

大学公共体育网球选修课教学法改革的研究

徐东东

(电子科技大学成都学院 四川 成都 610000)

摘要:随着人民的生活水平的不断提高,网球的普及程度也越来越高,参加比赛的人数也在不断增加。目前,网球是高校体育教学中的一个重要组成部分,各高校在这方面的做法也不尽相同,有的学校把网球作为选修课,有的学校把网球作为普通班。在我国,网球是一项新兴的运动,虽然大学生对它的了解并不多,但是它的学习热情很高,已经成为大学体育选修课中的热门话题。但是,由于网球技术含量高,学生难以掌握,这对网球的教學有很大的影响。本文对高校网球教学改革进行研究,了解现状并提出具体建设途径,促进网球在高校中的发展和传承。

关键词:高校;网球选课;教学改革

Research on the reform of teaching methods of college public sports tennis elective course

Xu Dongdong

(Chengdu University of Electronic Science and Technology, Chengdu, Sichuan, 610000)

Abstract: With the continuous improvement of people's living standards, the popularity of tennis is getting higher and higher, and the number of participants in the game is also increasing. At present, tennis is an important part of physical education in colleges and universities. The practice of various colleges and universities in this regard is also different. Some schools take tennis as an elective course, while others take tennis as an ordinary class. In China, tennis is a new sport. Although college students do not know much about it, they have a high enthusiasm for learning it, which has become a hot topic in college sports elective courses. However, due to the high technical content of tennis, it is difficult for students to master, which has a great impact on tennis teaching. This paper studies the reform of tennis teaching in colleges and universities, understands the current situation and puts forward specific construction ways to promote the development and inheritance of tennis in colleges and universities.

Key words: universities; Tennis course selection; reform in education

引言:

网球作为一种新的体育项目,在大学里受到了极大地欢迎。但是,目前高校的网球教学还处在初级阶段,缺少相应的教学资源,教师的教学手段也需要改进,这就成为了制约学生网球运动学习的障碍,抑制了网球运动的积极性,影响了我国网球教育的发展。网球运动发展演变是一步步的,有其独特的价值体现。在高校开展网球教学需要一步一步脚印,多角度进行分析,让网球传承真正面向广大学生,锻炼学生意志,丰富学生生活,真正受学生喜爱。

一、网球教学中的常见问题

(一)教育环境落后

由于网球是我国大学新兴起的一项体育赛事,全国范围内的竞赛相对较少,所以许多大学对它的关注并不多。目前大学里的体育场馆都是很早就建成的,并没有规划好球场,而是用来建造篮球场。就算学校要扩建,也会优先考虑教学楼和其他设施,而不是在网球场上投资,这就造成了网球场的短缺。而且,这一周的课程安排,大部分都是文化课,一周只有一节体育课,和文化课比起来,这是一个巨大的差距,让学生们很难有时间去学习。网球是一项长期的训练,只有通过反复的训练,才能使其达到更高的水平,所以,高校体育课程的比例要相应地进行调整。据调查,大部分学校在进行网球训练时,都会使用有限的训练场地。由于训练场有限,有些学员并不能进入,因此许多学生在选择运动时就放弃了打网球。因此,场地条件是影响网球教学的另一个重要因素。

(二)师资队伍缺乏

大学的整体教育质量与教师的素质密切相关,而教师在教师队伍中起着举足轻重的作用。但是,目前国内还没有一位真正的网球教练,他们虽然掌握了一些体育理论,但却缺乏真正的比赛经验和技能,在现实生活中,无法有效地引导和引导学生,这就导致了网球在校园内的发展。运动和运动伤害是密不可分的,因为网球是一种极有可能造成运动伤害的运动,因此对体育教师的要求也很高,必须要有相应的医疗常识,以便在突发事件中及时采取措施。例如,在打网球时,经常会出现抽筋、扭伤、肌肉拉伤等情况。如果不能

及时治疗,长期的损伤很难恢复,甚至会造成永久的损伤。因此,网球教师应具备一定的急救知识,并对其进行针对性的训练,以降低其在运动过程中的伤害。^[1]

(三)学习环境不佳

在进行体育活动时,要有教师的引导和激励,以激发他们的运动热情,使他们的运动能力得以提升。然而,在现实教学中,教师们往往只注重于理论知识,缺乏实务活动,使学生感到厌烦,从而丧失了学习网球的兴趣。另外,教师要领导数十名同学,无法照顾到每个同学,如果没有教师的引导,就会丧失信心。所以,在网球教学中,教师要创造一个良好的学习环境,让同学互相学习,把高水平的学生带到初学网球的班级,这样才能激发学生的学习热情。在网球教学中,老师们仅仅关注于概念的讲解,缺少有关实践的归纳。在教学结构上,忽略了学生对网球的理解决,忽略了对学生的能力的训练,从教师的教学中不能掌握技术的要领以及提高自身的技术水平。

