

小学羽毛球训练教学的实践与思考

刘小芳

江西省赣州市金星小学

[摘要]小学教育教学过程中,要高度关注体育教学中的羽毛球训练。通过科学合理的羽毛球训练教学,能帮助学生提高羽毛球技术技能,还能帮助学生强化创新与实践能力,助力学生健康全面地发展。为了强化学生掌握羽毛球技术的能力,加强羽毛球训练教学效果。文章通过分析小学生羽毛球训练中所存在的主要问题,提出小学羽毛球训练教学实践策略。

[关键词]小学;羽毛球;训练教学;实践策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.998

伴随着终身体育理念的逐步深入发展,人们体育运动意识逐步增强。羽毛球作为一个受到大众所欢迎的运动项目,在小学也开始逐渐迎来了一股羽毛球热潮。具体原因是通过羽毛球训练可以锻炼学生的身体,磨炼学生的意志力,对学生的身心发展带来较大的帮助。

一、小学生羽毛球训练教学中存在的主要问题

(一) 训练效率不高

目前的大部分学校当中都已经拥有了体育馆,场地、器材条件充分,教师安排也比较到位,学生也有一定的训练时间,教师运用精讲多练的训练方法,训练环环相扣,学生训练也比较努力,可训练效果却不容乐观。这样训练效率不高的原因是训练过程氛围严肃,和谐度不够。师生心理紧张,特别是学生心理差异较大。羽毛球训练属于师生双边活动的过程,并非简单的教与学的相互作用,在整个的教学过程中存在具有较高价值的人际关系。

(二) 过于追求比赛成绩

大部分学校要求羽毛球尽快出成绩,没有兼顾到羽毛球的特殊性,在平时的训练教学中一味地要求学生快速成长,却未能充分考虑到学生的心理、生理情况。教师在羽毛球训练中增加强度、力量的训练,违反了羽毛球技术逐步提升的规律,直接对学生未来的长远发展产生影响。

(三) 训练计划较为不当

小学羽毛球训练当中,教师需要运用合理、科学、高效的训练计划,才能够增强羽毛球训练效果。可大部分小学学校不注重制定训练计划,或者在制定训练计划当中未能结合教学要求和学生实际情况,胡乱制定出机械性的训练计划,导致训练效果并不理想。

(四) 教师专业技术欠缺

很多的小学羽毛球教师本身并非从事羽毛球专业,教师是结合羽毛球书籍和网络羽毛球教学图片、视频来实施训练。这样会让学生的羽毛球技术动作变得并不规范,教师的训练环节也并不紧凑,无法在较大程度上提高学生的羽毛球技术水平,限制了学生的发展。

二、小学羽毛球训练教学的实践策略

(一) 提高训练效率

1. 注重对学生的基础训练。小学羽毛球训练要关注训练技巧,日常训练当中,学生反复练习同一个动作,让全部的训练内容都能结合在一起,才能保障羽毛球准确落地,为了实现这一目标,学生要掌握羽毛球的基本功且要规范自己的羽毛球动作。为了显著提高学生的羽毛球技术水平,教师要为学生提供详细的教学,及时纠正学生的错误行为。只有这样,才能帮助小学生显著提高羽毛球水平。当学生不能了解基本的羽毛球理论时,只能以自己的经验和能力进行判断。学生只有积累到一定程度的技术训练课程,才能找到运动感觉。可大部分学生由于未能找到运动感觉,违反常规动作,从而出现受伤等问题。

若是学生本身了解体育理论知识,那么学生会在竞技体育中,保持开阔的思路,拥有更多的发展空间。经过把训练与科学探究进行结合,将科学与突破极限相联系,在探索中对科学产生兴趣,提高学生训练的主动积极性,让训练变得更高效、更具针对性,让训练更有针对性。小学羽毛球训练教学中,许多动作比较重要,比如教正手握拍,并练颠球;正手接高远球;正手挑球;反手挑球;前后场步伐等。训练比较枯燥,训练时间比较

久,教师要关注训练过程的趣味性,让学生主动参加到教学中来。采用多种训练方法或者分层教学、分层教学,教师先教给具有较高学习能力的学生,再由具有较高学习能力的学生引导那些较低学习能力的学生,利用一对一的教学方法,提高羽毛球训练教学效率,及时帮助学生纠正错误的动作,快速提高学生的基本技能,为后续战术训练夯实基础。

2. 多球训练法。羽毛球的多球训练的方法即根据一定的规律朝着不同方向进行发球,包括点球,严格结合真实的模拟情景来实施训练,让学生在一定时间里完成对应的动作技术的训练任务。重点即多球的点球、速度、方向等变化。具体包括三个训练阶段,在练习当中包括三个阶段:第一,初级基础训练阶段,这一阶段需要连续重复对简单的技术动作展开练习;第二,熟练阶段,这一阶段连续对不一样的球及逆行练习,改变球速等,提高学生的应变能力、快速反应能力,让学生可以在不同情况下掌握最理想的控球能力;第三,牢固完善阶段,这一阶段学生了解并且灵活掌握各种羽毛球技术技能。多球训练当中,一个人单练习,两个人双向技术练习,三个人技术练习以及介绍。

