

2019东北亚民间游戏文化论坛（北京）

毽球游戏课程开发的行动研究

——以晋中学院第二课堂实践为例

发言人：郑治伟

晋中学院

2019年5月

前言



毽球运动作为中国优秀传统体育文化的一份子，发展中必然承载着新时代“文化自信”的历史责任与使命，青少年是民族的未来，祖国的希望，如何让毽球项目在青少年、青年群体中尤其是校园内规范有效的推广发展，是放在我们面前亟待思考与解决的问题。结合自己当前的实践平台，毽球项目回归游戏开发的课程建设是一个很好的方向。

因梦想而拼搏 在超越中辉煌

——记晋中学院毽球队成长之路

建队情况简介

我院毽球队成立于2003年5月31日是全国体育专业唯一有梯队建设的训练队。从建队至今四年之内，各位教练和队员本着“求实、勤奋、脚踏实地永不言败”的队训，本着“光荣与梦想都在脚下”的座右铭，取得了优异的成绩。



教练员

国际毽球协会竞赛委员会主席
中国毽球协会秘书长
晋中学院毽球队创始人之一

教练员：郑治伟、张强、郭晋成、郭钢梁、杨振山

队员



训练情况



鞋底鞋面补过多次
经过洗练重新的球

郭晋成主教练说：“你必须比别人付出更多！”所谓的付出就是最早的时候一天训练七到九个小时，除了正常上下课的时间，超常训练有时甚至到凌晨两点，队员们平时的训练任务很重，连暑假都没有休息的时间，即使是寒假，也只是在春节前后，短暂休息几天。

大运会



第二届大学生毽球锦标赛

第一届大学生毽球锦标赛

毽球队自2003年成立

以来在短短的四、五年之内，在教练员及队员的共同努力下，已经取得了辉煌的成绩，但仍未达到所期待的目标。在以后的日子里，他们为自己的梦想而拼搏，更为大家的期望而努力，达到代表中国参加世界锦标赛为中国争光目标。



一 研究对象与方法



1.1 研究对象 毽球游戏课程

1.2 研究方法

1.2.1 调查问卷法 2019年3月和6月,在《毽球游戏》课程开始与结束后,分别对晋中学院2017参加课程学生,以及部分未参与课程学生进行问卷调查,在此过程中对相关专家、学者进行访谈。

1.2.2 教学实验法 在晋中学院毽球游戏课中进行教学实验。

1.2.3 数理统计法 对相关问卷进行数理统计。



二 开发的方案（设计的背景）



- 1. 社会职责**（晋中学院是中国毽球协会科研培训中心挂靠单位，同时还承担中国大学生体育协会毽球分会的主席单位职责，）
- 2. 学校特色建设**（毽球作为晋中学院的特色窗口项目，在学校加强“第二课堂”的建设的重点内容。）
- 3. 参会的启发**（自己参加“东北亚民间游戏论坛”筹备会暨“民间游戏进课堂课程建设研讨会”的收获与体验，有了开发毽球游戏课程的思考，并着手进行了准备。恰逢学校公共选修课的申报，就此开展了本研究。）



二 开发的方案（设计的总体思路）

最终明确：一段位的技术掌握作为体育课程的基层内容，以提高学生参与兴趣与身心愉悦为课程核心目标的大纲设计思路。

公共选修课总共为二十课时，十次课。最初设计是将其设计为与其它成熟项目结合的游戏开发，后因对民族体育项目规范推广建设的思考，认为还是从项目内部功能上去做深入，与其它项目的结合不作为重点。



