

# 普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建设

谢永强

(宁夏师范学院 宁夏回族自治区固原市 756000)

摘要: 本文以我国普通高校体育教育专业羽毛球课程为研究对象, 总结归纳其发展历程, 分析羽毛球课程开设与建设现状, 对其中存在的问题, 如羽毛球课程设置单一化、羽毛球专项训练不科学、羽毛球球场地设施缺乏、整体教学水平有待提升, 进行细致探究, 了解影响普通高校体育教育专业羽毛球课程重要因素。同时, 结合新时期高校体育教育专业发展新要求, 提出对应解决策略, 以期有效提升羽毛球课程整体教育水准, 为同类型课程开设与建设提供有效参考。

关键词: 高校体育教育专业; 羽毛球; 课程开设与建设; 场地; 教学模式

普通高校体育课教育专业是培养基层体育教育者、工作者的主阵地, 羽毛球课程是一个多层次、多手段、多目标的体育学科, 是培养学生专业羽毛球运动技巧、良好体育道德精神、正确价值观和意志品质的重要学科, 其开设与建设好坏, 关系课程整体教学质量和水平。在体育强国、教育强国目标引领下, 在全面实施“健康中国”“全民健身”战略背景下, 国家对体育教育专业人才培养要求不断提升。伴随体育教育专业教学改革的持续深入, 各种新教学理念、教学方式不断涌现, 课程内容呈多样化发展, 参与人数快速增加, 普及范围进一步扩大, 但整体教学水平仍处于较低水平。因此, 分析目前普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建设情况, 探索实践适宜发展路径, 培养大批优秀羽毛球专业人才, 是促进羽毛球运动全面普及的重要基础。

## 1 普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建设背景

在 2008 年北京奥运会巨大影响下, 教育部陆续颁发各项教育政策、纲要, 为全国上下体育教学改革提供科学引导, 改革热潮不断推进, 羽毛球课程开设与建设也如火如荼开展起来。各大高校纷纷开设羽毛球课程, 包括普修课、选修课、主修课、副修课等, 并大量引进羽毛球专业教学人才, 改善羽毛球场地及配套设施<sup>[1]</sup>。例如, 西北民族大学于 2010 年在原有羽毛球选修课的基础上, 开设了普修课程; 河西学院 2011 年同时开设了羽毛球普修课和选修课, 其余高校也依据自身情况进行相应调整, 开设具有学校特色的羽毛球课程。

2016 年, 我国开始进入全面小康社会决胜阶段和“四个全面”战略布局, 5 月《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》发布, 明确指出要完善体育课程标准, 科学安排课程内容, 发挥羽毛球这一优势项目, 在提高学生羽毛球专项能力的同时, 促进学生健康成长。同年 6 月《全民健身计划(2016-2020 年)》正式发布, 10 月《关于加快健身休闲产业发展的指导意见》颁发, 为我国体育教育发展提供重要战略发展机遇, 体育作用愈发凸显。普通高校体育教育专业作为专门培养体育教育人才的摇篮, 如何培养出“擅体育、会教育、懂人体、懂心理”的新型体育教育专业人才, 并将体育精神贯穿教学始终, 成为当时羽毛球课程开设与建设重点和难点。

近几年, 伴随高校体育教育专业课程改革力度不断加大, 体育教育受重视程度不断加深, 各大高校纷纷加大体育建设投资, 引进专业体育教师, 积极创新课程开展方式和内容, 体育教学质量取得很大进步<sup>[2]</sup>。但是, 目前普通高校体育教育专业羽毛球课程仍存在诸多不足, 包括没有统一理论教材、课程形式和内容较为单一, 羽毛球技术动作和战术训练不成熟, 还没有形成成熟的羽毛球课程教学体系。为了使羽毛球课程教学更适应新时期社会发展需求, 需要多方着手, 进一步加强和完善羽毛球课程开设与建设, 充分发挥羽毛球这一优势项目育人效能, 助力体育教育专业课程改革。

