

# 羽毛球实战化教学研究

李宏旭

锦州医科大学医疗学院 辽宁 锦州 121000

**摘要:** 羽毛球是一项广受欢迎的体育运动,具有很高的锻炼价值和观赏性。随着社会的发展和人们健康意识的提高,羽毛球运动越来越受到人们的关注。在羽毛球教学中,如何提高学员的技术水平、培养学员的兴趣和动力,成为了一个重要的问题。实战化教学作为一种新型的教学方法,已经在许多领域得到了广泛应用。本文旨在探讨实战化教学在羽毛球教学中的应用及其效果。

**关键词:** 羽毛球; 实战化; 教学研究

**引言:** 本文对羽毛球实战化教学进行了深入研究。通过文献综述、实地观察和实验研究,本文探讨了实战化教学在羽毛球教学中的重要性、实施方法及其对学员技术提升和兴趣激发的影响。研究发现,实战化教学不仅能够提高学员的技术水平,还能够增强学员的学习兴趣和动力。同时,这种教学方法也符合现代体育教育的理念,有助于培养学员的综合素质。

## 1 羽毛球实战化的概述

羽毛球实战化教学是一种以实战为重点的教学方法。通过模拟比赛情境,营造真实的竞争环境,使学生能够在实际比赛中锻炼技能、提高技巧。与传统的教学方法相比,实战化教学更加注重培养学生的实际操作能力和竞争意识,使学生能够更好地适应比赛的紧张和变化。在实战化教学中,教师需要根据学生的水平和特点,制定合适的实战训练方案。明确教学目标,确保学生明白要学到什么程度,再根据学生的具体情况进行个性化指导。实战化教学强调学生在实际操作中学习和掌握技能,通过反复练习和体验,提高学生的实战能力和比赛水平。在羽毛球实战化教学中,教师通常会采用多种教学方法和手段,如模拟比赛、对抗练习、小组讨论等,以帮助学生更好地理解 and 掌握技术要领<sup>[1]</sup>。同时,教师也会注重培养学生的心理素质和比赛策略,以提高学生在比赛中的应对能力和自信心。

## 2 羽毛球实战化教学研究的现状

### 2.1 师资力量不足

羽毛球实战化教学中师资力量不足的问题。首先,从教育体制的角度来看,我国在体育教师的培养上,往往更注重理论知识的传授,而对于实战技能的培养则相对不足。这导致许多体育专业的教师在进入教育行业时,虽然具备了一定的理论知识,但在实战化教学方面却显得力不从心。其次,从教师自身发展的角度来看,

由于工作繁忙、时间紧张等原因,许多教师没有足够的时间和精力去接受系统的实战化教学培训。同时,部分教师对于新教学方法和手段的接受程度不高,缺乏创新和实践的精神。最后,从学校管理层面的角度来看,一些学校对于体育教师的实战化教学能力缺乏足够的重视,没有为教师提供足够的培训和支持。此外,学校在招聘体育教师时,也往往更注重教师的学历和背景,而忽视了其实际教学经验和能力。

### 2.2 教学内容单一

羽毛球实战化教学内容单一的问题。首先,教学内容的设计和安排往往受到传统教学观念的影响。在传统的教学观念中,技术层面的训练被视为羽毛球教学的核心,而战术意识、心理素质等多方面的培养则被忽视。这种观念导致了教学内容的单一化,缺乏对学生全面发展的关注。其次,教师对实战化教学的理解和认识不足。一些教师可能认为实战化教学只是技术训练的一种形式,而没有意识到它是一种综合性的教学方法,需要关注学生的战术意识、心理素质等多方面的培养。这种认识上的不足导致了教学内容的片面性。最后,缺乏完善的教学评价体系也是导致教学内容单一的原因。目前的教学评价体系往往更注重学生的技术水平,而忽视了其他方面的培养。这种评价体系导致了教师和学生都更注重技术层面的训练,而忽视了其他方面的培养。

### 2.3 教学方法陈旧

羽毛球教学方法陈旧的问题。首先,传统的教学方法往往受到应试教育的影响。在应试教育背景下,教师往往更注重技术的传授,而忽视了实战中的应用和变化。这种教学方法虽然能够帮助学生掌握一定的技术,但缺乏实战应用的训练,导致学生难以适应实际比赛的需求。其次,教师对实战化教学的理解和认识不足。一些教师可能认为实战化教学只是技术训练的一种形式,

