

论高校网球教学训练的现状与应对策略

刘威 李朝 彭赛绮

江汉大学

DOI:10.12238/er.v7i6.5180

摘要：随着教育行业的不断改革，教育部门越来越重视学生的体育教育，网球在各大高校中都很流行，它不仅受到学生们的喜爱，而且取得了一定的效果。各大高校在教学时不再局限于一种风格，虽然取得了一定的进展，但也存在一定的问题。本文将深入分析高校网球教学训练的现状，并探讨了高校网球教学训练应对策略，旨在促进高校网球教学训练的发展。

关键词：高校；网球教学；现状；策略

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Discussion on the Current Situation and Coping Strategies of Tennis Teaching and Training in Colleges and Universities

Wei Liu, Chao Li, Saiqi Peng

Jiangnan University

Abstract: With the continuous reform of the education industry, the education department pays more and more attention to the physical education of students, tennis is very popular in various colleges and universities, it is not only approved by the students, but also has achieved certain results. Colleges and universities are not limited to one style in teaching, and have made some progress, but there are also some problems. This paper will deeply analyze the current situation of tennis teaching and training in colleges and universities, and discuss the coping strategies of college tennis teaching and training, aiming to promote the development of college tennis teaching and training.

Keywords: Colleges and universities; Tennis teaching; Current situation; Strategy

引言

随着经济全球化的发展，各行各业对人才的要求越来越高。在高校教学过程中，需注重培养学生的综合素质，高素质人才不仅要有相应的文化知识含量，还要有较强的体质。网球是高校运动课程中的一门主要体育运动，受到许多高校的青睐。网球课程能够丰富学生的课外艺术生活，提高他们的身心健康，促进他们整体能力的养成。目前，我国高校网球教学训练中存在一些问题，因此在高校网球教学与训练中有必要了解其现状，采取有效措施提高网球教学水平，从而培养高素质人才。

1 高校网球教学训练的现状

近年来，我国许多高校将网球教学纳入日常教学计划，网球相关课程已成为我国体育院校不可或缺的重要组成部分，发展至今也取得了一定的效果。但是，在实际教学训练过程中还存在诸多问题，具体发展情况和问题如下：

1.1 网球运动氛围较好

体育元素在高校校园中的扩散与集聚，更能清晰地呈现运动发生的动态。高校在创设体育环境上具备先天性优势，为网球教育打下了重要基础^[1]。近年来，借助竞技网球的建

设契机，各种网球赛事在中国不断举办，但更多的中国大学生已经把网球认知为一项高雅的运动形式，从而提高了他们对参加网球运动的热情，为中国大学生网球运动发展创造了良好的学习气氛。另外，借助各类体育赛事的积极作用，网球也在高校中进行了间接的普及，提升了其在大学生中的影响力，为高校网球课程培训人才打下了基础。

1.2 学生具备学习热情

网球是一项高雅时尚的体育方式，且不受年龄和性别的限制，因此备受中国大学生青睐。更多的中国大学生也认识到了网球作为一项终身体育运动，值得人们积极参与。大学生们对练习网球有着非常强烈的热爱，据有关资料显示，目前我国60%以上的大学生表示喜爱网球，而15%左右的大学生则表示偏爱网球，这也就说明了大多数大学生都对网球运动有着比较清晰的了解，对网球训练也有着很大的积极性。网球以其独特的文化表达方式，成功地吸引了大学生的眼球，并逐渐成为他们喜爱的体育活动，这也为高校网球教学训练做了充分的准备。

1.3 网球教学场地及设施不达标

因为体育课程的教学方式，与一般的高校课程教学方式

存在较大的差异，高校一般需要操场才能够完成课程，所以高校网球教学也需要一定的网球场，才能够实现真正的课程。在目前中国的高等教育中，网球场数量普遍存在着不足的现象，而且网球场数量虽然很多，但是却远远无法满足高校网球教学的需要。在开展平时的网球教育活动时，一些学生由于受到了网球场的约束，所以常常需要通过排队的方式进行训练，在这样的一节课下来会有很多同学未能进行网球训练，这样就严重限制了他们网球练习的时间，而且也大大消磨了他们对练习网球的兴趣，这样也就和高校开展网球教学的本意完全相悖了。另外，不少高校尽管有网球场，可是由于球场设备较为简陋，地面仅为水泥而并非塑胶场地，并且设施也相对老旧，因此无法正常开展网球教学，严重影响了学生在网球方面的训练与学习。

