

高职院校网球通识课“快易网球”教学法研究

汤始青

浙江体育职业技术学院 浙江 杭州 311200

[摘要] 网球是一项具有趣味性、对抗性的体育运动项目，对于促进学生身心健康发展具有积极作用。网球运动具有较高的竞技性，但同时也需要学生具备一定的基础知识和技能，对高职院校学生而言，掌握必要的网球技能对他们今后的发展有很大帮助。在当前体育教学改革的背景下，网球通识课的教学方法改革已成为高职院校体育教学改革中的重点问题。传统网球教学法虽然具有一定优势，但在当前高职院校体育通识课教学中仍存在一定不足之处，比如场地器材等方面不够完善。因此，在高职院校开展网球通识课时，应结合当前实际情况采用“快易网球”教学法，以此来提高高职院校网球通识课教学质量和水平。

[关键词] 高职院校；快易网球；网络通识课

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9229(2023)-0034-01 **[收稿日期]** 2023-06-16

一、以学生为中心，坚持以生为本

在教学过程中，教师应根据学生的实际情况选择合适的教学方法，从学生的角度出发，采用更加合理和有效的教学手段。以学生为中心，坚持以生为本是“快易网球”教学法的基本要求。传统的网球教学方法虽然具有一定优势，但在实际应用过程中仍存在不足之处，比如学生学习兴趣不高、课堂氛围不活跃等。同时，教师在授课过程中要结合学生实际情况选择合适的教学内容和方式，做到以生为本。比如在教授网球基本动作时，教师应根据学生实际情况选择适当的教学内容。比如在教授网球正手击球时，教师可以让学生自由选择自己喜欢的运动方式进行学习。通过这种方式可以使不同类型的学生都能够参与到网球通识课中来，不仅可以提高网球通识课教学效果和质量，还能够提高学生学习兴趣和积极性。

二、优化网球教学内容，突出网球通识课特点

在高职院校开展网球通识课，应结合学生的实际情况，并根据学生的学习兴趣 and 爱好选择适宜的教学内容。比如，在开展网球通识课教学时，教师应结合学生的兴趣爱好选择一些网球比赛或者教学游戏，这样既能激发学生对网球的学习兴趣，又能帮助他们掌握网球技能。比如，教师可以在课堂上通过羽毛球比赛来让学生掌握简单的网球技能；在开展网球比赛时，可以让学生自由选择场地，从而使他们在实践中掌握正确的网球动作要领。在教学中教师应结合高职院校学生的实际情况，设置相应的教学内容和教学环节。只有这样才能充分调动学生对网球学习的兴趣和积极性，进而达到良好的教学效果，实现“快易网球”教学法的真正价值。

三、注重网球技术动作讲解，提高学生 学习兴趣

高职院校网球通识课的教学目标是让学生掌握网球基本知识和技能，并培养学生的运动兴趣。在具体教学过程中，教师应结合学生实际情况，将网球技术动作分解为简单的动作，并用生动形象的语言进行描述，从而使使学生能够理解并掌握技术动作。比如在讲解网球反手击球时，教师可以先让学生练习反手击球动作，然后教师再进行示范讲解，引导学生观察不同击球方法的区别，然后让学生自己练习、总结经验。此外，教师还可以借助多媒体手段向学生展示不同技术动作的练习视频，或者是以比赛形式组织教学。通过这样的教学方式可以让学生加深对网球技术动作的理解和掌握程度。在学习过程中教师要注意结合实际情况对教学方法进行改进和创新。

四、开展分组教学，提高网球通识课教 学效率

在进行网球通识课教学时，为了更好地满足不同学生的学习需求，可以将学生分为小组，并根据学生的实际情况，开展有针对性的教学。例如，在进行网球基础教学时，可以将学生分成两组，一组进行基本动作练习，另一组则进行发球、接球等动作练习。在这个过程中，教师可以根据学生的实际情况和网球技术水平来选择教学内容。另外，在网球基本技能训练中，还可以将学生分成小组并开展对抗训练。此外，教师还可以将网球技能技巧划分为几个单元，然后根据不