## 2 普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建设现状

### 2.1 羽毛球课程设置单一化

在普通高校体育教育专业常规教育中, 羽毛球课程设置大多由学校统筹安排, 单一化特征鲜明<sup>[3]</sup>。从课程结构看, 存在专业限选和任选课两种类型, 其中, 任选课大多开设一个学期, 学时为 32~36,

学分为 1~2 分, 课程开展大多以班为单位, 羽毛球专项教师少; 专业限选开设情况各不相同, 学时在 144~384 之间, 开设学期大多为 4 个学期, 如 2~5 学期、3~6 学期、5~7 学期, 学时增长, 课程内容也更为系统和完整, 但部分开设时间较为靠后, 导致学生与羽毛球接触时间较晚, 没有贯穿学校教育全过程, 不利于学生体育锻炼兴趣的培养。从课程教学内容看, 大多采用传统“灌输式”教学方法, 理论与实践分割严重, 忽视学生学习主动性和发展全面性, 忽视学生智力与非智力因素发展与训练, 学生处于被动适应学习状态, 很容易产生消极心态<sup>[4-5]</sup>。例如, 某高校羽毛球普修课程教学内容包含基本理论、竞赛规则与裁判法、羽毛球技术和战术等; 专选课教学内容包括理论知识: 羽毛球运动概述、技战术分析、科学研究方法、竞赛规则与裁判法、运动伤病预防与治疗, 实践内容: 羽毛球技术、身体素质、战术专项身体素质等, 期末考试以技术考试为主, 理论类课程教学内容较少, 不利于学生更加深入研究和学习羽毛球运动。

### 2.2 羽毛球专项训练不科学

羽毛球是一种人与人相互对抗的, 隔网性技战术主导的运动, 技术动作结构和技术类型繁多, 具有多元化特征。在羽毛球教学中, 需要根据其专项特点, 发掘其与其他项目中具有的共通练习手段, 使学生更快地掌握羽毛球运动基本知识、技能、战术等, 并注重理论与实践的融合, 精准控制学习和练习过程, 提高学生知识和技能掌握速度。同时, 还要严格控制训练负荷, 遵循身体功能系统变化规律和生理特点, 合理制定训练内容, 适量刺激叠加身体负荷, 真正发展学生羽毛球相关技能和身体机能, 提升教学质量。但是, 目前高校普遍采用传统羽毛球教学法, 共有教学准备、基本部分、结束部分三个环节。在完成身体热身, 教师根据本节课教学内容和教学目标, 将训练时间均匀分配至各项练习内容, 如各项羽毛球基础技术、步法练习, 各项身体素质练习等, 按照从易到难顺序编排。一项训练内容结束后, 所有学生开始下一项技术训练, 依次完成所有训练内容, 最后进行结束部分的牵拉放松。这种教学模式忽略了学生差异性, 将所有学生放在同一水平, 开展“一刀切”式教学模式, 教学质量不佳。同时, 在专项训练期间, 存在训练负荷量大, 训练方式单一的情况, 教师教学也停留在讲解、示范、练习、纠错和总结等层面。对新型训练理念和方式持保守态度, 忽视学生体质差异, 在长期枯燥重复性的技术训练中, 学生很容易出现学习倦怠心态, 继而导致运动链能量泄漏、躯干稳定性降低、关节灵活性受限等问题, 阻碍学生羽毛球竞技技能的提升。

### 2.3 羽毛球球场地设施缺乏

体育教学与教学设施紧密连接, 羽毛球课程教学对运动场地有一定要求, 包含室内场馆和室外场地两种, 场地设施数量和质量好坏, 会对教学质量产生直接影响。根据调查, 目前超过七成的体育教育专业羽毛球教学场地无法满足教学需求, 部分教学活动无法顺利开展, 如部分高校羽毛球场地只能满足 8 个学生同时上课, 部分高校能同时满足 16 个学生同时上课, 部分甚至能满足 32 人同时上课。羽毛球是一项注重实践的体育项目, 倘若场地设施不充足, 势必对教学内容、学时统筹安排产生限制, 学生练习质量也会受到影响, 难以快速掌握各项羽毛球运动技能和基础知识。同时, 羽毛球

