

# Research on the reform of special teaching and training courses for badminton in colleges and universities

Luyao Yuan

Jiujiang University, Jiujiang, Jiangxi, 332000, China

## Abstract

In recent years, with the continuous construction of physical education majors in colleges and universities, badminton has not only become one of the important teaching contents, but also an important competition project and has been used as an important course in the education and teaching of physical education in colleges and universities.

## Keywords

badminton teaching; college physical education major; curriculum reform;

# 高校体育专业羽毛球专项教学与训练课程改革的研究

袁璐瑶

九江学院, 中国·江西九江 332000

## 摘要

近年来随着高校体育专业的不断建设,羽毛球不仅作为重要的教学内容之一,而且成为一门重要的竞赛项目被各高校作为体育专业教育教学的重要课程。本文从目前高校体育专业的羽毛球教育教学现状出发,阐述在高校体育专业羽毛球教学体系中所存在的内容安排单一、教学资源配置不当、学科合作度缺失等一系列问题。由此提出在羽毛球课程内容和教学方法上进行调整、在设施设备上进行一定的配置、在师资上进行有效的提升、在学科合作上积极入手教学改革。旨在能够更好地开展体育院校羽毛球的教学与训练改革提供一定的指导。

## 关键词

羽毛球教学; 高校体育专业; 课程改革; 教学模式; 教学资源

## 1 引言

目前高等院校体育专业的发展已经不再是简单的靠理论课以及常规技术动作训练就能解决的,而是朝着与社会接轨的,以专业高技能人为目的培养方向发展。羽毛球恰恰作为一项技战术结合的体育项目在体育类课程体系中有不可或缺的地位,然而高等院校内羽毛球教学及训练工作在当前的具体方式和手段上已经出现了越来越不符合时代要求的窘境。教学内容单一、教学资源分配不合理和不同学科之间缺乏协调联合等因素限制了羽毛球教学在现实中的发展潜力,从而导致学生技术水平的提高受限,体育教育的社会价值受到一定的压缩与降低,甚至一些不良的影响。

## 2 高校体育专业羽毛球教学与训练改革概述

### 2.1 羽毛球在高校体育专业课程中的地位分析

羽毛球运动以其很强的技、战术成分,使得该项课程

在众多高校体育专业课程中得到了广泛体现。它对于锻炼学生的身体素质和提升学生的运动能力是有一定帮助的,但很多学校都没有给予这项课程重视,在羽毛球课程教学中仅仅是以基本技能的培养为主,极少涉及学生综合素质的提升,而随着社会对于体育人才多样化的需求,羽毛球课程也应该有意识地向创新型、有竞争力的体育人才培养过渡,特别是学生对竞技意识的理解、团队意识以及战术认知,都需要羽毛球课程中加以拓展。

### 2.2 当前羽毛球教学与训练的现状

现阶段,大部分高校对羽毛球的教学内容仍停留在单一的基本技能教学及传统的练习方式上,未结合当前的羽毛球发展及学生的多样化要求。尽管羽毛球普及率比较高,教师素养差,教学模式过于固定,缺乏新的训练方法及竞技水平的提高。教学资源不公平,不同学校的差异较大,缺乏羽毛球教学团队及训练设施的优良。短时间内学生掌握的羽毛球知识及技能远远不够长远,导致学生的体能水平及技能水平的落后。

【作者简介】袁璐瑶(1998-),女,中国江西抚州人,硕士,助教,从事体育教学研究。

### 3 高校羽毛球教学与训练的困境

#### 3.1 羽毛球教学模式不适应专业需求

传统羽毛球教学主要是以提高学生体能和熟悉技术为主,忽略了学生运动战术、比赛心态和个性化训练。羽毛球运动具有较强的技术性,需要学生具备较强的球技,能够具备较多的技术技巧外,还需要具备较为灵活的战术以及应变能力。传统教学过于强调统一的训练,缺乏对不同水平学生能力的差异培养,针对每个学生具体情况,没有给出相应的个性化指导。这种“千人一面”的教学方式,致使大部分学生没有达到羽毛球技术的最佳效果,没能发挥出应有的实力,反而对学生技术专业培养形成一种倦怠心理。

#### 3.2 教学资源配置不均衡

教学资源发展不均衡。高等学?院在羽毛球课教学中存在着教学资源发展不平衡的问题,一方面,大多高等学?院缺乏羽毛球专业的训练场地和训练器材,使得羽毛球教学没有达到应有的效果和单一化。另一方面,高等学?院在羽毛球课程方面专业教师偏少,多数高等学?院羽毛球教师都是兼职教师,缺乏专业的训练背景以及羽毛球教师的系统培训和职业晋升机制。资源不平衡直接导致的高等学?院校羽毛球教学质量不平衡的差距问题,部分高水平的高等学?院可以提供国际接轨的羽毛球课程训练环境,而大多数?些一般高等学?院因为无法提供充足的训练资源和教学资源,使得大多数学生的羽毛球技术学习和训练都无法得到充分保障和教学水平的全面提升。羽毛球高水平教师的匮乏,无法给学生提供先进的训练理念和先进训练方法,从而影响学生羽毛球技术水平的进一步提高。

