



体教融合背景下羽毛球运动的教学策略分析

李兆炜

(西安培华学院 陕西 西安 710000)

【摘要】在体育教育全民化的时代背景下,羽毛球运动作为一项至关重要的体育项目,逐渐得到社会大众的广泛关注和热爱。然而,由于羽毛球运动的技术难度较高,对教学策略的需求也随之提升。故此,本文将围绕羽毛球运动的教学策略,探讨如何在体育教育全民化的大环境下,高效开展羽毛球运动的教学工作。

【关键词】羽毛球;体育教学;策略

An analysis of teaching strategies of badminton under the background of sports and teaching integration

Zhaowei Li

(Xi 'an Peihua University, Xi 'an, Shaanxi, 710000)

[Abstract]In the era of the popularization of physical education, badminton, as a crucial sport, has gradually received widespread attention and love from the public. However, due to the high technical difficulty of badminton, the demand for teaching strategies has also increased. Therefore, this paper will focus on the teaching strategy of badminton, and discuss how to efficiently carry out the teaching of badminton under the general environment of physical education.

[Key words]Badminton; Physical education teaching; Strategy

在当前体育与教育深度融合的大趋势下,羽毛球运动作为一项关键性的体育项目,在学校体育教学中的地位亦不可忽视。本文通过对羽毛球运动教学策略的深度剖析,旨在探讨如何更优地将羽毛球运动融入到学校体育教学中,进而提高学生的体育素养及技能水平。

1 羽毛球教学策略

1.1 明确教学目标

羽毛球运动的教学目标应视学生的年龄、体质、技术水准等诸多因素而定,务必做到科学严谨、合理恰当,以期达成最佳的教学效果。同时,必须强化学生的身体素质与协调能力,提升其爆发力、灵活性以及耐力水平。激发学生对体育运动的热爱与热情,引导他们养成长期参与体育运动的习惯与意识。培养学生的自律与毅力品质,使之于羽毛球训练过程中学会克服艰巨困难,坚持不懈。

1.2 教学方法

教学方法乃是羽毛球运动教学的核心要素,其涵盖了基本动作训练、技术细节训练、战术训练、对抗训练等多元化手段,须依据学生的具体情况予以选择。

基本动作训练:首要任务便是传授学生正确的持拍姿势、站姿和移动姿势,以及如何准确挥拍和击球。这些基本动作的训练是打牢羽毛球基础的关键所在。

技术细节训练:待学生掌握了基本的动作技巧后,便可针对各种技术细节进行训练,如发球、接发球、正手击球、反手击球等。教练需不厌其烦地引导学生,矫正其动作与姿态,协助他们逐步提升技术水平。

战术训练:待学生实现了基本技术的积累,战术

训练便可开展,培训他们如何根据赛事形势与竞争对手特性制定战术,如何调整站位与配合队友等等。

对抗训练:最终可以进行对抗训练,让学生在真实的比赛情境中应用所学技术与战术,以锻炼他们的竞技水平与心理素质。

1.3 教学内容

羽毛球运动的教学内容应该包含以下方面:基本动作——包括握拍姿势、站姿、移动姿势,挥拍和击球的基本动作的训练。技术细节——如发球、接发球、正手击球、反手击球等技术动作的训练与细节调整。战术知识——如何根据比赛形式与对手特点制定战术,调整站位与配合队友等。身体素质训练——包括灵活性、爆发力、耐力及协调性等身体素质的训练。心理素质训练——包括比赛心态、应对压力、自信心与团队合作意识等心理素质的培养。规则与比赛技巧——熟悉羽毛球比赛的规则和技巧,学习如何在比赛中运用这些规则与技巧。

1.4 教学评估方法

教学评估是羽毛球运动教学过程中的重要环节,需依据学童的实际状况进行科学合理的设定,以期即时发现并纠正其技术提高的局限。主要包括以下三种评估方式:技术评估:通过对学童击球动作、站位及移动姿态等焦点进行观察,来评估其羽毛球基本技术水平。战术评估:在对抗训练或模拟比赛中,关注学童的站位选定、配合队友及应对对手战术的实力,评估学童的战术水平。身体素质评估:通过体能测试来评估学童的灵活性、爆发力、耐力以及协调性等身体素质。比赛表现评估:参与校内或校外比赛,观察学童在赛场上的表现,包括比

赛态度、应对压力以及自信心等多方面的评估。学习成就评估：定期进行羽毛球知识及规则的考核，评估学童对羽毛球知识的掌握程度。通过以上多元化评估手段，可以全方位了解学童的羽毛球技术水平与学习状况，有针对性地制定教学计划和提供个性化指导，助力学童持续提升自身的羽毛球技术水准。