而没有意识到它是一种综合性的教学方法,需要关注学生的战术意识、心理素质等多方面的培养。这种认识上的不足导致了教学方法的片面性<sup>[2]</sup>。最后,缺乏先进的教学手段和设备也是导致教学方法陈旧的原因之一。传统的教学方法往往只依赖于教师的口头讲解和示范,缺乏先进的教学手段和设备,如多媒体教学、实战模拟训练等。这种缺乏先进教学手段和设备的教学方法,难以满足学生的实际需求,也难以适应时代的发展。

#### 2.4 缺乏实战训练

缺乏实战训练是许多学生在羽毛球实战化教学中遇到的问题。首先,实战训练的机会不足。在许多学校或训练机构中,由于场地、器材等条件的限制,学生往往只能进行技术训练,而缺乏实战训练的机会。实战训练是提高学生实战能力的重要途径,缺乏实战训练的机会,导致学生无法在实际比赛中发挥出自己的水平。其次,实战训练的指导不足。在实战训练中,教师的指导非常重要。然而,一些教师可能缺乏实战经验,无法为学生提供有效的指导。这导致学生在实战训练中遇到问题时无法得到及时的解决,从而影响了其实战能力的提高。最后,对实战训练的重视程度不够。一些学生可能认为技术训练更为重要,而忽视了对实战训练的重视。这种观念导致了学生对实战训练的忽视,从而影响了其实战能力的提高。

### 3 羽毛球实战化的教学研究

#### 3.1 技术训练

技术训练是羽毛球实战化教学的基础,只有掌握了基本的技术,才能在实战中运用自如。首先,发球和接发球是羽毛球比赛中最基础的技术之一。发球时,学生需要掌握正确的姿势和动作,将球准确地发到对方场地的合适位置。接发球时,学生需要学会正确地判断对方的发球方向和速度,并做出相应的反应。其次,高远球、吊球、杀球、跳杀和网前球等技术也是羽毛球比赛中的关键技术。高远球可以用于调动对手的站位,为杀球和吊球做准备。吊球可以用于调动对手的站位,创造机会进行杀球。杀球是羽毛球比赛中最常用的得分手段,学生需要掌握正确的姿势和动作,提高杀球的速度和角度。跳杀则是在后场跳杀时使用的技术,需要学生掌握正确的起跳和落地姿势,以及正确的挥拍动作。网前球则需要学生掌握正确的网前站位和挥拍动作,提高网前球的准确性和变化。在掌握基本技术的基础上,进行实战训练是至关重要的。学生需要在实战中运用所学技术,提高自己的实战能力。在实战训练中,学生需要学会根据对手的变化而变化,做到随机应变。同时,教

师也需要根据学生的实际情况进行有针对性的指导,帮助学生更好地掌握和应用技术。

#### 3.2 战术训练

战术训练是羽毛球实战化教学中不可或缺的一部分。在羽毛球比赛中,不同的对手有不同的风格和优势,因此,根据对手的不同风格制定不同的战术是非常重要的。首先,学生需要了解对手的风格和优势。例如,有的对手网前实力强,有的对手后场跳杀实力强。学生需要通过观察和分析对手的比赛录像或实际对战,了解对手的风格和优势,为制定相应的战术做准备。其次,学生需要根据对手的风格和优势制定相应的战术。例如,如果对手网前实力强,学生可以采取网前快速、灵活的打法,通过快速变换球路和节奏来消耗对手的体力,同时注意保护自己的网前位置。如果对手后场跳杀实力强,学生可以采取后场跳杀、网前控制相结合的打法,通过跳杀得分的同时,控制网前局势,不让对手轻易发起反击。最后,学生需要学会根据对手的变化而变化,做到随机应变<sup>[3]</sup>。在比赛中,对手可能会根据学生的战术做出相应的调整,学生需要及时发现并做出相应的反应。同时,学生也需要根据比赛情况灵活调整自己的战术,做到随机应变。

#### 3.3 身体素质训练

身体素质训练是羽毛球运动中不可或缺的一部分。由于羽毛球运动需要快速的移动和反应,因此对身体的素质要求非常高。首先,跑步是提高体能的最好方法。通过长跑、短跑、变速跑等不同的跑步方式,可以有效地提高心肺功能和耐力。在羽毛球比赛中,长时间的奔跑和快速的移动需要良好的体能支持,因此跑步训练是非常必要的。其次,跳绳是一种非常有效的提高灵活性和协调性的训练方法。通过跳绳,可以锻炼身体的各个部位,特别是手腕、脚踝等关键部位。在羽毛球比赛中,灵活的手腕和脚踝可以帮助球员更好地控制球路和速度,提高击球的准确性和变化。此外,俯卧撑是一种非常实用的上肢力量训练方法。通过俯卧撑,可以锻炼胸肌、背肌和手臂肌肉,提高上肢的力量和稳定性。在羽毛球比赛中,上肢的力量和稳定性对于发球、接发球和杀球等技术的发挥非常重要。最后,身体素质训练需要结合羽毛球的技术训练和战术训练进行。在技术训练中,可以加入一些身体素质训练的元素,如快速移动、快速挥拍等。在战术训练中,也可以根据对手的不同风格制定不同的身体素质训练计划,如有的对手网前实力强,需要加强手腕灵活性的训练;有的对手后场跳杀实力强,需要加强腿部力量的训练。

