

中职学校露天羽毛球教学发展对策研究

莫先枫

(广州市海珠工艺美术职业学校, 广东 广州 50000)

摘要:随着中职学校教育教学的不断发展,体育教学活动也日益受到重视。其中,羽毛球教学作为中职学校体育教育的重要组成部分,不仅能够提高学生的身体素质,还能培养学生的团队协作能力和竞技精神。然而,在实际教学中,中职学校露天羽毛球教学存在诸多问题亟待解决,制约了羽毛球教学的发展。因此,文章在分析中职学校露天羽毛球教学现状的基础上,对其发展策略展开积极探索,以期中职学校体育教学的改革提供参考。

关键词:中职学校;露天羽毛球教学;发展对策

如果说乒乓球是我国的“国球”,那么羽毛球则可称为半个“国球”。在我国,羽毛球有着非常广泛、深厚的群众基础,是一项室内、室外都可以进行的体育运动。在中职体育教学中,羽毛球以其娱乐性、锻炼性、简便性深受广大学生的喜爱。然而,当前中职学校露天羽毛球教学存在一些问题,如场地设施不完善、教练水平参差不齐、学生技能水平差异大等,这些问题制约了露天羽毛球教学的发展。因此,笔者结合自身羽毛球教学实践经验,对中职学校露天羽毛球教学的发展对策做出如下探讨,以提高露天羽毛球教学质量,满足学生需求,推动羽毛球运动在中职学校中的普及和发展。

一、中职学校露天羽毛球教学现状

(一) 学生大多有着浓厚兴趣

中职学生普遍处于青春期,他们充满活力,对于运动有着极高的热情。羽毛球作为一种既能锻炼身体,又能娱乐的游戏,深受学生们的喜爱。无论是在课间休息,还是在放学后,许多学生都会选择在露天场地进行羽毛球的练习和比赛。特别是对于女生而言,由于可选择的运动项目较少,而羽毛球练习不仅能够塑造体形,还能促进血液循环,增强身体素质,因此更是受到了她们的青睐。

(二) 教学场地和设施不完善

尽管羽毛球运动对场地的要求并不高,只要有足够的空地和球网就可以进行,但良好的设施和环境无疑会提高运动的舒适度和安全性。特别是对于露天羽毛球教学而言,天气因素、地面条件、灯光照明等都是需要考虑的问题。然而,当前许多中职学校在露天羽毛球教学场地和设施方面存在明显的不足,如场地不平整、球网破损、灯光昏暗等,这些问题不仅影响了学生的运动体验,还可能引发运动损伤等安全问题。另外,部分教师在开展露天羽毛球教学的过程中,缺乏科学、系统的教学方法和手段,教学内容单一,缺乏创新和趣味性,使得学生的学习兴趣难以持续,学习效果也不尽如人意。

二、中职学校露天羽毛球教学发展对策

(一) 改变羽毛球器材

对于中职学生而言,教学环境、教学器材将直接影响到他们的学习兴趣。在传统露天羽毛球教学模式下,由于部分学校室外场地老旧、羽毛球设备磨损严重,导致学生对羽毛球练习兴趣不高,从而严重影响了羽毛球教学的实效性。因此,在中职学校露天羽毛球教学中,教师应充分认识到教学器材对学生学习态度的影响,并积极采取措施改善器材设备。例如,引入质量更好的羽毛球拍、使用耐磨的羽毛球,甚至可以考虑更新场地,铺设更加专业的羽毛球场地,以提高学生的学习积极性和参与度。与此同时,教师

还可鼓励有条件的学生,自行购买球拍、羽毛球等,以更好地满足自身的羽毛球练习需求。这样学生不仅可以在课堂上练习羽毛球,课后也可随时练习,从而通过大量练习的积累,逐渐提高打球球感与技术。

(二) 实施分组教学

羽毛球作为一项双人或多人对抗类运动,需要两人或多人的共同参与。但是在以往的羽毛球教学中,很多老师忽略分组对打环节,学生随配。导致个别学生没有搭档打球,很多学生不主动去找搭档打球,自己颠球或者不参与打球中,从而失去打球积极性。因此,在中职学校露天羽毛球教学中,教师可在学生开始打球训练之前,将学生分成若干个两人小组。学生可以自行选择固定搭档,或者由教师指定两两搭档。这样在对打环节,学生就可以很快找到自己的搭档,展开对打训练。分组练习的教学方式,不仅可以提高学生的训练兴趣,加深学生对羽毛球运动的认识和了解,还可有效提高学生的打球密度,确保每个学生在羽毛球练习中的参与性。此外,教师还可以根据学生的技术水平、兴趣爱好等因素,将技术水平相近的学生安排在同一组,以便更好地进行针对性指导。在分组教学过程中,教师还应注重培养学生的团队合作精神和竞争意识,让学生在比赛中相互学习、共同进步。

