

快易网球教学法对学生网球参与度的影响分析

杨 希

武汉东湖学院 湖北武汉 430212

摘 要: 本文旨在探讨快易网球教学法 (Tennis Play & Stay) 对学生网球参与度的影响。通过文献资料法、教学实验法、问卷调查法、逻辑分析法和数理统计法, 以本院校2020级两个网球选修班为实验对象, 分析快易网球教学法在高校网球课程中的应用效果。研究结果表明, 快易网球教学法通过采用赛练结合的教学方式, 能够使学生在比赛过程中享受网球带来的乐趣, 显著提高学生的网球参与度。

关键词: 快易网球教学法; 学生; 网球参与度; 影响

引言

网球作为世界第二大球类运动, 具有悠久的历史以及深厚的文化底蕴。近年来, 随着网球在中国的快速发展, 网球运动逐渐进入高校体育课堂, 成为大学生喜爱的体育项目之一。然而, 由于网球运动的高技术门槛和长时间的学习周期, 许多学生在初学时容易失去兴趣, 导致参与度下降。因此, 如何提高学生的网球参与度成为高校网球教学中亟待解决的问题。

快易网球教学法是国际网球联合会 (ITF) 推出的最新网球教学研究成果, 它强调快速、有效、易接受的教学方法, 旨在帮助学生更快地掌握网球技能, 并在比赛中体验乐趣。本文将从快易网球教学法的核心理念和教学方法出发, 分析该课题的选题依据, 就其对学生网球参与度的影响进行深入的阐述分析。

一、快易网球教学法的核心理念

网球运动在训练理论中独树一帜, 属于技能主导的隔网对抗项目, 其特点在于高度的技巧性和竞技性。传统的网球教学方法, 往往将技术动作拆分成不同的板块进行教学, 先对每个技术动作进行细致地分解练习, 再通过反复模仿教练的标准动作来达到学习的目的。这种方法在入门阶段, 尤为强调对教练员标准技术动作的重复, 通过大要求学员通过大量的练习来巩固技术动作要领; 同时, 网球步法和战术的训练也是这一过程中的重要组成部分。

然而, 随着教学方法的不断创新, 快易网球教学法

应运而生。它是国际网球联合会在2007年的一次大会上, 针对青少年儿童和成人学习者推出的一种全新的教学方法。与传统的以技术为中心的教法不同, 快易网球教学法更加注重培养学习者的兴趣。它的教学理念是寓教于乐, 通过将游戏元素引入教学课堂, 创造出一个人充满乐趣和活力的学习环境, 从而吸引更多的初学者。

在快易网球教学法的实施过程中, 强调让学生在实战对打中体验网球的乐趣。这种教学模式充分尊重学习者的主体地位, 重视以实战对打来感受击球的感觉和动作。在此训练环节中, 学习者可学到基本的击球技术, 并可培养其良好的自主学习意识; 同时, 该教法十分注重改良场地器材和简化教学方法, 使初学者不仅可快速掌握网球运动的基本技能, 更能充分享受到学习过程中的那份乐趣。简而言之, 快易网球教学法以简单、易行、快乐为宗旨, 通过创新的教学方法和活跃的课堂氛围, 让网球初学者能够快速掌握技能, 并在学习中寻求乐趣。该教学方法的推广, 能够为网球运动的普及和发展注入新的活力。

二、快易网球教学法的具体方式

(一) 游戏法教学

游戏法教学是快易网球教学法中的核心一部分, 其特点是通过模拟比赛场景, 以游戏化的形式展开教学活动, 在增强教学趣味性的同时, 能进一步锻炼学生的对抗能力和应变能力。游戏法教学通过设计各种模拟比赛的游戏, 确保学生们可以在一个轻松愉快的氛围中体验网球比赛的紧张刺激感, 从而加深对网球技战术的理解和应用。其遵循由易到难、循序渐进的原则, 在教学过程中逐步提升学生的网球运动能力和战术创新能力, 既符合学生的认知规律, 也能让他们在不断挑战中取得成就感。

