

职业高中软式网球教学探究

◆范祖恒

(江门市第一职业高级中学 广东省江门市 529000)

摘要:随着我国教育改革的深入开展,学校教育中的各个学科都在适应新的教学要求,进行对教学内容和策略的有效改革,提高教学的质量,实现对学生的素质教育。职业高中作为针对学生职业技能培养的专业学校,能够对学生进行专业化的教学,在对学生进行知识培养的基础上,提高学生的实践技能,软式网球也是体育教学中的重要项目,通过对网球技术的学习和训练,让学生能够更加积极地进行体育活动,能够有效锻炼学生的身体素质,提高学生的体能,促进学生的身体健康。本文首先对职业高中软式网球推广教学的可行性进行简单的分析,然后重点对职业高中软式网球教学的策略进行积极的探究,以供大家参考。

关键词:职业高中;软式网球;可行性;策略

在职业高中体育课程中进行对学生软式网球的推广教学,需要加强教师对软式网球教学的重视,积极结合学生的网球运动积极性,进行对教学方法的有效创新,提高教学的质量,促进学生身心健康发展。

一、职业高中软式网球推广教学的可行性

软式网球在我国是一项比较新兴的体育运动,发展的时间较短,区别于普通网球,它使用的球为橡胶球,需要充气,并对气压有一定要求,同样球拍比网球拍要小,对于运动员也有着一定的要求,能够有效促使学生进行对自身的身体锻炼,对于网球运动的发展和普及也有一定的作用。

1.有利于适应职业高中体育锻炼的发展要求

在新课程改革的不断发展下,职业高中教学也需要加强对学生的综合教育,积极进行对学生的教学改革,既要在课堂上实施对学生的知识教学,又要加强对学生的体育锻炼,促进学生身体素质的培养,实现对学生综合素质的提高。而通过软式网球的推广应用,而且对学生身体素质要求不高,可以适应学生的体育运动要求,促使学生加强对自身力量的控制,提高学生的心理素质,实现对学生的全面发展。

2.能够降低学生的运动伤害,减轻学生负担

在体育课程教学中运动伤害一直都是教师进行体育项目的一个重要难题,任何体育运动都需要学生进行积极的锻炼,都有可能出现运动伤害,极大地影响了学校体育教学的发展,而通过对软式网球的推广运用,技术难度较小,容易掌握,可以一定程度上降低学生的运动伤害,避免学生因为运用而产生的擦伤、扭伤、淤血等问题,减轻学生的心理负担,趣味性较强,提高学生的课堂积极性,促进体育教学的不断发展。

二、职业高中软式网球教学的策略探究

1.转变教学观念,创新课堂教学方法

在职业高中体育教学中开展对软式网球的推广教学,需要加强教师的认同和重视,让学生认识到软式网球对学生体育锻炼的重要作用,转变教学观念,积极结合学生的学习能力,创新课堂教学

方法,提高教学的质量。

在体育课程中教师要充分考虑到学生的年龄和个性,既要利用新的教学方式,吸引学生的兴趣,又要适应学生的身体发展,能够通过网球运动提升学生的体能,保证学生的心理健康,从而开展体育教学活动。因此教师要加强对软式网球的学习和培训,提高自身的专业水平,并积极进行宣传,改变传统教学的方法,对学生进行分组,通过小组比赛的方式进行教学,激发学生的竞争意识,促使学生进行课堂竞争,也可以通过进行游戏,吸引学生的兴趣,让学生积极参与,教导学生各种专业网球技能,提高软式网球的效率。

2.开展小组活动,激发学生参与兴趣

在职业高中教学中要实现软式网球的推广教学,就需要坚持学生的主体性,积极进行对学生兴趣的培养,促使学生参与到软式网球运动,形成对学生身体素质的提高。因此在体育课程中教师可以开展小组活动,根据学生对软式网球的技术能力,实施对学生的分组,让两个小组进行课堂比赛,激发学生的参与兴趣,提高学生的软式网球运动积极性,从而实现对学生的体育教学。

例如,在课堂上教师可以让小组内容的学生进行比赛,每个小组选出两个人,进行现场比赛,由教师作评委,鼓励小组学生抢拦对方的抽击球和扣杀对方挑出的高球,让学生产生求胜心,将各种网球技术进行灵活运用,锻炼学生的网球技术。

3.通过教学评价,规范学生运动技巧

在软式网球教学中由于软式网球的比赛计分方法与传统网球是不一样的,同时软式网球的比赛时间非常短,这就需要运动员能够在较短的时间内进入运动状态,对每一个参与者的心理负担较重,使得学生的软式网球技术难以提高,因此需要加强教师的积极引导,在体育教学中教师可以通过对学生软式网球的运动过程进行积极的评价,指导学生进行有效训练,提高学生的运动自信心,让学生时刻保持对软网的运用兴趣,从而有效规范学生的运动技巧,培养学生的运动习惯。

三、结论

综上所述,在职业高中体育课程中开展软式网球教学,适应了职业高中的教学发展要求,有利于激发学生的运动积极性,促使学生进行网球训练,提高学生的体能水平和心理素质,促进学生综合素养的培养。

参考文献:

- [1]梁帅.高校网球选项课使用软式网球教学实验研究.《搏击(体育论坛)》.2012.
- [2]沈伟文.高校女生开设软式网球选项课的可行性研究.《吉林体育学院学报》.2007.
- [3]刘世军.大学生软式网球运动员流畅心理状态的特征研究.《南京体育学院学报(社会科学版)》.2005.

