



高|校|学|术|文|库  
体|育|研|究|论|著|丛|刊

# 羽毛球运动教学体系构建 与创新研究

刘冉 著



中国书籍出版社  
China Book Press

高校|学|术|文|库  
体育研究论著丛刊

# 羽毛球运动教学体系构建 与创新研究

刘冉 著



中国书籍出版社  
China Book Press

## 图书在版编目(CIP)数据

羽毛球运动教学体系构建与创新研究/刘冉著. —

北京:中国书籍出版社,2018.3

ISBN 978-7-5068-6801-3

I. ①羽… II. ①刘… III. ①羽毛球运动—体育教学—  
教学研究 IV. ①G847.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 059242 号

## 羽毛球运动教学体系构建与创新研究

刘冉著

- 
- 丛书策划 谭鹏 武斌  
责任编辑 牛超  
责任印制 孙马飞 马芝  
封面设计 马静静  
出版发行 中国书籍出版社  
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)  
电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)  
电子邮箱 chinabp@vip.sina.com  
经 销 全国新华书店  
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司  
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16  
印 张 17.25  
字 数 320 千字  
版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5068-6801-3  
定 价 66.00 元
-

# 前 言

随着我国社会经济的快速发展,广大人民群众的经济水平和生活质量都有了大幅度提升,越来越多的人开始追求身体与精神双提高的健康的生活方式。由于羽毛球运动集多重价值和特点于一身,所以得到不同社会群体的欢迎和喜爱。我国各级、各类学校的师生也被羽毛球运动吸引,关注并参与羽毛球运动的学生人数持续增加。要想保证羽毛球运动快速发展,同时从根本上提高我国羽毛球运动教学的质量,就必须科学构建羽毛球运动教学体系,立足于各项教学体系的实际状况实施创新研究。因此,特撰写《羽毛球运动教学体系构建与创新研究》一书,力求进一步巩固羽毛球运动及其教学的理论基础,构建出集科学性和系统性于一体的羽毛球运动教学体系,为羽毛球运动教学体系的优化和创新提供理论指导和实践指导。

本书共有八章,大体可以划分成三个部分,第一章和第二章阐述了羽毛球运动的各项理论知识,第三章和第四章论述了羽毛球运动教学的理论基础和基本理论,第五章至第八章研究了羽毛球运动教学方法体系、教学设计体系、技术教学体系、战术教学体系的构建与创新。具体来说,第一章是羽毛球运动概述,主要阐释了羽毛球运动的发展历程、特点及价值、羽毛球赛事组织机构与重大赛事、羽毛球运动的发展趋势及展望。第二章是羽毛球运动基本知识理论与理论,主要内容是羽毛球运动场地与器材、羽毛球运动常用术语、羽毛球运动竞赛规则与裁判法。第三章是羽毛球运动教学的理论基础,逐一探究了羽毛球运动教学的运动生理学基础、运动心理学基础、运动营养学基础、教育学基础。第四章是羽毛球运动教学的基本理论,主要研究了羽毛球运动教学的任务与内容、原则与方法、教学文件的制定、教学创新及实效性分析。

第五章是羽毛球运动教学方法体系的构建与创新,先后研究了常见的羽毛球运动教学法、羽毛球运动教学方法的科学选择与应用、羽毛球运动教学方法的创新研究。第六章是羽毛球运动教学设计体系的构建与创新,主要内容是羽毛球运动教学设计的基本理论、羽毛球教学目标的设计、羽毛球教学策略的设计、羽毛球教学环境的设计、羽毛球教学评价的设计、羽毛球教学设计的创新趋势。第七章是羽毛球运动技术教学体系的构建与创新,依次阐释了羽毛球运动无球技术教学、羽毛球运动单打技术教学、羽毛球运动双打技术教学、羽毛球技术发展回顾及创新趋势。第八章是羽毛球运动战术教学体系的构建与创新,主要研究内容是羽毛球运动单打战术教学、羽毛球运动双打战术教学、羽毛球运动混合双打战术教学、羽毛球运动战术教学的创新策略。