同单元内容来进行教学内容设计，以此来满足不同学生的学习需求。

五、运用多种教学方法，培养学生自主 学习能力

在高职院校开展网球通识课时，教师应注重培养学生的自主学习能力，引导学生主动参与到网球通识课的学习中来，这也是提高教学质量的关键。网球技术的掌握是一个不断反复练习和积累的过程，教师应引导学生在学习过程中多练习，并且要注重培养学生自主学习能力，让他们能够主动参与到教学过程中来。另外，教师还应合理利用多媒体技术进行教学，在教学中可以播放一些与网球相关的视频或者图片，通过多媒体技术可以将网球的基本技术动作、击球方式以及教学内容等展示给学生看，让学生对网球有一个直观地认识。此外，教师还应及时与学生进行沟通和交流，了解他们对网球学习的看法和想法，从而为今后开展网球教学打下基础。

六、创新“快易网球”教学模式，提高学 生综合素质

“快易网球”教学法强调了网球教学的“易学性”，把网球技术动作分解成“基础动作”和“高级动作”两个部分，先让学生从简单的基础动作开始学习，在掌握基础技术的前提下再进行高级技术学习。同时，在教学过程中教师也会根据学生的不同水平进行分层教学，根据学生不同水平安排相应的教学内容，使不同层次的学生都能够得到有效提高。

“快易网球”教学法注重了网球技术动作的实用性和有效性，帮助学生从理论到实践再到理论不断提高自己的网球技术。高职院校学生学习网球通识课主要是为了锻炼身体、增强体质，并不是为了追求竞技成绩，因此在网球通识课教学过程中，教师应尊重学生的个体差异性，并结合具体情况制定合理的教学目标和教学内容，帮助学生全面发展。同时，教师还应对学生进行个性化指导，注重培养学生良好的体育素养和终身体育意识。

七、结语

“快易网球”教学法对教师的要求相对较低，教师在教学过程中可以运用多种教学手段进行教学，以此来提高学生学习兴趣，并且有利于学生掌握更多的网球知识。在具体实施过程中，教师应重视培养学生的网球基础技能和技巧，通过网球基础技能和技巧的学习来提高学生网球基本技术，以增强学生对网球运动的兴趣。此外，教师还应重视培养学生的自主学习能力和创新能力，让学生能够通过自主学习掌握更多的技能知识。“快易网球”教学法不仅能够提高高职院校体育通识课教学质量和水平，还能促进学生身体素质水平的提高。在传统体育教学中，由于受到场地、器材等方面因素的影响，使得体育教学质量和水平较低。

参考文献：

Research on the teaching method of "fast and easy tennis" in higher vocational colleges

Tang began to green

Zhejiang Sports Vocational and Technical College, Zhejiang Hangzhou 311200

Abstract: Tennis is an interesting and confrontational sport, which plays a positive role in

[1]邹晨阳.快易网球在高校网球教学中的应用研究[J].当代体育科技.2017,(4).DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.04.251.

[2]王万慧敏.快易网球在成都市小学兴趣课教学中的应用研究[J].当代体育科技.2017,(14).DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.14.051.

[3]党波.快易法在网球课中的实验研究[J].教育.2016,(3).35-35.

[4]凌兰.快易网球在青少年网球教学中的应用研究[J].运动.2015,(14).DOI:10.3969/j.issn.1674-151x.2015.14.039.

[5]云颖,周军.新课改下海南省体育中考的审视与思考[J].当代体育科技.2014,(16).

[6]田晓,胡靖宇,梁释心.高校网球教学中的多球训练法[J].承德石油高等专科学校学报.2013,(4).DOI:10.3969/j.issn.1008-9446.2013.04.015.

[7]汪晓赞,季浏,金燕.我国新一轮中小学体育课程改革现状调查[J].上海体育学院学报.2007,(6).DOI:10.3969/j.issn.1000-5498.2007.06.013.

[8]张丹.高校网球教学与训练存在的问题及解决方法--评《我国高校网球教学与训练的多维度探析》[J].中国教育学刊.2016,(5).后插 2.

promoting the development of students' physical and mental health. Tennis has a high competitive nature, but it also requires students to have certain basic knowledge and skills, for higher vocational college students, mastering the necessary tennis skills will be of great help to their future development. Under the background of the current physical education reform, the teaching method reform of tennis general course has become the key problem in the physical education reform in higher vocational colleges. Although the traditional tennis teaching method has some advantages, there are still some deficiencies in the current teaching of general physical education in higher vocational colleges, such as the imperfect field equipment and other aspects. Therefore, to carry out the tennis general class in higher vocational colleges, the teaching method of "fast and easy tennis" should be adopted according to the current actual situation, so as to improve the teaching quality and level of the tennis general course in higher vocational colleges.

Key words: higher vocational colleges; fast tennis; network general course