1.4 高校网球教学训练模式单一化

高校体育教学需要形成新的学科结构，在网球培养过程中必须集成各种人才，提供新的手段和教学方法。但是，在实际操作实践中的网球练习方式简单，老师对关键练习的演示，是模仿老师的行为，这样灌输式训练方法很不利于学生的全面发展，学生们在训练中并不能获得更多的运动知识^[2]。在很大程度上，学生们只是看到了网球运动的表层，并不能切实掌握网球运动的实质，单调的练习模式使得大学生积极性降低。在高校网球培训中，老师的目的是培养网球的技能、战术和身体素质。所以，单一的培训教学模式不容易让他们发挥更大的作用，同时单一的教学方法往往只强调了网球技术的训练，却忽略了对网球专业技能的培养，导致无法发挥大学生的网球潜力。网球训练是强制性的，虽然学生能够掌握必要的技能，但是如果他们没有体能训练技术，就很难在实际实施活动时有效发挥作用。一些教学模式与实践经验脱节，理论指导是集体指导，缺乏个性化设置。高校网球老师经常根据自己的经验总结方法，但这一理论体系与实践教学仍有一定差距，单一的训练模式无法分析教学和训练模式，更无法推广这些模式。

1.5 体育网球老师队伍建设薄弱

老师不仅仅是网球体育信息的传递者，更是网球训练教学的关键力量。尽管高校在招聘体育老师时对年龄方面也有一定规定，但网球训练教学中却始终缺乏专业的教师，这在很大程度上大大降低了网球教学效率，也遏制了高校内体育网球的发展。同时，由于高校内体育网球老师中主要是以青年教师为主，一是没有大量的教学实践，二是缺乏机会进行学科体系专业的培训。此外，很多院校不能定期开展网球师资培养计划，使得老师的网球教育观念不能与时俱进，导致老师在网球教学训练时无法满足学生实际需求，从而也不能为网球教育教学提供保障。

2 高校网球教学训练应对策略

2.1 合理利用网球场

当前高校发展网球运动项目后，为了降低生产成本，不少高校都在建造网球设施之后就草草了事，并且还十分缺乏网球训练场地。所以，高校在建造运动设施时应充分考虑当地的现实状况，并合理配置建造网球体育训练场地的经费。高校也可以在网球训练场地增设网球运动范围，或共同运用校园网球资源扩大体育设施应用性。此外，在教学时间设置时，高校体育老师应当安排课程时段，使他们可以享有更多网球培训机会，利用暑假和双休日期间免费设置的网球训练场地，使高校学生可以有充足的时间开展网球练习，并以此提高学生的网球知识运用能力和网球专项能力。高校在针对网球装备和场地的运用方面，除了针对高校收费标准进行合理规范，同时也应充分注重高校学生的消费水平，让学生能够积极投入到网球训练当中。

2.2 构建多元化教学模式

2.2.1 引入信息化教学手段

在网球培训过程中，老师既要重视常规的教学方法，也要注意多媒体技术的运用。因此，在介绍理论知识的过程中老师可以借鉴网球的理论知识加以传授，在行动与技术演练中老师可通过多媒体教学装置加以仿真练习，在授课过程中老师会通过专门的课堂录像对网球运动的知识点加以分析^[3]，大学生能够在分析运动技巧的同时改正网球练习中的问题。老师根据教学内容的分析说明，利用各种形式的视频回放可以帮助大学生更好地了解训练方法，特别是在跑进方位的训练中取得了不错的效果，对这些训练方法也能够进行比较完整的介绍。视频影像技术的应用在不少院校也获得了相应的进展，他们对网球活动的看法越来越积极。例如利用录像辅助的教学内容开展实战技术训练，课程更加多维化，学生更加灵活，技术运用更加规范，课程的整体训练流程形成了系统性的建设。例如眼动能力训练必须根据网球运动的方向进行对眼动能力的追踪训练，才能建立学生的运动神经协调系统，通过有效的眼动分析能力训练可以很简单地判断来网球的方向，这种能力都可以利用视频训练加以提高。

