

高校公共体育课程网球选项课教学策略研究

申永记

三亚航空旅游职业学院

DOI:10.32629/er.v9i6.7151

[摘要] 网球运动作为一项兼顾健身效果、竞技趣味和休闲乐趣的体育运动，在高校公共体育课程中占有一定的位置，参与网球运动可以帮助学生提升身体素质，还可以让学生在对抗练习中建立明确的竞争观念，锻炼团队协作的实际能力和沟通技巧，同时让学生在接触和学习的过程中逐步了解体育领域的人文相关内容。本文结合当前高校公共体育网球选项课的教学实际情况，深入分析网球课程教学的实践价值，探索符合实际的教学调整办法，为改善高校公共体育网球选项课的教学效果提供可以参考的理论思路和实践操作的方向。

[关键词] 高校公共体育；网球选项课；教学策略

中图分类号：G807.4 **文献标识码：**A

Research on teaching strategies for tennis elective courses in public physical education at colleges and universities

Yongji Shen

Sanya Aviation and Tourism College

Abstract: Tennis, as a sport that combines fitness benefits, competitive fun, and leisure enjoyment, occupies a certain position in public physical education courses in universities. Participating in tennis can help students improve their physical fitness, establish a clear sense of competition in confrontational practice, exercise practical teamwork abilities and communication skills, and gradually understand the humanistic aspects of the sports field through exposure and learning. This article combines the current teaching situation of tennis elective courses in public physical education in universities, deeply analyzes the practical value of tennis course teaching, explores practical teaching adjustment methods that are in line with reality, and provides theoretical ideas and practical directions for improving the teaching effectiveness of tennis elective courses in public physical education in universities.

Keywords: public physical education in colleges and universities; tennis elective course; teaching strategy

引言

网球运动凭借其独特的运动魅力与多元价值，逐渐成为高校学生喜爱的体育项目之一^[1]。目前，我国多数高校已开设网球选项课，以满足学生运动需求、落实公共体育“健康第一”理念，但受教学方法、师资、场地等因素制约，部分高校网球选项课存在教学形式单一、内容脱节、学生参与度低等问题，影响了网球运动普及与课程育人价值的发挥。为此，深入探讨高校公共体育网球选项课的教学优化策略，破解教学困境，对于提升课程教学质量、促进学生身心健康发展、推动校园体育文化建设具有重要的理论与实践意义。

1 高校公共体育课程网球选项课教学的价值

1.1 增强学生体质，促进身心健康发展

网球运动属于全身性的有氧运动，整体运动过程包含跑步、跳跃和挥拍击球这类动作，可以针对性活动身体各处关节和肌肉组织，提升心肺运转效率，强化肢体协调能力，加

快反应速度，帮助同学们缓解平时积攒的学业压力，调整日常的情绪状态。学生长期坚持参与网球运动，可以逐步增强自身的身体素质，纠正日常的不良体态，在反复的动作练习中培养出坚韧不拔的意志品质，逐渐缓解焦虑还有情绪浮躁等负面状态，最终实现身体和心理两方面的健康发展，正好符合高校公共体育课程一直坚持的以健康为首要目标的教学思路。

1.2 培养学生综合素养，提升人文内涵

网球运动不只是带有竞技属性的运动项目，也承载着一套完整的礼仪规范，蕴含着丰富的人文精神。不管是在课堂教学阶段还是日常的运动实践过程中，同学们要主动遵循赛场的礼仪要求，尊重每一位上场的对手，服从裁判的判定，逐渐建立起清晰的规则观念，明白在任何竞争中都要遵循公平的原则。两人搭档对打、组队参赛这类运动形式，可以充分锻炼同学们的沟通表达能力以及团队配合的实际能力，在

彼此配合的过程中，逐渐学会包容他人的不足，理解不同的想法，主动为身边的同学伸出援手互助。

2 高校公共体育课程网球选项课教学优化策略

2.1 教学方法创新

第一，可以尝试借助游戏来辅助网球教学，结合网球的基础动作设计趣味活动，例如网球保龄球发球积分赛还有双人对打闯关这类内容，把需要练习的基础动作揉进这些游戏环节当中，学生可以在轻松愉快的课堂氛围中逐渐掌握网球动作，同时主动愿意参与课堂学习。这类游戏设置可以兼顾基础练习和趣味性，面对基础偏弱的学生设计简单易操作的游戏环节，面对网球水平较高的学生适当增加游戏难度，确保不同层次的学生都能参与进来，并且从中找到乐趣^[2]。

