡巍¹ 闵念¹

(1. 长江大学, 湖北, 荆州 434023;

2. 天门职业学院, 湖北, 天门 431700)

摘要: 运动技能的学习在体育教学课堂中占据主体地位, 羽毛球项目作为技能主导类的开放式运动技能, 比较有代表性, 为了研究开放式运动技能学习原理及其在教学中的效果, 此次采用文献资料法、教学实验法, 在教学设计中充分运用开放式运动技能学习原理, 以培养学生在特定情境中运动技能的决断能力与运用能力, 以提高学生在羽毛球技能学习中的效果。

关键词: 开放式运动技能; 教学设计; 羽毛球技能学习

一、选题依据

在体育教学领域, 不同于其他理论学科的教学, 运动技能的学习占据主体地位, 所以如何让学生们学会、学好体育动作技术是急需解决的问题。依据环境的变化, 可将运动技能划分为封闭式和开放式两种类型, 开放式运动技能是指在复杂的, 不可预测的环境中完成某种动作的能力, 本文便根据其定义来展开进行研究。在这个不可预测的环境中, 探究本体与环境的联系是其核心特征, 运动技能的学习与掌握是在本体与环境的交互作用下不断刺激、练习、巩固下完成的。据前人们的研究, 如图 1 所示:

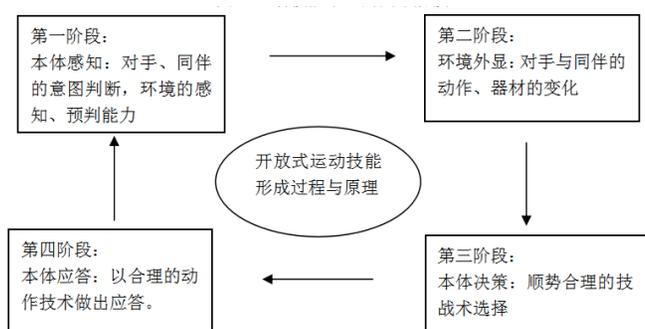


图 1 运动技能学习的四个阶段

上述过程从本体感知到环境的外显, 再到根据环境做出自己的决断, 最后本体做出应答。

(一) 研究背景

羽毛球项目有动作技术多、技战术灵活多变、对抗激烈等显著性特点, 它不仅有结构式的单项技术封闭式练习, 更需要在多变的环境中掌握战术意识、技术发挥、对手预判等综合技能。就目前而言, 高校羽毛球教学方式仍然缺乏对新手段、新理念

的融入, 普遍采用了把羽毛球技能分解成简单的各个部分, 然后对每个部分的技术进行反复机械般的练习, 忽视了羽毛球运动技能的整体性, 使得单个技术动作与比赛中的情境联系处于可有可无的状态, 忽视教学过程性, 以及学生主体作用的发挥, 使其开放式运动技能的特征体现不明显, 学生技能学习效果也不明显。因此, 体育教师要注重羽毛球运动的技能特征, 为学生提供开放式教学, 引导其发挥主体作用, 才能从整体上掌握羽毛球技能。本次实验分析旨在通过研究羽毛球运动教学的客观规律, 探究开放式运动技能教学在体育课程中的应用路径和效果。

(二) 研究目的和意义

依据开放式运动技能学习原理四个阶段的不同表现特征, 对各阶段的影响因素、学习方式进行分析, 运用整体联系性特征来整合羽毛球教学中的各个因素, 旨在通过不断练习和教学比赛来提高羽毛球技能学习。教师要考虑比赛的实际情境, 从整体层面上去认识羽毛球技能, 去教授羽毛球技能, 有效把羽毛球技能运用到比赛环境中去。将每个学生的个性特征在羽毛球技能的学习过程中很好地体现出来, 使每个学生的羽毛球技能成为真正意义上的专项特长。此次在羽毛球技术教学中, 运用开放性运动技能形成过程的四个阶段循环原理, 运用本体与情境的交互作用的整体联系特征, 穿插于羽毛球技术教学, 培养学生临场发挥能力。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

长江大学教育与体育学院体育教育专业, 羽毛球选修课班级学生, 样本数量为 30。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

在中国知网、百度学术等网站上, 以“羽毛球教学”“开放式运动”为关键词, 搜索相关文献, 进行深入细致的阅读和学习, 了解熟悉当前学术界关于“开放式运动技能学习原理”研究的现状和前沿动态, 尽量获得较为全面的相关理论知识, 为教学实验设计及研究做好充分的准备。

2. 教学实验法

根据大二羽毛球选修课班级的课程安排, 随机对学生

组,在不打乱原有的教学计划并确定两组学生之间在学习兴趣、运动技能水平等因素无太大差别,随机确定实验组和对照组学生成员。同时为了确保实验结果的有效性,实验结束时立刻测试学生对羽毛球技能的掌握情况,并在时隔两周之后再次测试。

