

体育游戏在大学网球教学中的运用

徐东东

(电子科技大学成都学院 610000)

摘要: 网球是大学体育教学中的一项重要内容,深受广大大学生的喜爱。网球运动可以提高身体素质,锻炼意志,提高学习积极性。然而,一些学生的学习成绩并不理想,这主要是由于一些学生对网球的兴趣还不够深,对其产生的原因及存在的意义还不够深刻。然而,体育类游戏出现,可以很好的解决学生在课堂上的学习动力问题。通过竞赛,不仅能使学生在知识的基础上得到丰富的知识,不会觉得乏味,而且还能调动学生的积极性,激发学生的学习热情,使他们在课堂上积极地参与到实际的教学中去,同时也能提高他们的工作效率和工作态度。本文试图通过对运动项目在网球教学中的运用,来了解运动是否能够促进学生的学业水平。

关键词: 体育游戏; 大学网球; 教学运用

引言

近年来,随着我国教育事业的迅速发展,体育教学越来越受到人们的关注。从当前的网球教育实践来看,我国大学的网球教育存在着僵化的传统教学模式,无法充分调动学生的学习兴趣 and 锻炼学生的身体素质,培养学生坚韧的精神素质。针对目前大学网球运动不能达到预期的学习效果,必须从根本上分析其原因,并根据现实情况,提供客观的数据和依据,从而达到提高体育教学目的的目的。

一、体育游戏的特征

体育游戏是由各种运动形式发展而来的,它是增强体质、开发智力、提高人们的身体素质和心理素质的重要途径。

(一) 体育游戏是竞技的凝聚

体育游戏项目是团体活动,每个人都扮演不同的角色,每个人都要发挥自己的能力,让大家一起玩,让同学们了解团体的强大,增强同学的凝聚力。

(二) 体育游戏项目的趣味

运动游戏的乐趣是吸引学生的主要因素。如果没有兴趣,那就不是运动,而是运动训练。运动游戏是一种完全放松、自由、平等、不受社交压力的参与方式,它可以让参与者的注意力完全被活动的乐趣所吸引,从而获得快乐的情绪。这样可以使一些枯燥乏味的传统课程获得新的生机,并能有效地改善课堂氛围。

(三) 体育游戏的简易性

体育游戏比赛的组织和内容是多种多样的。因为都是人类的基础运动,如走、跑、跳、投等,因此更易于学习。也可以根据学员人数来决定是否使用场地和面积,以及使用设备的选择。为了避免体育教学不能达到预期的效果,体育老师应努力编写好游戏。

(四) 体育游戏的竞技性

学生们都有一种强烈的竞争心理,他们想要展示自己,想要参与到激烈的比赛中去,并且最终以获胜告终。因而,比赛中存在着激烈的竞争,在竞技活动中,既有身体上的竞争,也有智力上的竞争;它既能锻炼学生的体能,又能锻炼他们的创新能力、思维能力、应变能力和团队精神。

二、体育游戏在大学网球教学中的运用的重要性与意义

目前,我国大学体育教育仍沿用传统的“教师为主体,学生为主体”的传统教学方式。它既能起到引导和保证作用,又能削弱学生的自主性,从而影响学习的积极性,从而降低学生的学习效率。但是,目前我国正大力推进素质教育,以培养全面发展的人才为目的,体育活动是提高大学生综合能力的重要手段。体育游戏是培养学生创新能力的有效途径,不仅可以促进大学生对运动的兴趣,而且有利于学生的身心发展。

然而,中国的传统教育体系却制约了学生对网球的关注,从而导致了在一定程度上被忽略。因此,大学体育教师应以“游戏”的形式,充分调动学生的学习兴趣,激发他们的主动性,使其积极参与竞赛,从而促进学校体育教学活动的开展。

体育游戏的教学方式具有趣味性和较好的学习效果,是其它教学手段无法比拟的。通过比赛,不但可以提高体能,还可以通过不间断的训练来提高运动技术。传统的网球技术培训方法过于注重训练,导致了学生对网球的厌恶,从而导致了学生对网球的机械性,从而导致了教学的僵硬。通过体育活动,把网球技术知识融入到体育竞赛中,营造欢乐、融洽的课堂氛围,激发了学生的学习积极性,提高了教学效果,提高了教学质量。此外,如“追球跑”、“四角跑”等团体运动,不但能锻炼体能,还能锻炼耐力、坚忍不拔、团结互助的精神。

（一）提高学生的积极性

在大学网球教学中加入了运动游戏，使学生能够在枯燥的学习中增加互动，使他们在运动中更易于提高自己的能力，能够调动学生的学习热情，使学生积极参与到实际训练中去。教师可以通过运动游戏的功能，来解决学生在学习过程中遇到的乏味的问题，甚至是旷课。运动游戏是把学生的个性和兴趣和教学内容结合起来，让学生在游戏中的学习，在运动游戏的帮助下愉快地学习。

