

高校羽毛球课程训练体系优化实践研究

唐 伟

武汉工程科技学院 湖北 武汉 430000

【摘 要】：羽毛球课程不仅能促进学生的身心健康、锻炼学生竞技体育能力，而且能对学生进行规则意识、集体意识、心理素质的培养等。但是，当前众多高校羽毛球课程仍旧存在课程目标不明确、课程内容不丰富、教学方式固化和考核机制缺乏等问题，制约着课程发挥。本文结合现状分析，提出对课程目标、课程内容、教学方式、考核评价四个方面进行优化。在目标上突出多元化育人导向，在内容上兼顾技术与素养，在方式上引入信息化和分层化训练，在评价上注重过程性与多维度考核。旨在实现羽毛球课程的全面优化，提升体育课程质量与学生的学习效果，为高校体育课程改革提供参考。

【关键词】：羽毛球课程；训练体系优化；高校体育；课程改革

DOI:10.12417/2705-1358.25.21.055

引言

近年来，伴随着全民健身运动的开展和“健康第一”理念的深入人心，我国群众体育运动发展势头良好，羽毛球、篮球、乒乓球、太极拳、跳绳等作为大众喜闻乐见的体育项目，成为高校体育的重要组成部分。羽毛球作为一项老少皆宜的运动，尤其深受高校大学生的喜爱。调查显示，高校体育运动中羽毛球项目人数占比仅次于篮球，高校大学生对羽毛球运动具有极高的热情，并期望通过高校体育课程提升羽毛球技战术水平。如何在教育改革背景下优化羽毛球课程训练体系，成为值得关注的重要话题。

1 羽毛球课程训练体系优化的必要性

1.1 契合体育育人功能

高校体育课程不仅仅是要锻炼学生的体能技巧，更是要通过体育锻炼实现全方位的人才培养。羽毛球运动规范性、对抗性和配合性的特点恰好是体育教学的体育性品格。经过科学引导和训练，可以在遵守体育比赛规则中学会公平公正，面临紧张激烈的对抗中铸就坚定意志，同伴合作与沟通中凝聚团队协作能力，在快速剧烈互动中迸发激情，形成向上向善的心态。如果优化教学，除了在体能技巧等方面得到锻炼和培养外，更是在心理、道德品行建立与健全及社会适应能力等方面获益匪浅。高校体育教育中的羽毛球课程作用将会更加突出和充分地体现“以体育人”的功能。

1.2 适应新时代高校体育教育改革

新时代教育“健康第一”的指导思想，赋予高校体育更多的使命。如《教育现代化 2035》所指出，应进一步彰显体育课主体地位，把以往的技能学习过程逐步引向综合品质塑造。基于此，以往的传统化授课模式已经不足以满足学生多元化的发展需求。如果仅仅是了解技术、规则，可能会打击学生兴趣，难以让学生形成终身锻炼理念，因而课程体系理应同新变革一同发展，积极进行创新内容及形式探索。例如，将强健肌骨体质、调节心情舒缓精神、培养正确的价值取向纳入教学目标，构建一套与社会需求、学生自我发展息息相关的实际性课程体系。如此，既能遵从国家相关改革要求，也可为高校体育改革树立实践样本。

1.3 提升羽毛球运动的综合价值

羽毛球既是一项竞技运动，也是一种能贯穿一生的健康生活方式。它具有运动强度适中、场地要求灵活、适合不同群体参与等特点，因此在高校推广具有天然优势。但是仅达到技巧教学的层次，教育价值较为有限，如何让羽毛球充分发挥价值，需要从教学体系上进行调整，提升教学的深度与广度。通过优化课程体系，可以在多方面提升其教育意义：一是在体教融合的基础上培养学生理解并掌握羽毛球精神；二是在科学的方法下让学生能够在学习过程中产生规律性的健康生活行为，延伸至课外与未来生活；三是在校园文化建构中，采用羽毛球比赛和社团开展赛事等形式，打造生气勃勃的体育文化氛围。这样，羽毛球课程不仅能成为体育技术学习的场所，更能成为健康生活方式传播、校园文化繁荣和社会责任培育的重要载体。