本书尝试通过多种方式使全书达到结构清晰、语言准确、全面深刻的要求,同时尽最大可能把羽毛球运动的理论知识和实践创新结合在一起,力求夯实我国羽毛球运动教学的理论基础,为羽毛球运动教学体系的构建与创新提供可行性策略。

在撰写本书的过程中,参考和借鉴了许多专家、学者的理论和数据资料,在此向他们表示由衷的感谢。由于水平和精力所限,书中难免有错误存在,敬请广大读者批评指正。

作者

2018年1月

# 目 录

第一章 羽毛球运动概述 .....	1
第一节 羽毛球运动的发展历程 .....	1
第二节 羽毛球运动的特点及价值 .....	7
第三节 羽毛球赛事组织机构与重大赛事 .....	11
第四节 羽毛球运动的发展趋势及展望 .....	22
第二章 羽毛球运动基本知识与理论 .....	35
第一节 羽毛球运动场地与器材 .....	35
第二节 羽毛球运动常用术语 .....	46
第三节 羽毛球运动竞赛规则与裁判法 .....	49
第三章 羽毛球运动教学的理论基础 .....	68
第一节 羽毛球运动教学的运动生理学基础 .....	68
第二节 羽毛球运动教学的运动心理学基础 .....	76
第三节 羽毛球运动教学的运动营养学基础 .....	81
第四节 羽毛球运动教学的教育学基础 .....	90
第四章 羽毛球运动教学的基本理论 .....	94
第一节 羽毛球运动教学的任务与内容 .....	94
第二节 羽毛球运动教学的原则与方法 .....	97
第三节 羽毛球运动教学文件的制定 .....	109
第四节 羽毛球运动教学创新及实效性分析 .....	116
第五章 羽毛球运动教学方法体系的构建与创新 .....	130
第一节 常见的羽毛球运动教学法 .....	130

第二节	羽毛球运动教学方法的科学选择与应用	140
第三节	羽毛球运动教学方法的创新研究	152
<b>第六章</b>	<b>羽毛球运动教学设计体系的构建与创新</b>	<b>161</b>
第一节	羽毛球运动教学设计的基本理论	161
第二节	羽毛球教学目标的设计	163
第三节	羽毛球教学策略的设计	171
第四节	羽毛球教学环境的设计	174
第五节	羽毛球教学评价的设计	178
第六节	羽毛球教学设计的创新趋势	185
<b>第七章</b>	<b>羽毛球运动技术教学体系的构建与创新</b>	<b>189</b>
第一节	羽毛球运动无球技术教学	189
第二节	羽毛球运动单打技术教学	197
第三节	羽毛球运动双打技术教学	217
第四节	羽毛球技术发展回顾及创新趋势	226
<b>第八章</b>	<b>羽毛球运动战术教学体系的构建与创新</b>	<b>232</b>
第一节	羽毛球运动单打战术教学	232
第二节	羽毛球运动双打战术教学	246
第三节	羽毛球运动混合双打战术教学	256
第四节	羽毛球运动战术教学的创新策略	261
<b>参考文献</b>		<b>266</b>



# 第一章 羽毛球运动概述

羽毛球运动集娱乐性、简便性以及锻炼性特点于一身,不仅能够提高参与者的身体素质、心理素质、社会适应水平,还能陶冶参与者的情操,所以这项运动受到不同性别、不同年龄段人的欢迎。本章主要对羽毛球运动的发展历程、特点、价值、赛事组织机构、重大赛事、发展趋势及展望进行研究。

## 第一节 羽毛球运动的发展历程

### 一、羽毛球运动的起源

羽毛球运动起源很早。据《大不列颠百科全书》中记载大约2000多年前,世界部分地区已经开始盛行最原始的羽毛球游戏。但羽毛球运动的具体起源至今还没得出统一说法,绝大多数专家和学者认为该项运动由毽子球运动发展而来。国际羽毛球联合会,在其成立五十周年的纪念册上是这样写的:“羽毛球运动早在1934年前就有着悠久的历史,很多世纪以前,在荷兰和中国就有使用球拍的类似当今羽毛球的体育游戏。”但从文字记载和相关学者的研究中,可以看出,羽毛球的起源虽然很悠久,但整体上主要分为古代羽毛球和现代羽毛球。