二、学校开设网球课程的重要意义

(一)符合学校健康的教学理念

体育教学中适当进行身体锻炼是可以达到健身效果的。体育锻炼大多在户外进行,具有一定的娱乐性和时效性。打网球不但可以锻炼身体,而且也是最好的消遣方式。不管是老年人,还是年轻人,都可以打网球。网球是青少年最喜欢的运动,因此很适合在学校里进行,对提高学生的综合素质、健身、益智、健美等方面有很大的帮助。网球是一项能促进学生全面素质的流行文化体育活动,网球有利于提高学生的身体和心理素质,加强体育教学,加强体育锻炼,丰富体育活动,是高校的职责。

(二)通过比赛提高大学生心理素质

体育比赛是培养学生心理素质的有效途径。通过运动竞赛,使学生能够更好地融入到运动中来。在日常教学中,教师要注重培养学生的心理素质,增强他们的应试能力,使他们在竞赛中的表现更加出色。在训练中应采取竞赛的方式,其主要内容有战术运用、心理负荷、观众倾向性等。^[2]在教学过程中,老师要培养学生的情

感控制力,可以采取的方法有:呼吸控制、语言暗示等。为使学员能够有效地控制自己的紧张情绪,还可以采用模拟竞赛的方式,当学生运用暗示的方式来控制自己的情绪时,先要调整好自己的呼吸,然后再由上而下的放松肌肉。目的是为了达到训练的目的,从而达到相应的语言提示,比如我精力充沛通过暗示性的训练,可以确保选手的全部精力都集中在比赛上。

三、网球教学中如何提高学生的技术水平

(一)深化“全面发展”教育思想,确立网球教育的目标

“以人为本”、“全面发展”的新时代主题,为我国的体育发展指明了一个清晰的方向,网球作为职业教育的一门新兴学科,起步相对较晚,与其它运动项目相比,起步较晚,而且由于网球的“贵族”性质和“洋货”的特点,使得对网球运动的特点、规律的研究、人才的培养观念都与社会的需要、世界的发展趋势相去甚远。虽然短期内难以跟上时代的脚步,但必须面对自己的缺点,主动提出改善的方向,尽快与国际接轨。目前,职业网球人才培养模式已不适应新形势新阶段社会对网球人才的需求,建立适应网球运动科学发展、掌握网球相关行业产业动态、网球市场需求的人才培养模式,对高校网球专业的快速发展具有不可替代的作用。因此,在培养学生的过程中,必须注重学生的个性和创造性的培养。另外,网球专业的培训计划要有针对性,要适应市场的发展,要有实际的、有依据的、有法律依据的。

(二)引导学生多加练习,激发学生学习网球的兴趣

“兴趣是最好的老师”以兴趣为出发点,就会发现更多的学习乐趣。化平庸为不朽,化腐朽为神奇,兴趣能够吸引他们主动探索和学习,即使苦难重重,也会努力克服。如果让高校学生遇到了自己感兴趣的知识,他们就会不由自主的学习和钻研它,反而会觉得是苦中作乐。

高校教师需要不断丰富自己的专业能力,丰富自己的教学内容,形式多样的教学方法吸引学生注意力,在做示范动作时要精准示范,耐心讲解,让学生通过动作体会到网球精神和领略网球的独特美。可以采用多媒体技术吸引学生了解相关的网球动作,从而让兴趣激发学生更加深入的学习网球。教师可以和学生沟通动作要领,讲解示范专业动作;也可以让学生与学生之间自行沟通,互相点评对方的优点和不足,采用多种形式的教学方法,调动学生的学习积极性和网球兴趣。例如:在网球练习中,空手练习是一种不求自身的方法。如果在篮球赛中出现了罚篮,那么就应该进行空手投篮,该方法与网球相同。教师可以在学生进行网球训练时,指导他们确保姿势的正确,确保动作的正确性,才能真正地掌握网球的技术,进而提高技术。也可以让学生对着镜子,看看自己的徒手动作是否正确;在练习徒手的时候,可以对着镜子调整自己的姿势,确保自己的动作不会有任何偏差;使用镜子进行徒手练习时,要注意使用正确的姿势,以防止出现失误。

(三)拓宽“与时俱进”的教学模式,建立“网上+线下”的教学模式

高校在培养网球专业的过程中,必须适应时代的发展趋势与特征。互联网可以突破时空限制,让学生通过电脑、平板电脑、手机等终端随时阅读、学习,尤其是在新冠疫情来临之际,“互联网+教育”能实现短期停课不停学,实现教育教学全过程全方位开展,提升实践教学效率,促进学生的专业能力提升。课程内容、技术训练、战术训练、体能训练、兴趣游戏、教学方法等,都是以“线上+线下”的形式逐渐变得生动活泼。学生们可以在零散的时间里进行观摩、提问、交流、随时挑战。在“互联网+”的背景下,创新的教育教学平台能够为课前预习、课中教学提供更好的技术支持,为课后的巩固和反思搭建一个更加完善的平台,实现了传统线下教学与现代线上授课有机结合,满足教师多元化教学手段的创新改革和现代学生学习的个性化需求。^[3]