场地和设施提供与学校支持机制息息相关,随着高校办学规模不断扩张,校园内部许多设施和场地得到更新完善,但大多以足球、篮球等为主,羽毛球场地设施建设基本保持原状,部分甚至已经损坏无法正常使用,进而导致上课人数受限,学生自主学习和独立学习意愿也无法满足,在学习中遇到困难也难以得到支持和指引,导致学生学习积极性受挫,整体教学质量不佳。

#### 2.4 整体教学水平有待提升

通常来说,教师作为高校教学主体力量,其年龄层次、职称等较为多样,能够直观反映教师队伍质量和水平。从教师年龄看,构建合理教师年龄梯次,不仅能够推动教学改革,还能加快科学研究。从某普通高校体育教育专业师资队伍看,共有专业羽毛球教师 27 人,其中,40 岁以下人数占比为 59%,整体呈年轻化发展态势,是教学主导力量,表明专业羽毛球师资队伍可持续发展。从职称结构看,副教授级别及以上人数共 14 人,讲师及助教人数共 13 人,职称结构整体偏低,这是因为教师队伍中年轻教师占比较大。同时,探究羽毛球教师继续教育情况未发现参与过羽毛球专业培训的占比超过 70%,有 30% 的教师没有参加过专业培训,说明高校在这一教师继续教育方面还存在一定不足,整体专业水平仍有待进一步提高。

表 1: 某高校体育教育专业羽毛球课程师资情况

年龄段		
年龄	人数	百分比
< 30	8	29.63%
30~40	8	29.63%
40~50	9	18.52%
> 50	2	7.41%
总计	27	100%
职称类型		
级别	人数	百分比
助教	5	18.52%
讲师	8	29.62%
副教授	10	37.04%
教授	4	14.81%
总计	27	100%

### 3 普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建设策略

#### 3.1 建立科学系统的课程教学模式

面对持续深入开展的体育教育教学改革,羽毛球课程教学体系和培养目标也应随之调整,向多元化方向发展,采用多学科交叉方法,科学合理设施羽毛球课程结构,安排适宜普修、专修课程类型,以及对应学分和学时,构建科学系统化的课程教学模式。为提升学生羽毛球技能提供保障,着力培养出“擅体育、会教育、懂人体、懂心理”的高素质、综合型体育人才。对此,一方面,高校应当合理安排羽毛球课程专修课的课时,合理把控专修课开设时间。设置在大一阶段,学生还不了解个人运动兴趣和方向,后期倘若发现不适宜自身发展,严重影响学习积极性;大三阶段开始,学习时间过短,无法开展系统化的基础知识和技术动作教学,难以达到良好教学效果。综合对比多个高校专修科开设情况,发现羽毛球专修课开设最佳时间为大二第一学期,教师和学生均有充足时间阐述、讲解和了解羽毛球课程知识和技能。同时,在羽毛球场地和教师条件充足情况下,合理安排课时,如一周 4 课时,部分学期可按照教学内容,采用一周 6 课时的教学时长。

另一方面,合理划分羽毛球课理论课和技术课占比,如 1:7 左右,同时满足羽毛球理论知识教学、技战术课程教学与实践,提升学生羽毛球综合能力。从理论教学看,整体课时有限,能够划分给理论课的时间有限,教师要专注钻研理论知识深层教学模式,除了基础常识、竞赛判罚、视频录像、训练方法等知识外,还需要增加羽毛球运动员心理素质培养、运动损伤预防与康复等内容,确保学

