高中羽毛球教学对学生体质健康与心理健康的影响研究

陈慧慧
信丰县第一中学，江西 赣州 341600
DOI: 10.61369/RTED.2026140006

摘　　要： 在新课标全面推进素质教育的背景下，高中体育教学不再局限于体能训练，更注重学生身心协同发展。羽毛球作为兼具趣味性与竞技性的有氧运动，适配高中生身心发展规律，是高中体育核心课程之一。本文以高中羽毛球教学为研究对象，系统探究其对学生体质健康、心理健康的正向影响，从身体素质、心理素质、社交能力、意志品质四个维度剖析育人价值，并结合当前教学痛点，从课程设计、教学模式、师资建设、评价体系四个方面提出优化教学策略，旨在依托羽毛球教学落实五育并举，助力高中生实现身心健康全面发展，为高中体育教学改革提供实践参考。

关 键 词： 高中羽毛球教学；体质健康；心理健康；教学策略；身心发展

Research on the Impact of High School Badminton Teaching on Students' Physical Health and Mental Health

Chen Huihui
Xinfeng No.1 Middle School, Ganzhou, Jiangxi 341600

Abstract: Under the background of the full promotion of quality-oriented education in the new curriculum standard, high school physical education teaching is no longer limited to physical training, but pays more attention to the coordinated development of students' physical and mental health. As an aerobic sport with both fun and competitiveness, badminton adapts to the physical and mental development laws of high school students and is one of the core courses of high school physical education. Taking high school badminton teaching as the research object, this paper systematically explores its positive impact on students' physical health and mental health, analyzes the educational value from four dimensions: physical quality, psychological quality, social ability and will quality. Combined with the current teaching pain points, it puts forward optimized teaching strategies from four aspects: curriculum design, teaching mode, teacher team construction and evaluation system. It aims to implement the simultaneous development of five educations relying on badminton teaching, help high school students achieve comprehensive physical and mental health development, and provide practical references for the reform of high school physical education teaching.

Keywords: high school badminton teaching; physical health; mental health; teaching strategies; physical and mental development

高中阶段是学生身体发育成熟、心理人格成型的关键过渡期，繁重的学业压力使多数高中生存在体能不足、情绪焦虑、抗压能力薄弱等问题，身心发展失衡现象较为普遍。体育教学作为素质教育的重要载体，是调节学生身心状态、锤炼综合素养的核心途径。羽毛球运动门槛低、安全性高，全身参与性强，区别于高强度对抗性体育项目，适配高中生日常锻炼需求。科学系统的羽毛球教学，不仅能引导学生养成运动习惯、提升身体素质，更能在运动过程中疏导学生心理压力、塑造健全人格[1]。基于此，本文深入分析高中羽毛球教学对学生身心发展的具体影响，针对性优化教学路径，充分发挥体育教学的育人功能，助力高中生全面健康成长。

一、高中羽毛球教学对学生体质健康与心理健康的影响

（一）优化身体机能，夯实学生体质健康基础

高中生正处于身体发育的关键收尾阶段，骨骼、肌肉、心肺功能仍具备优化提升空间，而长期久坐学习、缺乏运动，极易导致学生出现心肺功能薄弱、体态不良、肢体协调性不足等体质问题。羽毛球运动属于全身性有氧运动，教学过程中的挥拍、跑动、跳跃、转身等一系列连贯动作，可全面调动人体肩背、腰腹、四肢等多个部位肌肉群，实现全身均衡锻炼。在常规课堂训练中，学生通过反复进行高远球、扣球、挑球等基础动作训练，能够有效拉伸骨骼韧带，增强肌肉力量与肢体柔韧性，改善低头

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

伏案带来的含胸、驼背等不良体态。同时，羽毛球运动需要持续的跑动与呼吸配合，长期训练可显著提升学生的心肺耐力，增强心脏泵血能力与肺部通气效率，改善血液循环与新陈代谢水平[2]。此外，羽毛球运动对眼部调节能力具有良好的锻炼效果，学生紧盯羽毛球移动的过程中，眼球肌肉持续收缩与放松，可有效缓解视疲劳，预防近视度数加深，全方位改善学生身体素质，筑牢体质健康根基。

（二）疏导心理压力，缓解学生学业负面情绪

高中阶段学业竞争激烈，课业任务繁重，学生长期处于高压学习状态，极易产生焦虑、烦躁、压抑、倦怠等负面心理情绪，若无法及时疏导，易引发心理问题，影响学习效率与身心健康。羽毛球教学以轻松灵活的运动形式，为学生提供了有效的情绪宣泄渠道，是调节学生心理状态的重要载体。在羽毛球课堂中，学生暂时脱离繁重的课业压力，通过跑动、挥拍、击球等运动方式释放内心积压的负面情绪，身体运动产生的多巴胺可有效舒缓神经、愉悦身心，缓解心理焦虑与精神疲惫[3]。同时，羽毛球教学氛围轻松愉悦，区别于文化课的紧绷学习状态，师生互动、生生互动频繁，能够打破学生封闭的心理状态。在击球、对拉、对抗的过程中，学生的注意力高度集中于运动本身，有效转移对学业压力的过度关注，缓解心理紧绷感。长期参与羽毛球教学训练，可帮助学生形成稳定的情绪调节机制，逐步摆脱负面情绪困扰，保持积极乐观的心理状态，实现心理压力的科学疏导与释放。

