

试论中职学校体育教学中的羽毛球教学

吕荣升

(瓦房店市第一中等职业技术专业学校 辽宁 大连 116300)

[摘要] 由于国家将青少年体育健康作为一项密切重视的基础工作,学校体育课程的重要性不言而喻,增强学生的身体素质因此也成为学校体育工作的核心内容.其中羽毛球运动是体育运动中规则相对复杂、技巧要求较高的一项运动,但由于其本身良好的竞技优势备受学生的青睐,其也因此成为众多青少年锻炼身体素质的首选体育项目之一.为帮助学生更好的掌握羽毛球的技术,并达到强化身体素质目的,本文重点探究了中职学校体育教学中的羽毛球教学策略,以供相关人士交流参考。

[关键词] 中职学校; 体育教学; 羽毛球教学; 策略方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1129

引言

伴随着羽毛球运动的大力推崇,越来越多的中职院校都已开设了羽毛球教学课程,羽毛球尤为讲究技巧与步法,运动者不仅要掌握熟练的技巧,也要在战术上进行灵活使用.由于传统教育教学相对单调且具有局限性,无法有效满足学生想要提高运动技巧以及培养运动思维的身心需求,所以改善传统体育教学模式,提高学生羽毛球运动技巧,成为众多中职体育教师亟待思考的问题。

一、羽毛球运动的价值

(一) 强化学生身体素质

羽毛球运动是一项备受青少年欢迎的体育运动,其和其他体育运动一样也具有增强体质、康健身心的作用.运动者在竞技中不仅需要做出击球、扣杀球、起跳、急停等灵活动作,还需要大范围的不间断奔跑.这些动作对运动者的力量、耐力、速度、柔韧、灵敏性以及快速的反应能力与躯体协调能力要求较高,有助于运动者身体血液循环,帮助其强化心脑血管系统,促进学生身体素质的进一步加强。

(二) 提高学生的心理素质

在羽毛球竞技中,需要参与者具有对对方战术意图进行揣摩,对各种战机有效把握,对战术技巧进行选择等智力因素,所以常常从事该项运动可以使人思维变得敏捷,同时心理素质得到较好的锻炼与提高;在竞技当中也可以强化学生的竞争意识与竞技精神,使学生的智力、勇气以及技术在竞争与对战中得到进一步深化;经此训练,不仅陶冶了学生情操,又增长了智慧,从而使参与者可以在羽毛球运动中应付自如,而且能够以良好的姿态去面对今后的人生道路^[1]。

(三) 建立终身体育锻炼意识

伴随着体育课程改革的持续深入,终身体育观念已然得到普及,学生在各项体育运动中如何选择适合自己终身运动的项目,只取决于其创新意识与优良习惯的培养.而这些习惯的形成,创新意识的培养,不仅体现在体育课堂上的重复训练,更重要的是在课外更多时间的学习与训练,促使学生在不同环境下用学所学到的知识,创造性地解决将来可能会遇到的问题,而开展羽毛球选项教学,刚好与学生该方面的要求相契合。

二、中职学校体育教学中羽毛球运动教学改进策略

(一) 优化设施资源, 组建高素质的教师队伍

现阶段,大多数中职学校的羽毛球场地基础资源不够充足,对此,学校方面要对场地进行科学合理的划分与使用,另一方面也要对开馆的时间进行灵活高效地安排,如可将周末休息时间或者是日常早晚等时间作为运动的额外使用期间,可以采用计费使用的方式补贴馆内设施的使用.同时学校也应当建立一支高水平、高技术的教师队伍,学校可以通过与专业运动选手或者是羽毛球俱乐部进行联动,分派教师对专业的训练步法以及教学手段进行观摩学习,也可以通过中职业院校间的组织培训、学习分享以及比赛交流等方式,提高教师的比赛水平与实践经验,以此培养出一支理论基础强,技术水平高的教师队伍,教师的教学能力与教学经验有所加强后,也能够根据学生的各种需求进行方法恰当、难度适宜、负荷合理的教学训练,学生得到身心健康发展也就具有了一定的保证。

(二) 因材施教, 促使学生得到整体的进步与发展

中职学生的体育基础与身体素质具有明显的区别,因此他

们的体育天赋也不尽相同,每个人都有属于自身的优缺点,所以要通过素质与体能测试,来将身体素质相仿的学生划分到一个级别进行培养与训练,对于各种不同条件的学生要采取对应的教学方法,进而实现因材施教的分层次教学目标.由于同等级的学生可以激发出一种竞争的心理,所以就强化了羽毛球运动的竞技性,那些身体素质稍差的学生,由于不用和高水平的学生竞争,因此也有了上场表现的机会,所以这样可以使全部的学生都得到锻炼与进步的契机^[2]。

(三) 强化体能训练, 为教学实践奠定基础

对于学生速度素质的培养,教师可以将动作速度与反应速度作为突破口进行训练,如在掌握基础的动作之后,可以安排学生根据教师的口号或者是指令快速地变换动作步伐,一方面可以要求学生进行跳绳、反复横跳以及交叉步等动作的练习,以此来强化学生的移动速度.速度训练的同时也要强化其柔韧性及灵敏性的强化,教师不仅需要大量假动作训练的方式,提高学生对于来球方向的判断能力,还要在日常运动中注意运动拉伸,以提高运动过程的柔韧度;耐力素质的培养教师可以安排高抬腿练习、变速跑联系等.学生的身体素质综合增强之后,对应的实践教学也能够得到高效的开展.在此过程中,学生不仅要学会对来球的不同落点具有一定的判别能力,还要及时使用有效合理的动作与步法进行应对.面对冲刺阶段的赛制也应当具备足够冲击力进行应对,而对于一些基础较好、能力较强的学生,这些素质对于其战术训练而言如虎添翼,进而为其良好成绩的获得提供保障。

(四) 创新与丰富教学手段, 带动学生运动积极性

兴趣是推动人主动学习、积极探索的催化剂,体育项目的锻炼也必须以兴趣作为依托,若是学生对此项目不感兴趣,那么其定然没有足够的动力与激情去反复练习.羽毛球是一个备受大众青睐的项目,除去要求学生进行重复枯燥化的训练,其几乎没有什么缺点可诉.在教学开展中,教师可以利用现阶段新兴的信息技术手段开展高效率教学,加上教师的言传身教,学生必然能够高效的掌握羽毛球的技术与步法.对于羽毛球的技术动作与要领,很多学生作为初学者不用全面的掌握,因此初始阶段只需要教授给一些学生一些简单的技术动作,让学生练习熟练即可.学生通过自由的练习掌握了基础技巧,还提高了对羽毛球的学习积极性,教师可以让学生通过多媒体设备,每天抽出一些时间跟着多媒体展开锻炼,从而进一步强化其锻炼成效。

四、结束语

综上所述,羽毛球教学是中职学校中一种常规基础的竞技体育运动,灵活、高效地掌握羽毛球的专项技术对激发学生运动激情、培养创新思维以及形成优良的运动习惯具有关键的作用与影响,所以教师应当积极创新适合学生身心发展的教学模式,进而帮助学生强健体魄,加强体质,进而为其今后进一步的发展与进步提供有力的保障。

参考文献

- [1] 范艳秋, 时斌. 试论中职学校体育教学中的羽毛球教学[J]. 传播力研究, 2020, v. 4; No. 099 (15): 154-155.
- [2] 黄光诗. 羽毛球选项教学在中职体育教学中的可行性分析与研究[J]. 广东教育: 职教, 2019, 000 (005): 110-112.