

高中体育羽毛球正手击高远球的教学实践与研究

李晓燕

长春市第二中学

摘要：在高中体育羽毛球教学当中，正手击高远球属于一项基础且重要的技术，它对提升学生的羽毛球竞技水平有着关键作用。本文深入探讨了正手击高远球的教学要点，其中涵盖动作结构分解、常见错误剖析、教学方法选择以及教学评价实施等多个方面，通过系统的教学设计和实践指导，目的是帮助学生准确掌握正手击高远球的技术要领，进而提高击球质量和竞技能力，为高中体育羽毛球教学的有效开展提供理论支持和实践参考。

关键词：高中体育；羽毛球教学；正手击高远球；教学方法

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.246

引言

羽毛球是一项广受欢迎的体育运动，它在高中体育课程里占据着重要地位。它不仅能够锻炼学生的身体素质，像增强心肺功能、提高身体协调性和灵活性等，而且还能培养学生的运动技能和竞技意识，进而促进学生的全面发展。正手击高远球是羽毛球技术体系当中的基础环节，它也是后场进攻和防守的重要手段。在比赛时，准确而有力的正手击高远球可以有效地调动对手，从而为自己创造进攻机会，同时也能在防守时化解对方的进攻压力。

一、正手击高远球的动作结构分解

（一）准备姿势

正手击高远球的起始环节是准备姿势，它的合理性会直接影响后续动作的连贯性和发力效果。正确的准备姿势要求身体侧对球网，左脚在前右脚在后，并且两脚间距要与肩同宽，同时重心要落在右脚上。这种站位方式能够为学生提供稳定的支撑，便于在击球时快速移动和调整身体位置。比如当对方来球时，学生可以根据球的方向和速度，通过右脚蹬地和身体转动迅速移动到合适的击球位置。右手要正手握拍屈臂举于右侧，左手自然上举，眼睛要注视来球方向。握拍的时候，虎口要对着拍窄面的小棱边，大拇指和食指要贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指要稍分开，中指、无名指和小拇指要并拢握住拍柄，掌心与拍柄之间要留出空间而不要紧贴。这样的握拍方式能够保证学生在击球时灵活运用手腕和手指的力量，从而提高击球的准确性和爆发力。要是握拍过紧，就会导致手腕和手指僵硬，无法灵活调整拍面角度和发力方向，要是握拍过松，就会使球拍在击球时晃动，进而影响击球的稳定性。

（二）引拍动作

引拍动作是为击球积蓄力量的关键步骤，它的目的是让身体形成“满弓”姿势，从而为后续的发力创造条件，在引拍过程中，身体要向左后方转动，同时右臂上抬，

让前臂和手腕向后伸，使肘关节向上，让拍头向下，进而形成“挠背”姿势，此时，躯干微微反弓，身体重心适当后移，右肘上提，拍框在身后下摆，以此形成引拍的最长距离，通过这种动作，学生能够把身体的力量集中起来，为击球时的爆发式发力做好准备。例如，比拉弓射箭，引拍的过程就是将弓拉开，储存弹性势能，等到达合适的时机时，再将箭射出。在羽毛球正手击高远球中，引拍动作充分与否直接影响到击球的力量和速度，要是引拍不充分，身体无法形成“满弓”姿势，就会造成发力不完整，导致击球力量不足。

（三）击球动作

正手击高远球里击球动作是核心环节，这需要身体各部位协调配合以及爆发力集中释放。击球时学生得先通过后脚蹬地、转髋和收腹，把力量传递到上肢。其中后脚蹬地是发力起点，能为整个身体提供向上动力，转髋动作可将下肢力量传递到躯干，让身体产生旋转力，收腹动作能进一步集中力量，为上肢发力做好准备。接着以肩为轴，大臂带动前臂内旋加速向前上方挥动，在触球瞬间手腕迅速屈收，运用拇指和食指顶、压动作产生最大爆发力。击球点应在右肩上方，持拍手臂几乎伸直时用正拍面击中球托底部。击球过程中学生要注意保持身体平衡和稳定，避免出现晃动或扭曲情况，以此确保击球准确性和力量。

（四）随前动作

随前动作是击球动作的延续，它的作用是完成力量的释放以及身体的回位。击球之后，右手应该顺势向左下方减速摆臂，最后将手臂回收至身体前方。身体重心要迅速向左转至体前，右脚向前回动一小步，以此为下一步回到中心位置做好准备。随前动作的完成能够帮助学生保持身体的平衡和节奏，避免因击球后的惯性而失去对身体的控制，同时也能为下一次击球做好准备。例如，在完成一次正手击高远球之后，如果没有做好随前动作，身体可能会因为惯性而向前倾，进而导致无法及

