

“点线面”训练法在高职院校羽毛球公选课正手发球教学的应用研究

——以杭州科技职业技术学院为例

汪飞潮

杭州科技职业技术学院 浙江 杭州 311402

摘要: 面对高职院校羽毛球公选课教学所提出的新要求, 创造出实用性极强的训练方法显然成为广大教师日常教学工作的当务之急, 正手发球技术教学自然也不排除在外。为此, 文章就以杭州科技职业技术学院为研究对象, 就其教学方法应用现状进行全面分析的同时, 将其潜在的主要问题与成因加以论述, 并最终围绕“点线面”训练法, 将如何有效应用于羽毛球公选课正手发球教学进行论述。

关键词: 羽毛球公选课; 正手发球教学; 现状与问题; “点线面”训练法; 应用

引言:

由于“羽毛球”运动作为全民健身运动的理想选择对象所在, 所以广大高职院校已经将其设定为体育公选课。其间, “正手发球”作为最基本的技术, 有效强化学生该项技术动作就成为至关重要的一环。但从当前笔者所在学校高职院校羽毛球公选课正手发球教学中, 训练方法的应用现状来看, 显然距离达到“帮助学生高质量的掌握该项技术动作”这一目标还有一定的距离, 训练方法的创新也随之成为广大教师所关注的重点, 文章就以此为视角, 提出“点线面”训练法在实践教学中的具体应用方案。

一、高职院校羽毛球公选课正手发球教学中训练方法的应用现状

1. 动作要领的讲解与示范

笔者在总结以往公选课正手发球教学经验, 以及观察其他教师课堂教学全过程后, 发现自己和其他老师普遍存在很多共性特征, 最为明显的就是动作分解与示范过程只包括动作分解、动作示范, 并没有包括其他的内容。由于过程较为枯燥, 所以导致学生并不愿意细致观察动作要领, 深度了解动作的标准化和规范化具体要求。

2. 训练过程的组织与实施

结合笔者所在学校教师羽毛球正手发球教学的全过程而言, 训练过程主要体现为集中性的组织与强化。也就是说教师通常会在羽毛球场地让学生整齐划一的排好训练队形, 按照自己的口令去完成每一个动作要领的练习, 而自己则是站在队伍前面去提醒学生该注意什么, 教师主体性的表现极为明显。

3. 教学效果评价方式

就当前而言, 教学活动中教师在教学效果评价而言, 只注重两个方面: 一是以自身为主体进行课堂教学重点与难点的总结, 二是点评学生课上究竟学会了什么和存在的不足, 而这通常被称之为单主体总结性评价。

二、当前高职院校羽毛球公选课正手发球教学中学生存在的主要问题及成因

1. 问题所在

就当前笔者在进行羽毛球公选课正手发球教学过程中, 不难发现学生在了解正手发球技术的相关知识, 以及基本动作要领之后, 实际操作过程中依然存在发球违例、发球挥空、发球下网、发球出界、发球质量不高等问题, 这些问题的存在显然说明了学生并没有真正找到一个切实有效的训练方法, 严重影响学生课上技术动作练习的效率, 这些问题无疑必须在最短的时间内加以有效解决。

2. 成因分析

就当前笔者授课班级的学生之中, 经过全面而又深度的分析之后, 笔者发现导致学生出现发球违例、发球挥空、发球下网、发球出界、发球质量不高等问题的原因其实很简单, 就是准备姿势理解不充分、引拍击球尚不标准、随前动作普遍忽视三个原因造成的, 而这三个原因始终存在的根本原因则是在于训练方法过于传统, 实用性不能得到充分体现。针对于此, 笔者经过反复实验与不断改良, 最终形成一套“点线面”训练法, 上述问题能够得到根本性解决, 具体操作如下文所示。

三、“点线面”训练法在高职院校羽毛球公选课正手发球教学的应用路径

1. 阐述正手发球动作标准性与规范性的实际意义

众所周知, 每一种教学方法的应用都需要经过一个系统流程, 流程是否完善和每个环节的设计是否合理无疑起到决定性作用, 而且这恰恰是最根本的一环, “点线面”训练法在高职院校羽毛球公选课正手发球教学中的应用自然也不例外。在这里, 笔者认为必须将想学生阐述正手发球动作标准性与规范性的实际意义放在第一位。其间, 最为有效的方法无疑是创设理想的教学情境。其间, 在宣布课堂教学活动正式开始之后, 先要向学生提出一个具有趣味性的问题,

其目的就是要让学生注意视线能够快速集中至一点,即:“想必同学们都观看过国际羽毛球赛事,同学们认为比赛中什么环节会让自己心潮澎湃?”随之将课前准备好的奥运会男单决赛精彩短视频呈现在学生面前。在学生提出自己的看法后,笔者并为说明谁的看法正确,谁的看法不正确,而是将其进行归纳与总结,同时向学生提出这些激情澎湃的比赛画面出现都是又一个重要前提作为支撑,这就是标准化与规范化的发球动作,而本课所要学习的内容与指正相关,并且还有一个截然不同的训练方法传授给大家,即:“正手发球”和“点线面训练法”。这一过程显然为学生创设出了理想的问题情境和比赛情境,不仅激发了学生课上学习的兴趣,同时学生在学习兴趣的驱使下,能够真正体会到正手发球动作标准化与规范化的实际意义所在,让“点线面”训练法在高职院校羽毛球公选课正手发球教学中的有效应用具备理想前提条件。

