

高职院校网球运动教学策略创新与实践

姚远

云南锡业职业技术学院, 云南 红河 661000

DOI: 10.61369/VDE.2025100031

摘 要 : 在新课改持续深化的当下, 传统的高职网球教学模式已难以契合现代体育教学的发展走向。新课改倡导创新教学方法, 构建以学生为主体的课堂环境。教师应紧抓社会对人才培养的新需求, 加强推进教学方法改革, 引进探究式、分层式、信息化及合作式等方法。基于此, 本文针对高职院校网球运动教学方法创新展开研究, 阐述了教学改革的重要价值, 提出了相应的实施策略, 以此提升高职院校网球教学质量, 推动网球教学发展。

关 键 词 : 高职院校; 网球运动; 教学方法; 创新

Innovative Strategies and Practices in Tennis Instruction at Higher Vocational Colleges

Yao Yuan

Yunnan Tin Industry Vocational and Technical College, Honghe, Yunnan 661000

Abstract : In the context of the ongoing deepening of educational reforms, traditional teaching models for tennis in higher vocational colleges no longer align with the current trends in modern physical education. Educational reforms advocate innovative teaching methods and the creation of student-centred classroom environments. Teachers should closely align with society's new demands for talent cultivation, strengthen the reform of teaching methods, and introduce inquiry-based, tiered, information-driven, and collaborative approaches. Based on this, this paper explores the innovation of tennis teaching methods in vocational colleges, elucidates the significant value of teaching reform, and proposes corresponding implementation strategies to enhance the quality of tennis teaching in vocational colleges and promote the development of tennis education.

Keywords : vocational colleges; tennis; teaching methods; innovation

引言

体育教育不断发展的当下, 高职院校的体育教学承担着培养学生身体素质与运动习惯的重要使命。网球运动作为一项兼具竞技性与趣味性的运动项目, 逐渐在高职院校中得到推广。在教学过程中, 教师应采取多元化教学方法, 打破传统教学的沉闷氛围, 为高职网球课堂注入活力, 使学生在积极参与中感受网球运动的魅力, 进而提升学习热情^[1]。因此, 探索创新高职院校网球运动教学方法, 提升教学质量, 激发学生对网球运动的热爱, 成为亟待解决的重要课题。

一、高职院校网球运动教学方法创新的重要价值

(一) 有利于促进学生全面成长

网球课程凭借其独特魅力, 为学生全面发展提供了多元路径。从身体机能层面看, 网球运动对体能要求颇高, 涵盖了有氧耐力、爆发力、协调性与柔韧性等多方面。在持续的击球、移动与对抗过程中, 学生的心肺功能得以强化, 肌肉力量与身体协调性显著提升。同时, 网球运动的技术性与策略性为学生的思维发展创造了丰富契机。球员需依据对手的站位、击球特点以及场上局势, 迅速制定并调整击球策略, 这一过程极大地锻炼了学生的

逻辑思维、决策能力以及应变能力^[2]。

(二) 有利于提升体育教学水平

创新网球教学方法, 对高职院校体育教学水平的提升具有深远影响。一方面, 通过运用多样化、个性化的教学手段, 能够精准发掘具有网球天赋与潜力的学生, 并为其提供专业、系统的训练, 助力他们成长为具备专业技能的运动员。这不仅为学校在体育赛事中争得荣誉, 更为体育人才的培养拓宽了渠道。另一方面, 科学创新的教学方法有助于引导学生养成良好的运动习惯, 能够让学生深刻理解运动对身心健康的重要性, 进而主动参与体育锻炼, 促进身体与心理的双重健康发展, 从整体上提升学校体

育教学的质量与效果^[3]。

（三）有利于营造良好校园氛围

网球作为一项集竞技与策略于一体的运动，在校园文化建设中扮演着重要角色。创新教学方法下，网球教学活动能够吸引更多学生参与其中，成为连接各方的重要纽带。校内网球赛事的举办，为学生提供了展示自我的舞台，激发了学生的竞争意识与团队合作精神，形成了积极向上的校园体育文化氛围。同时，师生在共同参与网球教学与活动的过程中，增进了彼此之间的沟通与交流，打破了传统教学中的师生隔阂，构建起更加和谐融洽的师生关系^[4]。

