

论如何提高大学体育羽毛球教学水平的探讨

尹昭龙

(南京传媒学院, 江苏南京 211172)

摘要: 在全民健身的热潮下, 如何深化素质教育, 提升大学生体育教学水平, 成为教育工作者面临的重要挑战。通过开展专业化羽毛球训练活动, 教师可创新传统的体育教学方法, 全面关注学生基础水平、锻炼需求, 丰富体育羽毛球教学活动形式, 培养大学生的运动爱好, 提升其技能水平、体能水平。基于此, 本文分析大学体育羽毛球教学现状, 论述提高大学体育羽毛球教学水平的策略。

关键词: 大学体育; 羽毛球; 教学水平

在人才强国、体育强国的双重战略驱动下, 如何培养学生运动特长、运动爱好, 保障大学生人才培养的有效性, 与大学生今后身心健康发展、专业学习和职业发展密切相关。作为一项全身性的体育运动, 羽毛球教学受到大众的欢迎, 大学体育中也不例外。大学阶段是学生迈入社会前的重要阶段, 大学体育教学对学生身体素质、心理健康发展具有促进作用, 通过融入羽毛球教学活动, 能够大大激发学生参与体育锻炼的热情。但是, 当前的体育羽毛球教学存在一定不足, 教师的教学理念、教学方法很难适应学生需求。对此, 教师应不仅要引入先进教学理念, 还应根据学生实际情况, 灵活的设计羽毛球教学活动, 提升大学生各方面素质与能力。

一、当前大学体育羽毛球教学情况研究

在当前的体育教学活动中, 部分教师习惯于采用已有的教学经验, 对体育学科的重视程度不高, 在以上两种因素的影响下, 学生们也很难全身心地投入到羽毛球教学活动中。作为国球的重要组成部分, 羽毛球在大学体育教学中占据着重要地位, 诸多学生拥有喜爱的足球明星, 对羽毛球运动充满强烈的兴趣。但是, 部分教师的羽毛球教学重视程度不足, 未能结合当代大学生特点改进教学设计、教学内容, 很难调动学生主动训练和参与的积极性, 甚至会导致其丧失原有的学习兴趣。在具体教学表现上, 体育教师往往按照统一的教学方法实施教学活动, 不能全面调查大学生基础水平、技能水平, 导致部分学生重复性地学习羽毛球知识, 还有一部分学生很难跟上羽毛球教学进度, 整体上的教学进度很难匹配学生需求, 在无形中影响其学习热情。同时, 部分教师认为, 学生会打球就是掌握了羽毛球技能, 很难针对性地传授羽毛球技能, 难以发掘大学生的运动潜能。此外, 由于羽毛球具有明显的特征, 需要学生具备良好的肢体协调能力、应变能力, 若不能做出规范的动作, 或出现动作失误, 就会影响整体羽毛球水平, 这对教师和学生都是一项较大的挑战。

二、大学体育羽毛球教学中存在的问题

(一) 对羽毛球教学不够重视

虽然大多数高校都开设了羽毛球课程, 但也只是作为学生的选修课, 学生只要修够学分就可以。而教师也正是由于这个原因, 对于羽毛球运动技术等知识的传授不重视, 一般则会选择让学生自由运动或干脆进行简单教学。随着时间的推移, 学生会对羽毛球失去兴趣和热爱, 高质量的教学效果取决于学生的学习动机, 随着学习动机的增强, 学生学习更加认真。而从学校到教师, 对羽毛球课程的关注不够, 导致学生失去学习动机, 失去学习兴趣, 对这门课程关注不够。有的学校把羽毛球课作为一门分科, 学生认为没有考试的课程, 没有认真的学习, 只要形成恶性循环。教师在教学过程中缺乏激情, 学生也会感到无聊, 失去兴趣, 最终达不到教学目的。

(二) 教学设施不够完善

羽毛球运动在我国许多高校逐渐发展起来, 学生对羽毛球运动的兴趣也随之而来。但根据调查, 大多数学生认为现有的学校羽毛球场馆不能满足他们的需要。有些学校甚至没有专门的羽毛球场地。在羽毛球课上, 只是简单的两个人对打。而在一些学校, 羽毛球馆只有在学生上课时才开放, 其余时间都关闭。羽毛球不是在课堂上培养起来的, 有兴趣的学生在业余时间也是会有需求的。有些学校甚至通过在有限的时间内向公众开放体育馆来盈利。这些情况极大地减少了学生在羽毛球上的时间和兴趣, 不仅不利于完成羽毛球课程, 而且在一定程度上限制了学生对羽毛球的热爱和兴趣。

(三) 教学模式比较单一

目前, 我国羽毛球教学模式相对单一, 大多数教师仍然选择最传统的传授知识的方式, “老师讲, 学生听”, 教师进行一系列的示范和示范, 学生模仿和练习。事实上, 由于示范不能长期存在, 不能在学生的意识中长期存在, 学生很难掌握示范的要点。这种单一的教学方法只会使学生对学习越来越不感兴趣。随着当