2. 介绍“点线面”训练法的基本内涵并组织开展个体训练

“基本部分”在体育课堂教学中,通常被称之为“基本部分”,是课堂教学成果得以全面形成的主要载体,其间运用怎样的教学方法自然就会有怎样的教学成果出现,所以教学方法实际操作效果如何自然发挥着关键作用,高职院校羽毛球公选课正手发球教学中,“点线面”训练法的应用自然如此。在这里,笔者认为,在“动作分解与示范”环节里,要先向学生设置共同互动的课题,即:“同学们在观看我国著名羽毛球运动员在国际大赛中的正手发球动作,谁能尝试说出动作完成过程中需要注意什么?”在学生说出自己认为正确的观点之时,鼓励其他同学说出自己不同的看法,随即鼓励学生根据自己所说将自认为正确的正手发球动作展示出来,并以此为契机,逐一将标准化的“站位姿势”、“转体抡臂”、“挥拍甩腕”、“击球动作”引出来,并进行动作分解与示范,鼓励学生进行无球动作模仿的同时,向学生介绍自己经过训练经验的总结,有一套行之有效的训练方法课余学生分享,即:之前所提到的“点线面”训练法。在进入“随堂练习”环节后,笔者结合“点”指的就是“手腕发力”这一关键点,“线”指的就是“线绳”这一辅助工具,“面”指的就是“镜面”这一辅助器材,并将相关的注意事项加以强调,随之组织学生进行个体训练,并深入每个个体训练活动之中,有针对性的进行动作指导与示范,确保学生能够尽快掌握技术动作的重点和难点,由此呈现超出预期的训练效果。这一过程显然为学生提供了理想的“学”与“练”过程,训练方法更能改变学生关于羽毛球运动技术学习的固有认知。

3. 确立系统的、有针对性的训练评价方式

就教学评价的系统性与有针对性而言,最理想的评价方法无疑是过程性评价,因为该教学评价不仅注重评价学生学的过程,还注重评价学生学的成果,切实能够让学生意识

到课上学习发现了哪些问题、提出了那些问题、解决了哪些问题和怎样解决的,最终学习的收获究竟包括什么。所以,笔者认为在高职院校羽毛球公选课教学中,“点线面”训练法的有效应用必须将过程性评价作为训练评价方法,由此确保该训练法应用的效果能够实现不断提升。其间,具体操作包括两个方面:第一,“点线面”训练法的导入和实施过程的评价。其间,笔者主要就学生在“点线面”训练法认知和应用过程中,发现的问题、提出问题、解决问题的点点滴滴进行点评,肯定其想法与观点的同时,将更为可行的建议传递给同学,确保学生能够快速掌握正手发球的重点,以及快速攻破正手发球的难点。第二,“点线面”训练法的训练成果评价。在课堂“结束部分”正式开启后,首先,要带领学生主动说出“正手发球”的技术要点,其次则是引导学生课上“点线面”训练法的操作过程,并随即根据学生所述做出明确补充,并将注意事项加以再次强调,以保学生不仅能够建立一个完整的知识与技能结构,更能建立一套科学而又系统的练习方案。其次,要根据学生课上学习成果与状态加以系统点评切实做到让学生能够意识到课上普遍学会了什么,“点线面”训练法的掌握程度怎样,让学生课上学习的收获能够得到最终的肯定,随后,要让学生明确哪些技术要点的掌握普遍有极大的提升空间,“点线面”训练法的应用还有哪些关键点需要引起普遍重视,个别学生应该再具体哪一方面着重注意,并将与之相适合的课后巩固与强化的方案传递到学生手中,无形中帮助学生在课上与课下都能够形成自主参与的意识。最后,在组织学生进行身心放松活动的同时,要鼓励学生针对课上学习的全过程,说出自己内心最真实的感受,流露课堂学习的满意程度,并将自己认为可行的建议说出来,这些显然都是该训练方式有效应用的有利条件,更能帮助学生课上与课下自主练习良好习惯形成的直接动力条件所在,“点线面”训练法在正手发球教学中应用质量自然会不断提升。

通过以上观点研究观点的论述不难发现,在高职院校羽毛球公选课正手发球教学中,将有效应用“点线面”训练法转化为现实是一项极为系统的工程。其间,不仅要做到课堂教学每一个阶段都要设置明确的目标,更要做到在教学手段的选择与实施方面保持合理而又充分,由此方可达到甚至超出预期目标。对此,这无疑成为广大高职羽毛球专业教师今后教育与科研的新重点,更是全面提高学生该项技术水平的重要抓手所在。

参考文献:

- [1] 程林. 我国高校羽毛球训练面临的问题及对策分析[J]. 体育风尚. 2018,(6).
- [2] 李鸿飞,董旭华. 提高高校羽毛球教学训练水平相关探讨[J]. 当代体育科技. 2017,7(36).
- [3] 杨宇辰. 浅析如何提高高校羽毛球教学训练水平[J]. 体育时空. 2017,(2).