

基于“快易网球”理念的高校网球课教学实验研究

前言

主要运用文献资料法、问卷调查法、教学实验法和数理统计法,对西安建筑科技大学2021级网球选修课的2个班学生进行传统网球教学法和“快易网球”教学法的课堂效果进行实验比较研究,结果表明,较于传统的网球教学法,“快易网球”教学法可以营造良好的课堂氛围,提高学生的学习兴趣,使学生轻松地掌握网球技术动作。并结合西建大实际设计出一套基于快易网球理念的教学新模式,提升网球课堂效果和教学质量。

关键词

网球;“快易网球”;教学法;教学实验

网球项目是当代大学生非常热爱的一项体育运动项目。但我国高校网球教学普遍存在场地设施不足情况,影响了网球教学学习效果;另外,网球运动技术复杂,入门难,学习过程枯燥,使得网球爱好者在学习初期就丧失了学习的兴趣和信心,导致网球爱好者快速增长后又大量流失的现象。因此,如何运用合理的教学方法激发网球初学者的学习兴趣,降低学习难度,弥补场地不足等一系列问题,从而提高教学质量成为现在高校网球教学中需要迫切解决的问题。

调查发现,我国许多高校在网球教学中采用传统的教学方法。传统网球教学法是以教师为主导进行的灌输性教学,经过多年的实践和改革,虽有其内在的优点,但是由于传统教学法更加注重网球技术的独立练习,过于强调初学者技术动作的规范性,而标准网球的球速快、弹跳高、旋转强,使初学者缺乏对来球的准确判断,从而难以控制自己的技术动作,造成在对打过程中缺乏应对不同来球的综合能力,加上网球技术动作的结构对于初学者而言太过复杂,导致初学者不易上手,技术动作掌握较慢,最终逐渐失去继续参加网球运动的兴趣。

“快易网球”是“Tennis Play and Stay”的中文名称,是由国际网球联合会(ITF)在2007年推出的一种新的教学理念,是国际网球教育专家多年来根据各国网球教学实践和科学研究结果总结出来的教学方法,更符合网球运动的本质规律,主要目的是为解决网球项目入门难,减少网球爱好者

流失问题。

如表1所示,快易网球教学法通过采用红(减压75%)、橙(减压50%)、黄(减压25%)三色球的难度进阶模式,让学生能快速、轻松掌握网球技术动作。再按阶段逐步加以过渡,不断巩固提高学生的多拍击球能力。教学过程中,趣味性游戏和比赛贯穿课程的始终,使学生的网球综合能力在游戏和比赛过程中得到了锻炼和提高,并且也使学生掌握了相应的竞赛规则,同时培养了学生的竞争意识,团结合作精神。

表1 “快易网球”的网球规格和场地尺寸

学习阶段	网球规格	场地尺寸
第一阶段 (红色球)	低压球(球速 是标准球25%)	长11米 宽4~6米
第二阶段 (橙色球)	低压球(球速 是标准球50%)	长18米 宽6.6~8.23米
第三阶段 (绿色球)	低压球(球速 是标准球75%)	标准网球场

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本课题以西安建筑科技大学20级网球普修课两个男生班共60名学生为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅中国知网、维普期刊网、中国优秀学位论文集、网球教材、快易网球手册等方面的资料,为本课题的撰写提供理论基础。

1.2.2 问卷调查

问题设计包括学生对网球项目的了解情况、了解途径、网球课兴趣、学习动机等方面的调查,并对问卷进行了信效度检验。在西安建筑科技大学2021级网球普修课学生中发放调查问卷60份,回收60份,其中有效问卷58份,有效率为97%。

1.2.3 教学实验

把网球普修课2个男生班共60名学生进行以班为单位分组教学,其中一个班30名学生为对照组采用传统网球教学法,另一个班30名学生为实验组采用快易网球教学方法,根据学生在两种不同教学方法指导下掌握网球技术的效果进行统计对比分析研究。探讨快易网球教学法与传统网球教学法相比有何优势,是否在高校网球普修课中具有可推广性。

1.2.4 数理统计

根据研究需要,全部数据采用SPSS16.0进行统计学处理。计量资料描述统计均采用平均数 $\pm$ 标准差表示。采用正态分布检验,两独立样本t检验。统计软件对实验前后所测得的数据进行统计学处理分析,得出相关结论。比较实验前的两组学生身体素质测试指标的差异,比较试验后的两组学生的下手发球技术达标和动作评定差异,比较试验后的两组学生的发球线后对打回合的达标和动作评定差异。

