

小学毽球教学策略探究

周宗勇

十堰市东风54小学

摘要：本文针对小学毽球教学展开相关论述，在阐述毽球运动在小学体育教学的意义的同时，根据小学生的身心发展特点，发现当前小学毽球教学中存在的问题，并从教学目标设定、教学内容选择、教学方法运用以及教学评价方式建立等方面提出有指向性及可行性的教学策略建议。同时把十堰市东风54小学作为毽球教学的研究样本，对该小学教学情况进行考察，论证出适用于小学阶段的教学策略。研究结果指出，科学有效的教学策略可以明显提高学生的毽球技术水平，增强学生对毽球运动的兴趣，有助于学生身心健康的发展。

关键词：小学体育；毽球教学；教学策略；身心发展

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.115

引言

毽球是群众体育中传统的民间体育活动，其历史悠久、内涵深厚、趣味性强，而且对场地及器材要求不高。在“健康中国”以及学校体育教学改革的大趋势下，小学开设的体育课程时要不断地向着多元化、特色化的方向发展，这时毽球就可以引入到小学体育课程中去，在吸引学生注意力和兴趣的同时，也可以给体育课增添色彩和丰富教学内容；不仅可以起到锻炼身体的作用，也可以传承和发扬优秀的中国传统文化。但小学毽球教学在实施过程中出现了不少问题，比如教学目标定位不明确、教学方法单一等影响了小学毽球教学的实际效果，不利于提高学生学习的积极性。因此，探究小学毽球教学的方法对策非常必要。

一、小学毽球教学的价值与意义

（一）促进学生身体发展

毽球是一项全身运动，在踢毽的时候会用到大腿、腰腹等多个部位的肌肉群。当用脚内侧或脚外侧踢毽时，可以有效地锻炼下肢力量以及脚的协调能力；而在控制毽球的飞行方向及高度时，可以有效调动身体上肢部分，这种活动对身体整体的动作协调、保持身体的平衡和对空间的把握都有很好的锻炼。对于小学生来说，在长时间开展毽球运动之后可以很好地加心肺功能，有效地强健骨质，增强身体机能，对小学生身体健康成长有着良好的促进作用。

（二）培养学生心理素质

小学阶段是学生心理素质形成的关键时期，由于毽球运动具有一定难度，在学习过程中，一些小学生会存在着因毽球运动难以连踢、较难掌握复杂毽球动作而产生的厌烦心理等问题，如果在毽球运动过程中遇到困难，想着克服并取得成功，可以使小学生的意志更加坚定，增强其信心；另一方面，开展毽球游戏或比赛，可以培养小学生冷静、专注的心理素质，以达到提高小学生的

注意力和调节情绪的目的，促使小学生心理素质健康地发展。

（三）传承和弘扬传统文化

毽球是中华民族一种古老的体育活动，在我国流传了数千年。把毽球运动纳入小学生的课堂学习，可以让小学生了解毽球的历史沿革、风俗习惯、传统玩法等，让他们切实感受到中国的传统优秀文化。学生通过踢毽球的同时，增强了对毽球文化的热爱和自豪感，培养了他们主动宣传和发扬中国优秀传统文化的责任感，在培养学生的同时也为毽球运动增添了新活力。

（四）提升学生社交能力

毽球运动既可以一个人玩，也可以几个人相互合作。如跟同伴在一起踢毽球的话，就需要跟同伴进行交流、合作与配合，这样学生就可以学会聆听他人的意见，才能更好地团结他人、尊重他人，学会与人合作学习、与人相处，养成良好的社会性习惯。

二、小学毽球教学现状及存在的问题

（一）教学目标不明确

有的小学体育教师对于毽球教学目标认识存在偏差，实践教学多注重学生踢毽技能，忽略了毽球运动对培养学生情感态度、文化素养及综合能力等方面的价值，比如在教学目标中没有对学生团队合作、传承优秀传统文化等意识的培养要求，无法发挥毽球的多元价值功能。

（二）教学内容设置不合理

小学毽球教学内容简单，部分老师随意地选择教学内容，教学内容不够有趣或者难度大，例如在教学内容中以简单的踢毽次数练习为主，缺少新鲜感，不能够充分调动学生学习的积极性，并且教学中也没有渗透足够的毽球文化知识，学生所了解的是毽球这项运动，并不了解毽球背后蕴含的文化价值内涵，不利于学生更好地传承中华民族优秀传统文化。

（三）教学方法单一

现有的小学毽球的教学方式较为单一，大多数时候是通过老师做样子给学生看，然后学生跟着学。这种形式的教学比较死板，缺少交互性和趣味性，很难激起学生的兴趣，在单方面的重复式的训练下，学生很容易感觉到疲惫和厌烦。在教学时，如果没有充分地运用多种多样的教学方式吸引小学生们注意力，也会使一部分小学生在上课时出现走神现象。