#### (一)古代羽毛球游戏

##### 1. 中国古代羽毛球游戏

根据我国的《民族体育集锦》中记载:“相传,中国在远古时期



就有类似羽毛球活动的存在,其玩法、性质以及所用的一些器材,同世界上较早有这项活动的国家相比没有太大的差异,只是在对这种游戏活动的称呼上不同而已。”发展到今天,仍旧在一些少数民族的游戏中可以看到羽毛球活动的影子。如现在贵州的苗族,仍以木板拍击鸡毛毽为游戏,俗称“板羽球”。但是这种游戏的具体起源并没有确切的文字记载,因此也无法进行考证。

### 2. 日本的“追羽根”

关于古代羽毛球运动,日本也有资料记载,在日本的贞享二年(1685年),日本流行着一种名为“追羽根”的游戏,日本女子在新年正月里,一面歌唱式的数数,一面用羽子板做“追羽根”游戏,这种游戏与现代羽毛球非常相似,但是由于此游戏的器材造价太高,并没有在日本普及,因此便逐渐消失,相关记载也极少。

### 3. 印度人的乡土游戏

古代羽毛球运动在印度也有相似的游戏,被印度人称为“扑那”(Poona),这种游戏的起源据说是1820年的印度孟买城的一条名叫Poona街道的居民发明的,是一种以绒线编织成球形,上插羽毛,人手持木拍,隔网将球在空中来回对击的游戏,从描述中可以看出,这种游戏与羽毛球运动极为相似。这也与后来现代羽毛球的兴起联系非常紧密,以后逐渐普及印度及全世界,因此今日的羽毛球运动,又被称为印度人的游戏。

## (二)现代羽毛球运动

英国是现代羽毛球运动的诞生地,现代羽毛球的前身是由英国军官于1870年从印度带回的“扑那”游戏。在那个历史阶段,羽毛球是一个毽子,而网球拍则当作毽子板,以后毽子板与毽子逐渐改良,乃成为今日的羽毛球运动。因这项活动极富趣味性,很快就风行开来。此后,这种室内游戏迅速传遍英国,并不断改进、研制出羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍,逐步使它演变成一

项竞技运动。

1877年英国制定第一本羽毛球比赛规则,其中一些内容在今天的羽毛球规则中仍保留使用。1893年,英国成立了世界上最早的羽毛球协会。1899年,该协会举办了第一届全英羽毛球锦标赛(All England Badminton Championships),以后每年3月的最后一周都要在伦敦温布利体育中心进行比赛。

现代羽毛球运动在英国诞生后,便很快在世界流行,从不列颠诸岛流传到英联邦各国和斯堪的纳维亚半岛,随后又流传到美洲、亚洲、大洋洲各地,最后传到非洲,至今已成为世界盛行的体育项目。直到1934年,英国、法国、丹麦、加拿大、新西兰、荷兰、苏格兰、爱尔兰、威尔士等国家和地区联合成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。1939年国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。在此之后,现代羽毛球运动在世界各地广泛发展。

## 二、羽毛球运动的发展

针对羽毛球运动的发展,这里着重从竞赛规则、组织、技战术三个层面展开详细阐释,具体如下。

### (一)羽毛球竞赛规则的发展

在羽毛球兴起之初,竞赛并没有人数、分数和场地的限制,运动员只需要用球拍互相对击球即可。但随着不断发展,竞技性逐渐增强,羽毛球运动开始有了一定的分数、场地、人数限制。比赛时,一人或两人为一方,中隔一网,用球拍经网上往返击球,使球落到对方的场地上,或使对方击球失误而得分取胜。

在1877年,英国出版了世界上第一本羽毛球规则。规则内容很简单,只是规定了场地呈长方形;中间挂网的高度、双方对击的要求;没有单打、双打的区别。由于当时社会信息发展并不完善,人们对于这项新兴运动的了解也不够深刻,因此每个国家所

制订的规则和场地的标准也不尽相同。1893年,由英国的14个羽毛球俱乐部一致倡议组成了正规的羽毛球协会,并修订了规则。1901年,该协会修订羽毛球规则时,将羽毛球场地的形状改为现在的长方形。

