

提升高校网球选项课技术教学质量之实证研究 ——以北京建筑大学为例

智颖新

(北京建筑大学体育部, 北京 100044)

摘要 ▶ 我国高校在开展网球课程时, 由于一些主、客观原因, 导致教学效果并不理想。因此, 该研究试图找到一些切实可行的方法改变现状, 提升网球课程教学质量。该研究使用文献资料法、实验法、数理统计法、逻辑分析法, 对北京建筑大学网球选项课进行实证研究, 从创新教学模式、优化教学策略、拓展教学方法、完善教学器材、革新评价方法五个方面入手, 将这些改革举措同时叠加在网球教学中。实验结果显示实验组在底线击球考试、平击发球考试的成绩上明显优于对照组, 且两者具有显著性差异。建议在高校网球教学中推广运用。

关键词 ▶ 高校网球教学; 网球选项课; 技术教学质量

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.028

1 问题的提出

网球运动以其独特的魅力深受大学生的喜爱与追捧, 高校顺势而为开设了网球课程以满足大学生的兴趣与爱好。然而在实践中教学效果却并不理想, 学生的收获感较低, 对课程的满意度不高, 影响了后续参与网球运动的积极性。究其原因, 国内高校网球教学中存在以下共性问题。第一, 场地短缺。高校网球场多则5、6片, 少则2、3片, 难以满足学生课上学习、课下练习的需求。第二, 上课时间有限。高校网球课一个学期的课时数一般为30~32学时, 每周上2学时, 90分钟。在这段时间里, 要进行体质测验和身体素质练习, 再去掉准备活动的20分钟, 实际用于网球教学的时间被进一步压缩到40~50分钟, 不利于网球教学效果。第三, 上课学生人数众多。高校体育课人数一般控制在25~35人, 一块场地可能要挤入6~8人(甚至更多), 练习效果因此大打折扣。第四, 学生之前对网球运动了解、参与甚少, 认知程度低。不知道网球运动属于较难掌握的技能项目, 学习初期心理上的挫败感也会影响后续的学习效果。第

五, 由于课业压力繁重, 多数学生课后练习较少。第六, 考核内容单一, 标准过高。有些学校的网球考核内容就是两个学生之间打回合, 以数量的多少确定成绩。这样的考核方式不能起到区分学生等级、考察学习效果、激发学习热情的作用。为此, 本文将对高校网球选项课技术教学进行实证研究, 以期探索出一套提高网球教学质量的教学方案。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以北京建筑大学网球选项课学生为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过中国知网查阅了有关高校网球教学改革的论文。

2.2.2 逻辑分析法

在认识到当前国内高校网球教学中在不足与短板的基础上, 经过逻辑分析, 拟从以下五个方面对高校网球教学进行改革: 创新教学模式、优化教学策略、拓展教学方法、完善

基金项目: 2022年北京建筑大学校级教育科学研究《多措并举、综合施策——提高我校网球选项课技术教学质量之实证研究》(Y2233)

作者简介: 智颖新, 男, 副教授, 研究方向: 网球教学与训练。

教学器材、革新评价方法，以期提高学生课堂学习网球技术的效率，提升教学质量。

2.2.3 实验法

2.2.3.1 实验分组

将每学期所教网球选项课的班级随机分为两组，其中2个班为对照组，共118人，3个班为实验组，共182人。进行了两个学期的实验。对照组采用传统的网球教学模式，实验组采用新的教学模式进行授课。授课时长为90分钟，一周一次，总共15周。

2.2.3.2 实验方法

在实验组的教学中，从五个方面进行改革实验。第一，创新教学模式，引入“线上与线下”混合的教学模式。将以往课堂教学中的理论知识内容进行线上教学，学生每次课前通过智能手机即可完成学习。第二，优化教学策略，调整教学内容的比例，加大徒手挥拍和步伐练习的比例。第三，拓展教学方法，在原有教学方法的基础上引入“小组”“多球”等较为成熟的教法，同时自创“参照系”教学法。第四，完

善教学器材，在练习中增加小球网，将普通网球更换为减压25%的球。第五，革新评价方法，由原来的对打回合考试改成底线击球和发球考试。

对照组的教学仍采用传统模式，即按以往的教学大纲及进度授课。上课时按教师讲解、示范，学生练习、对打回合等流程进行。需要说明的是，为了进行实验比较，对照组也采用实验组的考核内容及标准。

2.2.4 数理统计法

运用Excel软件对两组学生的技术考核成绩进行统计学处理与分析。

3 研究结果与分析

经过两个学期的对比实验教学，利用Excel软件对收集的数据进行了统计学的卡方检验。表1中对照组和实验组底线击球技术考试成绩整体具有显著性差异，同时在60~69分、70~79分、90分以上三个分数段上也存在显著性差异。

表1 底线击球技术考试成绩对比

		60分以下	60~69分	70~79分	80~89分	90分以上	合计
对照组		10	42	27	31	8	118
实验组		12	45	62	37	26	182
显著性检验	χ^2 值	0.37	4.11	4.29	1.44	4.01	10.95
	p值	>0.05	<0.05	<0.05	>0.05	<0.05	<0.05

表2中平击发球考试两个组的整体成绩存在非常显著性差异。60分以下、60~69分这两个分数段上也存在显著性

差异。由此可知，实验组在教学效果上优于对照组。具体分析如下。

表2 平击发球技术考试成绩对比

		60分以下	60~69分	70~79分	80~89分	90分以上	合计
对照组		19	53	24	16	6	118
实验组		15	56	55	40	16	182
显著性检验	χ^2 值	4.40	6.19	3.60	3.34	1.45	14.56
	p值	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.01

