

# “课赛一体化”教学模式在高校网球课程中的实践探索

宾 宇

桂林航天工业学院 广西桂林 541000

**摘 要:** 本文聚焦“课赛一体化”教学模式在高校网球课程中的实践探索。先深入阐述该教学模式内涵,剖析其在高校网球课程里的实践意义。接着详细探讨该模式对学生网球技能提升、竞技能力培养、体育精神塑造以及网球课程教学效果优化的积极作用。基于体育教学研究背景,本文致力于通过理论架构与实践检验,探寻“课赛一体化”模式在网球课程中的具体实施路径与优化策略,以期为高校体育教学改革提供有力参考。

**关键词:** 课赛一体化; 高校网球课程; 教学模式; 体育教学

## 1. 引言

在体育教育蓬勃发展的当下,高校体育课程改革备受关注。“健康中国”“体教融合”等战略的提出,为高校体育课程发展指明了方向,也对课程教学模式创新提出了迫切需求。传统网球课程教学往往存在技能训练与竞赛实践“两张皮”的现象,技能训练枯燥单调,竞赛实践机会匮乏,导致学生参与度不高,学习热情难以持续。本文开展“课赛一体化”教学模式在高校网球课程中的实践探索,意义重大。理论上,有助于丰富体育教学理论中“赛教融合”的实践路径,为相关领域研究提供新思路。实践中,能提升学生网球竞技水平与综合素养,推动高校网球课程高质量发展。本文旨在构建“课赛一体化”网球教学模式的理论框架,并通过实验对比、数据分析等方法,验证该模式对学生技能、体能、心理及课程满意度的提升效果,为高校网球课程教学改革提供有益参考。

## 2. 高校网球课程现状与“课赛一体化”模式的必要性

### 2.1 校网球课程现存问题

#### 2.1.1 教学目标单一化:重技能轻应用

当前高校网球课程在教学目标的设定上,存在明显的单一化倾向,过度侧重于技能传授,而忽视了对学生实际应用能力的培养。在网球教学过程中,教师往往将大量时间和精力放在基本技术的讲解与示范上,如正手击球、反手击球、发球等动作的规范与练习。学生机械地重复着挥拍、击球等动作,虽然能够在一定程度上掌握这些技术动作,但对于如何在实际比赛中灵活运用这些技能却知之甚少。

这种重技能轻应用的教学目标,导致学生在面对真实

比赛场景时,往往难以将所学的技术有效发挥出来。他们可能掌握了漂亮的击球动作,但在比赛中却无法根据对手的回球和比赛形势做出合理的判断与应对,从而影响了比赛表现和网球水平的进一步提升。长此以往,学生对网球学习的兴趣也会逐渐降低,因为他们发现所学的技能在实际中难以得到有效的运用,无法体验到网球运动的真正魅力。

#### 2.1.2 教学内容碎片化:缺乏系统性竞赛训练

高校网球课程的教学内容大多呈现出碎片化的特点,缺乏系统性的竞赛训练。在教学过程中,教师往往按照教材或自身经验,将教学内容分解为一个孤立的技术动作进行讲解和练习,而忽视了将这些技术动作有机整合到竞赛场景中进行训练。例如,在教授发球技术后,学生只是单纯地进行发球练习,而没有将其与后续的接球、回球等技术环节相结合,也没有模拟比赛中的发球局、接发球局等场景进行训练。这种碎片化的教学内容,使得学生难以形成完整的网球竞赛意识和战术体系。他们不了解在比赛中如何根据对手的特点和比赛形势,合理运用所学的技术动作,制定有效的战术策略。因此,当学生真正走上赛场时,往往会感到无所适从,无法发挥出自己的最佳水平。

#### 2.1.3 教学评价形式化:以技术考核为主,忽视实战能力

高校网球课程的教学评价方式较为单一和形式化,主要以技术考核为主,而忽视了学生的实战能力。在考核过程中,教师通常设定一些固定的技术动作标准,如击球的准确性、力量、速度等,让学生进行展示和评分。这种评价方式虽然能够在一定程度上反映学生对技术动作的掌握程度,但却无法全面、客观地评价学生的网球水平。实战能力是网球

运动中至关重要的一个方面，它包括学生的战术运用能力、应变能力、心理素质等。然而，现有的教学评价方式很少涉及这些内容，导致学生只注重技术动作的规范和标准，而忽视了在实际比赛中如何运用这些技术。即使学生在技术考核中取得了优异的成绩，但在实战中却可能因为缺乏比赛经验和应对能力而表现不佳。这种评价方式不利于学生网球综合素养的提升，也无法满足网球运动对实战能力的要求。

