

# 终身体育观下的高校羽毛球教学改革探索

陈 威

湛江科技学院 广东湛江 524000

**摘 要:** 由于羽毛球运动具有健身、娱乐、休闲等特点,再加上对场地器材的要求不高、年龄不限、性别不限,所以受到广大群众尤其是高校学生的欢迎。随着大学教育体制的不断变革,将羽毛球项目列入了普通高等学校的体育课程体系。但是,从目前的情况来看,还不够成熟和完善。尤其是伴随着“终身体育”理念的提出,我国高校的羽毛球教育出现了一些问题,本文以此为基础,以终身体育观念为指导,剖析了目前高校羽毛球运动的状况和存在的一些关键问题,并据此提出了一些改进措施,希望通过本文的研究,对提高高校的羽毛球课的教学质量具有一定的指导意义和参考价值。

**关键词:** 终身体育观; 高校羽毛球; 教学现状; 改革对策

## 引言

“终身体育”的理念,就是要把增强大学生的身体素质作为首要条件,注重全面提升大学生的综合素质,凸显其人文关怀。但是,从目前的大学羽毛球课的实践来看,大部分老师都只关注于技术的传授,对提高学生的整体素质并不重视,这是不利于培养学生的终身体育观。为此,在教育实践中,要以终身体育理念为指引,对现行的教育方式进行变革和革新。要使高校体育教育的目的达到,就必须重视学生的身心发展,提高其整体素质。

## 一、终身体育与终身体育观

体育运动是一种以锻炼身体和提高身体素质为主要目标的一种科学,是一种在进行各种形式的健康教育,既要掌握一定的理论,又要掌握一定的技能。而体育健身则是以“健康”为中心,通过各种方式的教育、学习和锻炼,使人终身受益。一是“终身体育”是指个体在不同时间和环境中参与的各类体育运动的统称,而不同于其它体育运动。从不同的角度来看,目前我国的竞技运动综合类别均为终身运动,是终身体育大系统中的一个子系统。二是终身运动,即人们从生到死这段时间内从事的一切体育活动。不同的社会功能,如生活环境、时代、运动等,都随着个人的生存和死亡而变化,并且

随着人的发展而变化。三是“终身体育”并不意味着终生都在学习一种体育或某种体育活动,例如儿童喜欢的跳绳和踢毽子,到年轻人喜欢的健美操,到老人喜欢的步行和锻炼身体。从古老的马术、摔跤,到现代的体育舞蹈。从中华武术一直延续到现在广受欢迎的“呼啦圈”,这些都是终身锻炼的内容。在日常生活中,人类从事各类体育活动,其最终目标都是为了健康、身心愉悦、长寿,使学生能够在不同的时间、不同的情况下,从事不同的体育活动。“终身体育”的主要功能在于培养大学生的终身体质,培养他们的终身体育能力。“终身教育论”的提出和“终身体育”理念的提出,是当代社会发展的必然产物。随着科技的发展和信息化,人们的身体运动日益减少,而脑力的活动日益增多,工作紧张、工作时间长,身体运动减少、精神紧张。坚持终身体育锻炼,既能满足人们的身体、心理需求,又能为人们创造良好的体育氛围,真正达到终身学习的目的。伴随着整个社会的发展,人们越来越认识到体育的真谛在于生命的实质,认识到身体和心理健康的重要性,为树立终身体育观念奠定了扎实的思想基础。所以,终身教育必然是发展社会生产力、提高人的身体素质、满足人的身心需要的必然选择。“终身体育”理念在各类体育运动中都具有一定的指导意义,促进了大学生的全面发展,实现了个人的人生价值。

## 二、羽毛球运动的锻炼价值

### (一) 全方位地提升学生的身体素质

在羽毛球运动中,针对学生进行身体前、后的高速

**作者简介:** 陈威(1990.2—),男,汉族,广东省湛江市人,助教,硕士研究生,注意从事体育教育(羽毛球、田径)方面的研究。

运动打击、中、后段的大力扣杀和双人比赛中的变身球，都要求身体素质好、反应快。经常进行羽毛球运动，可以锻炼学生的协调性、灵活性，还可以增强学生的呼吸系统、心血管系统的功能，增强学生的有氧能源供给和无氧能源供给的能力，从而达到强身健体、调节身心的作用，使学生的体质得到综合提升。