#### 3.3 学科间协同作用不足的影响分析

羽毛球教学不能完全依赖体育运动技术的教学及体育运动体能的训练,还应该与其他各相关学科的教学配合完成。现阶段大多数高校中的羽毛球课程教学与其他学科的教学配合较少,很多如运动生物力学、体育心理学、运动营养学的课程可以为羽毛球的训练提供辅助性的教学,却没有得到很好的融合与应用,不利于学生各个方面的教学提升,使得羽毛球教学仅限于羽毛球运动的教学,无法提升学生的各方面运动能力以及专项综合运动成绩,各学科之间配合的不足阻碍了学生各方面的素质提升,体育教育理念的革新及羽毛球专业人士的培养<sup>[1]</sup>。

### 4 高校体育专业羽毛球专项教学与训练课程改革路径

#### 4.1 优化课程设计,提高教学质量的具体方案

因此,改革后的羽毛球课程必须在课程设置上真正实现改革,羽毛球课程中,大多针对学生的技巧学习展开训练,缺乏对学生综合素质的训练。因此,改革的课程设计不能只注重技巧的灌输,必须加强学生对战术认识的全面学习以及培养学生身体素质、心理素质。课程设置上的第二个改良策

略是引入差异化教学,也就是分层教学策略,不同的层次不同难度、不同难度的课程形式,针对不同的学生。学习羽毛球课程初期基础的羽毛球技巧应采用反复练的方式,建立学生对羽毛球各项技巧、动作的基础和正确性。到了中上等阶段的学生应融入战术演练、体能训练以及模拟比赛,提升学生多种素质的结合及整体水平的提升。此外,课程设置注重实践性和理论性的结合。羽毛球课程中,实践性强的练习可以使学生更好地领悟到战术和技巧的应用等<sup>[2]</sup>。课程的安排应符合学生的进度性,灵活布置和安排体能锻炼、技术训练和战术演练的比例。在训练初期可大量开展技术动作训练,初学技术基础训练中不断强调规范性;而在进入中期之后,战术演练和真刀真枪的对抗训练应增加时间长度。再者,课程内容的设计也要紧跟羽毛球技术的发展。此外,为了解决学生在教学过程中以最前沿的知识为基础进行训练的问题,要求课程定期更新内容,并融入最新的科技,比如采用视频分析、数据反馈的分析手段等帮助学生分析比赛表现、改变技术。

#### 4.2 改善教学设施与资源配置的实施策略

教学设施完善是羽毛球课教学改革的重要内容之一。仅靠老掉牙的训练场和器械已远远不能满足高水平体育人才的培养要求,为了使学生在较好的条件下进行训练,有必要改善和配置教学设施与装备。一方面加强羽毛球场地设施的建设维护。良好的羽毛球场地要符合国际标准,地面的大小能满足较多训练者的要求,而且地面材料质量要好,不然会影响到训练者,很容易造成不必要的伤害。场地配套的照明、通风等也应做好维护,以提供比较舒适的训练环境。大型赛事较多时学校应注意场地的使用管理,务必给学生更多的训练机会而不可受赛事安排的影响。另一方面设备更新也是提高教学质量的有效手段<sup>[3]</sup>。对羽毛球拍、羽毛球和训练辅助器材进行更新,并依训练要求配置相应的训练器材。学生如何更好地提高技术,校方投入更新的设备包括用于改善技术的专业训练器材,比如可以用于拍球的智能羽毛球拍、运动追踪器等等,该类器材对学生的运动训练做出相应的指标评价,对于学生训练的作用是不言而喻的,使训练过程中教师与学生之间能够更好的沟通交流。学生与教练之间需要依托现代信息技术手段来实现沟通,如视频分析系统、运动员表现数据分析软件等。这样的训练工具有实时性,学生技术不熟练可以及时反馈、纠正,可以高效地进行技能训练。

#### 4.3 提升教学团队专业能力的有效途径

羽毛球教学的质量不仅仅取决于课程内容和资源配置,教师团队的专业能力同样起着决定性作用。为了提升教学效果,必须从根本上提高教师的专业素质,建立一个更为高效的教学团队。提高教师能力的第一步是加强师资的继续教育与培训。羽毛球运动本身在不断发展,新的训练理念、技术和战术层出不穷。教师如果不能与时俱进,必然无法为学生提供前沿的教学内容。因此,学校应定期组织教师参加专业