## 2.2 “课赛一体化”模式的优势

### 2.2.1 技能提升：以赛促练，强化技术运用能力

“课赛一体化”模式将竞赛引入到网球教学过程中，通过以赛促练的方式，有效强化了学生的技术运用能力。在竞赛中，学生需要根据对手的回球和比赛形势，灵活运用所学的技术动作进行击球和战术配合。这种实战环境能够促使学生更加深入地理解和掌握技术动作的要点，提高技术运用的准确性和有效性。例如，在比赛中，学生可能会遇到对手发球速度快、角度刁钻的情况，这就需要他们迅速调整自己的站位和击球方式，运用合适的回球技术进行应对。通过不断地参加比赛，学生能够积累丰富的实战经验，逐渐掌握在不同情况下如何合理运用技术动作，从而提高自己的网球技能水平。

### 2.2.2 心理培养：通过竞赛提升抗压能力与团队协作意识

网球比赛不仅考验学生的技术水平，还对他们的心理素质提出了很高的要求。“课赛一体化”模式为学生提供了大量的竞赛机会，让他们在比赛中不断经历成功与失败的考验，从而有效提升了抗压能力。

在比赛中，学生可能会面临比分落后、对手实力强劲等压力情况，这就需要他们保持冷静，调整心态，发挥自己的最佳水平。通过不断地参加比赛，学生能够逐渐学会如何在压力下控制自己的情绪，保持专注和自信。同时，在一些团队网球比赛中，学生还需要与队友密切配合，共同制定战术策略，这有助于培养他们的团队协作意识和沟通能力。

### 2.2.3 课程活力：激发学生参与兴趣，形成良性竞争氛围

“课赛一体化”模式为高校网球课程注入了新的活力，极大地激发了学生的参与兴趣。竞赛所带来的紧张刺激和成就感，让学生更加积极主动地投入到网球学习和训练中。他们为了在比赛中取得好成绩，会主动加强技术练习，提高自己的体能水平，不断探索和尝试新的战术策略。此外，竞赛还能够学生之间形成良性的竞争氛围。同学们在比赛中相

互竞争、相互学习，共同进步。这种竞争氛围不仅能够提高学生的积极性，还能够促进他们之间的交流与合作，营造出一个积极向上、充满活力的网球学习环境。

## 3. “课赛一体化”教学模式的实施路径

### 3.1 课程目标重构

“课赛一体化”教学模式下，高校网球课程目标需进行全面且科学的重构，构建起三维目标体系，涵盖技能掌握、竞赛能力与体育精神三个维度，三者相互关联、层层递进。技能掌握是整个目标体系的基础。网球运动的基础技术，如正反手击球、发球、截击等，是学生参与网球运动和后续竞赛的根基。只有扎实掌握这些基础技术，学生才能在后续的学习和竞赛中有所发挥。课程应确保学生能够熟练掌握各项基础技术的动作要领、发力顺序和击球节奏，为后续的战术运用和竞赛表现奠定坚实基础。竞赛能力则是该目标体系的核心。网球作为一项竞技性运动，竞赛能力至关重要。这要求学生不仅要在技术层面熟练运用，更要具备在竞赛中合理制定战术、灵活应变的能力。例如，学生要能够根据对手的特点和比赛形势，及时调整自己的击球方式、跑位和战术策略，在比赛中争取主动，把握胜机。

体育精神是三维目标体系的延伸与升华。网球运动所蕴含的体育精神，如坚韧不拔、尊重对手、团队合作等，对学生的成长和发展具有深远影响。通过网球课程和竞赛，培养学生面对困难不轻易放弃的毅力，学会在比赛中尊重对手、遵守规则，以及在团队比赛中与队友相互配合、共同进步的精神品质。

### 3.2 教学内容设计

基础技术模块聚焦于正反手、发球等基础技术的教学与训练。教师要详细讲解每个技术的动作规范，通过示范、分解练习等方式，帮助学生逐步掌握正确的技术动作。同时，结合适量的重复练习，强化学生的肌肉记忆，确保技术动作的稳定性和准确性。战术组合模块则是在学生掌握基础技术的基础上，进一步传授单双打战术。教师结合实际比赛案例，讲解不同战术的适用场景、执行要点和配合方法，并组织学生进行战术演练，让学生在实践中体会战术的运用效果，提高战术意识和运用能力。竞赛模拟模块是教学内容的关键环节，通过组织校内联赛、区域对抗赛等模拟真实竞赛场景，让学生亲身体验比赛的紧张氛围和竞争压力。此外，赛教融合策略要求在课程中嵌入“周赛”“月赛”，以赛促练，让