三 设计的行动方案（课程内容）



晋中学院毽球游戏公共选修课课程内容简介

	技术内容	技术目标	身体自我目标	游戏内容
第一次课	脚内侧（盘）	控与发	“恰”的体验	两米踢准
第二次课	膝上（磕）	控与传	“平衡”体验	接力（线）
第三次课	正脚背（绷）	控与接	“节奏”体验	接力（网）
第四次课	脚外侧（拐）	接与传	“责任”体验	多球游戏
第五次课	高起球（挂）	发与传	“默契”体验	套臂游戏
第六次课	发球	发与接	“攻防”体验	足球游戏
第七次课	移动	位置意识	“角色”体验	熊掌与鱼
第八次课	两次球	衔接（组合）	“创新”体验	项目游戏
第九次课	通则与原则	规则意识	“尊重”体验	礼仪实践
第十次课	控球测试	小套 小组	“团队”体验	团队展示

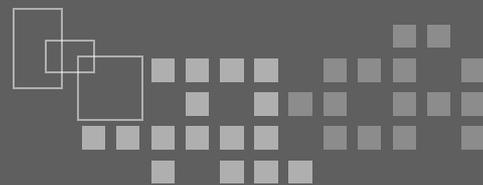
三 设计的行动方案（课程组织）

课前的准备

经了解，学生均为**2017级**的二年级学生，其中有毽球训练队成员**3名**，其它均为非体育学院的普通在校二年级学生。班级人数较多，因此在课堂组织上，明确了以三名训练队成员牵头组成三个小班，每小班**16-17人**，每小班再以四至五人为一小组，组成课堂活动单元，共组成**12个**课堂活动小组。场地安排在晚上代表队训练时段，有一个活动课程的氛围，器材选择方面，结合课程的内容，以参与的体验为主，技术掌握为辅，因此，在不排除使用标准**306**毽球的前提下，为每一名选课学生准备了一只大毽子，鼓励选课学生日常以小组的形式在课后参与毽球活动。



三 设计的行动方案（课程组织）



课中组织，以第一次的组织为例，按组织实施的顺序表述。

课前准备好要使用小垫子与跳绳等器具，安排好骨干学生发放大毽子，引导学生到达场地后主动组合围圈踢毽热身。

- 1.学生自由分组，由骨干学生组织，每人带一组共三组，每组再分成四小组，每小组4-5人；
- 2.介绍脚内侧左右踢（盘），明确击球的高度与部位，强调支撑腿蹬伸与摆动腿的固定点与发力顺序。
- 3.游戏名称“两米踢准”，游戏形式为练习后的分组对抗；（首先学生骨干带领三组分别进行练习，各自找到最好的四个代表本组参加组间对抗；第一轮，三组同时进行，四名同学踢完后决出最多；第二轮，两两对抗，依据完成次数，如相同，看两队胜负关系（相同次数，看谁用时短）；第三轮，全队参加，在规定的30秒内，看谁最多；第四轮，全队参加，看谁最先完成十个。注意：在对抗氛围带入的前提下，强调在学生踢准过程中对身体自我认知方面“恰”的引导；
- 4.课间小结，强调学生个体活动时，主动体验脚内侧左右踢即“盘踢”，脚步要先动起来，脚型，发力点，协同点，支撑以及随动；引导学生对游戏的规则进行思考；
- 5.介绍民间常见的玩法“围踢”，介绍基本注意事项，强调按顺次来踢，每人可用两次，引导学生明规范，讲规矩。
- 6.课后小结，在游戏过程中个别同学加了手，在初期是可以的，减少俯身捡球，但不提倡；鼓励两个之间出现分工，进行打接练习的情况，这是加强基本技术的一种训练方式；建议大家把距离变小，控制一下球的速度，会更好体会“恰”。

三 设计的行动方案（课程组织）

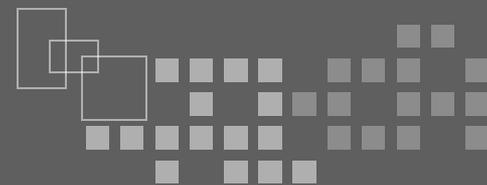


② 第二次课后，在与学生交流中感受到，学生在参与活动中，受环境与氛围影响的情况较大，活动中因参与人数较多，场地的功能区域相对局促，教授过程中讲授声音与说明覆盖的范围有限，游戏课与训练课在馆内存在声音方面的干扰；其次是学生的主动性有局限，课堂中提到可以有诉求，但要声明，学生基本没有过此类情况；第三短时间内接受的组织方面的信息较多，对课堂学习实践的效果还是有一定的影响；另外在执行过程中，小组长的作用，除与个体的组织表达能力有关外，学生对其身份以及课中角色的认可也是需要有一个过程。