(三) 使用羽毛球训练器

在室外露天羽毛球教学中,受大风、光照等条件的影响,可能难以达到理想的教学效果。针对这一问题,教师可采取羽毛球训练器组织学生展开羽毛球训练,或者引导学生自制羽毛球训练器,以此开展训练。羽毛球训练器是一种专门用于羽毛球训练的辅助器材,通过悬挂固定点布或胶布,击打固定点标志物,帮助学生更好地掌握羽毛球的基本技术,提高打球水平。通过使用羽毛球训练器,能够有效降低风、光照等因素对学生羽毛球训练的印象,从而使得学生更加专注于技术动作的练习。此外,羽毛球训练器在露天羽毛球教学中的应用,还可以帮助学生调整球拍的角度、力度等,提高击球的准确性和稳定性。在中职学校露天羽毛球教学中,引入羽毛球训练器不仅可以提高教学质量,还可以增强学生的自信心和学习兴趣。而学生自制羽毛球训练器,培养学生的动手能力和创新思维。

(四) 根据天气情况,灵活选择教学内容

在中职学校露天羽毛球教学中,其教学效果会在很大程度上受到天气因素的影响。因此,在教学内容的选择上,教师应根据天气情况进行灵活调整。例如,在风力较小、天气晴朗的日子,教师可以安排学生进行基本的发球、接发球、击球等技术训练,以及进行多球训练、攻防转换训练等,以提高学生的技术水平。而在风力较大、天气阴沉的日子,教师则可以选择徒手挥拍、步伐、

正反手发球等教学内容,或者安排学生进行一些基本的身体训练,如跑步、拉伸等,以保持学生的身体状态。此外,如遇到恶劣天气,教师还可以利用多媒体教学设备,在室内进行一些理论知识的讲解和战术分析,以提高学生的理论知识和战术素养。

(五) 抛球固定动作教学

在羽毛球教学中,抛球教学是受天气影响相对较小的内容之一。在遇到大风天气时,如果教师只是安排学生开展挥拍、步伐等基础练习,单一、枯燥的练习内容,可能会让学生失去练习兴趣,学习积极性下降。因此,教师便可在有风的天气,组织学生进行抛球练习,在学生达到一定的练习量后,还可将抛球练习与挥拍练习结合起来,从而提高学生的动作连贯性,保证羽毛球练习效果。抛球练习可采取互抛、对墙抛球等多种形式,以提高学生的反应速度和手眼协调能力。此外,在抛球练习中,为了进一步提升练习的难度与趣味性,教师还可以根据学生的实际情况,适当调整抛球的高度、速度和角度,以挑战学生的反应极限。而为了更好地锻炼学生的实战能力,教师还可以模拟比赛场景,让学生在抛球练习中体验比赛的紧张氛围和应对策略。

(六) 明确画出羽毛球练习场地

为了确保露天羽毛球教学的规范性开展,学校可开辟专门的露天羽毛球教学场地,并明确画出羽毛球练习场地,确保学生在规定的场地内进行练习,从而有效避免学生因场地不规范而导致的意外伤害,还可以提高场地利用率,确保教学效果。在场地划线时,教师应根据学生的年龄、技术水平等因素,合理规划场地的尺寸和数量,确保每个学生都有足够的练习空间;还应在场地周围设置安全警示标志,提醒学生注意安全,避免发生意外事故。此外,为了确保露天羽毛球教学的顺利进行,学校还应加强对场地的维护和管理。定期检查场地划线是否清晰、场地表面是否平整、球网是否牢固等,确保学生在良好的环境下进行练习。同时,学校还可根据教学需要,对场地进行适当的装饰和美化,如设置座椅、安装照明设备等,以提高场地的舒适度和使用率。

(七) 开展多球训练

为进一步提高露天羽毛球训练密度与击球率,教师可将学生分为若干个5人小组,其中一人抛球、一人击球、一人挥拍、两人负责捡球,开展多球训练,确保每个学生都能参与到羽毛球训练中,提高训练效率。在多球训练中,学生需要密切配合,相互协作,从而培养学生的团队合作精神和沟通能力。而且多球训练还可以提高学生的反应速度和击球准确性,帮助学生在实战中更好地应对各种情况。此外,为了确保多球训练的顺利进行,教师应提前制定详细的训练计划和方案,明确每个学生的职责和任务,并对学生的训练过程进行全程指导和监督,及时纠正学生的错误动作和不良习惯,确保训练效果。而为了增加训练的趣味性和挑战性,教师还可以引入竞争机制,让不同小组之间进行比赛和较量,从而在提高学生的训练积极性,还可以让学生在实际比赛中更好地应用所学技能,提高自己的实战能力。