练习过程中能力不同的人要扮演不同的角色,能力高的人承担技术高的训练,从而提高他们自身的动作技能,还能提高他们的控制力,适当组织实战,让他们可以在实战当中学会找到自己的不足,归纳总结自己在练习中的问题。基础查的要展开合理训练,满足他们的训练需求,避免运用统一训练法,将会削弱学生的训练积极性,对训练效率产生影响。

3. 心理素质训练。第一,意志力训练,受小学生年龄的限制,小学生在训练以及比赛当中会受到外部很多因素的影响,对自身的发挥带来影响。这样不仅不会帮助学生更好地训练,还会影响学生的心态。教师在平时羽毛球训练教学中要采用专业的训练方式来训练学生的意志力,便于学生在训练当中全身心投入,提高学生的运动能力。第二,重复动作训练,羽毛球日常训练中重复的动作训练占据重要位置,通过重复动作训练纠正学生的不良运动姿势以及习惯,让学生在羽毛球训练当中可以保持自然的条件反射,让学生的训练变得更加高效,提高学生的专注力。值得关注的是,重复动作训练需要学生保持良好的状态,保持良好的注意力,这样才能让重复动作训练效果加倍。第三,球感的训练,羽毛球的训练不能离开球感的训练,与篮球、足球对比,羽毛球球感不只是包括对羽毛球落点的判断,还包括学生对球拍手腕的掌握,要保持好的球感,才能提高学生的心理素质。球感的训练属于潜移默化的过程。对小學生来讲,球感是关键。球感也并不是固定不便的,会伴随着学生的身体状态、心理状态的改变而出现改变。值得关注的是,若是学生长时间没有接受球感训练,那么学生的球感肯定会有一定程度的下降。因而球感的训练同样是让学生保持自信的一个重要方法。

(二) 趣味设计教学

小学体育教师在展开羽毛球训练当中,要以游戏作为基础,让学生可以在轻松的氛围下进行学习,对小学体育教师提出了较高的要求,教师要能够发现学生的特点,充分尊重学生的基本素质,把体育教材中的内容与实践进行结合,展示出趣味性,学生的体育学习活动不止包括“跑、跳、投”等基本技术动作,还要在体育锻炼当中强化学习意识,形成体育锻炼的良好习惯,激发学生参与体育锻炼的兴趣。

羽毛球教学要紧紧跟随体育锻炼的流行发展趋势,在小学

羽毛球教学中融入新的教学理念,教师在设计羽毛球训练教学中要把基础准备工作、练习以及结束三个环节贯穿于游戏当中,首先,让学生在基础的准备工作阶段就能够对羽毛球产生浓厚的兴趣,从而主动参与到羽毛球的训练当中来。如小学体育教师在组织上课过程中,要规范学生的纪律,由体育委员来进行整队,报告具体的人数,然后师生之间相互问好,教师宣布上课的具体内容、目的、要求等内容,教师安排的准备活动“徒手操”,能够由不同的学生进行带领,让学生可以充分做好头部、扩胸、体转、跳跃等运动,学生进入羽毛球训练时做好充分的准备。其次,在练习环节,教师就能够插入一个游戏,让学生分组,参与到垫球游戏中,比赛哪一个小组表现最优秀,垫球游戏可以帮助学生发展平衡能力、协调能力,激发学生的学习兴趣,发挥出学生的学习主动性。最后,在结束环节,教师的趣味设计教学能够对学生展开这节课的总结,对学生提出一些要求,让学生课下展开一些训练,让学生和家人、朋友一起,一同参加到羽毛球训练过程中。这样的结合小学生年龄特点,趣味设计羽毛球教学的方法,能够加强学生的课堂互动,培养学生学习羽毛球的兴趣。

(三) 制定科学训练计划

小学体育教师要制定出合理、科学高效的羽毛球训练计划,要结合羽毛球训练计划给学生安排训练,在训练当中严格按照学生的表现适当、针对性地调整训练计划。通过提高训练计划的合理性、高效性,提高学生对羽毛球训练的适应程度,提高学生羽毛球学习水平,优化学生掌握羽毛球技术动作的能力,为学生未来发展打好基础。

(四) 提高教师羽毛球技术水平

小学学校能够引入“走出去,请进来”的方法,要先努力做好内部建设,提高小学体育羽毛球教师的专业性,鼓励教师多参与到羽毛球方面的培训当中,提高自身的羽毛球技术和战术水平,为将来教学指导提供帮助。学校要能够邀请在羽毛球方面有造诣的人到学校当中指导或者授课,从而更快速帮助学生提高羽毛球技术水平。

总而言之,在小学羽毛球训练教学过程中,教师要充分关注所出现的主要问题,通过提高训练效率、趣味设计教学、制定科学的羽毛球训练计划、提高教师羽毛球技术水平的有效实践策略,激发学生的羽毛球训练兴趣,提高学生羽毛球训练效率,提高小学羽毛球训练教学水平。

参考文献:

- [1] 杨鹏功. 羽毛球在小学体育体能训练中的运用策略[J]. 文渊(高中版), 2019(12): 67-68.
- [2] 冯钦仕. 羽毛球在小学体育体能训练中的运用策略[J]. 师道·教研, 2021(1): 81-82.
- [3] 沈吉. 小学生羽毛球训练时的问题与解决对策[J]. 体育风尚, 2020(3): 28-29.
- [4] 胡艳秋. 中小学生学习羽毛球运动员心理训练的方法及注意事项[J]. 新课程·下旬, 2016(4): 160.
- [5] 李万建. 如何在农村小学开展羽毛球课外训练[J]. 科学咨询, 2012(18): 208.
- [6] 田文龙. 小学体育课开展羽毛球教学策略[J]. 中外交流, 2021, 28(2): 1170.