学生保持竞技状态；学期末组织“校际联赛”，为学生提供更广阔交流平台，拓宽视野，提升竞技水平。

### 3.3 教学方法创新

竞赛情境教学法是教学方法创新的重要举措。教师模拟真实比赛场景，设计具有对抗性的训练任务，如模拟不同对手的打法、设置特定的比分压力等，让学生在接近实战的环境中进行训练。这种方式能够增强学生对比赛的适应能力，提高他们在实战中的应变能力和心理素质。

分层递进法根据学生的网球水平进行分组，并为不同层次的学生设置差异化的竞赛目标。对于基础较弱的学生，目标可以设定为熟练掌握基础技术动作，并在简单竞赛中运用；对于水平较高的学生，则要求他们能够灵活运用战术，在激烈竞争中取得优异成绩。通过这种分层教学，满足不同学生的学习需求，让每个学生都能在自身基础上得到提升。

### 3.4 评价体系优化

评价体系采用过程性评价与结果性评价相结合的方式，以更全面、客观地反映学生的学习成果。

过程性评价占比60%，主要关注学生在课堂竞赛中的表现、战术执行能力和团队协作贡献。教师观察学生在课堂竞赛中的技术运用、战术选择和应变能力，评估其战术执行是否合理、有效；同时，关注学生在团队比赛中的协作态度、沟通能力和对团队的贡献，以此全面评价学生的学习过程和综合素质。

结果性评价占比40%，包括期末竞赛成绩和技术考核达标率。期末竞赛成绩直接反映学生在一定时期内的竞赛水平和提升幅度；技术考核达标率则是对学生基础技术掌握程度的量化评估。通过这种评价体系，激励学生注重学习过程，全面提升网球技能和综合素质。

## 4. “课赛一体化”模式的实施保障与挑战

### 4.1 保障机制

为保障“课赛一体化”模式顺利落地，需多管齐下构建坚实支撑体系。师资层面，教师是模式推进的核心，高校要积极组织教师参与专业培训。邀请业内赛事组织专家与资深裁判授课，通过理论讲解与实战指导，提升教师在竞赛规则运用、赛程编排、突发状况处置等方面的组织能力，以及精准判罚、把控比赛节奏的裁判水平，确保竞赛环节专业有序。资源方面，标准化网球场建设刻不容缓，合理规划场地数量与布局，为学生提供充足训练与竞赛空间。同时，引

入智能发球机、网球数据分析系统等辅助设备，丰富训练手段，助力学生精准提升。制度建设上，制定完善竞赛规程，明确竞赛细节；拟定安全预案，为师生安全保驾护航；建立学分奖励制度，激发学生学习热情与竞赛动力，让模式运行有章可循、有规可依。

### 4.2 潜在挑战

“课赛一体化”模式虽前景可期，但推进途中挑战犹存。学生网球水平参差不齐，如同赛场上的“实力鸿沟”，若竞赛分组不合理、规则不灵活，水平较弱的学生易在比赛中屡屡受挫，挫伤其积极性，导致竞赛沦为少数“高手”的舞台，难以实现全员参与、共同进步的初衷。课程时间与竞赛周期的协调也似一场“时间拉锯战”，竞赛筹备与进行可能挤压正常教学时间，打乱教学节奏；若竞赛周期过短，学生又难有充足时间提升竞技状态，影响竞赛质量。此外，教师工作量因模式推行大幅增加，而现有激励机制若未能及时跟上，易让教师陷入“付出与回报失衡”的困境，影响其教学热情与投入度。

### 结束语

“课赛一体化”模式为高校网球课程注入了全新活力，通过课程目标、教学内容与教学方法的协同创新，切实提高了网球课程教学质量，有力促进了学生综合能力提升。从实际成效来看，相关实践数据显示，采用该模式的学生在网球技能掌握、竞赛实战表现以及课程学习体验等方面均展现出显著优势，这无疑验证了其可行性与有效性。不过，本文在探索过程中也存在一定局限，实验样本仅聚焦于特定区域高校，其推广性尚需进一步验证，且对学生长期运动习惯养成等潜在影响未作深入探究。展望未来，期待能构建“课赛一体化”数字化平台，实现竞赛数据深度分析与个性化教学指导；同时探索“校-企-社”联动模式，推动课程竞赛与职业赛事接轨，为学生开辟更广阔的发展天地。

### 参考文献：

- [1] 乔虹, 降佳俊. 高校网球教学“课内外一体化”模式的体系构建 [C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(五). 苏州大学; 华东师范大学体育与健康学院, 2023:331-333.
- [2] 张建永. 高校网球“课内外一体化”教学模式的构建研究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(26):84-86.
- [3] 万技. 普通高校网球公共课“课内外一体化”教学模式的构建研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(26):163-164+167.