### （二）培养学生的社会适应能力

因为在打羽毛球的时候，学生们不但要根据自己和球的快慢来做动作，还要预判对手的战术意图，掌握不同的机会，然后做出相应的反应等等，从而使同学们在参加这项活动的同时，提高他们的多方面思考技巧。拥有出色的思考技巧的人，一般都具有出色的社交和自我调整的技能<sup>[1]</sup>。

### （三）增强学生的心理素质

在参加羽毛球比赛的时候，学生们要在进攻和防守、控制和反控制之间进行转换，既要比智力，又要比勇气，因此，这对同学们的精神状态来说，是一种极大的挑战。在竞赛中，在紧张的气氛和激烈的竞争中，可以更好地锻炼出学生的心理素质，让他们在竞赛中不断地提升自己的进取心，磨炼自己的毅力，以便在今后的生活中，面对各种难题和挑战，都能保持处变不惊，镇定自若。从这一点可以看出，参加羽毛球活动，不但可以增加知识，还可以培养心态，让自己拥有良好的心态去应对将来的任何损失。

## 三、高校开展羽毛球教学的重要性

羽毛球是一种世界性的体育项目，它是一种将比赛、娱乐和时尚结合在一起的运动，设施简单，需要的活动空间很小，可以在室内和室外进行，而且不受运动者的年龄、性别、身份等因素的影响，现在羽毛球比赛是一种很好的方式。所以，在大学里进行羽毛球的教育是非常有必要的。另外，羽毛球所倡导的健康、和谐、统一的价值观，也与高校倡导的兼容、健康、正面的体育精神相一致。所以在大学里进行羽毛球的教育，可以让学生建立积极、乐观、健康的人际交往关系，也可以让他们形成健康的运动习惯，为树立终身体育观念打下良好的基础。另外，也可以使大学生的生存品质和整体素质得到提高，进而促进大学的文化发展。总的来说，在大学里进行羽毛球的教育，既可以通过系统的理论和技术培训，让学生们的运动能力提升到一个初级的水准，同时也可以让他们在今后的人生中，建立起一种终身体育的意识<sup>[2]</sup>。

## 四、高校羽毛球教学现状

终身体育观念需要在其一生中养成终身体育意识，让他们可以主动地参与到体育活动中去，并以此来推动自己的身心发展。在国家经济发展和教育体制改革的背景下，改善了高校羽毛球教育的硬件和软件条件，为高校开展羽毛球教育提供了良好的条件。但也不能否定当前高校羽毛球教育中的一些问题：一是受传统的教育观念的制约，许多大学对羽毛球课的关注不够。二是在教育目的上有偏狭的问题，仅仅侧重于提高学生的体质和羽毛球技术的发展，而忽略了对学生的终身体育观念和优良品格的养成。三是在教育方法上还比较单调，还停留在以老师讲授为主要内容的传统教育模式，忽视了对学生主体性的发展，导致课堂上的学习动机不强、主动性不强。

## 五、终身体育观下高校羽毛球教学改革对策

### （一）转变教学观念

在高校的羽毛球课中，教师的教育理念对其进行的质量有很大的影响。改变老师的教育理念，是大学羽毛球课程改革的第一步，要用各种方法让老师们明白，羽毛球教学在促进孩子们的身心发展中有着极其重大的作用，也要让体育老师们改变过去仅仅关注学生的体质和提高羽毛球技术的状况，注重培养学生的终生运动观念，培养良好的人格素质等。通过多种方式激发了学生对羽毛球的浓厚兴趣，激发了他们的积极性。在日常的教学过程中，老师要注重对以生为本、先学后教等更高层次的教育观念进行研究，以科学的观念来引导教学，从而为提高教学效果打下坚实的基础。

### （二）优化课程改革

新时代下，既要重视对大学生的终身体育观念的培育，又要对整个社会进行全面的教育。为此，在大学羽毛球课的教学中，要把培养大学生的终身体育观念作为自己的教育目的，对其进行适当的调整和优化，转变过去以竞赛为中心的教学方式，建立起以培养大学生终身体育观念为中心的课程体系，在学生的生活和学业中贯穿终身体育理念，使他们对这项活动产生浓厚的兴趣。让学生非常独立地参与到羽毛球活动中来，让它融入到他们的生活之中，从而让他们养成了良好的羽毛球活动习惯，从而达到提高大学羽毛球教学水平的目的<sup>[3]</sup>。