3.1 创新教学模式

传统的网球教学模式较为单一，授课内容均在课堂有限的时间内传授。但是有些内容是“常识”类的知识，“知道”即“学会”，不需要教师进行过多分析讲解，学生也无需理解。若将宝贵的课堂时间投入于此，会浪费学生练习的时间。为此，对教学模式进行创新，引入线上教学模式。通过智能手机建立课程微信群，将网球基础理论知识发布在上面，要求学生自学。

3.2 优化教学策略

优化教学策略体现在教学过程加大基础动作练习的比例。即每一项新授内容都将徒手挥拍动作与脚步练习作为独立的两个单元，单独教学直至达到要求，再与球结合练习。同样的原则，结合球的练习也是遵循基本动作，即先原地自抛自打，而后跑动中结合正确的脚步移动方法自抛自打。当达到要求后再过渡到与其他人近距离手送球打球阶段。最后阶段是教师隔网远距离用球拍送球练习。这种循序渐进式的

教学策略符合运动技术习得规律,适合于网球初学者。

3.3 拓展教学方法

网球教学中除了常规的教法,还有许多适合网球特点的独特教学法。本研究把适合高校网球教学的方法进行组合,在学习的不同阶段加以运用。

教学初始阶段,使用参照系方法进行基本动作的教学。网球技术入门是较难的,学习者不仅要控制好自身的动作,即本体感觉要强,还要准确支配球拍和球,即客体感觉也要灵敏。初学者这两种感觉尚未建立好,需要通过外界的刺激来辅助其建立。教师将复杂的动作过程拆分并借助外界实物(如场地里的各种标线、场地边的挡网)与身体部位形成的空间关系,作为技术动作起止点及动态轨迹的参考和标准,建立清晰的动作路径、正确的动作模式。教师针对每项技术构建出相应的参照系,供学生参考辅助练习。

教学中期,引入多球练习法。此方法是网球学习中行之有效、成熟的练习方法,能够使初学者在单位时间内更多地接触球,快速培养出球感,形成正确的技术动作。

教学中后期,运用小组法对教学方法加以补充。将学生化整为零分为若干小组,结合多球练习,可以提高练习的密度,增加练习的次数。

3.4 增加教学器材

教学器材从两个方面进行了革新。首先,添置了若干短小的网球网(3米宽)。由于教学的前期和中期以学习基础技术动作为主,不需要利用整片场地练习,使用4个小网球网可将一片标准的网球场变为四片小场地。这样的改变可以在场地数量不变的情况下,同一时间内由一片场地最多容纳4人练习,增加为8人同时练习,解决了网球场场地受限的问题。若再结合多球练习法和小组练习方法,可以使学生课上接触球的次数较以往成倍增加,提高了练习效率。其次,教学初期将练习用的标准网球改为减压25%的网球。使用这样的球,球的速度减慢、弹跳降低,降低了练习的难度,有利于初学者建立正确的动作模式、快速掌握技术。待

动作基本固定后,再换回标准网球继续巩固提高技术。

3.5 革新考评方法

本研究设置了两项考试。第一项是底线击球考试。该项考试由“自抛自打”“他人抛球击球”两个部分组成,其中每个部分考试又必须在原地和移动状态下分别完成。根据击球的难度设置不同的分数,占该项考试的75分。在考试的过程中还会根据动作的完成质量(握拍、平衡、挥拍轨迹、击球点、动作连贯流畅程度)进行技术评分,占25分,总分为100分。第二项考试是平击发球。学生可以根据自己的情况选择不同难度的内容进行测验,难度越高分值越高。比如,使用完整动作发球并发入区,得10分;使用半完整动作发球并入区得9分;无引拍动作但发球入区得8分;只是推挡将球打入区得6分。

这两项考试最大限度地减少了外界人为因素的干扰,保证了结果的客观性、公平性、科学性。同时还能够起到激励学生努力学习、勤加练习的作用。

4 结论与建议

4.1 结论

多措并举,综合施策,效果显著。通过采用“组合拳”的形式,在项目实施过程中既有教学模式的创新、教学策略的优化整合,又有多样的教学方法加持和教学器材的增补。有序地叠加组合提高了学生学习效率,使其在有限的条件下多打球、多练习动作,显著提升学习效果。改革后的评价体系,更为公平、科学,达到了客观衡量学习效果的目的。

4.2 建议

在现有改革成果基础上进一步细化、优化每一项内容,使教学质量得到更大提升,学生收益最大化。本研究的改革内容在网球教学实施过程中简便易行,无论是教师的教、还是学生的学,都具有很强的可操作性,具有较高的推广价值,对于其他高校教师的网球教学可以起到抛砖引玉的作用,同时其他隔网类项目的教学亦可进行参考。

参考文献:

- [1] 白冰.互联网时代高校网球教学改革创新[J].当代体育科技,2021(6):89-91.
- [2] 万技.兴趣教学法在普通高校网球教学中的应用研究[J].当代体育科技,2020(25):173-174+177.
- [3] 刘培星,吴婷婷.高校网球俱乐部教学特点与方法刍议[J].体育科技文献通报,2019,17(5):92-93.
- [4] 欧吉林.高校公共体育网球课教学方法创新性实验研究[J].西南师范大学学报(自然科学版),2020(6):147-152.
- [5] 孙乐宁.高校网球教学训练的困境及策略分析[J].当代体育科技,2020(12):57-58.