(八) 根据季节性合理调整课程表顺序

考虑到天气因素,中职学校露天羽毛球教学的开展,还应根据不同季节的特性,对羽毛球课程表顺序进行合理调整。以广东为例,每年12月-1月,2月-4月的冬夏季节,风力小,光照强度低,适宜开展室外露天羽毛球教学。因此,在这段时间,教师可组织学生大力开展羽毛球教学。而在每年的5月-7月,9月-11月这两个时节,不仅风大,而且雨水较多。在天气条件允许的情况下,考虑到上午10点至下午3点这段时间,风大,光照强烈,

不宜开展室外露天羽毛球教学,教师可将羽毛球教学安排在早上的第一、二节课以及下午最后一节课,以避开风力最大、光照最强的时间段。另外,教师也应提前查看天气预报,合理安排教学计划和内容,确保教学的顺利进行。

在调整课程表顺序的过程中,教师还应考虑到学生的身体状况和适应能力。例如,在炎热的夏季,教师可以适当减少学生的运动量,增加休息和补水的时间,以防学生中暑或脱水。而在寒冷的冬季,教师则可以适当增加热身运动的时间,帮助学生提高身体温度,预防运动损伤。此外,为了让学生更好地适应不同季节的羽毛球教学,教师还可以引导学生进行针对性的身体训练,如增强肌肉力量、提高柔韧性、增强心肺功能等,从而在提高学生的运动能力的同时,帮助学生更好地应对不同季节的气候条件。

(九) 先练习技术动作再分组打球的授课模式

露天羽毛球教学每堂课的时间为40分钟。实践表明,在教学过程中,如果教师在每节课先为学生留出15~20分钟的技术动作练习时间,然后再组织学生进行对打,学生参与度就相对较高,能达到90%以上。而如果技术动作练习时间较短,或者跳过技术动作练习这一环节,直接组织学生进行对打训练,多数学生可能只能保持15~20分钟的对打练习时间,直接还有部分学生完全不参与对打训练。因此,在露天羽毛球教学中,教师应采取先练习技术动作再分组打球的授课模式,以确保学生能够充分掌握技术动作,提高运动效果。在技术动作练习阶段,教师可以针对学生的实际情况,设计有针对性的练习方案,帮助学生逐步掌握正确的技术动作。在此过程中,教师还应及时纠正学生的错误动作和不良习惯,确保技术动作的准确性和规范性。当学生的技术动作练习达到一定水平后,教师再组织学生进行分组打球训练。在分组打球训练中,教师应根据学生的技术水平和兴趣爱好,合理划分小组,确保每个小组的学生能够相互协作、互相学习。教师还应设定明确的训练目标和任务,让学生在实践中不断提高自己的技术水平。

三、结语

总之,中职学校露天羽毛球教学的发展对策多种多样,关键在于结合实际情况,采取切实有效的措施。通过改善教学器材、实施分组教学、使用羽毛球训练器、根据天气情况灵活选择教学内容、抛球固定动作教学以及明确画出羽毛球练习场地等方法,可以有效提高中职学校露天羽毛球教学的质量和效果,培养学生的羽毛球兴趣和技能水平,为学生的全面发展打下坚实基础。

参考文献:

- [1] 李佳豪.基于“教会、勤练、常赛”的高职羽毛球教学实验研究[D].广州体育学院,2023.
- [2] 董阳,董琳,张立新.高职院校羽毛球教学方法构建与创新探究[J].当代体育科技,2023,13(15):65-68.
- [3] 范荣昌.高职体育课羽毛球教学实效性提升对策[J].吉林省教育学院学报,2023,39(01):98-102.
- [4] 黄光亮,韩佳芹,李宁宁.终身体育视域下中职学校羽毛球课程教学改革研究[J].佳木斯职业学院学报,2022,38(02):131-133.
- [5] 崔治彪.中职学校体育教学中羽毛球运动的现状分析与建议[J].现代职业教育,2021(25):100-101.
- [6] 陈猛.羽毛球运动在中职学校体育教学中的现状分析[J].冰雪体育创新研究,2020(17):37-38.