(四)为网球专业课程设置“针对性强”,构建科学的课程体系

高校教育是培养学生学习网球的基本技能、基本技能和基本技能,并将其运用于实际操作中。为更好地培养网球应用人才,在制定网球教育课程时,应注重理论与实践的结合,强调产业与市场的特点。在建立网球专业课程体系时,应兼顾科学、合理、全面、

有针对性的知识结构,并将其作为一种专业化、专业化的课程体系。比如,许多学生毕业后进入了基层的网球教练岗位,在学生基本掌握了所有的技术和技术以后,学校要加强对学生的教学组织能力的培养。因此,仅以网球技术课程的形式进行教学已不能适应发展的需要,应以学生的就业为切入点,围绕网球技术课程的教学内容,开设运动训练学、体能训练、网球教学教法等一系列的教学活动,以培养和丰富职业网球专业的学生的核心素养与能力。同时,将网球文化与礼仪、网球比赛规则与裁判法、网球比赛组织与安排、网球专业英语等内容纳入到课程体系中。

(五)运用多媒体技术,将理论与实践结合

网球教学中的多媒体教学虽然注重实践,但是它的理论支持是必不可少的。教师们在上网球理论课时,可以利用多媒体的教学手段,收集大量的素材和录像,并结合理论知识进行讲解,以免枯燥。通过观看录像,让学生将自己的错误和错误进行对比,来达到正确的打法。还可以引导同学们观看比赛直播,激发他们对网球的热爱,并把这种激情融入到日常的学习当中。在课堂上,教师要着重指出网球的重要性和参与网球的益处,以促进学生对网球的学习。^[4]比如:可以通过计算来增加球杆的稳定性,对于初学网球的学员,不论使用何种技巧,都无法达到随心所欲的地步。因此,高校教师可以通过多媒体的音频、视频讲解一些理论知识,再讲解一些适当的训练方法,以达到提高新手击球技术水平的目的。在教学过程中,应加强学生身体素质的锻炼,以达到提高学生击球次数的目的,在开始的时候,先用正手打出一杆,然后再做一次反手的练习,通过不断练习提升学生网球训练水平。

(六)是构建“多元化”的教育观念,构建多维度的大学生专业实习平台

在网球社打工。在不同水平的比赛中,学生可以参加这些比赛,熟悉工作环境,理解工作需要。在新冠肺炎疫情的冲击下,许多网球比赛被推迟或暂停,各高校要积极应对,主动出击,在校内为同学们提供各类校内实践的机会。^[5]例如:高校教师可以实施竞赛教学法,在上课前,教师要清楚地了解本课程的目的,向同学们演示正确的打法,然后再进行练习。把班级分成若干组,教师们在课堂上进行讲解,并对其中的技术问题修正。在上课期间,将同学们分为两大小组进行比赛,并遵循有关的网球比赛规则,也可以根据教学内容设定竞赛规则。在学习击球技术时,可以把击球的要领当作竞赛的规则,培养学生的竞赛意识,以达到提升学习兴趣的目的。再如:网球比赛、教学能力大赛、技能大赛、网球嘉年华等。在积极的准备活动中,学生们需要温故而知新,并通过集体讨论来解决实践问题,并在实践中不断提高自己。学校在多维的实习平台上可以充分发挥学生的特长,有利于培养学生的专业技能。

结论:综上所述,随着我国教育改革的深化,高校对网球的教学已逐步推广,而大学生对网球运动的认知也出现了一些问题,高校教师要找出一种行之有效的教学方式,以激发学生对网球的热爱,才能提高高校网球教学的质量。网球教育从不缺席,细水长流的伴随高校学生成长,在当今社会下,就当前社会现状来看,健康运动的不断普及和发展,网球行业对人才的要求也越来越高,越来越多样化。提高学生的身体素质是高校关注的普遍问题,高校要认清形势,找准定位,更新观念,理清思路,深化改革,注重提高网球的专业技术和实践性,在锻炼学生身体的同时,为我国网球事业培养出“一专多能”的职业选手。

参考文献

- [1] 雷玉明,施陈嘉,朱靖靖.高校公共体育网球教学现状探究[J].读天下:综合,2019.
- [2] 位盛萌.关于网球教学中心理因素训练的重要性和应用研究[J].拳击与格斗,2019(11X):1.
- [3] 蔺浩,李杉.普通高校公共体育课创新教学模式研究[J].课程教育研究:学法教法研究,2018(12):1.
- [4] 付明.高校公共体育网球理论课开展网络教学的探究[J].文体用品与科技,2019(16):2.
- [5] 刘宗林.比赛教学法在高校网球公共体育课中教学效果的应用研究[J].佳木斯教育学院学报,2020,036(004):89-90.