生熟记和掌握羽毛球运动常见损伤及损伤概率降低有效方法,为技术学习提供有力支持。从技术教学看,教师要遵循循序渐进、层次性原则,从简单和复杂、从单一和多项发展规律,根据羽毛球技术特点,依次进行正手高远球、吊球、杀球、发球和网前球等教学,通过分解练习和复合练习,通过合理穿插和交互学习,逐渐提高学生技术理解和掌握能力。最后,基于 1:7 的理论与技术教学安排,实现理论与技术有机统一,继而推升学生综合能力,实现“两条腿走路”这一教学目标。

#### 3.2 采用科学合理的专项训练方法

羽毛球教学是一项持续、动态的教学过程,是实现羽毛球课程目标重要因素之一,如何开展,选择科学合理的专项训练方法,是实现该课程标准的关键。教师应综合各项因素,基于课程教学大纲、教学条件和学情等,选择组合适宜教学方法,逐渐创建具有特色的、最优化羽毛球课程教学方法和专项训练方法。具体可从以下两点展开:

(1) 根据不同教学阶段选择适宜教学方法,教学侧重点不同,能够帮助学生更加快速、全面掌握课程教学内容。例如,在认知阶段,也就是学习初期,学生对羽毛球知识和技能认识较少,应以教师为主导,通过讲解法、示范法、直观法、讨论法、重复练习法、循序渐进法、多媒体教学法等,使学生尽快适应教学内容和节奏,夯实学生基础;在完善阶段,此时学生对羽毛球运动相关知识和技能有一定掌握,各项技能趋于成熟,陷入瓶颈阶段,需要加大训练量和改进训练方式,帮助学生突破瓶颈。这一阶段以学生为主导,依据学生实际情况,采用完整和分解法、变换练习法、反馈教学法、因材施教法、分组教学法等,以实现预期教学目标;在综合阶段,学生能够熟练搭配和使用各种羽毛球运动技能,教师可以通过比赛法、反馈学习法、多媒体教学法、训练练习法等,引导学生反思,逐步提高自身实力。

(2) 注重专项训练方法的改进。经过一段时间实践应用,各种教学方法不断完善,在提升学生运动技能和身体素质等方面发挥一定作用。但伴随社会发展与进步,各种新要求不断提出,教师需要围绕学生学习效果,不断改进教学方法和训练方法,使其更加科学和严谨。以循环训练法为例,教师可以开展实验研究,分别选取实验组和对照组,在实验前后对两组学生身体素质、专项步法、羽毛球技术等进行测试,分析和总结数据变化情况。实验过程中,对照组采用传统羽毛球教学法,实验组采取训练间歇训练法,利用流水式训练形式,将各项技术衔接成一个具有正迁移效应的流水线,学生按照练习顺序依次开展循环训练。如,2 组击球技术练习(15 球/组)→6 组专项步法移动→1 组单摇练习(1min)→2 组 T-1 测试练习→1 组立定跳远(15 次/组),完成所有动作为 1 个循环,循环结束后休息 30s。教师利用间歇时间纠正学生错误,并通过下一轮循环,巩固纠正动作。实验结束后,发现对照组和实验组学生身体素质均有所提高,但实验组学生身体素质明显高于对照组,且实验组正手发球高远球、正手挑球、反手挑球等技术成绩明显高于对照组,分别为  $7.82 \pm 0.96$  与  $6.95 \pm 0.79$ 、 $7.68 \pm 0.65$  和  $6.86 \pm 0.71$ 、 $7.82 \pm 1.01$  和  $7.05 \pm 0.84$ 。