第二，可以借助模拟场景开展网球教学，例如模拟网球比赛的场景打造网球社交的互动环节，或是组织网球赛事观赏的专项活动，这些逼真的场景可以让学生在其中试着运用刚学的网球动作，真切感受到网球运动的吸引力，逐渐提高自己运用动作的能力和整体的运动表现。例如可以模拟正式网球比赛的场景，让学生自由分组开展实战对抗练习，教师可以在旁边提醒大家战术怎么用还有比赛中要遵守的礼仪要求，让学生在实践中巩固学到的网球动作，同时逐步提升自己的网球水平。

第三，定期组织不同规模的网球竞赛活动，例如班级内部的小型对抗赛还有年级之间的交流赛事，还有全校范围的正式赛事，还可以设置单人对抗、双人搭档或是团队组队参赛等不同的竞赛形式，这样可以培养学生的竞争意识和懂得团队配合，同时拥有更稳定的心理状态。用比赛来带动大家学习，让学生更扎实地掌握网球的相关动作，竞赛可以设置合理的奖励办法，吸引更多学生主动参与，同时要在比赛过程中做好引导，让大家明白要公平竞争，尊重每一个对手的体育精神。

2.2 教学手段创新

第一，教师首先可以利用多媒体的教学方式，通过提前制作好的网球技术视频和动画演示这类形式，把网球动作的要领、打球时的战术思路和实操技巧直观展现出来，帮助学生更清楚地理解课堂上的教学内容，更快掌握相关的网球知识和技巧；与此同时，借助线上的教学平台，上传课前准备好的教学视频、课后练习的指导说明以及网球的比赛规则等相关资料，方便学生在课后自己安排时间学习和复习，解决课堂上时间不够用的问题。线上平台还可以设置打卡学习的功能，还有错题整理以及反馈的模块，教师可以随时查看学生的学习进度和完成情况，及时针对学生遇到的问题为学生解答和指引，保障课后的学习可以达到预期的效果，将线上和线下的教学环节相结合。

第二，教师可以引入专业的教学辅助器材，例如发球机以及智能训练仪等设备，帮助学生按照自身的学习情况开展针对性的练习，提升练习的整体效率；借助视频回放的功能，对学生打出的网球技术动作进行拆解分析，及时纠正出现的问题，让学生能够清楚地发现自己动作中的不足，及时调整网球技术动作。发球机可以根据学生的学习水平调整发球的速度、击球的角度以及旋转的强度，智能训练仪则可以精准捕捉学生的动作细节数据，整理出适合每个学生的具体改进建议和方向，让练习更有针对性，有效解决以前上课时，教师无法及时给每个学生指导，学生练习时找不到明确改进方向的问题。

第三，教师可以搭建线上的互动交流平台，鼓励学生在平台上交流自己学习网球的心得，分享平时练习的经验，还可以和其他同学进行线上的对抗练习，让整个教学过程的互动感和趣味性都有所提升，将教学的场景从课堂上延伸到课外的线上环境中，帮助学生锻炼自主学习的能力。

2.3 课程设置和评价体系优化

第一，可以从调整课时分配方案入手，在保证全校公共体育课程总课时占比不变的前提下，适当增加网球选项课的总课时数量，同时延长每一次课程的教学时长，这样可以确保学生有充足的时间完成动作技能学习和反复练习。同时合理分配理论教学和实践教学的时间比例，增加网球比赛规则、实战战术运用方法、这项运动的发展历史变化以及运动过程中可能出现的损伤预防知识这类理论内容的教学比重，帮助学生提升综合素养。理论课程的教学可以采用案例分析、小组讨论这类互动形式开展，结合校园内举办的网球赛事案例讲解战术的实际应用方法，让学生更容易理解理论知识的实用价值，避免出现理论教学和日常练习脱节的情况。

第二，课程内容层面也要重新梳理完善，搭建从基础动作练习到战术灵活运用再到综合实战提升的分层教学内容框架，兼顾不同基础水平学生的学习需求；同时可以增加网球健身锻炼、网球社交互动、赛事活动组织这类实用教学内容，满足学生的个性化学习需求，帮助学生培养长期坚持体育锻炼的习惯和意识。针对女生群体，可以增加网球塑形训练、休闲网球这类更贴合日常娱乐的教学内容，针对有参加正式比赛需求的学生，则可以增加战术专项集训、赛事裁判知识培训这类专项模块，贴合不同学生的实际发展需求，让课程内容更具针对性和实际使用价值^[3]。