1. 实验目的:通过研究样本,检验目标原理应用于羽毛球教学的效果。

2. 实验对象:长江大学教育与体育学院 2019 级羽毛球选修课 30 名学生。

3. 实验分组:根据羽毛球选修课的课程安排、实验前测试和现场了解,在不打乱原有的教学计划并确定两组学生总体上无显著性差异,随机分为实验组和对照组,各组人数和体能测试结果保持一致(每组各 15 名学生)。

(三) 实验时间

2021 年 3 月 8 日——2021 年 5 月 10 日。

(四) 实验器材

羽毛球拍、球、胶带、标志桶等。

1. 教学内容

本研究通过与专家的访谈,实验对照组的教案设计采用大部分高校目前使用的精练结合为主的方法,实验组教案的设计采用了以开放式运动技能学习原理为主的方法,以提升研究结果的准确性。对照组与实验组的教案内容如下:

表 1 对照组教案内容

课节	课程安排	上课内容
1	熟悉球性、发球练习	①热身
		②教练示范发球动作、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤原地发球挥拍、有球结合
		⑥拉伸、放松及课后总结
2	原地挥拍练习	①热身
		②教练示范正手击高远球动作、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤原地正手挥拍
		⑥拉伸、放松及课后总结
3	后场高远球学习	①热身
		②教练示范正手击高远球动作、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤原地正手挥拍、结合球练习
		⑥拉伸、放松及课后总结
4	后场步法练习	①热身
		②教练示范后退步法、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤移动后退步法练习
		⑥拉伸、放松及课后总结
5	学习杀球	①热身
		②教练示范杀球动作、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤杀球练习
		⑥拉伸、放松及课后总结

6	学习吊球	①热身
		②教练示范吊球动作、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤吊球练习
		⑥拉伸、放松及课后总结
7	学习搓球	①热身
		②教练示范搓球动作、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤搓球练习
		⑥拉伸、放松及课后总结
8	杀球上网练习	①热身
		②教练示范杀球动作、讲解
		③学生模仿
		④教练纠错
		⑤杀球上网练习
		⑥拉伸、放松及课后总结

表 2 实验组“封闭-开放性环境”教案内容

课节	课程安排	上课内容
1	熟悉球性、发球练习	①热身
		②教练示范发球动作、讲解
		③学生原地颠球—一人抛一人颠—移动中颠球—正反手颠
		④原地发球挥拍—短距离挥拍触定点球—完整发球练习
		⑤两人一组隔网发球练习—发球比赛
		⑥拉伸、放松及课后总结
2	原地挥拍练习	①热身
		②教练示范正手击高远球动作、讲解
		③原地挥拍—悬挂定点球挥拍—教师喂球挥拍练习
		④分小组合作学习,互相纠错
		⑤拉伸、放松及课后总结
		⑥拉伸、放松及课后总结
3	后场高远球学习	①热身
		②教练示范正手击高远球动作、讲解
		③原地挥拍—悬挂定点球挥拍—教师喂球挥拍练习
		④两人一组对打高远球练习
		⑤分小组对打高远球比赛
		⑥拉伸、放松及课后总结
4	后场步法练习	①热身
		②教练示范后退步法、讲解
		③学生原地分解动作—连贯慢动作—移动中完整动作练习
		④结合后场高远球技术一起练习
		⑤分小组教学比赛
		⑥拉伸、放松及课后总结
5	学习杀球	①热身
		②教练示范杀球动作、讲解
		③学生原地击定点球—教师喂球
		④两人一组一人发球一人杀球练习
		⑤分小组教学比赛
		⑥拉伸、放松及课后总结
6	学习吊球	①热身
		②教练示范吊球动作、讲解
		③学生原地击定点球—教师喂球
		④两人一组一人发球一人

		吊球练习	
		⑤分小组教学比赛	
		⑥拉伸、放松及课后总结	
7	学习搓球	①热身	
		②教练示范搓球动作、讲解	
		③学生徒手模仿一有球模仿——移动中练习	
		④分小组一人抛球其余人搓球练习	
		⑤分小组教学比赛	
		⑥拉伸、放松及课后总结	
8	杀球上网练习	①热身	
		②教练示范杀球动作、讲解	
		③学生复习动作一教师喂球练习	
		④两人一组一人陪练一人杀球上网练习	
		⑤分小组教学比赛	
		⑥拉伸、放松及课后总结	

2. 实验后评价指标

测试标准选取长江大学教育与体育学院，《大学体育》教学大纲中的羽毛球项目考核内容及标准，由2名羽毛球教师对学生正手发高远球、击后场高远球进行考核，考核测试标准参见表3。在考核完之后，实验组与对照组进行单循环淘汰制教学比赛，其比赛排名作为实验结果评定指标之一。

3. 实验控制

实验保证实验组和对照组两组，每组15人（男生10人，女生5人），且两组在教学场地、内容、课时方面条件都保持一致。实验开始之前对两组学生的身体素质和形态、羽毛球技术基础进行综合测评，保证对比实验结果的可靠性。

表3 羽毛球技术考试标准评分表

分值	100	95	90	85	80	70	60	45	30	15
发高远球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
击高远球	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

