

新媒体时代背景下毽球教学模式的改革与创新

高广泉

(武汉体育学院 湖北 武汉 430079)

摘要:在教育改革的大背景下,除了要重视学生的学习成绩,还要重视对学生体育运动的培养。毽球运动在我国运动历史上是非常受广大学生喜爱的一项运动,本文对新媒体时代背景下毽球教学模式的改革和创新进行了研究,毽球运动不仅具有非常大的乐趣,而且能够使得到全身的锻炼,对于提高个人身体素质具有积极的意义,在学校的毽球课程运动过程中,能够加强学生思考,满足其人际交往需求,增强个人综合能力。

关键词:毽球教学;新媒体运动;教学模式;教学改革;创新

前言:在新媒体高度发展的时代背景下,毽球运动的方式也发生了很大的转变,在现代化的毽球运动过程中,通常需要一个相对较大的活动场地,几个伙伴组成一个队伍围成圈,通过踢毽来锻炼身体,加强交流,在游戏过程中不仅能够获得非常大的乐趣,而且能够锻炼到四肢和骨骼。在中小校园中开展毽球运动还能够帮助学生塑造良好的体型,有利于促进学生身心健康的发展,长期坚持用毽球锻炼,体态也会发生很大的改变,是一项值得推崇的运动。

1 新媒体时代背景下在校内开展毽球运动的价值

1.1 提升学生的思维水平,帮助学生加强思考

在新媒体高度发展的时代背景下,各种运动的方式逐渐兴起,为了进一步促进我国传统的运动文化的发展,在学校的教育教学中要融合传承下来的各种运动。毽球运动在运动过程中需要全身配合,在运动过程中如果能够规范运动的动作,会给学生带来良好的影响。所有的人类活动都是由大脑指挥操控的,学生在参加毽球运动时,大脑思维会变的活跃,对于提升学生个人的思维水平具有积极的促进作用。

大脑通过思考再对个人的身体进行支配能够帮助学生锻炼思考能力,提高学生头脑反应能力。毽球运动随着时代的发展还具有一定的观赏性,学生在锻炼过程中也会思考什么样的运动方式展现出来的动作最为美观,在思考过程中使学生全身心投入在运动过程中,不仅能够加强其锻炼能力,而且能够降低学习上的压力,减轻学习的负担,这种了“劳逸结合”的方式对于促进学生全面成长和发展具有非常重要的作用。长时间的学习生活缺乏乐趣,学生的身体素质也不能得到有效的提高,长此以往,学生的身体抵抗能力会下降,也会形成一种影响身体健康的隐患。

1.2 增强身体的协调性,促进身体健康发育

在参加毽球运动时需要全身配合,在运动之前要做好热身,防止在踢毽过程中发生韧带拉伤等情况。在初期训练时,老师在教学中主要应该让学生注意力在脚部上面,首先学会正常的踢毽子,逐渐提高难度教授学生花式踢毽,一方面能够增强毽球活动的观赏性,另一方面能够提高毽球运动的难度,身体活动的范围会变大,进而从四肢到全身骨骼都能够得到有效锻炼。部分学生在学习过程中由于身体不协调会增加毽球运动的难度,老师在教学过程中要对其进行鼓励。

在初期教学阶段,毽球运动学习的重点是腿部运动以及脚部运动,可以运用无实物表演的方式让学生感觉和适应毽球的发力,这样训练以后,身体的肌肉就会产生记忆,在真正的运动过程中会更加适应。这种循序渐进的教学方式能够提高学生运动的积极性,在运动过程中更容易获得满足感,而长期的锻炼还能够促进学生的身体发育,对其保持良好的体态具有积极的作用,部分学生在上文化课的过程中,由于坐姿不够端正骨骼的成长会发生一定的弯曲,长期的进行运动能够正骨舒筋,对学生的身心状况具有较大的影响^[1]。

1.3 提高与人交往的能力,心理适应性增强

毽球运动在集体教学中通常情况是分组进行,相互配合的,老师在教学过程中很少会组织个人竞赛,通常情况下是将一个班级或者几个班级的同学聚集在一起,通过分组的形式完成锻炼。在参加毽球运动的过程中,学生要相互配合,能够加强学生间的沟通,提高其与人交往的能力,在运动过程中的互帮互助,也会营造良好的氛围,为学生间形成友好互助的关系打下了良好的基础。毽球运动不仅提高了学生的身体素质,而且加强了学生间的沟通和交流,使学生间建立良好的友谊关系。