2 实验设计

2.1 实验对象

西安建筑科技大学21级网球普修课两个男生班(共60人)。其中一个班30位学生为对照组,另外一个班30位学生为实验组。

2.2 实验时间和教学计划

实验时间:2021年9月至2022年1月,共16周,每周2学时,在西安建筑科技大学草堂校区南山网球场实施并完成。

对照组教学分为四个阶段,第一阶段(1~4周):学习网球正反手击球握拍方法,学习正反手击球技术动作和步伐;第二阶段(5~8周):正反手定点球击球练习、正反手隔网多球练习;第三阶段(10~14周,9周为长跑考试):

下手发球技术、复正反手隔网多球练习、对打练习;第四阶段(15~16周):考试。

实验组教学分为四个阶段,第一阶段(1~4周,黄色球):熟悉球性的各种练习、不同方式的隔网对颠球练习和游戏比赛,学习网球正反手击球握拍方法,学习正反手击球技术动作和步伐、对打练习和比赛;第二阶段(5~8周,绿色球):正反手定点球击球练习、正反手隔网多球练习、对打和比赛;第三阶段(10~14周,标准球,9周为长跑考试)、下手发球技术、复正反手隔网多球练习、对打练习;第四阶段(15~16周):考试。

2.3 实验安排

对照组安排传统网球教学法。实验组安排快易网球教学法。

2.4 实验内容

对两组学生进行身体素质方面的实验前测试,测试指标:50米跑、立定跳远、1000米跑,确定身体素质水平无显著性差异;课程完成后,进行底线后下手发球技术测试、发球线后正反手对打测试。

2.5 实验控制

为防止无关变量的影响,对照组与实验组均由本文作者进行授课;对照组和实验组在教学进度、教学时间、教学内容上均保持一致;实验时,采用“单盲实验法”(即在实验对象不知情的情况下进行实验),可以避免学生在实验期间出现实验效应产生心理变化,从而影响实验结果。实验过程中,对两组学生严格按照教学要求进行教学活动。

3 实验结果与分析

3.1 身体素质

表2所示为实验组和对照组两组学生身体素质方面的实验前测试,50米、立定跳远和1000米,是大学生国家体质必测项目,两组学生的身体素质测试结果没有显著性差异($P>0.05$)。

表2 实验前身体素质测试的结果与分析

组别	50米(秒)	立定跳远(米)	1000米(秒)
对照组	7.82 $\pm$ 0.43	2.18 $\pm$ 0.42	4.06 $\pm$ 0.28
实验组	7.80 $\pm$ 0.51	2.16 $\pm$ 0.35	4.09 $\pm$ 0.26

续表

T	0.26	0.15	0.19
P	>0.05	>0.05	>0.05

3.2 技术水平

3.2.1 下手发球技术

下手发球技术测试是一区发 5 个球，二区发 5 个球共 10 个球，6 个及格。由表 3 可知，实验组和对照组两组课程完成后的下手发球技术达标结果 ($P>0.05$) 没有显著性差异。

表 3 发球线后下手发球技术达标结果与分析

组别	测试人数	一区发球 (秒)	二区发球 (秒)
对照组	30	8.12 ± 1.98	7.18 ± 1.96
实验组	30	8.66 ± 1.79	8.23 ± 1.99
T		1.21	1.33
P		>0.05	>0.05

3.2.2 发球线后多回合对打

多回合对打主要考察学生网球技术的综合能力。正手回合对打考核标准：要求学生分别站在发球线后用正手技术回击球，反手回合对打要求学生分别站在发球线后用反手技术回击球。由表 4 可知，课程完成后实验组和对照组的正反手技术达标结果均存在显著性差异 ($P<0.05$)；由表 4 可知，课程完成后实验组和对照组的正反手技术动作评定结果均存在显著性差异 ($P<0.05$)，发球线后隔网多球正反手对打测试结果是：实验组无论是技术达标还是动作评定都优于对照组，并具有显著性差异。

表 4 发球线后多回合对打测试的技术达标结果与分析

组别	测试人数	正手击球 (秒)	双手反手击球 (秒)
对照组	30	22.10 ± 15.07	11.62 ± 6.55
实验组	30	16.53 ± 10.56	8.50 ± 4.56
T		3.653	3.201
P		<0.05	<0.05