低强度的锻炼还可以减轻大脑皮层的亢奋，减轻疲劳，使你在最短的时间里从紧张中恢复平静。例如：简单的全场对拉直线等。因此，在游戏内容方面，一定要活泼、放松，让同学们在精神和身体上都能放松。

（二）培养学生的团队协作思想

在日常的教学中，把体育游戏与学校的教学结合起来，让学生在课堂上形成竞争意识和团队合作的能力，从而提高学生的学习效果。将体育游戏引进大学网球教学。通过这种方式，可以使学生在枯燥的课堂上克服厌倦、旷课、逃课等不良现象，并能增进师生间的交往，增进师生间的沟通，使他们顺利地完成学业。通过团队合作达到学习目的，充分展示了学生的竞争意识和团队合作精神。在教育和教学中，要充分实现学习目标，充分发挥人的个性，促进人的身心发展。

（三）提高学生对网球课程的学习效果与质量

过去对大学网球课程的研究发现，网球运动的教学有其局限性，同时也有教师对网球运动的投入。目前，由于缺乏良好的学习氛围，造成了许多学生对网球运动的认识不到位，教师对网球课程的授课时间不够，对网球运动的训练也不够充分。体育游戏与教学相结合，能有效地促进学生在特定的时间内完成学业，从而提高其学习效果和质量。

三、体育游戏在网球教学中运用的注意事项

（一）游戏在选择上应注意的问题

1、体育项目的选题应尽量选取与项目相关的项目。其中，体育活动的目的在于提供教学内容，而网球运动的目的在于培养学生的创造力。

2、在不同的课堂上，所用的游戏并不相同。一节课一开始就选择合适的锻炼方式，这样可以缩短时间，而且能起到很好的热身作用；在课堂上，为了完成教学任务，应根据课程内容选用适当的游戏；在比赛结束时，可以采用放松的方式，减轻疲劳，使心跳恢复正常。

（二）游戏在运用上应注意的问题

1、游戏要有条理，有条理。因为很多游戏都是有组织的，所以，在上课之前，一定要仔细的思考一下，如何让自己的游戏变得更加的简单，更加的合理，更加的

方便，更加的有条理。

2、要注重教学与趣味的有机结合。如果游戏失去了趣味，那么它就失去了对学生的吸引力，为了达到教育的效果，就必须在游戏中融入教学内容。

3、并非所有的网球课都要有游戏，需要老师针对学生的心理状态，或在每节课之前，设定两节课的内容，以适应不同的教学环境。

四、体育游戏在网球教学中作用

（一）激发大学生学习网球的兴趣

俗话说：“兴趣是最好的老师，也是学生主动参与的动力”。对于网球的学习是很困难的。在网球教学中，体育游戏的作用可以增加课堂的趣味性，激发学生的学习兴趣，使枯燥的体育活动变得生动有趣，使其获得积极的情感体验。运动生理研究表明，在大脑高度兴奋的情况下，运动技能的锻炼是最有效的。运动中的乐趣，可以让人的大脑进入兴奋的状态，刺激神经，让人的精神集中，让人的思维更加活跃。

（二）培养大学生的竞争意识与集体意识

所有的运动项目都是以比赛为基础的，通过比赛来提升大学生的学习质量和培养他们的意志品质。在比赛中，训练大的自觉性、果断性、坚韧不拔的精神，同时也为将来的网球运动作好心理准备。通过网球游戏的教学，使传统的单调乏味的训练方式得到改善，并能使学生的学习兴趣得到提升，并能增进同学之间的关系。通过运动比赛，同学们彼此交流、交流，既能提高学生的技术水平，又能提高他们的集体凝聚力和团队精神。在“友情”的环境中，学生获得了更多的自由和发展空间。

五、体育游戏在网球课程的教学中的运用方法

（一）游戏教学法在准备活动中的运用

教学前的预习主要是为了激发学生的兴趣和喜好，让他们摆脱上课时的懒散，提高他们的灵活度。由此可见，在网球课程开始之前进行预习是非常有必要的。不过，之前的准备工作会很枯燥，所以对课堂预习的实践意义不能得到落实。由此可见，准备活动在课堂上可以进行推陈出新，也可以增加其他的活动。

在开展运动前，老师要安排好学生的各项准备工作。只有充分的训练，才能防止学生在剧烈的运动中受到伤害。然而，传统的网球教学中，由于缺乏必要的预习活动，往往会造成课堂氛围的沉闷，从而影响到学生的各项准备工作，从而导致学生在比赛中受伤。为此，大学教师应采取“游戏”的方式，使学生充分发挥自己的主动性，丰富自己的预备活动，使学生主动参与进来，并尽快地进入到网球教学的学习之中。