4. 实验前测

主要包括他们的身高、体重、肺活量、一分钟跳绳等项目，了解他们关于羽毛球的初始水平、兴趣度、自主练习程度等内容，确定每组学生之间在技术水平和兴趣方面的基础无明显差异。

5. 实验后测

实验结束后立即安排测试，并在两周后再次测试。测试标准

选取长江大学教育与体育学院《大学体育》教学大纲中的羽毛球项目考核内容及标准，规定得分区，并对发球、击球的落点打分、做好记录，保证打分过程可追溯，技术测评结束后，然后进行单循环淘汰制教学比赛，最后进行测试结果的统计和分析。

三、研究结果与分析

(一) 实验前测数据分析

表4实验前学生身体素质对比(N=30)

组别		个案数	平均值	标准差	T	P
身高	实验组	15	172.0000	5.79409	0.062	0.951
	对照组	15	171.8667	5.98649		
体重	实验组	15	60.2667	3.14570	0.022	0.982
	对照组	15	60.2000	3.09938		
肺活量	实验组	15	4012.8667	514.65368	-0.022	0.983
	对照组	15	4017.0000	527.33440		
一分钟跳绳	实验组	15	157.0667	10.86585	0.269	0.790
	对照组	15	156.0000	10.84962		

为对参与样本的基础条件形成立体认知，本研究选取了肺活量、体重、身高、跳绳等测试项目为实验前检查指标测试其体能，并进行独立样本T检验。本次检验工作所选用的统计软件为SPSS。对测试结果进行统计，得到数据如下肺活量p值0.983，体

重p值0.982，身高p值为0.951，每分钟跳绳p值为0.790。从以上数据可知，在本次样本基础条件中所得到的测试项目p值大于0.05，证明两组学生在身体素质方面无明显差异，从基础素质层面来看实验结果可靠性足以支撑实验，实验样本选取符合研究要求。

(二) 实验后测数据分析

	组别	个案数	平均值	标准差	T	P
发高远球成绩	实验组	15	94.0000	3.38062	3.017	0.005
	对照组	15	89.6667	4.41858	3.017	0.006
击高远球成绩	实验组	15	94.6667	2.96808	11.156	0.000
	对照组	15	80.3333	3.99404	11.156	0.000

从击高远球测试的结果来看, p 值为 0.000, 两组学生在本项技能学习结果方面产生了较大差距; 从发高远球测试的结果来看, p 值为 0.005, 两组学生在本项技能学习结果方面产生了一定差距。分析实验结果可知, 经过两个月训练之后, 实验组其正手击高远球的学习效果明显好于对照组的学习效果。在单循环淘汰制教学比赛中, 实验组的同学获胜人数较多, 实力明显优于对照组同学, 且他们在比赛的特定情境中, 能仔细观察对手的情况, 并对此作出快速的决策和反应。回顾学习过程, 对学生训练细节进行考察, 我们就可以从平时的比赛当中探寻到这一现象的产生原因。教学中实际观察表明, 实验组的学生在教学比赛中, 使用正手击高远球频率是比较高的, 其技能得到了强化训练, 而且, 在比赛的特定环境中, 他们需要自己根据对手的情况、球路、技术快速做出反应, 更有利于他们熟悉、掌握羽毛球的技术动作, 所以对羽毛球的技能动作理解学习得更好、更透彻。而且, 实验结束两周后, 在实验组和对照组中都进行了相同技能动作的保留度调查, 结果显示实验组的动作技能保留度更高, 说明技能学习效果较好, 技能动作比较稳定。

四、结语

根据教学成果形成过程与外界环境具有高度的密切联系特性, 以及开放式运动技能形成过程中本体与环境的整体联系性特征, 采用“封闭——开放性环境”的教学手段和多样化教学方法, 在实验班学生中取得了较好的学习效果。故在今后的体育教学中, 要借助丰富的技能训练项目、教学手段, 丰富羽毛球技术教学模式, 从而以新理念指导改革创新训练内容、训练方法和手段, 深化羽毛球技术教学改革, 确实保证学生们学会、勤练、常赛。此外, 体育教师作为体育活动的直接组织者, 要更加深入地了解羽毛球技术发展的客观规律、领会体育素养的

内涵, 将创新的教学模式与理念, 与体育课程的育人任务相结合, 提升课程实际价值。学生在羽毛球技术训练中的主观意识很大程度上决定了其育人结果, 教师要在内容选择和模式创新上充分考虑学生兴趣和需求, 以更为趣味化的技能训练方式提升学生参与度, 使其主动配合教师寻求更为高效的训练方式, 以更好地提升学生体质和技能。

参考文献:

- [1] 刘振英, 李雪慧. 开放式运动技能学习研究 [J]. 体育成人教育学报, 2015, 31(6): 81-83.
- [2] 汪姝敏. 关于高校羽毛球创新教学的研究_汪姝敏 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(35): 10-12.
- [3] 聂锐新. 网球正手击球教学顺序的实验研究 [J]. 成都体育学院学报, 2004(03): 53-55.
- [4] 邓桥利. 开放式运动技能学习原理对体育学院羽毛球专项班技术教学效果的研究 [D]. 扬州大学, 2014.