

高职体育教学中毽球运动传承与创新路径研究

李 明

湖南铁路科技职业技术学院 湖南 株洲 412000

【摘要】毽球作为我国民族传统体育项目，具有深厚历史文化底蕴与独特健身价值。在高职体育教学中，毽球运动的传承与创新面临诸多挑战与机遇。本文深入探讨高职体育教学中毽球运动传承与创新的路径，分析当前传承现状，剖析存在问题，提出通过优化课程体系、创新教学方法、加强师资建设、开展多元活动及构建竞赛体系等策略，推动毽球运动在高职体育教学中的有效传承与创新发展，为高职体育教学改革与民族传统体育传承提供参考。

【关键词】高职体育教学；毽球运动；传承创新；路径研究

在全球化与文化多元化的时代背景下，民族传统文化的传承与发展备受关注。民族传统体育项目作为民族文化的重要组成部分，承载着丰富的历史记忆与文化内涵。毽球运动作为我国民族传统体育的典型代表，历经千年发展，融合了踢毽子等传统游戏的精髓，并吸收现代竞技体育元素，形成独特的运动形式。其不仅具有良好的健身价值，还能培养学生的团队协作精神、反应能力和文化自信。

高职教育作为我国教育体系的重要组成部分，肩负着培养高素质技术技能人才的重任。体育课程是高职教育不可或缺的环节，对于学生身心健康和综合素质的提升具有重要作用。将毽球运动引入高职体育教学，既能丰富体育课程内容，又能传承和弘扬民族传统文化。

1 毽球运动的历史文化价值与现状分析

1.1 毽球运动的历史文化价值

毽球运动起源于我国古老的踢毽子游戏，距今已有两千多年的历史。在古代，踢毽子是一种广受欢迎的民间娱乐活动，不仅具有健身功能，还蕴含着丰富的文化内涵。唐宋时期，踢毽子的方法多种多样，成为当时人们休闲娱乐的重要方式。到了清代，踢毽子的技艺达到了较高水平，民间艺人表演毽子时，能以身体各部位代足踢毽，令人叹为观止^[1]。

现代毽球运动在传统踢毽子的基础上发展而来，融合了羽毛球的场地、排球的规则特征和足球的脚法技巧，形成了具有竞技性和观赏性的运动项目。毽球运动不仅体现了我国民族传统体育的特色，还蕴含着团结协作、拼搏进取的精神，对于培养学生的意志品质和文化素养具有重要作用。

1.2 毽球运动的发展现状

近年来，毽球运动在我国得到了较快的发展。自上世纪 80 年代成为正式竞技体育项目以来，毽球运动的竞赛体系逐渐完善，竞技水平不断提高。目前，毽球运动已成为我国多个大型综合运动会的正式比赛项目，并在世界范围内得到了一定的推广。

在高校中，毽球运动也逐渐受到重视。一些高校将毽球纳入体育教学内容，开展毽球课程教学和课外活动，培养了

学生的兴趣和技能。同时，高校毽球代表队在各类比赛中取得了优异成绩，为毽球运动的推广和发展做出了贡献。然而，与篮球、足球等传统体育项目相比，毽球运动在高校的普及程度仍然较低，存在教学资源不足、师资力量薄弱等问题^[2]。

2 高职体育教学中毽球运动传承的现状与问题

2.1 传承现状

目前，部分高职院校已将毽球运动引入体育课程，但整体普及程度不高。一些学校仅将毽球作为选修课程或课外活动项目，未将其纳入必修课程体系。在教学过程中，教师多采用传统的讲授式和示范式教学方法，注重技战术的传授，忽视了学生的主体地位和兴趣培养。此外，毽球运动的教学资源相对匮乏，缺乏专门的教材、器材和场地，影响了教学效果。

2.2 存在问题

2.2.1 教学理念落后

部分高职院校体育教师受传统教学观念的影响，对毽球运动的教学价值认识不足，缺乏创新意识和改革精神。在教学过程中，过于注重技能训练，忽视了学生的身心健康和综合素质的培养，导致学生对毽球运动的兴趣不高。

2.2.2 教学方法单一

目前，高职体育教学中毽球运动的教学方法主要以教师示范、学生模仿为主，缺乏互动性和创新性。这种单一的教学方法难以激发学生的学习兴趣和主动性，不利于学生创新能力和平实践能力的培养。

2.2.3 师资力量薄弱

毽球运动在高职院校的开展时间较短，专业教师数量较少。部分体育教师缺乏毽球运动的专业知识和技能，无法满足教学需求。此外，学校对毽球教师的培训和进修支持不足，导致教师的业务水平难以提高^[3]。