#### 3.3 合理规划建设场地及配套措施

羽毛球场馆是普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建设的物质保障。目前,我国多数高校存在室内羽毛球场地资源紧张,资金投入有限,无法充分满足学生课堂内外学习需求的情况,导致课程开设受限。对此,高校应当增加对羽毛球运动的重视程度,应用超前理念改革羽毛球课程,加大经费投入,不断完善和规划羽毛球场地设施,拓展新的羽毛球场地,合理调配现有资源,以缓解羽毛球场地教学和训练用地紧张的情况。然而,建设场地是一个长期准备的过程,在这其中,教师需要利用有限空间优化教学方法,合理控制班级人数,建议将班级人数控制在 15 人次左右,尽可能提供高质量教学。同时,可以适当增加羽毛球班级和校际比赛,采用

(下转第 132 页)

例如,教师为学生讲解英语中复杂结构句型的相关内容之后,为了让学生在口语中积极有效地运用这些内容从而增强口语表达能力,可以给学生提供不同的语境,在这些语境下来运用这些句型,譬如可以让学生听歌曲来学习从句,并且在学习之后将歌曲演唱出来,亦或者跟着经典电影台词学习地道口语表达,学生在掌握词汇之后做配音练习。教师也应当根据不同学生的口语水平,制定有针对性的口语输入计划,使学生重视自身口语表达的流利度。另外,教师也可以从词汇指导、语法结构指导等多角度入手,让学生循序渐进的完善口语表达效果。在口语教学任务布置中,教师也应当添加一些锻炼口语流利度的作业,为学生构建完整的教学体系,使学生能够持续关注口语表达的流利度。

### (三) 借助雅思口语测试,丰富学生口语话题

在雅思口语测试中,通常会涉及到更多丰富的内容,考试话题往往与学生的日常生活有着紧密的联系,例如关于学习、关于工作、关于饮食、甚至关于娱乐。高中英语教师在开展口语教学时就可以有效借鉴雅思口语测试中的话题内容,组织学生在课堂上进行练习,这样既能丰富课堂学习内容,同时也能让学生在明确的引导方向下,做好口语表达。使用雅思口语测试话题进行口语教学还能有效避免学生无话可说的<sup>[6]</sup>。例如,当遇到自我介绍的话题时,很多学生都会出现句式重复,内容空洞的现象,针对这一问题,教师就可以有效借鉴雅思口语测试中的相关内容,可以让学生按照以下思路进行描述“What's the meaning of your name? What special meaning does your name have? Are you satisfied with your name? Or if you have a chance to change your name, What will you change it into? Does your name affect your personality?” 这些问题可以为学生的自我介绍提供更多方向,学生也会有意识的积累关于这些问题的相关答案,并提前做好储备。再例如,描述一些关于阅读的话题时也可以借鉴雅思口语测试的相关内容,如“Someone says that reading can change one's life, what do you think?”、“To improve the public library

facility,what can the government do?”、“Introduce one book that you like best, concluding the title、the author、the whole meaning” 这些问题也能够让学生在口语表达中更有话可说,且做到内容充足。

### 总结:

综上所述,雅思口语测试内容由于更贴近生活,考察形式更加多样,已经成为不少语言考试项目改革的参照标准。也因此,雅思口语测试的权威性、科学性以及实用性越来越凸。在培养英语复合型人才背景下,雅思口语测试对高中阶段英语口语教学有着积极的参考作用,若教师能够将日常口语教学与雅思口语测试互相合并,通过不断反思和总结,重视口语教学的改革,也能找到更多切入点,切实提高学生的口语表达能力。

### 参考文献:

- [1]刘欣,董丽哲.探究雅思口语测试对高校英语口语教学的启示分析[J].校园英语,2016(28):64.
- [2]沈亚君.谈高中英语口语测试对英语教学的反拨作用[J].文理导航(中旬),2012(06):13.
- [3]佟莉.雅思口语测试对高校英语口语教学的启迪[J].中国文艺家,2019(05):200.
- [4]杨静怡.雅思口语测试对当前高职英语教学的启示[J].中国职业技术教育,2016(35):69-71.
- [5]郭甲.基于交际语言测试理论的雅思口语真实性探究[J].北方文学,2017(09):90-91.
- [6]胡登阁.高考英语口语测试与雅思口语测试的对比研究[J].考试周刊,2014(50):2-3.