2.2.2 开展情景式网球教学及训练

高校网球教学与训练不仅具有专业属性，而且具有体育锻炼的普遍性，使其成为适合高校全体学生的体育活动。为了使尽可能地对网球产生兴趣，在教学和训练某些技能时，他们应该走出传统的、有强烈厌倦感的氛围，采用情景教学和训练模式，让学生在特定的场景氛围中体验网球的美，并通过愿意参与的过程来掌握网球技能。例如，热爱网球的学生对费德勒、纳达尔和德约科维奇等网球选手相当了解，老师在开展网球教学中可以通过多媒体等方式，引入网球选手的比赛过程，然后采用截屏和慢速播放的方法，了解他们

击球和回球的技术特点以及制胜技能，这让他们可以沉浸在比赛环境中，从而检验自身学习到的东西。一方面可以加深学生对基础知识的理解 and 应用水平，另一方面可以帮助学生在视觉场景中理解网球技能对提高运动成绩的重要性，使他们更容易在后续学习中改善自己的弱点。

2.2.3 组织学生进行小组练习

网球项目通常采用两人对抗制，为了保证训练的有效性，提高学生的网球实用技能，老师可以结合教学需要，组织学生在大学网球训练中进行网球双人练习，练习方法可以参考投掷和击打等形式。在开始小组训练之前，老师应确保学生的投掷和摆动动作有一定的规范性，鼓励小组中的两名学生站在场地两侧，选择近七米左右的适当位置进行网球，及时了解其练习与能力的规律性与规范性，并提出合理的改进意见或引导学生的共同练习与改进，在减少老师工作量的同时，利用学生间的自由探究与协作学习提升网球教学质量。在学生具备了相当水平的网球技能之后，老师便可引导学生在训练过程中加入侧步。例如，老师应保证学生初步掌握双侧并步入门的动作^[4]，击球方学生通过双侧并步形式展示出一定的引拍动作，而开球方学生则应保证抛球落点的实际误差在一定合理范围内，且高度保证在平时练习的合理范围内；在保证上述动作均具有一定规范性的情况下，在网球运动训练双方均可进行中远距离抛投动作，以双方三米的距离为基准，而球方同时也要保证以自身的两侧并步姿态和引拍方法，进行适当组合。投掷姿势的正确落点在击打方学生前面 1.5 米的区域内，以增加击打学生的准确度，网球的具体位置一定要保持在球方学生的膝盖区域内，等等。在以上条件下帮助大学生开展侧并步练习，从而提高学生网球知识与实际能力。

2.3 增强网球教学的师资力量

专业人才的短缺是制约网球课程开展的一个主要原因，为了改善当前局面有必要建立和增加专门的教学力量。高校

通过对外招募人才，提高人才工资待遇使师资得以补充。在人员招聘过程中注重进行素质培养，避免招进来的人员思想功底坚实但不具备实际素质。老师所起的作用是非常大的，但前提条件是老师在教学中要具有积极性^[5]。高校方面注意进行考核，其网球训练成果也与老师的教育待遇直接有关，采用这样的教学模式可以使老师们花费较多的时间和一些精神方面的投入，使他们用心进行教学活动，同时也想方设法增强老师们对网球教育的主动性，让他们更加自觉地主动投入其中。通过激励手段推动网球教学的改革，既能提高网球教学质量，又能提高学生网球技能水平。

3 结束语

近年来，越来越多的高校重视网球教学，高校网球教学已成为进一步推动中国网球运动发展的方法之一。为应对网球教学训练存在的问题，高校应合理利用网球场、在教学训练中引入信息化教学手段、开展情景式网球教学及训练、组织学生进行小组练习，并且增强网球教学的师资力量，为营造良好的网球运动氛围，不仅需要激发学生学习网球的兴趣，而且还要提高学生参与网球活动的积极性，从而提高高校网球教学质量。

参考文献：

- [1]袁歆仪.高校网球教学中正手击球技术训练方法的分析研究[J].当代体育科技,2024,14(05):49-53.
- [2]史满满.基于体能训练的高校网球教学策略分析[J].网球天地,2023,(12):71-73.
- [3]冷晨雨.高校网球教学训练技巧及方法[J].新体育,2023,(20):73-75.
- [4]尹航,In Jae-KIM.步法训练在高校网球教学中的应用策略[J].网球天地,2023,(06):93-95.
- [5]乔延宾.新时代下高校网球教学现状、问题及革新途径[J].当代体育科技,2022,12(04):157-161.