第三，可以对教学评价体系进行优化调整，搭建学习过程中的表现考核与最终学习成果考核相结合的多元化评价框架，考核时不仅要查看学生的动作技能掌握程度，还要关注学生的课堂学习态度、平时的努力程度、每阶段的进步情况、战术实际运用能力和同学配合完成任务的能力以及遵守

运动规则的自觉意识这类综合素质；可以结合期末技能测试、日常课堂表现、课后自主练习情况、校内网球赛事参与情况这类多种方式完成评价，确保评价结果的公正性和客观性，让评价可以起到督促和引导学生改进学习的作用。

2.4 加强师资建设

第一，可以从扩大专业网球教师的引进规模入手，优先招聘网球专业院校毕业、拥有多年一线教学经验且专业能力过硬的教师，解决当前网球师资力量不足的问题；同时要强化对现有在岗教师的专业培训，定期举办网球教学技能提升工作项目组、教学模式改革研讨交流会以及外出学习考察活动，提升教师的专业素养和教学能力，更新教学理念和教学方法。培训活动可以邀请高校网球教学领域的专家、职业赛事教练开展专题分享讲座，配合现场实操演练帮助教师提升动作技术指导的能力，同时组织教师前往网球教学效果突出的高校开展学习交流，借鉴他们的先进教学经验。

第二，课程管理层面也要建立健全教师考核和激励机制，把课堂教学效果、教学方法创新尝试、学生课后反馈评价这些内容纳入教师年度考核范围，对教学表现突出的教师提供公开表彰和实际奖励，充分调动教师的日常教学主动性和教学方法创新的积极性。

第三，支持教师开展网球教学相关的研究工作，鼓励申报教学改革相关的研究项目，提升教师的教学研究能力，逐步实现教学质量的稳步提升。可以将教师的教学创新实践成果、发表的教学研究论文、学生课后满意度评分这类内容作为考核加分项，对获得教学改革相关奖项的教师提供职称评定方面的优先支持，充分调动教师参与教学研究和日常教学的积极性。

2.5 赛事和活动推广

第一，高校体育管理部门要加大网球赛事和各类活动的推广力度，通过多种形式营造出适宜网球运动开展的校园氛围，逐步提升学生参与网球运动的意愿，同时加深学生对网球项目的了解程度，推进网球运动在国内高校范围内的普及与长期发展。

第二，学校体育主管部门可以先调整赛事活动的整体框架，定期开展面向单个班级的小型网球对抗赛，面向年级的区域网球联赛，还有面向全校的校级网球锦标赛这类不同层级的赛事活动。适当降低学生参与比赛的准入要求，吸引更多

愿意尝试的学生加入赛事中来，让参与的学生在对抗过程中真切体会到网球运动的吸引力，同时锻炼自身技术并提升持续参与的热情。除此之外可以主动对接校外的网球赛事，组织学生报名参与，帮助学生拓展见识的同时积累更多的实战竞赛经验。所有赛事都会分出新手组和进阶组这类不同的参赛组别，给网球基础比较薄弱的学生提供展示自身能力的机会，同时邀请校外具备专业资质的裁判来执法，让整体赛事的流程更加规范，专业程度也有所提升。

第三，学校还会加强网球文化的推广宣传，借助校园广播、线下宣传栏还有校园中的微信公众号这些传播载体，向学生讲解网球运动的发展历史、比赛规则和击球技巧，还有参与这项运动能带来的健身好处，可以加深学生对网球项目的了解，同时激发他们主动参与的兴趣。

3 结语

高校公共体育中的网球选修课程能够高质量开展，是推进校园素质教育、落实让学生长期坚持运动的相关理念的重要方式。为了解决当前课程教学中存在的各类问题，要通过调整教学的方法和形式，完善课程的考核评价标准，加强教师队伍的建设，还有优化赛事推广的相关工作等多方面的配合推进。在注重提升学生身体素质的同时兼顾精神层面的培养，才能整体提升课程的教学质量，推进网球运动在高校的普及，帮助学生实现身心健康发展，同时提升各方面的能力素养。

[参考文献]

- [1]游晓娟,路国华.高校网球选项课教学质量提升路径的实证研究——以长江大学为例[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2025,22(9):155-160.
- [2]王旻,郝勃舒.高校公共体育课程网球选项课教学现状与发展策略研究[J].全运动,2025(6):190-192.
- [3]杨康,谢叶寿.“教会、勤练、常赛”视角下普通高校网球选项课教学改革研究[J].吉林农业科技学院学报,2024,33(3):108-111.

作者简介：

申永记（1981.07-），男，汉族，陕西人，三亚航空旅游职业学院，副教授，研究生学历，研究方向：运动训练与体育教学。