二、高职院校网球运动教学方法创新策略

（一）更新网球教学理念

为了实现教学创新，须从理念更新开始，将教学重心从单一的技术训练转移到点燃学生的运动热情、培养他们的自学能力，实现从“教授击球技巧”到“培养网球热情”的根本转变。一是教师角色的转变。比如，在讲解网球击球的最佳时机时，教师可以设计多样化的场景问题，鼓励学生探索如何根据球速、落点和自己的位置，精确捕捉击球的最佳时刻，从而激发学生深入思考和积极尝试的热情。二是激发学生的自主探索精神。教师需在学生实践中引导其进行反思，让他们在不断地练习与竞赛中，感受各种技术动作和战术实施的效果，提炼出适合自己的技巧和方法^[5]。例如，在小组比赛结束后，引导学生回顾自己在比赛中的得与失，思考如何优化技术和战术，以此逐步提升学生的自主学习能力。三是深入理解网球教学的深层意义。网球教学不仅仅是技术层面的传授，还涉及体育精神的培育和健康生活方式的形成。在教学过程中，通过讲述网球名宿的奋斗故事、比赛场上的礼仪以及体育道德规范，让学生体会到坚韧、尊重和公平竞争等体育精神。同时，引导学生将网球运动融入日常生活，培养持之以恒的运动习惯，为终身健康打下坚实基础。更新网球教学观念，是提高教学质量、推动学生全面发展的重要基础。

（二）整合网球教学资源

须从多个层面出发，推进深层次的变革与资源整合。一是增强经费支持，优化网球教学条件。学校需主动开拓资金获取途径，力求获得政府的教育补贴、企业的合作资助等，这些资金将专项用于网球设施的建设和维护。打造标准化网球场，配置高效的照明系统，保障学生无论在日间还是夜晚，都能享有优质的训练和学习条件。引入专业的网球发射设备、球网等教学工具，满足教学的多元化需求，为学生打造坚固的物质基础，以促进教学活动的顺利进行^[6]。二是升级教学辅助工具。采纳先进的教学辅助工具，例如高分辨率录影设备与智能分析系统，对学员的击打动作实施多角度的记录和细致的分析。教师通过系统输出的动作路径、力量数据等信息，精确诊断学员的技术短板，并给予定制化的辅导。同时，应用虚拟现实及增强现实技术，构建多样化的网球竞赛情境，让学员在模拟的比赛中进行实际操作训练，增强处理复杂赛事的能力，从而使教学过程更加生动和高效。三是

构筑优良学习氛围，这对于唤起学生的学习热情和自发性具有决定性作用。塑造浓厚的校园网球文化，通过开展网球文化节庆、展示网球杰出人物的故事等系列举措，普及网球知识与体育精神，使学生沉浸在网球的魅力之中，提升对网球运动的归属感和兴趣^[7]。打造网络化的学习交流系统，学生在该系统中可以交流学习体会、探讨技艺心得，教师同样可以进行线上辅导、布置任务，消除时间与空间的界限，增进师生以及学生之间的交流，营造出一个充满活力的学习环境。统筹网球教学资源，对硬件设备到软件条件进行全面的升级改善，为创新教学模式和提高教学质量打下坚实基础，助力高职院校网球教学达到新的水平。

（三）创新网球教学方法

为了提升高职院校网球教学的成效，引入创新的教学方法是至关重要的。

一是采用探究式学习策略。在网球教学中，探究式教学法的核心在于培养学生的自主探索和独立思考能力。以网球发球技巧的教授为例，教师将发球训练分解为三个相互衔接的关键环节。在发球前的准备阶段，教师指导学生细致研究站位、握拍技巧和身体重心的适宜分配。通过尝试不同的站位和握拍方法，学生能观察到这些变化对发球起始状态的影响，进而提升他们对发球准备步骤的自主决策能力。在讲解发球动作时，教师不再只是进行示范和指令教学，而是提出诸如“如何调整挥拍轨迹以增加发球速度和精准度”等问题，激发学生主动尝试不同的挥拍路径，并通过小组讨论和个人反思来提炼经验^[8]。至于身体素质的训练，教师鼓励学生探索适合自己的锻炼方法，比如某些学生可能通过跳绳来增强腿部爆发力，从而对发球有更大的帮助，而另一些学生可能更适合进行针对性的上肢力量训练。这样，学生能够深入探究个人身体素质与发球技术之间的联系，从而全面提升对发球技术的理解和掌握水平。