时回到合适的位置准备下一次击球，最终影响比赛的节奏和效果。

二、正手击高远球教学中常见错误剖析

（一）击球点选择不当

在实际教学当中，学生常常会出现击球点偏前或者偏后的情况，当击球点偏前的时候，学生就难以充分发挥身体的力量，从而导致击球力量不足，使得球飞行的距离比较短，这是因为当击球点偏前，身体还没有完全准备好发力，而且手臂的伸展也不充分，所以无法将力量有效地传递到球上。而当击球点偏后，学生容易形成“捞球”动作，会让球的飞行弧线过高，进而给对手创造进攻机会，“捞球”动作会使球的飞行轨迹变得不规律，很容易被对手预测和进行拦截，击球点偏低也是常见的问题之一，这会导致学生击球时用力不充分，造成球飞行速度缓慢，容易被对手拦截。当击球点偏低，学生需要过度弯曲手臂来击球，这不仅会影响发力的效果，还会降低击球的准确性。

（二）发力顺序错误

正手击高远球的时候需要身体各部位协调发力，而发力顺序正确与否会直接影响到击球的效果，在实际教学当中，部分学生存在发力顺序错误的问题，主要表现为没有用蹬转合力而仅仅用手臂发力，这种发力方式会导致身体的力量无法充分传递到球拍上，进而使击球力量大打折扣。正确的发力顺序应该是先通过下肢的蹬地、转髋和收腹把力量传递至上肢，然后再通过肩、肘、腕的协调运动将力量集中释放到球拍上，以此实现爆发式击球。要是发力顺序错误，那就如同建造房屋时没有打好地基，使得上层建筑无法稳固。

（三）拍面控制不佳

在实际教学当中，学生常常会出现拍面不正的问题，这个问题会导致球路出现偏移，比如拍面过于前倾，会让球飞行的弧线变得过低，球就容易出界，拍面过于后仰，会使球飞行的弧线变得过高，给对手创造进攻的机会。部分学生在击球时还存在拍面不稳定的状况，这种状况会导致球的飞行轨迹变得不规律，增加对手的防守难度，同时也降低自己的击球准确性。同时，拍面不稳定可能是因为学生在击球时手腕过于僵硬或者放松过度，没办法有效地控制拍面的角度和方向。

（四）身体协调性不足

正手击高远球它是一项全身性的运动，需要身体各个部位进行协调配合，在实际教学当中，部分学生存在身体协调性不足的问题，具体表现为动作僵硬且不连贯。例如，说在引拍的过程里，身体转动不够充分，进而导致无法形成“满弓”姿势，在击球的过程中，上下肢动作不能协调一致，从而影响发力的效果。身体协调性不

足不仅会对击球的质量产生影响，还容易引发运动损伤的发生，当身体各部位无法协调配合的时候，某些部位可能会承受过大的力量，这样就会增加受伤的风险。

三、正手击高远球教学方法选择

（一）分解教学法

分解教学法就是把正手击高远球的技术动作拆分成若干个部分然后分别开展教学的一种方法，这种方法比较适合初学者，它能够帮助学生逐步掌握各个技术环节的动作要领。在教学过程当中，教师可以把正手击高远球的动作分成准备姿势、引拍动作、击球动作和随前动作这四个部分，然后分别对这些部分进行讲解和示范。在讲解的时候，教师要详细说明每个部分的动作要求、发力顺序以及注意事项，从而让学生对每个部分都有清晰的认识。在示范的时候，教师要保证动作规范、准确且流畅，这样能让学生直观地看到正确的动作形象。之后，让学生逐个部分进行练习，教师可以在旁边给予指导和纠正，要及时指出学生存在的问题并且给予正确的示范。等每个部分都被学生熟练掌握之后，再让学生进行完整的动作练习。

（二）完整教学法

完整教学法是等学生具备一定基础之后，把正手击高远球的技术动作当作一个整体来进行教学的方法，这种方法能让学生更好地体会动作的连贯性和协调性，进而提高击球的质量。在教学过程当中，教师可以先进行完整的动作示范，从而让学生对正手击高远球的技术动作有一个整体的认识。在示范的时候，教师可以放慢动作速度，以便让学生能够清楚地观察到每个环节的衔接和发力顺序。之后，引导学生进行完整的动作练习，在练习的过程中，教师要注意观察学生的动作，并且及时给予指导和纠正。

（三）多球训练法

多球训练法是一种通过连续供球的方式让学生进行反复练习的教学方法，这种方法能够增加学生的练习次数，进而提高学生的击球熟练度和稳定性。在教学过程当中，教师可以利用多球喂球器或者采用人工喂球的方式，为学生提供连续的球源，然后让学生进行正手击高远球的练习。在练习的过程中，教师可以根据学生的实际情况，去调整供球的速度、频率和落点，以此来满足不同学生的学习需求。例如，对于初学者，教师可以先以较慢的速度和较低的频率供球，从而让学生有足够的时间来准备和完成击球动作，而对于有一定基础的学生，教师可以逐渐提高供球的速度和频率，增加练习的难度，以此提高学生的反应能力和击球能力。