### 3.4 观摩学习

观看高水平的羽毛球比赛是提高自身技能和战术理解的重要途径。在观摩过程中,我们可以仔细观察顶级球员的技术运用,包括他们的发球、接发球、高远球、吊球、杀球、网前处理球等各个环节。注意他们的动作细节、力量控制和击球点的选择,这些都是我们可以学习和借鉴的地方。其次,理解顶级球员的战术运用也是观摩学习的重要方面。观察他们如何应对不同的对手和比赛情况,如何调整自己的战术策略,如何发挥自己的特长和针对对手的弱点进行攻击。通过这些观察,我们可以学习如何在比赛中灵活运用战术,提高自己的比赛智慧。最后,观摩学习不仅仅是观看比赛和记录技术、战术要点。更重要的是要将所学应用到自己的训练和比赛中去。通过不断的实践和调整,找到适合自己的技术运用和战术策略。同时,也要保持开放的心态,不断学习和进步,努力向顶级球员的水平靠拢。

### 3.5 对抗练习

参与实战对抗训练是提升羽毛球技术的关键环节。通过与不同水平的对手进行实战对抗,我们可以更好地理解 and 运用技术,提高自己的反应速度和应对能力。在实战对抗中,我们要注意观察对手的动作和战术,分析他们的优势和弱点,并灵活运用自己的技术和战术进行应对。同时,我们还要注意自己的身体姿势和动作细节,保持正确的击球姿势和力量控制,提高击球的准确性和效果。每次实战对抗后,我们要及时总结和反馈自己的表现。分析自己在技术运用、战术选择、反应速度等方面的表现,找出自己的不足之处,并制定相应的训练计划进行改进<sup>[4]</sup>。通过不断的实战对抗训练和总结反馈,我们可以逐渐提高自己的羽毛球技术水平,增强自己的比赛实力。同时,我们也要保持谦虚和开放的心态,不断向他人学习和交流,不断完善自己的技术和战术水平。

### 3.6 视频回放

视频回放是一个非常有效的学习方式,可以帮助我们深入分析自己在实战中的技术和战术运用。通过回放

关键时刻的比赛片段,我们可以仔细观察自己的动作和对手的反应,找出自己的不足之处和需要改进的地方。在视频回放中,我们要注意观察自己的技术细节和战术选择。比如,在接发球时,要看自己的发球位置、力量控制和击球点的选择是否合理;在网前对决时,要看自己的动作是否快速、准确,是否能够有效地控制对手的进攻。通过视频回放,我们可以发现自己在技术和战术运用上的不足,从而有针对性地进行改进。比如,如果发现自己接发球时力量控制不够好,可以通过加强力量训练来提高自己的发球效果;如果发现自己网前对决时反应速度不够快,可以通过加强反应训练来提高自己的反应速度。最后,视频回放不仅仅是一个学习工具,更是一个自我反思和改进的过程。通过不断地回放和分析自己的比赛片段,我们可以逐渐提高自己的技术和战术水平,为成为一名优秀的羽毛球运动员打下坚实的基础。

结语:通过本文的研究,我们可以看到实战化教学在羽毛球教学中的重要作用。它不仅能够提高学员的技术水平,还能够增强学员的学习兴趣和动力。因此,我们应该在羽毛球教学中积极推广实战化教学方法,以提高教学质量和效果。这样,才能真正发挥实战化教学模式的特点和优势,全面提升羽毛球项目的教学效能和教学质量,为学生更好地学习和掌握羽毛球知识技能奠定坚实的基础。同时,我们也应该不断探索新的教学方法和技术手段,以适应不断变化的教学需求和社会环境。

### 参考文献

- [1]丁智鹏,韩联定.提高高校羽毛球教学训练水平的探讨[J].当代体育科技,2019,5(32):39-40.
- [2]侯宽.高校大学生羽毛球技术教学方法探究[J].武魂,2018(09):186.
- [3]刘鹏.高校羽毛球教学中的步法训练技巧初探[J].青少年体育,2019(06):107-108.
- [4]江华.简析高职院校羽毛球教学与训练方法[J].青少年体育,2019(09):71-72+26.