（三）锤炼意志品质，提升学生心理抗压能力

良好的意志品质与抗压能力是学生心理健康的核心要素，也是高中生应对学业挑战、未来成长发展的重要素养。羽毛球教学并非单纯的技能训练，更是对学生心理素质与意志品质的锤炼过程。羽毛球技能学习具有循序渐进、熟能生巧的特点，基础动作、战术配合的掌握需要反复练习、不断打磨，初期学习过程中，学生极易出现动作不规范、击球失误、对抗失利等问题，容易产生挫败感与放弃心理[4]。在教师的专业引导下，学生不断克服训练难题、纠正动作短板，在反复坚持的过程中逐步培养坚持不懈、持之以恒的毅力。同时，课堂对抗赛、小组竞赛等教学形式，会让学生直面胜负压力，在失利中学会正视挫折、总结不足，在取胜中建立自信，逐步提升心理承受能力与抗挫折能力[5]。与此同时，羽毛球运动节奏多变，赛场中需要快速判断、果断反应，长期训练可培养学生沉着冷静、从容应对的心态，帮助学生在学习和生活中直面困难与压力，塑造坚韧健全的心理品质。

二、基于学生体质健康与心理健康培养的高中羽毛球教学策略

（一）优化分层课程设计，适配学生身心发展差异

高中生身体素质、运动基础、心理状态存在显著个体差异，统一化、同质化的教学内容难以兼顾不同学生的身心发展需求，无法充分发挥羽毛球教学的育人价值。为此，教师需立足学生身心差异，构建分层化、个性化的课程教学体系，精准对接学生体质提升与心理培育需求。首先，课前开展全面学情调研，通过体能测试、运动基础问卷、心理状态测评等方式，将学生划分为基础薄弱型、中等提升型、特长发展型三个层级，精准掌握不同学生的身体素质短板与心理发展特点[6]。其次，针对性设计分层教学内容，针对基础薄弱学生，以基础体能训练、规范基础动作为核心，降低训练难度，侧重培养学生运动兴趣，帮助学生克服畏难心理、提升基础体质；针对中等水平学生，强化技能提升、耐力训练，增加简单战术配合训练，逐步锤炼学生意志品质；针对特长学生，增设竞技对抗、复杂战术训练，搭建竞赛展示平台，满足学生进阶发展需求，增强学生自信心。最后，制定分层教学目标与训练任务，摒弃一刀切的教学模式，让每个学生都能在适配的训练强度中提升体质、收获成长，逐步改善身心短板，实现个性化身心发展[7]。同时，结合高中生学业压力特点，合理规划课堂训练时长与强度，避免过度训练造成身心疲惫，兼顾体能提升与心理调节的双重需求。

（二）创新多元教学模式，强化身心培育教学效果

传统高中羽毛球教学多采用“教师讲解 + 学生模仿”的单一教学模式，教学形式枯燥乏味，学生参与积极性不足，不仅难以提升教学质量，也无法有效实现学生心理疏导、素养培育的育人目标。为提升教学实效性，充分发挥羽毛球教学对学生身心发展的正向作用，需创新多元化教学模式，丰富课堂形式、激活课堂活力。一方面，融入趣味教学法，结合高中生兴趣特点，设计羽毛球趣味游戏、技能闯关、趣味对抗等课堂活动，将枯燥的基础训练融入趣味场景中，降低训练枯燥感，激发学生运动主动性，让学生在轻松愉悦的氛围中锻炼身体、释放压力[8]。另一方面，引入情境教学与竞赛教学模式，定期开展班级小组赛、年级对抗赛、技能挑战赛等活动，创设竞技与协作情境，让学生在竞赛中锤炼抗压能力、应变能力，在团队协作中提升社交能力、培养集体意识。同时，依托信息化教学手段，利用短视频、慢动作回放、专业赛事赏析等方式，帮助学生直观纠正动作短板，提升学习效率，同时通过赛事感悟分享、运动心得交流等课堂环节，引导学生抒发心理感受，强化心理疏导效果。多元化的教学模式能够兼顾体能训练与心理培育，全方位提升学生身心素养。