② 第三次课程在上次课“平衡”的前提下，提出了“节奏”体验，在正脚背踢（绷）的过程中强化发力，具体表现为踢远游戏。因“节奏”体验主要是双手参与托打球（为双人配合中的“教练”角色做前期的准备），强调在游戏过程中从发球区出发，过限制线标志后，站边线发过对面边线后，接力同学再启动，使学生对于毽球场地的各区域的线有一个形象的认识。同时在第三次课中增加了情境化的思政内容，游戏获胜组合唱《团结就是力量》，其它两组做“提踵”练习；从另一个角度体验“节奏”。因游戏有一次延伸（从发球区通过球柱配重的障碍，发球过网），一次拓展（组间分男女分组踢远竞技），时间上感觉有些紧张。



三 设计的行动方案（课程组织）



第二次课后反馈

表 2 第二次课堂组织及直观效果

内容及时间	第一组	第二组	第三组	完成效果
基本准备	四人围踢	多人围踢	自由踢	1, 2, 3
行进间操（示范）	两路中领	两列中间领	侧面领	1, 2, 3
磕踢（示范）	侧面与镜面	围看，单独指导	单独指导	2, 1, 3
游戏	有序	迅速而有序	较乱	2, 1, 3
放松	大圈顺次	逗猴	大圈无顺次	2, 1, 3

四 当前实践的小结



- ② 4.1 开发课程的目的是明确的，引导学生形成终身体验的兴趣，为下一步的校园的推广提供借鉴；课程中对学生参与过程中身体自我关注以及基本技术能力的培养，通过课程组织表现也较清晰。
- ② 4.2 行动过程中学生的反馈是真实的，但也存在片面性，均为有一定的基础及兴趣的大二学生；另因班级容量较大，组织过程中的效果还有待通过后续的课堂组织来调整。
- ② 4.3 课程内容的选择上网毽的倾向性还是比较的强，对踢毽子游戏的主要特征的把握，还需要进一步的深入发掘。
- ② 4.4 在参与者的主动性方面还需要客观面对，积极性需要鼓励并给予发挥的空间，课程的设计应向更人性化方面考虑。
- ② 4.5 在立德树人与民族文化方面的教育及贯彻实施方面还要有更多的思考与设计。
- ② 4.6 对不同群体的差异化的设计还应留有空间，来自于生活，还应回到生活中让更多的人认可。

五 下一步实践的方向及措施



- ② 5.1 以实验教学的方案作对比研究，结合当前的实际，在第四次课开始，以普通组，对照组1组，对照2组进行，并在课前与学生骨干做好在相关的记录与课堂组织方面细化方案的沟通，具体为记录好心率方面的基本数据、以及技术掌握情况的基础数据。
- ② 5.2 第五次课开始逐渐介入心理测量，主要是对学生自我接纳、自信心、自我效能等方面的水平进行测定，结合课程特点，依照自我效能感量表（GSES）、罗森伯格自尊量表（SES）等工具，结合实践修订量表，测量学生在课程参与过程中自我认知的变化以及课程的心理健康效应。
- ② 5.3 在课程记录方面开始以微课的要求与形式，从第五节课开始，完成后五次课程实践影像记录，同时做好慕课素材的积累；
- ② 5.4 课程过程中，还应完成非参与课程学生的调查以及相关专家、学者的访谈。
- ② 5.5 做好方案实施的总结准备，在本学期课程结束后完成教案的整理评价与总结，为下一步的课程延伸与教材开发做准备。



Thank You !

欢迎批评指正！