为了减轻学生的学习压力,国家教育部大力推行双减政策,虽然降低了学习时长,但是中小学的成绩会影响到学生进入高中的水平,进而影响到其未来受教育的成果,大学教育对于个人成长会有很大的影响,因此实际上的学习压力依旧存在。运动对于缓解压力有良好的效果,在学校教育的过程中,要给学生留下足够的时间和空间去运动,老师在这个过程中要做好引导,使学生在运动的过程中收获快乐,降低心理压力,从而增加其心理适应性,对于其未来的学习生活和个人成长都会起到积极的作用。

2 新媒体时代背景下毽球运动发展的现状

2.1 教学模式僵化,课堂缺乏活力

毽球虽然在我国由来已久,但是由于学习教育中长期对该运动项目的忽视,并没有在当前阶段取得良好的发展。在当前的体育教育课堂中,老师一般情况下只是简单的做一下该运动的注意事项,简单的展示一下运动的方法,接着让学生开展自由活动。这样开课的结果是对毽球运动不感兴趣的同学会选择其他的运动,或者直接休息,对毽球感兴趣的同学能够得到一定的锻炼,但是由于老师讲述的不够细腻,学生运动动作是否规范难以确定,取得的运动效果也只是一般。

长期的僵化的模式下进行毽球运动的教学,课堂缺乏活力,学生缺乏兴趣,在体育课堂中收获甚少,既没有得到身体上的锻炼,也没有得到心灵上的放松,许多学生在毽球运动中都没有获得感,而在学生成长的关键阶段,过多的挫败经历会影响到其学习的热情,也不利于其身心健康的发展。体育老师与其他老师的职责是一样的,在课堂中要结合学生身心发展的状况选择合适的运动项目,同时也要重视我国传统运动的传承^[2]。

2.2 对毽球运动的重视程度不够

当前校园体育教育对于毽球运动的重视程度不够,在教育体制改革的大背景下学校体育部应该借助新媒体时代发展的浪潮实行运动复兴,将传统的运动项目运用到当前体育课的教学中。据相关调查显示,由于体育考试制度的设立,大部分院校的体育教学以田径为主,学生在自主选课的过程中也不完全是凭借个人兴趣,还要考虑应试教育的要求,选择适合自己的,能够获得好成绩的科目。在这样的心理状态下参加运动,学生的身心难以得到放松,而且不

够专注的状态还会引发扭伤等状况。

体育老师在运动复兴的过程中,要掌握毽球运动的技巧,利用运动的方式将学生的注意力转移,对毽球运动的知识进行普及,增加学生对毽球的兴趣。现阶段毽球运动存在一个很大问题,就是学校和老师并没有认识到毽球运动的好处,在上课过程中对其应用不够广泛,对该项运动的忽视,致使其没有发展的空间,严重的阻碍了毽球运动的发展。体育教师除了要重视学生的学习状况,也要重视其身心发展状况,尤其是未成年人的身体健康问题,在校学习阶段正是个人成长的关键阶段,体育老师要酌情选择最适合的运动项目。

2.3 毽球运动的专业性人才缺乏

毽球运动虽然起源较早,但是从事相关行业继承与研究的专业性人才始终缺乏,随着世界各国融合的程度不断加深,更多的国外运动项目涌入我国,在学习过程中选择新颖的课程往往能带来更好的教学效果。随着新媒体的高度发展,各种运动项目的传播渠道变的更好广泛,在学习过程中会引发比较,毽球运动虽然国民认知程度高,但是缺乏新鲜性,在开展过程中有很多阻碍的因素,这是当前毽球运动发展的巨大局限。

在学校毽球教育过程中由于缺乏专业性人才指导,学生在运动时往往动作不够规范,取得的锻炼效果也十分有限,背离了体育教育的核心理念。针对当下毽球运动项目存在的问题,体育老师要深刻的进行反思,并且借助新媒体的手段提高自己对毽球的了解,将毽球运动的知识进行普及。规范自己的毽球运动动作,为学生做好示范,在运动过程中要对学生进行指导,规范学生的运动动作,从而促进学生的身心得到放松,加强对体育运动的投入。

3 新媒体时代背景下毽球教学模式改革创新的路径

3.1 借助新媒体手段转变毽球的训练方式

毽球运动具有健身、娱乐还有着历史文化价值,随着新媒体的高度发展,毽球训练的方式也要改变。借助新媒体的手段将毽球运动产生的历史背景讲述出来,加深对毽球运动的印象,提高对毽球运动的认同感。这种传播的形式以及传播的模式能够起到潜移默化的作用,当毽球运动的知识长期的被渗透,会吸引更多人参与到毽球运动中,从而对传统的运动项目进行传承。