2 高校羽毛球课程的现状分析

2.1 课程目标定位不清

在许多高校的体育教学中，羽毛球课程的目标大多只是停留在“习得基础技能”“提升身体健康”层面，缺乏具体且系统的规定，有的甚至没有体现体育课程对于思维、情感和终身锻炼意识等价值的塑造，使得教学价值显得相对单一。且教师在制定教学方法时多是以自身经验、场地实际为依据，与校园体育总体理念结合不紧密。这就让抽象的教学目的使课程教学实践工作出现误差，学生将太多精力专注于技术学习，忽视了保持身体健康的意识、团队协作精神和综合能力的培养，使得课程效果不能全面发展，教育价值未能充分实现。

2.2 教学内容体系单一

目前高校羽毛球课程教学内容以基本动作教学和技术性击球练习为主，教学方案的设计缺乏梯度性和系统性，大部分以正手、反手击球、步法练习等为主讲内容，缺乏战术讲解、竞赛意识和竞技精神等内容，导致学生在学习过程中存在机械和枯燥的感觉，丧失了进一步探究的动力。此外，因缺乏根据学生能力差异量身制订的教学方案，高水平学生没有提升，初学者则容易因难度过大产生挫败感。这种内容单一且缺乏灵活性的教学体系，不能激发学生的学习积极性，也不能保证对学生德、智、体各方面能力的全面发展，导致羽毛球课程的教育功能难以发挥。

2.3 训练方式与手段落后

现阶段，高校羽毛球教学普遍停留在传统的示范与模仿环节，缺乏多样化、科学化的组织形式。大部分情况下，授课内容以教师单向讲解为主，学生被动接受，互动性较少，导致学生学习积极性和主动性不能保持太久。另外，训练手法较单一，多局限于反复训练的机械动作，忽略了训练实践和个性化训练需求，不同程度的学生学习效果差距较大。有些学校受限于场馆和器材，难以满足全面的训练培训计划。表 1 对现阶段常见训练方式的不足进行了归纳，能够反映出当前课程在实践层面的局限性。

表 1 高校羽毛球训练方式存在的不足

训练方式	现状特点	存在问题
示范模仿	教师演示，学生模仿	学生参与感弱，缺少个性化
集体练习	统一动作重复训练	单调乏味，缺乏层次性
分组对打	临时分组进行对抗	难以兼顾水平差异，指导不足

训练方式和手段的滞后，直接制约了羽毛球课程的教学效果，也使课程吸引力和育人价值受到削弱。

2.4 课程评价体系不完善

羽毛球课程的评价体系往往集中在期末技能测试，评价标准相对狭窄，主要是根据学生上课中出现的一些击球、跑动技术等情况进行评估打分。但实际上，这样很容易导致学生以期末考试为重，而忽略学习过程中的主动性与团队合作精神的培养。结果是部分学生为了应付考试而临时突击，并非形成课后持续练习和良好的学习习惯。此外，对于课时考核还缺少充分考虑学生身体素质、学习态度和运动基础等软性条件，不利于课程效果得到全面发挥。评价体系的缺失导致教师在讲授过程中会更多关注技术方面，而缺失课程的教育性，使羽毛球课程的导向作用减弱，无法激发学生各方面的潜力。

3 高校羽毛球课程训练体系优化路径

3.1 明确课程目标定位，突出多元育人导向

在高校羽毛球课程的建设过程中，目标定位是训练体系优化的首要环节。目标的明确有利于后续教学内容、教学手段以及评价标准的构成。不能将课程目标理解为单纯地传授技能，还要涉及到身体素质提升、心理疏导和品质塑造等方面，充分发挥体育课程所具有的育人功能。多层次目标的设计，使学生能够逐级达到“技术掌握—健康促进—素养养成”的多维发展路径。为了使目标体系更直观清晰，表 2 从技术目标、健康目标和人格目标三个方面进行了划分，既突出了技能训练的基础地位，又兼顾了健康价值和教育功能。

表 2 高校羽毛球课程目标分层体系

目标类别	主要内容	实现方式
技术目标	掌握正手、反手击球，规范步伐与战术配合	基础训练、实战演练
健康目标	提升心肺功能，增强灵敏性和耐力	专项体能训练、规律锻炼
人格目标	培养规则意识、团队协作与坚韧品质	小组对抗、比赛体验

通过这一层级设定，在不同学习阶段的教学过程中，学生都有明确的教学目标，如低年级重在培养基本打球能力，高年级重在提升身体和技术能力，更高阶段通过模拟比赛来提升抗压能力和团队意识。通过多层次的目标设定，对教育意义的拓展、对学生全面发展道路的指引都有积极作用。