在世界各国人民观赏水平持续提升的背景下,羽毛球运动的技术和战术呈现出了良好的发展态势,制定了关于单打、双打场地区别及发球区的规定,发球得分及发球得分后的换区等规则也相继得到明确规定。为了使比赛激烈、精彩,又规定了双方打满13平、14平,女子单打打成9平、10平时要进行加分比赛。2005年,世界杯赛事率先实施“21分制”,同年12月国际羽联在吉隆坡理事会议上做出了决议,将在国际羽联举办的各项赛事中试行新的记分方法:具体方法与排球比赛相类似的每局21分制记分,三局两胜制。当比分为20平时,采用先净胜得2分者获胜,当比分到29平时,仅加赛1分,得到30分者获得最后胜利。与此同时,发球权由得分一方持有,并将原来只有发球一方可以得分的赛制变成了每球得分。这一新赛制成为国际羽联一项重大改革。

### (二)羽毛球运动组织的发展

世界上第一所羽毛球俱乐部是1875年在英国成立的军人俱乐部,发展到1893年,英国已有14个羽毛球俱乐部,他们在一次会议上正式成立英国羽毛球协会。当时,英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起了积极的推动作用。这项运动迅速向世界其他国家传播。20世纪二三十年代,加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

1934年,由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士9个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会(简称国际羽联)。第一任主席是汤姆斯,总部设在伦敦。国际羽联的成立直接推动了羽毛球在世界范围的迅速发展。

国际羽联成立为羽毛球运动技术和战术的可持续发展注入

了很大的推动力。除了传统的全英羽毛球锦标赛照常举行外,1948年增设了汤姆斯杯赛(世界男子团体锦标赛),1956年增设了尤伯杯赛(世界女子团体锦标赛),并相继举办了世界羽毛球锦标赛、羽毛球世界杯赛等赛事,使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。当时由于受政治因素的影响,中国和一些国家并没有加入国际羽联,因此在很多国际性的正式羽毛球比赛中,无法体现出羽毛球真正的世界级水平。

1978年,在中国香港成立了世界羽毛球联合会(简称世界羽联),先后举办了两届世界羽毛球锦标赛,我国共荣获8项冠军,这让我国在世界羽坛的地位迅速攀升,后经努力,1981年,国际羽联和世界羽联正式合并,组成了国际羽毛球联合会(简称国际羽联),使世界羽毛球运动产生了新的飞跃,出现了欣欣向荣的景象。

截至当前,参与国际羽联的国家和地区早已超出一百个,羽毛球运动比赛也顺利被纳入奥运会正式比赛项目,羽毛球运动正式进入蓬勃发展的阶段。

### (三)羽毛球运动技战术的发展

羽毛球运动从开创至今,技术与战术的发展从简单到全面,从全面到快速灵活,从快速灵活到多变,其中产生了几次飞跃。

#### 1. 开创时期

在开创时期,英国运动员垄断整个世界羽坛,虽然他们的技术比较单一,打法陈旧,几乎没有战术变化,但是他们的技术水平一直处于领先地位,为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。直到1939年,丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术向英国选手发起了挑战,这才打破了英国选手独霸羽坛的局面。在第36届全英锦标赛上,英国运动员仅获一枚混双金牌;第37、38届全英锦标赛冠军全由丹麦运动员获得。

### 2. 全面发展时期

第二次飞跃是在 20 世纪 50 年代至 60 年代中期,这是羽毛球的技术与战术全面发展的时期,男子技术优势从欧洲全面转向亚洲,形成了亚洲人在世界羽坛称雄的局面。20 世纪 50 年代,以马来西亚、印度尼西亚为代表的运动员主要以拉、吊来控制球的落点。从 1958 年开始,羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展,以印尼的陈友福为代表,以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法,从此开创了印尼控制世界羽坛的局面。从 1958—1979 年,印度尼西亚共七次荣获汤姆斯杯。在这期间中国虽然没有与世界各个国家进行正式的比赛较量,但是其技术与战术水平提高得非常快,已经具有世界先进水平,主要的代表运动员有汤仙虎、侯加昌,他们的“快”、“准”、“狠”、“活”的技术风格很快压倒了印尼队和欧洲诸队,为推动世界羽毛球运动发展做出了巨大贡献。中国的快攻技术也开始被国际羽坛接受,并在世界范围内推广。