(上接第1847页)

阅读的过程当中,教师要强调学生的主体地位,正确引导学生,帮助学生选择合适的绘本,当学生在绘本上读书的过程当中,出现困难问题时,老师要做出准确的回答,使学生形成一种很好的读书习惯,在这样的情况下,老师才能提高学生的读书能力和兴趣。另一方面,对于绘本的选择,英语教师不仅要考虑到绘本能够与英语教材进行有效的衔接,还要考虑到学生是否能够接受,要把握好尺度,引导学生进行合理的阅读,还要考虑到学生的个人能力,不能设置得太简单,也不能设置的太难,要合理的选择阅读内容,从而在一定程度上提升学生的英语水平。

(三) 根据学生的情况选择合适的英语绘本

在进行绘本选择的过程当中,英语教师要考虑到学生的实际情况与个人特点,高年级的学生自主学习性比较强,他们可以进行选择或阅读,对此,教师可以选择一些难度比较大的、内容比较积极的绘本,并通过其中的内容,让学生拓宽知识量。另外,要根据不同的程度和学生的特点来选择绘本,在选择绘本的过程当中,英语教师要抓住学生的特点,并通过一些网络图书来收集相关的绘本资料,同时,教师还可以借助一些文化背景与知识来让学生理解相关的内容,这样学生就可以了解更多文化差异。但是在日常的教育过程当中,绘本教育也就没办法作为独立的一门学科,因为这样一来也会加大了学校的教学压力和负荷,在这样的前提下,通过相关的英语教材与内容与绘本进行巧妙的结合,并通过不同的绘本找到适合学生发展的教学内容。增加绘本的深度,给学生留出更多的想象空间,从培养学生的想象力和思维。

(四) 引导学生参与相关的教学内容

在实现了教学目标之后,如果英语老师要对学习者进行认知扩展,就可以使用绘本组织练习内容,并采用不同的教学方法使学习者全面掌握绘本当中的教学内容,并可以灵活运用相应的教学知识,来提高学习者的英文综合使用能力。而另外,英文老师也可通过表演、改写等不同的方法,来激发学习者的想象力,从而培养学生的表达能力。在实际的教育流程当中,各个单元都有不同的语言环境和特定的教学内容,并针对相关的话题做出了词汇和句子方面的设定,而在使用英文绘本

的阶段,英语教师可以重点强调单词和相关的句型,并通过绘本为主要的载体,凸显出英语教学的重点,从而提高了学校学生在语言方面的理解能力,从而提高了孩子的阅读能力和理解能力,而教师在英语教学的过程当中,要让学生寻找更多的课外读物,来补充教学内容,拓宽学生的知识量,开阔自己的眼界。例如,《父与子》这个优秀的绘本,对此,教师可以组织学生开展相关的交流活动,让学生参与到绘本的阅读过程当中,让学生进行分享。而在复习的过程当中,英语教师会根据不同的主题在单元中找到与课程内容基本相似的绘本。在此基础之上,为学生讲解绘本当中的内容,可以重复相关的教学内容,这样能够进一步加深学生的理解,效果会更加明显。另外,英语教师可以通过绘本来展现其中的教学场景,并让学生根据相关的内容说出自身的经历,并巧妙的引入英语教学内容。

结束语:

在英语教学的过程当中,教师要合理的整合绘本,并积极的将其融入教材内容当中,并不断转变教学观念,尽可能地将更多的知识传授给学生,这样不仅可以帮助学提升英语能力,还可以提升英语课堂的效率。另外,英语教师要让学生多多接触英语绘本,并开展相关的阅读活动。根据学生的情况找到适合他们的绘本,在此基础上,让学生了解更多的知识与文化,可以开阔眼界,并积极引导学生参与相关的教学内容,学到更多的英语知识,从而提升学生的英语水平。

参考文献:

- [1] 李永军. 让英语课堂“绘声绘色”——谈绘本故事在小学英语教学中的应用[J]. 天津教育, 2021(5): 74-75.
- [2] 卜文婷. 运用绘本助力小学英语课堂教学[J]. 名师在线, 2021(32): 42-43.
- [3] 李宇红. 如何利用绘本提升小学英语课堂教学效率[J]. 读与写: 下旬, 2021(2): 0096-0096.
- [4] 张叶翠. 绘本在小学英语课堂教学中的运用[J]. 新课程教学: 电子版, 2021(4): 96-97.