2 羽毛球运动教学策略的实践运用

2.1 学校体育课程中的实践运用

2.1.1 提升身体素质

羽毛球乃一项需要高度运动量的体育项目，有助于提升学童的耐力、爆发力、协调性等身体素质，同时提高学童的身体状况及健康水平。打羽毛球是一项全方位锻炼身体各项机能的综合性运动。运动过程所涉及的快速应变、敏锐反应以及灵活的身体控制等，均要求具备较高的灵敏度及反应能力。通过挥拍动作、短程加速及跳跃等练习，打羽毛球可使肌肉力量与耐力得以增强，从而进一步提升身体素质。

2.1.2 培养团队协作精神

羽毛球比赛须由两至多名选手进行，有助于培育学童的团队协作精神及沟通能力，同时增强学童的集体责任感。团队合作与协作精神在羽毛球竞技中具有举足轻重的地位。我们需与搭档密切配合，共同谋划战术及策略。这就要求我们学会倾听理解他人的观点，对他人发表的意见抱持尊重，同时建立起彼此之间的信任与支持。通过团队协作，我们可发掘团队精神的力量，学会与他人协同作战，从而提升团队合作的能力。一是激励队友共同奋发，为达成共同目标而全力以赴。二是善于倾听并理解他人的看法，尊重他人的意见。三是培养相互信任与支持的氛围，提升团队的凝聚力。

2.1.3 提升竞赛意识

羽毛球比赛规定学生需在特定的规则下进行，这可以培养学生的竞赛意识及竞争意识，进而提升他们的心理素质。对于培养羽毛球运动意识来说，在运动员初涉此项运动时，必需掌握基本的技术动作和规则。只有深入了解和理解技术动作和规则，才能提高他们自身的技术水平，从而在比赛中表现得更具自信。在培养运动员羽毛球意识的过程中，教练员应重视基础知识的传授和技术动作的训练，以确保运动员能够准确地理解和掌握羽毛球运动的基本要素。

2.2 业余体育活动的运用

2.2.1 锻炼身体

羽毛球运动需要频繁的奔跑、跳跃及挥拍动作，使其成为一项全面性的有氧运动，对心脏和肺部功能具有显著的锻炼益处，可以增强肌肉力量，提高身体的灵活性。业余体育活动不仅能够使参与者在锻炼身体的同时体验快乐，还有助于保持身体健康和提升生活质量。因此，

我们应该鼓励广大民众积极参与各类形式的业余体育活动，这将对提升社会整体身体健康水平产生深远的影响。

2.2.2 社交互动

羽毛球是一项需要两位或多位选手参与的运动项目，通过参加羽毛球活动，人们可以结识到新的朋友，加强与球友间的沟通交流，深化人际关系。业余体育活动还为人们提供了共同兴趣的话题，有益于加强彼此之间的友谊，推动团队合作和凝聚集体荣誉感。因此，业余体育活动不仅能够带来生理层面的健康益处，还能够促进社交互动，增进人际关系。

3 羽毛球运动教学策略应关注的议题

3.1 整合教学目标

将学校的教学目标与羽毛球教学内容相结合，让学生在学羽毛球的过程中，也能够达成学校的教学目标，例如提升身体素质、培养团队协作能力等。在体教结合的背景下，羽毛球教学应该关注学生的全面发展，强调学生综合素质和团队精神的培育，使他们在羽毛球教学过程中能够获得更大的成长和收获。整合教学目标，可使羽毛球教学更为全面，不只注重培养学生的技能水平，同样也能提升学生的身心健康和全面素质的提高。同时，教师可以根据学生的个性特点和需求，制定个性化的教学目标和教学计划，让每位学生在羽毛球教学中都能得到全面的发展和提高。

3.2 多元化的教学方法

采用多样化的教学方法，例如操作示范教学、小组协作式学习、游戏化教学等等，这些方法能满足学生的不同学习需求，进而提升教学效果。通过多元化的教学方法，可以更有效地满足学生的学习需求，提高教学效果，助力学生的全面发展。

4 结论

在体育教育全民化的大趋势之下，羽毛球运动教学策略对于推动羽毛球运动的普及与发展具有至关重要的意义。通过科学且恰当的教学策略，可协助学生掌握基础技术与战术技巧，提升体育素养及身体素质，同时亦能助推羽毛球运动的普及和进步。面对体教融合的背景，羽毛球教学策略应着重于学生身心健康、综合素质的培育，采取个性化的教学策略，丰富教学内容，运用多元化的教学手段，整合利用各类教学资源，以期促进学生的全面成长。

参考文献：

- [1] 石一龙. 体教融合理念下湖南省高校运动训练专业羽毛球人才培养困境及路径研究 [D]. 湖南科技大学, 2022. DOI: 10.27738/d.cnki.ghnkd.2022.001000.
- [2] 郭红岩. 哈尔滨市小学羽毛球运动实现体教融合“教会”目标的策略研究 [D]. 哈尔滨体育学院, 2022. DOI: 10.27771/d.cnki.ghebt.2022.000183.