2.2.4 教学资源不足

毽球运动的教学需要专门的器材和场地，但目前许多高职院校的体育设施不完善，缺乏足够的毽球器材和室内场地。此外，毽球运动的教材和参考资料也相对匮乏，影响了教学

的系统性和规范性。

2.2.5 竞赛体系不完善

目前，高职院校毽球运动的竞赛活动较少，缺乏统一的竞赛规则和组织管理。竞赛活动的缺失导致学生缺乏实战经验和竞技氛围，不利于毽球运动在高职院校的推广和发展^[4]。

3 高职体育教学中毽球运动传承与创新的路径

3.1 优化课程体系，融入民族文化

在高职体育教学中，毽球运动课程体系的优化是传承与创新的关键环节。构建分层课程体系是满足不同学生需求的重要举措。基础课程作为毽球教学的起点，应面向全体学生。这一阶段的教学重点在于让学生了解毽球运动的基本规则、器材使用方法以及简单的踢毽技巧。教师可以通过生动的讲解和直观的示范，引导学生掌握正确的站姿、踢毽动作和发力方式。例如，在讲解踢毽子的基本动作时，教师可以先展示标准的动作示范，然后让学生模仿练习，并及时给予指导和纠正。通过基础课程的学习，学生能够初步体验毽球运动的乐趣，培养对毽球运动的兴趣和爱好，为后续的学习打下坚实的基础。

提高课程则针对有一定基础的学生。在这一阶段，教学应深化技战术的传授。教师不仅要让学生熟练掌握各种踢毽技巧，如内踢、外踢、膝踢等，还要引导学生了解毽球运动的战术理念，如进攻战术、防守战术和配合战术等。例如，在讲解进攻战术时，教师可以通过实际案例分析，让学生明白如何在比赛中抓住时机，运用合适的技巧进行进攻。同时，组织学生进行小组对抗练习，让学生在实践中运用所学的技战术，提高他们的运动水平和应变能力。

竞技课程为有潜力和兴趣的学生提供专业训练。这一阶段的训练更加系统化和专业化，旨在培养竞技人才。学校可以邀请专业的毽球教练进行指导，制定科学的训练计划。训练内容包括身体素质训练、技术细节打磨和心理素质培养等方面。例如，在身体素质训练方面，安排学生进行耐力跑、力量训练和敏捷性训练等，提高学生的体能水平；在技术细节打磨方面，针对学生的薄弱环节进行有针对性的训练，如提高控球的稳定性、踢毽的准确性等；在心理素质培养方面，通过模拟比赛场景、进行心理辅导等方式，帮助学生克服紧张情绪，提高在比赛中的心理承受能力。

3.2 创新教学方法，激发学习兴趣

探究式教学法能够充分发挥学生的主体作用，培养学生的创新思维和解决问题的能力。在毽球教学中，教师可以提出一些具有启发性的问题，引导学生进行自主探究和合作交流。例如，在探讨如何提高毽球的控球能力时，教师可以让学生先自己思考和尝试不同的控球方法，然后在小组中进行

讨论和交流。学生们可能会提出各种不同的想法，如调整踢毽的力度、角度和频率等。通过小组讨论和实验验证，学生们可以找到最适合自己的控球方法。这种探究式的学习过程，不仅能够让学生更好地掌握毽球技能，还能够培养他们的独立思考能力和创新精神。

情境教学法通过创设与毽球运动相关的情境，让学生身临其境地感受毽球运动的乐趣。模拟比赛场景是一种常见的情境教学方式。教师可以按照正式比赛的规则和场地要求，组织学生进行模拟比赛。在比赛中，设置裁判、计分员等角色，让学生体验真实的比赛氛围。通过模拟比赛，学生能够更好地理解毽球运动的规则和战术，提高他们在比赛中的应变能力和心理素质。

设计游戏活动也是情境教学法的重要手段。例如，组织学生进行毽球接力赛，将学生分成若干小组，每个小组的学生依次踢毽子，将毽子传递给下一个同学，最先完成接力的小组获胜。这种游戏活动能够提高学生的参与度和积极性，让学生在轻松愉快的氛围中提高踢毽的技巧和团队协作能力。此外，还可以设计毽球攻防演练等游戏，让学生在游戏中学习进攻和防守的战术，增强他们对毽球运动的理解和掌握。

互动式教学法强调师生之间和学生之间的互动交流。在毽球教学中，教师可以采用小组讨论、合作学习等方式，促进学生之间的思想碰撞和经验分享。例如，在组织学生进行小组技战术讨论时，教师可以提出一个战术问题，如“在面对对手的强攻时，我们应该采取什么样的防守策略？”让学生们在小组中进行讨论。每个同学都可以发表自己的看法和建议，通过交流和讨论，学生们可以了解到不同的战术思路和方法，拓宽自己的视野。