二是采用分层次教学模式。在职业院校网球课程中，根据学生的网球功底、体能状况以及学习潜能等多元因素，细致地将学生划分为初级、中级和高级三个级别。针对初级水平的学生，重点教授基础动作，如标准的握拍方法、基础击球动作和基本步伐移动，通过反复练习和细致的辅导，确保学生能够牢固掌握网球运动的基础技巧。中级阶段的学生则致力于提升高级技术，涵盖多样化发球技巧、正反手击球技术的精进以及场上的移动策略，以此来增强他们在网球对抗中的实战能力。而高级阶段的学生则专注于策略运用，如针对对手特点制定比赛策略、根据比赛情况灵活调整战术布局等，旨在培养学生的比赛领导力和战术思考，确保每个层次的学生都能在适宜的教学内容中得到有效的提升^[9]。

三是采用数字化教学策略。数字化教学策略通过利用高科技工具，为网球教学注入活力。网络化的模拟实战平台让学生仿佛置身于真实的网球竞技之中，他们可以在虚拟的赛场上进行各式各样的击球训练和策略推演。通过模拟遭遇不同对手的技巧和比赛情境，学生的实战能力得到显著增强。同时，数据统计分析工具成为教师教学的有力支持，通过搜集并分析学生的击球数据，包括速度、落点分布、用力方式等，教师能够精确识别学生的技

术短板。比如，若教师发现某学生在正手击球时力度分配不均，导致球落点不稳定，便可以据此为学生量身打造个性化的训练计划，实施有针对性的辅导和强化练习，大幅提高教学质量和效率，帮助学生迅速提高网球技能。

四是采用合作式教学策略。集体训练不仅能增强学生个人的网球技能，比如在双打中精确控制击球角度和力度，更有助于培养他们的团队协作意识、沟通技巧和战术配合感。在实战配合中，学生学会根据同伴的特长调整自己的打法，发挥团队协作的力量，共同对抗对手的攻势和防御，进而全面提高他们在网球领域的综合素质和团队竞技水平^[10]。

三、结束语

综上所述，创新高职院校网球运动教学方法对于改善当前教学困境、促进学生全面发展以及提升校园体育氛围具有不可忽视的重要意义。在教学改革中，教师应更新教学理念、整合教学资源以及运用多样化的创新教学方法，有效提升网球教学的质量与效果。教学方法的创新是一个持续的过程，需要教育工作者不断探索与实践，结合学生实际情况与教学需求，持续优化教学方法，为学生提供更优质的网球教学，推动高职院校网球运动教学迈向新的台阶。

参考文献

[1] 刘振男. 新体育课程改革下高校网球教学模式探析 [J]. 体育风尚, 2024, (06): 68-70.
[2] 张淇, 姚一鸣. 健身性在大学网球运动教学中的体现 [J]. 网球天地, 2024, (06): 61-63.
[3] 兰书腾. 核心素养背景下的小学网球教学策略 [J]. 网球天地, 2024, (06): 97-99.
[4] 黎尊贵. 四川师范大学网球专项课程成效与优化研究 [D]. 四川师范大学, 2024.DOI:10.27347/d.cnki.gssdu.2024.001425.
[5] 宋建才. 高校体育网球教学运用多球训练研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(16): 61-64.DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.16.016.
[6] 林材源. PBL辅助教学模式应用于高校网球教学的实证研究 [D]. 广州体育学院, 2024.DOI:10.27042/d.cnki.ggztc.2024.000219.
[7] 陈文龙. 不同追加反馈对男大学生网球正手击球学习效果的影响 [D]. 南京体育学院, 2024.DOI:10.27247/d.cnki.gnjtc.2024.000027.
[8] 徐薛炜. 小学体育教学中如何开展网球基础训练 [J]. 网球天地, 2024, (05): 88-90.
[9] 鲍大卫. 高校网球课程教学方式的多元化探究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(14): 62-65.DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.14.017.
[10] 杨先黛. 素质教育背景下的中小学网球教学开展研究 [J]. 健与美, 2024, (05): 118-120.