花式踢毽的方式更加容易引发大众的关注,在进行毽球运动的宣传时,要转变毽球运动的方法,不再是单一的站在原地,单脚踢毽,这种常见的运动模式很难吸引注意力,必须要在继承传统的基础上,创新踢毽的模式,引发大众的好奇心,进而使其参与到毽球运动之中,随着养生概念的深入发展,在转变毽球训练方式的过程中,也要重视将养生的概念渗透在运动之中。

3.2 提高对毽球运动的重视程度

毽球是我国的传统运动项目,要提高对毽球运动的重视程度,一方面要注重继承,另一方面也要注重传承。在校园体育教学中,老师应秉持着传播传统的运动方式,对毽球等传统的运动项目知识进行普及,持续的推进我国传统运动文化的发展,增强学生的民族自豪感和文化自信,老师在设计教学时可借助新媒体的方式展开教学,做出有趣味性的教学课件,给学生带来良好的体验。

老师在毽球运动教学中,一定要重视学生的个人感受,不能盲目的对其进行讲授,学生对一项运动的感兴趣程度一方面是天性,另一方面主要依靠老师的引导^[9]。在毽球运动知识普及的过程中,老师要选择合适的手段,才能更好将知识传播出去,否则学生的学习热情不足,学习态度不端正,即便是再风趣的讲解也不会取得良好的教学效果,在实际授课过程中要重视对多媒体的运用,增加课堂的趣味性,营造良好的教学空间。

3.3 培养优秀的专业的毽球运动人才

优秀的专业的毽球运动人才缺口也是影响毽球运动发展的重要因素,为了进一步普及毽球运动,扩大毽球运动的范围,提高学生的毽球运动的兴趣。学校在进行教改的过程中,可通过选举选择出最适合教授毽球课程的老师,将普及毽球运动的重要责任投放在个人身上,负责人可以利用新媒体的手段进行学习,也可以与其他学校优秀的体育老师进行交流,结合教学实际探讨出最合适的教学方法,并在学生间开展教育。

随着新媒体的普及,不管是学生还是老师都拥有更多的途径去学习提升自己。老师在教学中要严格要求自己,提高自己的毽球运动素养,在教学中能够为学生做好示范,让学生掌握该项运动的核心要点,应根据学生的特征对该项运动进行普及,在老师积极的引导下,学生也会投入更多精力展开学习,老师对学生的影响是不容忽视的,要以身作则,传扬出积极向上的体育教育精神^[10]。

3.4 借助新媒体的手段大力宣传毽球运动

随着新媒体的快速发展,体育老师为了发扬传统的运动项目,要借助新媒体的手段大力宣传毽球运动。老师要不断的进行学习,掌握新媒体传播的技巧,学习拍摄和剪辑,对自己的教学视频进行优化,以便于将其更好的传播出去,学生的认同感也会加强。在进行毽球教育的过程中,为了丰富教学的内容,要将毽球的起源和发展的历史描述出来,提高学生对于毽球运动的热情。

为了提高学生学习毽球运动的积极性,老师可以组织竞赛,或者定期进行考核,成绩优异的学生能够获得一定的奖励,在激励教学的作用下,学生会主动参与到学习中,切实的提高自己的毽球运动的水平。毽球运动不仅能改善学生的体态,还能够使其身心获得放松,对于提高其学习热情来说具有积极的作用。老师要借助新媒体的手段,不断加强对毽球运动的宣传。

结论:在新媒体高度发展的时代背景下,要充分培养学生的运动能力,以我国传统的运动为基础,逐渐向外扩展,培养学生的运动能力,发挥运动的健身功能。毽球运动在我国具有多年的历史,深受大众的喜爱,覆盖的运动范围也非常广,随着全民运动,全民健康的理念深入人心,越来越多的人参与到毽球运动中,不仅能够提高个人身体素质,还能够使人保持良好的心态,最重要的是传承了我国优良的运动文化,具有非常深远的意义。

参考文献:

- [1] 龚晖晖.特色毽球教学对学生身体素质的影响分析[J].新体育,2022(08):104-106.
 - [2] 刘家欢,尚香转,谢利威等.中小学开展毽球运动的价值研究[J].青少年体育,2022(03):122-123.
 - [3] 吴向宁,段炼斌.基于学科核心素养的高职毽球课程推进策略[J].北京工业职业技术学院学报,2022,21(01):84-88.
 - [4] 张琼.新媒体时代背景下毽球教学模式的改革与创新[J].当代体育科技,2020,10(11):12+14.
- 姓名:高广泉(1977年1月)
性别:男
籍贯:内蒙古
学历:硕士
目前职称:副教授
主要研究方向:体育教育训练