

# 高职羽毛球教学中基本步法的教学要点探讨

唐和

(天津商务职业学院)

**摘要:** 羽毛球作为体育运动的重点运动项目之一,近年来随着国民运动热情的高涨,羽毛球受到越来越多的关注和喜爱。由于体育运动讲究一定的方式方法和运动技巧,因此羽毛球运动对步法方面也有一定的要求,但是目前大部分的羽毛球运动者缺乏专业的系统的训练,只停留在兴趣方面<sup>[1]</sup>。本文将对羽毛球教学中的基本步法的教学方法、以及羽毛球运动步法的教学的意义进行阐述,期望给广大的羽毛球运动者提供一些参考。

**关键词:** 高职羽毛球教学;基本步法;教学要点探讨

## 引言:

受传统教育教学模式的影响,大部分学校在大学阶段以前过分注重学生们的应试成绩,进而忽视了学生的全面发展需求,导致了大部分的学生身体健康水平日益下降。羽毛球运动不仅可以增强学生的身体素质,还可以提高学生的应变能力和反应能力,因此很多高职院校相继开设了羽毛球的课程,但是大部分的学生对羽毛球运动缺乏深刻的认识,只是简单的喜欢和热爱,并没有正确的步法。因此,教师应加强对学生进行专业系统的训练,帮助学生掌握羽毛球运动的基本步法。

### 1、羽毛球运动中基本步法教学的意义

#### 1.1 增强身体素质

羽毛球运动和大多数的体育运动一样,在运动的过程中,能够有效的提高身体素质。掌握羽毛球运动的基本步法,能够提高自身身体力量和爆发力,另外区别于其他运动,在进行羽毛球运动步伐的学习中,还可以改善调节人的血液循环系统,并且对于心脑血管系统和呼吸道系统具有一定的保护作用<sup>[2]</sup>。

#### 1.2 提高竞技水平

羽毛球作为世界级的体育竞技项目,对于运动技巧有着一定的要求,基本步法的教学,可以有效的提高竞技水平。除了手部动作外,步法技巧是羽毛球运动的关键要素,羽毛球运动要求运动者有一定的速度,其速度主要体现在手部运动和步伐两个方面。因此,在竞赛过程中能否取得胜利与基本步法有着密切的关系,基本步法直接影响着在竞赛中是否能够及时准确的对对手的出击进行快速的回击。

#### 1.3 培养顽强拼搏的精神

羽毛球运动属于运动量大的竞技体育项目,因此需要羽毛球运动者具有顽强的意志和不放弃的精神。一场比赛胜负的关键除了本身的球技之外,还与运动者本身的心理素质息息相关,当遇到势均力敌的选手时,顽强的拼搏精神是赢取比赛胜利的关键。

### 2、高职羽毛球教学中存在的问题

#### 2.1 高职学生对羽毛球认识不足,缺乏专业的训练

在日常生活中,羽毛球运动随处可见,看似简单的运动,实则需要一定的技巧。羽毛球运动看上去只是打球和接球两个动作,殊不知手法和步法的相互配合相当重要。纵观高职学校的羽毛球运动,大多数同学都忽视了步法的训练,只注重受手上的发力,并没有将手法与步法相互配合。羽毛球是一项全身运动,打球的时候不仅需要上半身的移动,下本身也需要根据对方发出的球进行相应的转体、移动、跳跃等动作。因此,教师应注重对学生进行步法的训练、实现手法与步法的相互配合,从而进一步提高羽毛球的教学效果<sup>[3]</sup>。

#### 2.2 学生身体素质普遍偏低,制约了步法的使用

受传统教育教学模式的影响,在以往的高职业院校中,过分注重学生的应试成绩,从而忽视了学生的全面发展需求,导致大部分学生身体素质偏低,运动能力欠缺。因此,在进行羽毛球基本步法的训练时,大部分的学生因为身体素质偏低,进而出现了吃不消的现象。羽毛球运动看似简单,实则是需要极高的身体协调性,以及多种步法之间需要快速的转换,这为羽毛球教学带来了难度,因此在教学的时候,容易出现学习效果不理想的现象。另外,由于以往大部

分的院校,并没有注重学生体能方面的训练,很多职业院校的学生,以前并没有接触过羽毛球,对羽毛球不熟悉,认识也比较少,教师在教学过程中需要从头开始,增加了羽毛球基本步法的学习难度。

### 3、羽毛球教学中的基本步法的教学方法

#### 3.1 熟练步法,灵活运动

俗话说:“地基打的好,楼房才牢靠”,同样的道理,羽毛球运动也要熟练掌握基本步法,熟能生巧,只有熟练掌握基本步法,才能对步法进行灵活运用。对于初学羽毛球的学员来说,教师应该把重点放在基本步法的掌握和巩固上,为后期的灵活运用,打下坚实的基础。

#### 3.2 以多打少强化步法

针对已经掌握并熟练基本步法的羽毛球学员,可以采取以多打少的方法来强化羽毛球步法。同时以多打少的过程中,人少的一方学员必须高度集中注意力,灵活迅速的转移步法,才能弥补人员上的空缺,通过以多打少法的训练,可以提高学员的接球效率,提高学员步法的灵活运用能力。

#### 3.3 观摩高水平的比赛,加深对步法的理解

素质教育的背景下传统的教育教学模式,已不能适应现代发展的需求。教师要改变传统的教育教学模式,利用好现在信息技术,激发学生的学习兴趣和教师可以通过多媒体设备,给学生播放一些关于羽毛球比赛的精彩视频,同时教师要控制好播放的速度,在一些精彩的片段播放后暂停,圈出重点,向学生讲授关键性的步法。这样的方式,能够很好的激发学生的学习兴趣和教师可以帮助学生很好的理解和掌握基本步法的应用。另外,在学习一些基本步法以后,教师可以对学生进行组合步法的教学,将几种单一的步法结合起来,教师进行示范,学生观摩。教师可以为学生设计一条训练时用的固定线路,对于各种步法进行训练,一以此来提高学生的灵敏度和灵活运用能力。

#### 3.4 四角移动步法训练法

四角移动步法训练,是在羽毛球训练里面用使用次数最多、实用性最强的训练方法。四角移动步法帮助学生更好的掌握羽毛球运动的动作要领,更好的提高羽毛球的技法。

#### 结语:

综上所述,羽毛球运动可以增强学生的身体素质,强身健体,还能够提高学生的反应能力和应变能力,促进学生的全面发展。羽毛球运动看似简单,实则需要手法与步法的高度配合,在打球过程中根据对方出的球,快速的做出反应。因此,教师应加强对学生进行专业系统的训练,包括以多打少强化步法、四角移动步法训练法等,组织学生观摩高水平的比赛,激发学生对于羽毛球学习的兴趣,在观看过程中加深对步法的学习和理解,帮助学生打好步法教学的基础,从而进一步提高羽毛球教学的效果。

#### 参考文献:

- [1] 吴文军,刘镇涛.高职院校羽毛球教学中基本步法教学模式探索[J].当代体育科技,2017,(19):80-81.
- [2] 王荣,宋玉晨.高职羽毛球教学中的步法教学分析[J].体育世界(学术版),2017,(20):66-67.
- [3] 郑凯.高职羽毛球教学中基本步法教学研究[J].当代体育科技,2015,(28):134-135.