（四）教学评价不完善

小学毽球教学评价内容偏重于考核学生踢毽技能的掌握情况，忽略了学生在毽球学习过程中的进步情况及情感态度等层面的评价；而评价方式依然是以教师评价为主，很少开展学生自评、互评等方式。这样的评价体系无法真实、客观地反映出学生学习的效果，无法激发学生的学习兴趣，也无法真实有效地对学生进行反馈与指导，不能有效地调整和改进教学，提高教学质量。

三、小学毽球教学策略

（一）明确教学目标

小学毽球教学的目标要结合小学生身心的发展特点及毽球运动本身的特点，从知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三方面来设置。首先要使学生了解毽球的起源和发展以及毽球的规则，然后要使学生能够自主熟练地用脚内侧、脚外侧等方式运毽，开展实践活动，使学生的身体协调性、运动能力得到相应增强，提升学生自主学习能力和合作学习能力。在毽球教学要让学生性格变得更为开朗活泼，在长期练习的过程中能够增强学生学习毽球这项运动的兴趣，并且逐渐培养学生坚韧的意志品质以及热爱祖国、传承传统优秀文化的道德情操。如在低年级的毽球教学中，将教学目标设定为了解毽球，对于毽球运动产生兴趣；在高年级的毽球教学中，提高对学生踢毽技能的要求，增加团体合作的内容，提高学生的竞争意识。

（二）优化教学内容设计

1. 结合学生身心特点：不同年级学生的身心发展情况不一样，针对不同的年级需要区别对待，实行分层设计。针对低年级学生的特点选取易学、有趣味性的教材内容，可以创编“踢毽接力赛”让同学们分组进行接力踢毽，最先完成一组的学生和在规定的时间内完成踢毽个数最多的一组获胜，调动学生的积极性；针对高年级学生的心理特点，可以适当加大一些难度稍大的毽球教学内容（如毽球花式踢法等）。

2. 融入毽球文化知识：通过毽球的教学来传播文化知识，将毽球历史的由来、传统玩法以及背后的故事全部贯穿到整个课堂教学中去，比如给学生讲解毽球起源

于汉代时期，开始是用作祭祀的一种活动，然后才逐渐被称为人们的娱乐方式之一的文化起源；讲一些古人创作的有关毽球的诗词故事等。通过讲解这些文化背景，让学生更加了解毽球以及认同毽球，进而重视传统文化的学习和传承。

3. 丰富教学内容形式：除了一般的踢毽训练之外，也要增加毽球教学的内容形式，例如举行踢毽创编活动，让学生根据自己学过的踢毽子的技艺，自己创作编排毽球节目进行演出；组织踢毽子文化展，让学生们去收集有关于踢毽子的相关图片、文字资料等，然后做成手抄报或者展板展览；举行踢毽子主题班会，让学生讲述自己在学习踢毽子过程中的心得体会等。通过这样的形式，可以增加教学内容形式，使学生们积极参与课堂。

（三）创新教学方法

1. 游戏教学法：将游戏与毽球教学有机结合起来，可以让毽球课堂变得生动有趣。例如：开展“毽球保龄球”的游戏：将一定的矿泉水瓶放在地面当作“保龄球瓶”，请学生用毽球踢脚去碰撞“保龄球瓶”，看哪个班的“保龄球瓶”被撞倒的多；开展“毽球躲避赛”游戏，在设定范围内，一人或几人踢着毽球躲避追打、闪避他人的踢毽球，尽可能踢着毽球攻击别人。这样的教学方式可以让学生寓学于乐。

2. 情境教学法：创设生动有趣的教学情境，能够激发学生的学习热情。例如，在毽球教学中，将课堂模拟成“毽球王国”，教师扮演“国王”，学生扮演“毽球勇士”，“勇士”们需要通过完成各种毽球任务来获得“勋章”。通过这种情境设定，让学生仿佛置身于一个充满挑战和乐趣的世界，就会积极主动地参与毽球学习。

3. 分层教学法：受学生体力素质、力量耐力、体质状况及学习情况等因素的影响，学生间的体能差别会比较大，因此根据不同的个体进行分层教学更能满足学情需要，如针对不同学生的体能程度设置不同的训练项目，给不同体能阶段的孩子安排不同难易度的踢毽内容，在锻炼中达到循序渐进的目标。针对不同的层次的学生给予相应的指导和评判，让每个孩子都能够提高自己的学习能力和体力能力。

4. 多媒体辅助教学法：运用多媒体技术，比如展示专业毽球运动员的比赛及精彩表演视频，给学生直观感受毽球运动的魅力，学习毽球运动的技巧；运用动画的形式将毽球运动动作分解表现出来，加深学生印象，有助于学生了解毽球踢法以及更好地理解毽球运动。利用多媒体辅助教学有利于改进教法，提高教学效果。

（四）完善教学评价体系

1. 多元化评价内容：教学评价的内容包括评价学生

毽球技能是否达标、学生的学习态度如何、学生是否能与他人通力合作、学生是否理解毽球文化等。除了通过对课上学生的踢毽次数、踢毽的稳定性等指标对学生做出评价之外,还要观察课上学生是否认真参与课堂活动,在团体活动中是否配合同伴完成活动等。另外,还要对学生的创新意识和学生对毽球文化的态度进行评价。