3.2 丰富教学内容体系，构建技术与素养并重框架

羽毛球课程内容的丰富化，是实现全面育人的关键。课程可划分为技术技能、专项体能与运动素养三方面。技巧方面以基本的击球动作开始，逐渐过渡到实战技术的配合运用，注重逐步提高。体能方面包括灵巧度的阶梯训练、短跑加速、核心力量的加强以增强特定的运动能力。素养方面则融入运动损伤

预防、健康饮食教育及羽毛球文化。教师在教学设计中,可将课堂划分为“讲解技术+练习身体+知识拓展”三环节,让学生做到既学会技术又懂得原理。例如,当教授双打战术时,可以先指导学生进行两人配合练习,再通过比赛视频讲解技术应用,最后增加肩部肌肉牵拉与放松动作,帮助学生在实际训练中实现技术渗透、身体防护以及体魄健康的融合发展。某些高校尝试设置“战术主题周”,让学生在周期中专门了解并且演练各种不同的战术,并在实战演练中运用,结果表明其技术素养水平及兴趣水平均有提升,由此可见内容体系多元化的价值。

3.3 创新训练方式与手段,融合科技与个性化指导

传统教学模式“老师做,学生跟着做”的教学模式可以保留,但必须借助科技手段,并结合个性化指导,才能发挥其最大效率。教师可以在授课中运用播放录像慢动作解析的方法让学生看到错误,从而有针对性地在下一次练习中纠错。还可以佩戴健身追踪器采集学生的运动生理指标(如心率)与运动状况,以此为依据调整训练强度,避免训练强度过高或过低的现象。在组织形式上,采取分层教学较为有效。初学者学习打球的基础技术、步法,而进阶者则安排更高级的战斗策略、专场比赛模拟。为了增强学生参与感,可以引导小组对课上任务进行分组自主学习,同时在课外完成,最终各自完成学习成果的汇报展示。例如,某高校在课上用“动作捕捉+动态反馈”的技术方式对羽毛球课堂进行教学,学生在打球过程中,会被摄像机所采集、展示在屏幕上,教师和学生能够及时进行标准动作的学习和完善。这一方式提升了学生课堂上的互动性,有效促进了学生对动作学习的效率。

参考文献:

- [1] 任子男.多球组合练习法在高校羽毛球中的实践研究[J].文体用品与科技, 2021(10):2.
- [2] 孙灵.普通高校羽毛球选项课内外一体化教学模式构建与实践研究[J].当代体育科技, 2022, 12(28):79-81.
- [3] 杨波.高校羽毛球课程网络教学模式的应用研究[J].体育科技文献通报, 2024, 32(1):231-233.
- [4] 李泓媛,成强.基于体验视角的高校羽毛球课堂多样化教学实践策略研究[J].拳击与格斗, 2022(21):94-96.

3.4 完善课程评价体系,建立多维过程性考核模式

在对羽毛球教学内容的考核评价方面,应从单一的技能结果考核,调整为技能掌握、课堂参与、学习态度和综合素养四方面的综合考评。技能掌握部分通过期末技术测试检验,课堂参与则通过学生课程出勤率、课程训练积极性、球队团结合作能力等进行评定,学习态度可通过学习日志和反思报告体现;综合素养则涵盖规则意识、团队精神和健康行为习惯。实施过程中,教师可以选择“阶段考核+过程记录”相结合的方式,如每季度进行一个小测试,检查学生掌握的击球技能或对比赛战略的理解程度,并将这些分数合并为总分的一部分。例如,某高校在学校内开设羽毛球课程时实施了一个称之为“课堂表现记分制度”的规定,对学生每次的学习态度、小组合作行为和个人反思进行记分,最后以技术得分为基础再乘以一个特定的比例计算出总分。这种评价方案既能够体现学生全面状态,又能调动学生参与积极性,避免学生一学期下来一直没用心参加练习只在期末考前拼命复习的情况。通过多维度评价,使得羽毛球课程达到了技能培养与素养塑造的双重目标。

4 结语

高校羽毛球课程训练体系的优化,是提升体育教育教学质量、实现人才培养的关键,具有非常重要的意义。通过课程目标、教学内容、教学手段和教学评价体系的改革,使得体育课在技能提升、体质增强和培养素质方面形成教学良性互动,使该课程发挥技能、身体和素质方面相得益彰的教学效益,可以提升课堂吸引力,提高学生学习积极性。羽毛球课程不单单是体育教学的一部分,更是校园文化和学生价值观念构建的重要手段。高校今后应持续探索实践经验,使其在服务学生成长和促进高校体育变革的进程中发挥更大贡献。