表 5 发球线后多回合对打测试的动作评定结果与分析

组别	测试人数	正手击球 (秒)	双手反手击球 (秒)
对照组	30	81.2 ± 8.5	76.6 ± 9.1
实验组	30	83.3 ± 9.0	79.3 ± 8.8
T		3.265	3.359
P		<0.05	<0.05

3.2.3 问卷调查结果

课程完成后，对两组学生就学生对网球项目的了解情况、途径、网球课兴趣、学习动机等方面问题进行调查，发放调查问卷 60 份，回收 60 份，其中有效问卷 58 份，有效率为 97%，调查结果显示，实验组对学习网球的兴趣、意愿和自信心等都明显优于对照组。

4 结论与建议

4.1 结论

快易网球教学法可使网球场得到更为充分的利用，解决了高校网球教学中上课人数多而网球场设施相对不足的情况。

快易网球教学法采用寓教于乐的教学方法，教学过程中开展各种不同的趣味性游戏和比赛，使学生享受对打和比赛的乐趣，激发了学生的学习热情和兴趣，有助于培养学生终身体育意识。

实验结果表明，实验组和对照组的下手发球技术没有显著性差异，说明无论是快易网球教学法还是传统网球教学法，在非移动的状态下的单纯的技术动作没有显著性差异 ($P>0.05$)；

测试结果表明，采用快易网球教学法的学生，底线多回合对打能力均明显优于传统网球教学法的学生，并具有显著性差异 ($P<0.05$)，说明相对于传统教学法，快易网球教学法对提高初学者的移动能力、判断球的能力、击球时机等综合能力有着显著的效果。

4.2 建议

由于学校网球选修课是以一个学期为单位，教学周数一般为 16 周，每周 2 个学时，一共 32 个学时，但是第一学期会有冬季长跑，第二学期会有四周游泳课，网球课时少。如学生身体素质较好，进行网球教学法时可根据本校实际情况缩短或跳过某一阶段的学习，比如直接开始橙色球的教学，

这样有利于完成教学内容,符合该校学时少、学习周期短的现实情况。

由于快易网球教学法需要根据上课学生人数对网球场的尺寸进行相应的改变,以使每一位学生都能有效地参与到教学中。这就要求教师要提前准备好场地及所需器材,并加强对课堂的管理,根据因材施教原则,尽可能地照顾到每一位学生。

教学比赛中,根据高校课程思政的目标和要求,教学比赛中遵循公平竞争原则,强调实事求是的工作作风及团结合作精神。多采用团体赛或分组循环赛,保证学生在课堂上与尽可能多地对手进行比赛交流,并简化计分方式。建议快易教学与优秀的传统教学法相结合,促进技术优势互补,从而促进快易网球教学法更好的开展。

文/李艳霞¹,周雨龙²,姜永¹(1.西安建筑科技大学体育学院,陕西西安 710055;2.咸阳师范学院体育系,陕西咸阳 712099)

作者简介:李艳霞,女,山东菏泽人,西安建筑科技大学体育学院讲师,研究方向:体育教育训练学(网球方向);周雨龙,男,江西抚州人,西安建筑科技大学体育学院副教授,研究方向:体育教学;姜永,辽宁沈阳人,男,咸阳师范学院体育系讲师、在读博士,研究方向:体能训练。

参考文献:

- [1] 国际网联.快易网球成人球员训练竞赛手册[M].北京:北京中网泰尼斯体育发展中心,2013.
- [2] 王海明.“快易”网球教学法在高校网球课教学中应用的实验研究[J].武汉体育学院学报,2012:93-96.
- [3] 赵玥.迷你网球及迷你网球的教[J].北京体育大学学报,2007:491-492
- [4] 刘世军,张运亮,魏祝颖,等.普通高等院校网球教学中的极端现象审视[J].北京体育大学学报,2010(4):95-96
- [5] 周峰,李明芝,刘永立,等.论快易网球[J].体育文化导刊,2010(11):47-49.
- [6] 邓康怡“快易教学法”在中职学校网球教学中的实验研究[D].广州:广州体育学院,2017.
- [7] 章凌凌,陈锡尧.我国高校网球教学中的快易网球实验研究——以上海财经大学为例[J].体育科研,2012:96-99.