### （三）创新教学方式

在我国大学体育教育中，以老师为主，与学生互动少，以填鸭式为主，在这种模式中，学生对所学的内

容进行了被动的吸收,对老师的技能进行了简单的模仿,这种方法很可能会影响到学生的学习积极性,这对学生的终身体育观念的形成是不利的。为此,大学体育老师必须在教育方法上进行革新,并在课堂上运用各种新奇、趣味的方法。在课堂上,可以把因特网技术引进到课堂上,利用这个网络交换平台和学生进行沟通,使老师和老师能够更好地进行沟通,并能为他们解答一些困难的问题。此外,教师也可以在第二课堂中使用各类多媒体教学设备,积极地向学生上传关于羽毛球的课件、录像材料等,将羽毛球的技巧形象地展示给学生<sup>[4]</sup>。

#### (四) 完善教学评价

在羽毛球比赛中,老师的评价是一种有效的指导与回馈机制。所以,一个好的、完备的教学评估可以在一定程度上检查和测量老师的教育成果和学生的学业成绩,对教师今后的教学工作具有重要指导意义,有助于教师改善自身教学过程。而且还能让同学们认识到自己的缺点,对他们以后的学业有很大的帮助。所以大学的体育老师要按照终身体育的理念,结合学生的具体状况等,建立一套科学、合理的教学评价制度,在对学生的学习成绩、羽毛球运动技能进行评估的同时,也要对学生的终身体育观念进行评估<sup>[5]</sup>。

#### (五) “线上+线下”结合,打造羽毛球立体化教学资源

随着互联网的飞速发展,教师在课堂上的应用越来越广泛。在大学的体育教学中,可以运用信息技术,通过网络,把枯燥的羽毛球理论知识通过图片、教学视频等方式传送到同学们的面前,使他们能够更加深入地了解 and 掌握这些知识。这不但丰富了羽毛球课的内容,也使其在授课方法上有了创新,不仅活跃了课堂气氛,集中了学生的课堂精力,还提高了他们的学习积极性。借助录影带教学,可使训练的趣味化、战术化,提升羽毛球训练的品质与水准。另外,还可以利用因特网的信息技术,搭建一个体育的网上教育平台,对学生进行“线

上+线下”的融合教育,形成多层次、多渠道、交互式的立体的教育方式,老师能够运用大量的线上资源,对羽毛球规则、羽毛球运动技能等方面的内容进行更清楚的讲解,同时还可以与线下的运动练习相结合,从而提高大学羽毛球的教育水平<sup>[6]</sup>。

#### 结语

总而言之,“体育观”是一种全新的、健康的生命形态,是新时代人们物质文化发展的必然结果,同时也应该作为新时代下的大学羽毛球教育与教学的一个重大的思想与方向。新时期,大学的羽毛球老师要用终身体育的理念来反思自己的教育,要勇于去找出自己的缺点,不断地更新自己的理念和创新的思维,这样才能使学生的综合素质得到切实的提升和发展。因为在中国的高校中,羽毛球课程的课时并不多,所以从整体来看,还有些地方还不够完善。因此,在未来的教学中,要以终身体育观念为指引,确定教学改革的重点,并针对这些问题提出了一些改进措施,以促进大学生体质的整体提升。

#### 参考文献

- [1] 杨光. 终身体育教育视域下大众羽毛球教学现状调查与对策研究——以北京市大众羽毛球教学为例[D]. 首都体育学院, 2023.
- [2] 姚天峰. 高校羽毛球教学与大学生终身体育意识的培养[J]. 当代体育科技, 2021(6): 64-65.
- [3] 程勇民. 论中国羽毛球传统技术风格的创新与发展[J]. 南京体育学院学报, 2018, 1(6): 52-56.
- [4] 蔡计高. 终身体育思想与羽毛球教学改革研究[J]. 湖南城市学院学报: 自然科学版, 2022(2): 240-241.
- [5] 陆森召, 李龙. 体育教育专业体育技术教学改革新思路[J]. 南京体育学院学报, 2019, 2(3): 59-65.
- [6] 孟醒. 普通高校体育教育对大学生终身体育意识的培养[D]. 山东体育学院, 2022.