代社会科学技术的飞速发展,教师应在教学中结合现代科学技术,运用多媒体教学,采取多种方式提高学生羽毛球学习的兴趣,以达到教学目的。

二、提高大学体育羽毛球教学水平的对策建议

(一) 革新教学观念, 创设分组练习氛围

教师教学观念是影响课堂氛围、教学进度、学生参与度的重要因素。因此,教师应转变“统一化”的教学理念,根据整体学生情况调整教学形式。首先,在组织羽毛球教学活动前,教师应详细、充分地调查学生学习素质、身体素质、基础水平,结合技能水平、身体素质划分训练小组,针对性地开展羽毛球教学活动。通过组织学生示范羽毛球动作、分享羽毛球知识,教师可初步了解学生基础能力,以此开展分组学习活动。对于接受能力强、身体素质好的学生划入A组,稍差一些的学生划入B组,掌握一定动作基础的划入C组。在羽毛球教学活动中,教师在讲解动作要领、演示相关动作后,教师可引导C组学生带领A组学生练习,A组学生搭配B组学生进行练习。这样的情况下,教师可帮助C组学生巩固基本技能,帮助A组学生迅速掌握技能,A组、C组学生也可组建导师小组,以一对一的方式帮助B组同学练习,形成互相帮助、共同进步的学习氛围。通过开展分组学习活动,教师可引导学生之间相互切磋、互相学习,培养其团队合作精神,培养学生运动爱好。

(二) 采用多元教学工具, 打造高效体育课堂

学习兴趣与学生学习效果存在较高的相关度。要想激发大学生学习兴趣,唤醒其学习热情,教师应系统地介绍体育项目,引入此项运动的明星事迹、成长经历,让学生们向运动明星学习。同时,教师应围绕学生生活习惯、心理素质、身体素质,创新教学手段和教学工具,将网络教学、微视频教学、模拟竞赛活动融入羽毛球教学活动中。例如,对于羽毛球发球动作,教师可制作专门的微视频,录制分解动作的视频,并运用计算机软件增加动画特效,突出发球动作对球运动轨迹、路径的影响。利用网络化教学手段、视频教学工具,教师可打破固定课堂的限制,鼓励学生在课内外观看不同动作要领的演示视频,并在课外多练习。这样,不仅能满足学生个性化学习需求,还能刺激学生的眼球,帮助其快速掌握动作要领。此外,教师应将幽默化艺术融入课堂教学中,将流行用语融入羽毛球课堂,塑造轻松、欢乐的氛围,提高学生的学习效率,进一步提高技术水平。

(三) 重视技术技能训练, 开展趣味竞赛活动

与足球、篮球运动相比,羽毛球的肢体对抗性不强,但对学生力量素质要求较高,学生在快速移动位置的需要持续挥拍。所

以,要想提升羽毛球教学水平,教师不仅要重视技术训练,还应重视学生力量和体力训练。在羽毛球运动中,若双方的身体素质存在微小的差距,学生需要凭借战术、技巧去展现技能优势。因此,针对不同学生的基础训练情况,教师应开展羽毛球战术、技术训练活动,让学生学会捕捉羽毛球运动的轨迹,掌握关键战术要领。这样,在羽毛球训练中,学生可根据不同对手的情况,灵活选用技术和战术,提升羽毛球对抗能力。对于拥有较强耐力素质的学生,教师可传授学生一些对垒的小技巧,使其采用拉后场、吊球的方式,不断消耗对手体力,增强羽毛球教学的竞技性。其次,教师应详细地讲授羽毛球的比赛规则,组织不同小组开展对垒竞赛、双打竞赛。只有真正开展竞赛活动,才能激发学生们的竞技热情,使其认识到比赛规则、战术安排、身体体能的重要性。在羽毛球竞赛活动后,教师可开展竞技分享活动,组织大家分享获胜心得、失败经验。在分享活动中,教师可针对不同学生的表现,指出其可进步之处,如羽毛球意识、体力消耗、规则不熟、战术安排等,让学生们在反思中获得进步,激发其持续运动热情。

三、结语

综上所述,优化大学体育羽毛球教学活动,关乎大学生身心健康、终身运动能力、未来职业发展。因此,学校和教师应重视羽毛球教学活动,反思和总结影响羽毛球教学水平的因素,针对性地采取解决措施。在具体教学活动中,教师应从学生实际情况入手,通过开展分组练习活动、采用多元教学工具、加强技能技术训练等方式,组织学生互相学习、互相切磋,在互帮互助的氛围中提升技术水平,激发学生的学习热情,使其在网络视频工具、趣味氛围中不断学习和成长,进而成为拥有羽毛球运动爱好的时代青年。

参考文献:

- [1] 王天阳. 提高大学体育羽毛球教学水平的研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(20): 110-111.
- [2] 唐颖婷. 大学公共体育羽毛球“专业化”教学模式探索 [J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(4): 75-77.
- [3] 樊林华, 李丹. 近十年国内外羽毛球教学研究最新进展及启示——基于2011-2021年29篇文献的系统性文献综述法 [J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(2): 8.
- [4] 李红娟, 郑秋红. 提高高校羽毛球教学训练水平的策略探究 [J]. 当代体育, 2021(29): 0158.
- [5] 刘冉, 王翠萍. 新课改背景下高校羽毛球教学改革路径分析 [J]. 延安大学学报: 自然科学版, 2018, 37(2): 4.