（三）强化专业师资建设，夯实身心育人教学根基

教师是羽毛球教学的核心实施者，教师的专业教学能力、身心育人素养，直接决定教学质量以及学生身心培育的效果。当前部分高中体育教师存在羽毛球专业技能不扎实、育人理念片面的问题，教学中重技能训练、轻心理培育，难以实现学生身心协同发展的教学目标。因此，必须强化专业师资队伍建设，夯实教学育人根基。首先，优化师资专业培训体系，学校定期组织体育教师参与羽毛球专业技能培训、身心育人专项培训，邀请专业羽毛球教练、体育教育专家开展讲座，提升教师的专项教学能力与心理健康教育素养，让教师掌握体能训练、心理疏导、意志培养的专业方法。其次，更新教师教学理念，引导教师树立“身心协同发展”的育人理念，摒弃重体能、轻心理的片面教学思维，在技能训练、体能锻炼的同时，主动关注学生课堂心理状态，及时疏导学生训练中的挫败感、抵触情绪，针对性开展心理引导[9]。最后，搭建师资交流平台，组织校内体育教研、校际教学交流、优

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

质课观摩等活动，促进教师相互学习、取长补短，优化教学方法，提升教师兼顾学生体质提升与心理健康培育的综合教学能力，为高质量羽毛球教学、学生身心全面发展提供师资保障。

（四）完善综合评价体系，保障身心培育长效落地

科学完善的教学评价体系是规范教学开展、保障育人效果的重要抓手，传统高中羽毛球教学评价多以技能掌握、体能测试成绩为核心，忽视学生心理成长、素养提升的评价，评价维度单一、导向性不足，难以倒逼教学实现身心协同育人目标。为此，需构建全方位、多元化的综合教学评价体系，推动学生体质健康与心理健康培育长效落地。首先，丰富评价维度，打破单一的技能、体能评价模式，将评价内容划分为体质健康、心理健康、综合素养三大板块。体质维度涵盖体能提升、动作规范、运动耐力等指标；心理维度包含课堂心态、情绪调节、抗挫折能力、团队协作意识等内容；综合素养涵盖课堂态度、运动习惯、意志品质等方面，实现全方位评价[10]。其次，优化评价主体，构建教师评价、学生自评、同伴互评相结合的多元评价模式，教师负责整体教学考核与专业点评，学生自评梳理自身运动收获与心理成长，同伴互评聚焦协作表现、课堂状态，保证评价客观全面。最后，完善评价反馈机制，摒弃终结性评价为主的模式，结合过程性评价与终结性评价，全程记录学生课堂训练表现、身心成长变化，针对评价中发现的学生体质短板、心理问题，及时调整教学方案，精准开展针对性培育，助力学生身心健康发展。

三、结语

高中羽毛球教学兼具体质锻炼与心理育人的双重价值，是推动高中生身心协同发展的重要体育载体。其不仅能够优化学生身体机能、提升体质健康水平，更能有效疏导学生学业压力、锤炼意志品质、提升社交能力，全方位培育学生心理健康素养。本文结合高中生身心发展特点，从课程设计、教学模式、师资建设、评价体系四个维度提出优化教学策略，旨在完善高中羽毛球教学体系，不断优化教学模式，助力高中生锤炼强健体魄、塑造健全人格，全面落实素质教育育人目标。

参考文献

[1] 任吉康 . 羽毛球教学对高中生身心健康发展促进作用探究 [J]. 羽毛球 , 2025, (4): 108-109.

[2] 胡雯雯 . " 健康第一 " 理念下的小学羽毛球教育改革与创新研究 [J]. 青少年体育 , 2025, (2): 94-97.

[3] 韦世安 . " 健康中国 " 背景下高职羽毛球教学研究——以广西现代职业技术学院为例 [J]. 创新创业理论研究与实践 , 2024, 7 (20): 18-20.

[4] 刘俊臣 . 运动教育理念下高校公共体育羽毛球教学模式优化与实证研究 [D]. 曲阜师范大学 , 2024.

[5] 卢小强 . 高职羽毛球教学对学生心理健康水平的促进作用 [J]. 科教导刊 , 2023, (21): 140-142.

[6] 耿国防 . 普通高中羽毛球教学模块的构建与实施策略 [J]. 体育风尚 , 2021, (10): 203-204.

[7] 王健 . 高中羽毛球运动保护学生身心健康的教学策略 [J]. 当代家庭教育 , 2020, (4): 129.

[8] 朱宇 . 从运动损伤角度谈中学羽毛球教学方法 [J]. 体育科技文献通报 , 2019, 27 (1): 81-83.

[9] 孙桂香 , 孙桂霞 . 终身体育观下的高校羽毛球教学改革探索 [J]. 产业与科技论坛 , 2016, 15 (20): 162-163.

[10] 彭辉 . 羽毛球教学过程中对于学生的心态掌握与影响分析 [J]. 运动 , 2014, (5): 102-103.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.