2. 多样化评价方式:采取多种评价方式,如教师评价、学生自评与互评。其中教师评价应该有的放矢和目的性,对学生学习的整体状况进行评价;学生自评可以反映学生的自我反思、自我成长;学生互评可以培养学生之间的批判性思维和团结协作能力。如毽球教学结束后,教师对全体学生的整体表现进行评价,随后学生对自身的学习情况进行评价,再后各小组进行小组成员之间互相评价,最终根据这三种评价的结果确定学生成绩。

3. 结合过程性评价与终结性评价:过程性评价主要对学生的学练过程进行评价,注意关注学生的学练表现及进步情况;终结性评价是对学生学习结果进行评价。综合两种评价方式的运用,能够全面了解学生的学习状况。毽球课时,教师可以采取记录学生每次课练习情况和测试成绩的方式,进行过程性评价,在学期末,组织学生进行毽球技能测试或比赛等进行终结性评价,并根据评价结果及时进行教学调整。

四、小学毽球教学策略的案例研究

(一) 案例背景

选取十堰市东风54小学三年级学生作为研究对象,该校体育课程一直以田径、篮球等项目为主,毽球教学处于起步阶段,存在教学方法单一、学生兴趣不浓等问题。为改善毽球教学状况,该校体育教研组决定实施上述创新教学策略,开展为期一学期的毽球教学实践研究。

(二) 教学实施过程

1. 分层教学实施:学期初,体育老师运用问卷调查及技能测试的方法把四年级2个班的学生分成初级、中级、高级3个层次,并安排了不同的教学计划,在实际的教学过程中,根据学生的学习情况随时给学生分组。

2. 游戏化教学开展:每节课毽球课程设一到两个毽球游戏。如初级班进行“毽球接力赛”活动、中级班开展“趣毽球保龄球”活动、高级班开展“毽球躲避赛”活动等,运用游戏的方式充分调动学生的积极性,使课堂气氛更为活跃,教学效果更好。

3. 信息化辅助教学应用:教师制作教学多媒体课件上课展示,还可以利用网上教学平台进行线上教学,教师把毽球教学视频、课后练习布置在教学平台上,学生课下自学练习并将练习视频上传到平台,由教师线上进行评价。

(三) 教学效果评估

1. 技能水平评估:在学期末对参加实验的全部学生做毽球技能测试(盘踢、磕踢),测试结果显示学生们的毽球技能比学期初有了明显提高。初级班学生由最初平均能连续盘踢3次提高到10次,中级班学生由最初能连续磕踢8次提高到18次,高级班学生由最初能连续磕踢15次提高到25次。

2. 兴趣态度评估:采取问卷形式对学生开展毽球运动的兴趣和态度的调查表明,有90%的学生喜欢上毽球课,课后有85%的学生想参加毽球运动,这个比例比学期初提高很多。

3. 身心健康评估:运用运动数据分析设备对学生进行身体形态以及身体素质相关数据的采集并测试;从学生的体测结果来看:学生的肺活量和耐力等身体素质方面有所提升,在学习毽球过程中,学生的团体协作意识以及自信心都得到了相应的提升。

结语

小学毽球教学有利于促进学生的身体发展、发扬中国传统文化,但是目前小学毽球教学中依然存在教学目标缺乏、教学内容混乱、教学方法简单乏味、教学评价方式单一等问题。要想真正提高小学毽球的教学质量,在今后小学毽球教学工作中,要从明确教学目标、优化教学内容设计、创新教学方法、完善教学评价体系等方面着手去解决小学毽球教学存在的问题。通过对文中提到的小学毽球教学现状案例分析来说明小学毽球教学如何改进更好、更充分的落实这些举措有理有据,能经得起推敲与论证。以后教师在给小学生上毽球课时要根据小学生身体发育特点以及毽球运动的特点,利用本文提出的科学有效的教学策略激励学生爱上毽球运动,提高毽球运动在小学体育教学当中的地位,使小学生可以得到全面的发展,使毽球运动得到更广泛的应用。除了本文提出毽球教学策略之外,教师还需要不断创新毽球的教学方法,更好地推广毽球在小学当中的应用和发展。随着时代的发展,小学毽球教学也将得到更好的发展空间。

参考文献

- [1] 王健. 小学体育教学方法创新研究[J]. 体育学刊, 2020, 27(3): 112-115.
- [2] 李红. 游戏化教学在小学体育课堂中的应用[J]. 中国教育学刊, 2019, (S1): 89-91.
- [3] 张明. 信息化技术在体育教学中的应用探析[J]. 现代教育技术, 2018, 28(5): 105-109.
- [4] 陈勇. 民族传统体育项目在小学体育教学中的传承与发展[J]. 体育文化导刊, 2022, (6): 108-112.