的培训、讲座和学术交流活动,尤其要鼓励教师参与国内外羽毛球赛事和学术研究,拓展其视野,提升其专业素养。在教师的培训过程中,还应特别强调教学方法的创新和个性化。传统的教学模式往往注重“灌输”,缺乏针对学生差异化的教学方案。要让教师掌握更多符合不同学生需求的教学技巧,如如何根据学生的技术特点进行个性化指导,如何利用现代科技手段进行教学改进等。教师的培训内容应当不仅限于运动技能和战术,还包括教学管理、学生心理辅导等方面的内容。另外,学校应支持教师进行跨学科的合作与学习。羽毛球的教学不应仅仅局限于体育专业的内部交流,教师们应与运动医学、体育心理学等其他学科的专家进行跨领域的合作,分享教学经验,融合不同学科的知识,从而提升羽毛球教学的全面性和深度。

#### 4.4 促进学科融合,推动跨领域协作的实践方法

推进羽毛球专选课专项教学训练课程的建设是将学科界限打破,形成跨学科沟通的举措。羽毛球专选课教学不仅是技艺教学,其还渗透于体育心理学、运动生物力学、营养学等课程。学科的沟通离不开课程的设置,结合现行体育专业的课程设置,构建学科综合课程模块。要求学生在学好羽毛球专选课的基础上了解合理的运动心理调节及饮食补给、运动生物力学的原理可以促进其运动技术水平的提升。学科相沟通,对学科间综合模块的实现可以从三种途径进行实施。第一,激发老师间的交流与合作。比如羽毛球教练和运动生物力学教授,两者之间就羽毛球运动设计相应的练习计划,分析每一个学员身体机能,保证运动方式的科学性。除此之外,在课程编排时,还需要强化交叉知识的相关性和实用性,让学生通过羽毛球专选课专项教学训练除了学好羽毛球技艺外,还学会与之关联的运动原理、运动员心理、恢复性训练等知识。推进跨学科的合作,需要通过实践课程的效果反馈,在沟通学科联系时,需要学生在实际的练习过程中,将知识运用于实践中,感受知识的有效性。

#### 4.5 完善评估体系,推动长期改革的有效措施

为了确保羽毛球专项课程的改革能够长期有效地推进,建立一套科学且全面的评估体系至关重要。评估体系不仅要着眼于学生的短期技能水平,更应注重学生在学习过程中的成长轨迹与全面发展。因此,评估标准需要更加多元化、

灵活,能够适应不同学生的个性化需求。评估体系应从多个维度来考量学生的能力。在具体操作上,可以通过比赛模拟、心理测试等多种方式来进行全方位考核,确保学生在实际比赛中能够将所学技能有效转化为竞技表现。更为关键的是,评估应不局限于课内。通过定期组织校内外比赛、交流训练等活动,实时跟踪学生的成长和不足,不断为他们的技术发展提供反馈。通过这种持续性的评估,不仅能帮助学生了解自己的不足,也能及时调整教学策略,为其提供更有针对性的个性化训练。评估体系的完善还应与长期改革的战略目标紧密结合。每一轮的评估数据都应反馈到课程设计、教师培训和教学方法的调整中,从而形成一个良性循环,推动教学内容的不断优化。这种动态的评估反馈机制能够确保羽毛球专项教学在改革过程中始终朝着目标前进,并能应对不同阶段出现的新问题。

## 5 结语

改革和改善高校体育专业学生的羽毛球课内容与训练势在必行,原有的教学模式不再符合现在体育高水平人才的要求,需要通过对高校体育专业羽毛球教学内容的优化、对教育资源的科学管理、对专业教师师资的培养及提高及体育学科的互相合作等多方面进行改革,以提高羽毛球的教学效果,解决当前羽毛球教学的瓶颈。教学改革不仅是教学手段的改革,而是对教学理念与教学方法的再思考。未来在改革过程中如何脱离原有的框架,引进新的教学理念,如何把改革措施真正落到实处,才是未来羽毛球在高校的教学改革方向与趋势。改革绝不仅仅只是对现有资源进行简单的重新规划,而是对学生的水平、能力、发展潜力的挖掘与激发,能否以学生为主,以学生的全面发展为出发点与根本所在,改革才能取得成功,才能为我国体育事业培养出优秀的专业人才。

## 参考文献

- [1] 李世方,程龙,李念."体教融合"背景下高校体育专项教学中羽毛球体能训练的重要性[J].新体育(下半月),2024(8):71-73.
- [2] 孟迪.大学体育羽毛球课程的教学改革与创新[J].体育风尚,2024(4):76-78.
- [3] 苏鹏,刘刚,彭丽苹,等.PBL教学法在高校羽毛球专选课中的应用研究[J].体育科技文献通报,2023,31(1):162-165.