### 3. 快速进攻、全面、多变时期

第三次飞跃是 20 世纪 80 年代,世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展。主要代表国家如中国、印尼、印度、丹麦、马来西亚、韩国等,运动员的打法更全面、变化更多、速度更快、特长突出、攻守兼备而各领风骚,技术已达到炉火纯青的地步,世界羽毛球运动技战术进入了巅峰期。当时的代表人物有林水镜、韩健、栾劲、苏吉亚托、普拉卡什、费罗斯特、陈昌杰等。其以林水镜的“快”、“狠”,费罗斯特、韩健的“控制对方后场的进攻”、“加强防守”、“创造条件抢攻”成为后人学习的典型。到了 90 年代,又出现了新的技术。主要代表典型有:印度尼西亚年轻集团军和韩国的凶狠拼杀作风、马来西亚西德克兄弟的拉、吊技术以及中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法,其中中国运动员开始在世界羽坛上称霸。

从整体来看,羽毛球运动技战术发展的总体走向是正朝着“快速、全面、进攻和多拍”的方向发展。具体来说,快速体现在出手动作、步伐移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快;全面是指技术全面,攻守兼备,控球能力强,具有良好的身体素质和心理素质;进攻是凭技术特长,采用先发制人,积极主动,以抢攻为主;多拍是在战术变化中,从若干次攻守回合中,提高控球能力,减少失误,力争主动,控制比赛局面。

无论是从现今的发展情况还是整体的水平,实力优势仍在亚洲,男子以中国、印度尼西亚、马来西亚、韩国“四驾马车”为主,中国继续保持强劲势头。除此之外,欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追,有望再展雄风。女子以中国、印尼、韩国三国鼎立于世界女子羽坛,继续保持绝对优势,但欧洲的瑞典、丹麦、英格兰运动员也正在悄悄崛起。显然,世界羽毛球运动的格局正在向多元化的方向发展,欧亚对抗的局面正在逐步形成,世界羽坛将会呈现更加激烈的争雄局面。

## 第二节 羽毛球运动的特点及价值

### 一、羽毛球运动的特点

#### (一)普及性

从羽毛球运动的场地来看,场地并没有严格限制,无论是室内室外或是否架网,只要有空地就可以进行羽毛球运动。因此羽毛球运动具有非常好的普及特点。

对于运动适宜人群来说,小巧的羽毛球运动具有独特的风格。飘逸的羽毛球,纤细的球拍,场地方便,器材简单,使得老少皆宜,在运动中充满乐趣。它既是集技巧性、智能性和对抗性于

一身的竞技比赛项目,又是强身健体、趣味性强、普及面广的大众体育运动项目。几乎所有人都可以选择适合自己运动强度的羽毛球运动,满足不同年龄、不同训练层次的爱好者的需求,丰富了人们的生活。对于正在茁壮成长的少年儿童来说,羽毛球运动可以提高身体的协调性、反应灵敏度等特征;对于正在发育期的青少年而言,羽毛球运动可以培养他们对体育的兴趣爱好,养成健康的生活意识和终身进行体育运动的习惯;对于工作中的成年人而言,羽毛球运动能够帮助他们缓解生活和工作压力,提高工作效率;对于老年人以及身体素质偏低的群体来说,运动强度适中的羽毛球运动往往有助于参与者活动筋骨、延长生命。

### (二)锻炼性

羽毛球运动凭借独特锻炼手段,有助于参与者的各项身体素质协调发展,促使参与者身体处于健康状态,有效延长参与者的生命,对参与者的身体素质的提高有显著的积极作用。这项功能的具体反映是:当进行羽毛球运动时,运动员前场、后场快速移动击球,中后场的大力扣杀球,被动时的扑救球,双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。在双方对拉回合的过程中,为了取得主动需要有较快的速度、耐力和速度耐力。在扑救球时(通常是被动的)又需要有很好的灵敏和柔韧;双打中又需要极快的反应与判断能力。因此,对从事羽毛球运动的人来说,这些都可以发展他们的身体各方面的素质。