3.3 加强师资建设，提高教学水平

引进专业人才是加强师资建设的重要途径。高职院校应积极拓宽人才引进渠道，吸引具有毽球运动专业知识和技能的人才到学校任教。可以通过公开招聘的方式，面向社会招聘具有毽球运动背景的教师，要求他们具备扎实的专业知识和丰富的教学经验。此外，还可以引进退休的毽球运动员或教练，他们具有丰富的实战经验和教学经验，能够为学生提供专业的指导和培训。

开展教师培训是提高教师业务水平的关键。学校应定期组织毽球教师参加专业培训和进修活动。培训内容可以包括毽球运动的最新技术、教学方法、竞赛规则等方面。例如，邀请国内知名的毽球专家来学校进行讲座和培训，让教师们了解毽球运动的最新发展趋势和技术动态。同时，组织教师参加国内外的毽球运动交流活动，让他们与其他学校的教师进行交流和学习，拓宽视野，学习先进的教学经验和管理办法。

建立激励机制能够激发教师的积极性和创造性。学校应

建立完善的教师激励机制，对在毽球教学和科研方面取得突出成绩的教师给予表彰和奖励。例如，设立毽球教学优秀奖、科研成果奖等，对表现优秀的教师进行物质奖励和精神鼓励。同时，在职称评定、岗位晋升等方面，向在毽球教学和科研方面有突出贡献的教师倾斜，激励教师积极参与教学改革和创新，提高教学质量。

3.4 构建竞赛体系，提升竞技水平

完善校内竞赛制度是构建竞赛体系的基础。学校应建立健全校内毽球竞赛制度，定期举办校内毽球比赛，如班级联赛、院系对抗赛等。在组织班级联赛时，可以将每个班级的学生分成若干小组，进行小组循环赛，然后根据小组排名进行淘汰赛，最终决出冠军。通过校内竞赛，为学生提供展示自我的平台，激发学生的竞技热情。同时，根据竞赛成绩评选出优秀运动员和团队，给予表彰和奖励。奖励可以包括荣誉证书、奖品等，让学生们感受到自己的努力和付出得到了认可。

参与校外竞赛活动能够让学生与外界交流和切磋，提高学生的竞技水平和心理素质。学校应积极组织学生参加校外毽球竞赛活动，如省市级毽球比赛、全国大学生毽球锦标赛等。在参加校外竞赛前，学校可以组织学生进行集中训练，针对比赛对手的特点和战术进行有针对性的训练。在比赛中，教师要引导学生调整好心态，发挥出自己的最佳水平。通过参与校外竞赛，学生们可以了解到其他学校学生的竞技水平，学习到先进的技战术和训练方法，同时也可提高自己的心理素质和应变能力。

建立竞赛人才培养机制是培养优秀毽球竞技人才的关键。学校应建立完善的竞赛人才培养机制，选拔有潜力的学生组成校队，进行系统的训练和培养。选拔校队成员时，要综合考虑学生的身体素质、技术水平和心理素质等因素。校

队可以聘请专业教练进行指导，制定科学的训练计划。训练计划要根据学生的实际情况和比赛需求进行合理安排，包括技术训练、战术训练、体能训练和心理素质训练等方面。同时，为校队学生提供参加高级别竞赛的机会，让他们在比赛中积累经验，不断提高自己的竞技能力，培养优秀的毽球竞技人才。

4 结论

毽球运动作为我国民族传统体育项目，具有丰富的历史文化价值和独特的健身功能。在高职体育教学中传承和创新毽球运动，对于丰富体育课程内容、传承民族传统文化、培养学生综合素质具有重要意义。通过优化课程体系、创新教学方法、加强师资建设等举措，能有效推动毽球运动在高职体育教学中的传承与创新。优化课程体系方面，可将毽球运动纳入必修或选修模块，合理规划教学时长与内容深度。如此多管齐下，能突破当前困境，让毽球运动在高职体育教学中焕发生机，实现文化传承与学生素质提升的双赢。

参考文献：

- [1] 陈新平. 民族传统体育进校园背景下毽球运动在高职院校的创新发展路径研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(19): 109-112.
- [2] 姜伟伟.“课程思政”背景下高职院校民族传统体育教学研究——以毽球运动为例 [J]. 体育科技, 2022, 43(2): 119-121.
- [3] 劳承武. 基于学生职业需求的高职毽球课程模块化课程模式构建 [J]. 现代职业教育, 2025(5): 141-144.
- [4] 王雪松, 宋勇, 李久亮. 将毽球纳入北方高职院校体育课的可行性分析 [J]. 文体用品与科技, 2014(18): 109.