作者简介:宋宁;性别:女;出生年月:85年11月16日;籍贯:河南郑州;民族:汉;职称阶段:无;学历:硕士;专业:英语教育;研究方向:英语教学,英语口语教学,课堂管理,中外对比教学,学生发展与教育。

### (上接第108页)

课堂教学+比赛+赛后分析+课堂训练的的教学模式,利用比赛激发学生学习的内在动力,锻炼学生突发情况判断能力、解决能力,促使学生熟练应用理论知识、技术和战术,锻炼学生心理素质,满足学生表现欲望。另外,通过不同层次的羽毛球比赛,还可以使学生获得更高层次的锻炼,挖掘出更多羽毛球优秀人才,为社会输送更多羽毛球教育和从业人才,助力体育强国。

### 3.4 强化师资队伍专业化培养建设

羽毛球教师团队作为普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建设的重要力量,是学生掌握羽毛球专业知识的重要保障,也是高校体育羽毛球教学变革的主体。教师不仅要具备丰富专业知识、精湛羽毛球技术水平、丰富教学经验和良好职业素养,还要善于自我学习和创新,勇于突破原有教学思维和经验藩篱,积极采用新型教学理念,采取科学、合理专项训练方法,促进学生全面健康成长。对此,高校应当注重羽毛球教师的培训,制定羽毛球教师队伍建设规划,联合一些高水平训练基地、高校及羽毛球俱乐部,定期组织校内教师学习交流,提升教师专业技能水平和教学水平;或者,采用各大高校联合办班形式,加强教师专业培训,通过教师之间的学习和交流,为青年教师拓宽学习途径。同时,还要加强教师信息技能培训,鼓励教师引用慕课、微课、翻转课堂等教学模式,鼓励教师在羽毛球场地安装多媒体设备,利用视频拍摄和专业软件分析,针对性改进学生技术动作,并通过软件模拟演示,使学生直观看到错误技术动作可能导致的运动损伤和危害,加深学生印象,更好地纠正和指导学生,创建高效、高质量课堂教学。

### 结束语

综上所述,普通高校体育教育专业羽毛球课程开设与建立历经

多年发展,在取得一定成就的同时,也存在诸多问题。高校应当紧紧抓住“健康中国”“全民健身”战略发展机遇,积极面对目前高校羽毛球课程存在的诸多问题,了解课程设置、专项训练方法、教学场地、师资力量等因素的重要影响。针对问题提出对应解决策略,通过建立科学系统的课程教学模式、采用科学合理的专项训练方法、合理规划建设场地及配套设施、强化师资队伍专业化培养建设等,解决羽毛球课程开设和建设掣肘,培养出一批批优秀羽毛球运动人才。

### 参考文献:

- [1]田子彬.新乡市高校公共体育羽毛球课教学现状与对策研究[D].广西师范大学,2017.
- [2]杨璟,朱一菲.北京高校羽毛球课中应用“以学生为中心”的教学理念研究[J].运动,2017(11):46-47+6.
- [3]杨刘芳.甘肃省普通高校羽毛球课程开设现状及发展对策研究[D].北京体育大学,2019.
- [4]叶宗鑫,周志辉,冷波.比赛教学法和突出发力教学法在高校羽毛球课中的应用研究[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2019,33(05):126-128.
- [5]孙宇.高校羽毛球课内外一体化教学模式研究——以某高职院校为例[J].冰雪体育创新研究,2020(16):48-49.

作者简介:谢永强,性别:男,民族:汉,籍贯:宁夏,职务职称:副教授,学历:本科,单位:宁夏师范学院,研究方向:体育教学及训练

课题名称:宁夏师范学院2022年本科教学项目

项目名称:宁夏高校体育教育专业课程建设与优化研究