羽毛球运动除了拥有提高身体素质的功能,还能锻炼参与者的心理素质。竞技运动的特点就是竞争,公平竞争是促进社会进步与发展的动力,竞争精神是现代人的重要素质。今天很多的国家都将人的体育经历和拼搏精神作为用人的重要考评标准之一。通过羽毛球运动锻炼可以培养和发展自信、顽强的意志和良好品质的高素质全面人才。另外,羽毛球运动教育人运动中必须遵守规则,尊重对手,尊重裁判,培养协作、忍让、谦虚、豁达素质,有利



于世界观、人生观的形成与发展。

### (三)多样性

羽毛球运动的战术变化具有多样性。在进行羽毛球运动时,从击球时的某一单个的击球手法和移动步法来看,是有一定规律的。但受对方击球后来球的方向有左有右、来球的角度和弧度有大有小、来球的距离有长有短和来球的力量有强有弱等不定因素的影响,球的落点变化无常,因此运动中技术动作没有固定不变的模式,一切技、战术都是在“动态”的状况下完成的。在同一情况可以用几种不同的方法处理,再加上由于不同的运动员具有不同的战术素养和习惯增加了这种不确定性。

战术的瞬息万变更加增添了羽毛球的魅力,但是同时也要求运动员具有在场上全方位出击的能力,运动员必须在极短时间里,运用交叉步、垫步、跨步、蹬跨步、蹬跳步、起跳等各种步法向来球的方向迅速移动到适当位置,并以发球、前场、中场和后场等手法技术将球击向对方场区。受羽毛球运动不确定性特征的影响,使得速度力量与速度耐力素质演变成羽毛球运动的基础,所以说教练员要想促使运动员获得理想的运动成绩,就一定要高度重视速度力量和速度耐力素质的训练活动。

### (四)观赏性

羽毛球技术的千变万化,让羽毛球更加具有观赏性。当在赛场上时,运动员如猛虎下山的上网技术,蛟龙出水一样的跳起击球,身如满弓的扣杀,犀牛望月似的抢扑救球,进攻时似高屋建瓴、势如破竹,防守时的绵绵细雨、固若金汤……一切都在展示着羽毛球运动的力与美,使观赏者像吟读一首首动人的诗篇,如浏览一幅幅悦目的画卷,令人心旷神怡,流连忘返。

### (五)娱乐性

羽毛球运动在球的对击过程中,要通过不停奔跑,努力地去

把球击到对方的场地。每当击球者在击出赢得一个好球时,会体验到成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、远近、高低、狠巧、飘转等变化,使这种运动本身充满了丰富的乐趣。羽毛球运动中优美潇洒的姿态,给人以美感,可以陶冶情操,调节心理情趣,提高审美和创造美的能力。同时,运动能缓解工作压力,提高身体免疫力,使人精神放松,心情愉快,保持良好的精神和健康状况,提高生活质量,使生活充满美丽的阳光。观赏者也可以通过观赏羽毛球比赛来放松工作压力,体验羽毛球运动的乐趣。

## 二、羽毛球运动的价值

羽毛球运动作为一项独特的运动项目,其具体价值主要体现在以下四个方面。

### (一)提高文化素质修养

羽毛球运动是一项历史悠久的运动,了解羽毛球运动的发展历史和文化背景,学习并遵守运动规则,形成尊重对手和尊重裁判员的赛场作风,对培养协作、忍让、谦虚、豁达等优良品质大有益处,有利于树立正确的人生观和世界观。

### (二)陶冶情操,增添生活情趣

羽毛球运动是一项综合性运动,他能使人保持优美潇洒的姿态和朝气蓬勃的精神状态。无论是参加羽毛球运动,还是观看羽毛球比赛,都能从中体会到灵动变化之美,感受到这项运动的魅力。可以说,打羽毛球就是一个发现美和创造美的过程,通过羽毛球运动能够增加人的生活情趣。

### (三)培养竞争意识和进取精神

在竞争中发展是现代人的项显著特征。公平竞争是推动社会进步和发展的重要动力,竞争精神是现代人的关键性素质之一。