（四）比赛教学法

比赛教学法是一种通过组织学生进行比赛的方式来

激发学生学习兴趣和竞技意识的教学方法,这种方法能让学生在实战中运用所学的正手击高远球技术,进而提高学生的应变能力和竞技水平。在教学过程中,教师可以组织学生进行单打或双打比赛,并且在比赛中设置相应的规则和要求,以此鼓励学生积极运用正手击高远球技术进行进攻和防守。教师可以规定在比赛中使用正手击高远球的次数达到一定数量可以得分,或者规定在特定的情况下必须使用正手击高远球等。通过比赛教学法,学生能够在紧张激烈的比赛氛围中更好地发挥自己的技术水平,同时也能从比赛中发现自己的不足之处,从而为今后的学习和训练提供参考。比赛教学法还能培养学生的团队合作精神和竞争意识,最终提高学生的综合素质。

(五) 多媒体教学辅助法

在正手击高远球教学的时候,教师可以借助多媒体设备,像视频、动画这类东西,来为学生展示正手击高远球的技术动作,视频方面可以选取优秀运动员的比赛录像或者教学示范视频,这样能让学生直观地看到正手击高远球在实际比赛当中的应用以及技术细节,而动画则能够把正手击高远球的动作进行分解和慢放处理,从而让学生更清楚地观察到每个环节的动作变化以及发力顺序。同时,教师还能够利用多媒体软件对学生的动作展开分析和对比,将学生的动作与标准动作相互对比,让学生清楚地看到自己存在的问题和不足之处,进而有针对性地进行改进。

四、正手击高远球教学评价实施

(一) 动作规范性评价

动作规范性评价指的是对学生正手击高远球技术动作的准确性和规范性进行的评价,教师要通过观察学生准备姿势、引拍动作、击球动作和随前动作等各个环节来判断学生的动作是否符合技术要求。例如,要看准备姿势是否侧身对网以及重心是否合理,引拍动作是否充分并且身体是否形成“满弓”姿势,击球动作是否协调发力以及击球点是否准确,随前动作是否完整并且身体是否及时回位等,教师可以制定详细的动作规范评价标准并且将每个环节的动作要求进行量化,这样做是为了更准确地进行评价。通过对动作规范性的评价,教师能够及时发现学生存在的问题,并且给予针对性的指导和纠正,以此帮助学生掌握正确的技术动作。

(二) 击球质量评价

击球质量评价指的是对学生正手击高远球的击球效果所进行的评价,教师能够从球的飞行弧线、飞行速度、落点和准确性等多个方面来开展评价。例如,说球的飞行弧线是否合理,能不能达到对方后场底线,飞行速度

是否足够快,可不可以给对手造成威胁,落点是否准确,能不能控制在对方场地内,击球的准确性怎么样,能不能经常击中球托底部等,教师可以依据比赛规则 and 实际教学需求,去制定相应的击球质量评价标准。

(三) 学习态度评价

学习态度评价指的是对学生在正手击高远球学习过程里态度和表现所做的评价,教师可以从学生的课堂表现、练习积极性、团队合作精神等多个方面来进行评价,比如说要看看学生是否认真听讲且积极思考问题,在练习过程中是否勤奋刻苦并且勇于尝试,是否能够与同学相互配合从而共同进步等。教师可以通过观察学生的课堂表现以及和学生交流沟通等方式去了解学生的学习态度,学习态度评价不仅能够反映出学生的学习积极性和主动性,还能够培养学生的好习惯和体育精神。

(四) 进步幅度评价

进步幅度评价指的是对学生在学习正手击高远球过程中进步情况进行的评价,教师可以通过对比学生在不同阶段技术动作、击球质量等方面的表现来评价学生的进步幅度。例如,说比较学生在学期初和学期末正手击高远球动作规范性、击球质量和比赛成绩等方面的变化。进步幅度评价能够关注到每个学生的个体差异从而鼓励学生不断进步,对于进步幅度较大的学生教师可以给予特别的奖励和表扬以此增强他们的自信心和学习动力,对于进步幅度较小的学生教师要帮助他们分析原因并且制定个性化的学习计划以促进他们提高。

结语

高中体育羽毛球正手击高远球教学要求教师得具备扎实专业知识与丰富教学经验,并且从动作结构进行细致分解到对常见错误作出精准剖析,再从合理选择多样化教学方法到有效实施全面教学评价,每一个环节都是紧密相连且相互影响的。在教学过程当中,教师应该充分了解学生的实际情况,然后根据学生的个体差异来选择合适的教学方法和策略,同时注重培养学生的身体协调性和运动技能,进而激发学生的学习兴趣 and 竞技意识。同时,教师还要不断总结教学经验,改进教学方法,并且关注学生的学习过程和进步情况,及时给予学生指导和鼓励。

参考文献

- [1] 邹德禹,覃皓.高中羽毛球正手击高远球教学探析[J].新体育,2023,(22):73-75.
- [2] 崔海强.羽毛球正手击高远球的教学重难点及突破[J].体育视野,2022,(11):110-112.
- [3] 刘宝林.羽毛球正手击高远球三种教学方法的对比[J].武夷学院学报,2021,40(03):69-72.