预习活动是确保基本课程顺利进行的前提，使学生

处于一个较好的教学环境,使其身心得到充分的锻炼,同时也能使其集中精神,提高其学习热情,使其快速进入学习状态。准备工作可分为一般准备和专项准备两种。在日常的准备活动中,我们可以采用“贴膏药”、“听数抱团”、“喊号追人”等体育项目代替传统的慢跑、徒手操,让学生在愉快中完成预习。在专项准备中我们可以将专门的练习与网球相结合。可以进行感官和反应方面的锻炼。举例来说:学生持球拍,能“正反颠球”、“两手互拨”、“正反手抛球”、“背面和胯部颠球”都能与口令相结合,学习摇晃或把球往相反的方向摇晃。

(二) 网球基础技术在运动竞赛中的应用

任何体育活动都有技术方法,所以在网球中也会有技术方面的应用。在网球教学中,要做到既要保持兴趣,还要适当地加入技术,要激发学生的积极性,让他们学会运用所学的技术,而非纸上谈兵。利用所学到的技术和知识,参加网球竞赛,提高学生的学业水平。

基础在大学体育教学中起着举足轻重的作用,它的作用主要有:新内容的学习,老的内容的复习,以及体能的训练。在基础课程中应用运动游戏,既能改变网球技术单一、枯燥的训练方式,又能提高网球运动的兴趣,提高运动技能,提高动作的自动化程度,提高运动技能的熟练程度,提高运动技能的熟练程度,提高网球运动的学习效果。例如:在网球基础技术和战术的教学中,老师可以设定得分和游戏奖励机制,以提高学生对网球技术的熟练运用,提高学生对网球技术的熟悉程度,从而达到提高网球技术水平的目的。

(三) 通过体育游戏来进行学生身体素质的加强

随着我国教育事业的迅速发展,人们对体育锻炼的需求也越来越大。但是,在改善学生的身体素质上,由于常规的长距离跑步及其它运动项目会令人感到无聊、也没有动力、令人厌倦。这将极大地影响到学员的训练效果。将体育游戏运用于网球教学,能使学生的学习热情、主动、有效地解决学生的厌学问题。

游戏教学法在大学体育网球技术教育中的应用,可以使其在教学过程中更加有趣,掌握技术要领。例如:在学习网球技巧时,教师只是让一名学员进行击球练习,而学员在练习了几遍之后,会感到枯燥乏味;如在练习击球时,教师要学员运用游戏的方式进行练习,就能取得较好的效果,如采用一种斗牛方式,四到五名实力相当的同学组成一组,决定击球的落点,每个击球必须投中一颗,由学生来完成,先做完者得奖励,失败者要负责任。运用这种游戏式的教学方式,能使学生们从枯燥

乏味的传统体育活动中解脱出来,真正体验到打网球的乐趣,并能有效地提高学习效果。

(四) 游戏教学法在整理运动中的运用

运动训练是为了缓解学生的压力,缓解他们的疲劳,使他们能够尽快地从高强度的训练中解脱出来,获得身心的放松。通过运动后的小游戏,可以快速调整身心,从而达到以上目的。另外,教师还可以利用多种形式的活动来缓解学生的紧张心理。

整理运动是教师对课堂教学的总结,让同学们慢慢地恢复到相对平和的心态。在传统的结束阶段,我们会做一个简单的跑步和徒手的训练。传统的放松方法太过枯燥,会使学生产生消极的情绪,从而影响到课堂教学的质量。选择有趣、运动负荷少、娱乐性强、趣味性强强的体育活动,使学生从紧张到轻松的过渡,消除疲劳,促进身体机能的恢复,使学生在轻松愉快的学习氛围中顺利完成学业。比如:“夜埋地雷”、“猜领头人”、“不许踏线”、“不倒翁”、“不倒翁”……这种活动既有条理,又能让大学生在轻松、活泼、有趣的幽默气氛中放松身心,又能促进身体的康复。

总结:总而言之,随着我国教育事业的迅速发展,大学的体育活动越来越受到社会各界的重视,对大学体育的发展起到了积极的推动作用。大学网球运动是大学网球运动的重要组成部分,是大学网球运动的重要组成部分。通过运动来提高学生的积极性,培养学生的团队精神,提高学生的学习效果和质量,增强学生的体质。提高大学网球运动的教学水平。目前,我国大学学生普遍存在着健康意识不强的问题,体育教学已经成为一种有效的锻炼方式。目前,我国大学网球专业的学生人数较多,但由于教学方法单一,学生对网球的学习热情较低,因而对网球的兴趣也不大。运动游戏是一种新型的教学方法,是一种全新的教学方法。

参考文献:

- [1]陈虎. 体育游戏在大学网球教学中的运用操析[J]. 当代体育科技, 2018. 8(8):59-60.
- [2]孙虹. 大学网球教学中引入体育游戏的必要性和对策研究[J]. 当代体育科技, 2018.8(12):146-147.
- [3]冯健. 体育游戏与大学体育教学[J]. 河北体育学院学报, 2011.(02):18-19
- [4]滕达. 体育游戏基本理论问题的探讨[J]. 北京体育大学学报, 2012. (02):51-52.
- [5]柯旭. 在网球教学中提高大学生网球技术的方法[J]. 当代体育科技, 2013.(09):75-76.