作者简介: 杨希 (1988.06—), 女, 汉族, 湖北武汉人, 职称, 助教, 本科, 武汉东湖学院, 研究方向: 体育。

（二）对打法组织教学

对打法组织教学是快易网球教学法中提升学生实战能力的关键手段，旨在通过组织学生打对打练习，使其在实践中掌握网球技战术，提高比赛水平。它借助于类似游戏的方式，使初学者快速进入到互搏模式，在对打练习中帮助他们锻炼和发展自己的网球比赛战术与策略。该教学法主要利用的是新型科技的网球器材和场地，如三色球、小场地等，可帮助学生在对打练习中更好地掌握控球和接球技巧，提高练习效果。此外，教师还会根据学生的技术水平和个体差异，提供个性化的指导与反馈，引导学生在对打训练中不断改进和提高，使其可充分感受到被关心和重视。

（三）学员主导式教学

学员主导式教学强调以学生为中心，它可充分发挥学生的主观能动性和创造性，让他们在自主学习和体验中掌握网球技能。与传统教学中教师主导、学生被动接受的模式不同，学员主导式教学将课堂的主导权交给了学生，不仅可以激发学生的学习兴趣 and 动力，还能让他们根据自己的需求和兴趣进行常态化训练。其核心亮点即为因材施教，注重与学生的沟通与交流，了解每个学生的技术水平和运动背景，如此教师则可提供个性化的教学计划与指导方案，鼓励学生通过自我练习、对打练习和模拟比赛等方式，自主体验网球运动的乐趣和魅力，帮助学生更好地实现发展与进步。

三、研究对象及方法

（一）研究对象

本研究以本院校2020级两个网球选修班的学生作为研究对象，共计120名学生，随机分为实验组和对照组，每组各60人。两组学生在年龄、性别比例、体能基础及网球学习经验等方面均无显著差异，确保了实验结果的客观性和可比性。

（二）研究方法

1. 文献资料法

通过查阅国内外关于快易网球教学法、网球教学理论、学生参与度等相关领域的文献资料，系统梳理并总结前人的研究成果，为本研究提供理论支撑和参考依据。

2. 教学实验法

实验组采用快易网球教学法进行教学，对照组则采用传统网球教学法。实验周期为一个学期（约16周），每周安排两次网球课，每次课90分钟。实验组的教学内容设计围绕快易网球教学法核心理念，融入游戏法教学、对打法组织教学和学员主导式教学等多种教学手段；

对照组则按照传统的网球教学流程，重点进行技术动作的分解练习和重复模仿。

3. 问卷调查法

设计并发放《学生网球参与度调查问卷》，在实验前后分别对实验组和对照组的学生进行调查。问卷内容涵盖学生对网球运动的兴趣、参与度、学习体验、自信心等多个维度，通过量化分析来评估快易网球教学法对学生网球参与度的影响。

4. 逻辑分析法

运用归纳与演绎、分析与综合等逻辑方法，对收集到的文献资料、实验数据、问卷调查结果等进行深入剖析，揭示快易网球教学法与学生网球参与度之间的内在联系和规律。

5. 数理统计法

采用SPSS等统计软件对实验数据进行处理和分析，包括描述性统计、t检验、方差分析等，以科学严谨的态度验证快易网球教学法对学生网球参与度的提升效果。

四、研究结果与分析

经过一个学期的实验教学，通过对实验组和对照组学生在网球参与度、技能掌握情况、学习兴趣等方面的对比分析，发现快易网球教学法在提升学生网球参与度方面具有显著优势。具体表现为：

（一）网球参与度的提升

实验结果显示，实验组学生在网球参与度上的提升幅度显著高于对照组。具体而言，实验组学生在课堂内外的网球活动参与频率、参与时间以及参与热情均显著增加。问卷调查数据显示，实验组中有超过80%的学生表示在课后仍会主动进行网球练习或与同学进行对打，而对照组中这一比例仅为50%左右。此外，实验组学生在网球社团活动和校内外网球比赛中的参与率也明显高于对照组，表明快易网球教学法有效激发了学生的网球兴趣和参与度。

（二）技能掌握情况的改善

在技能掌握方面，实验组学生同样表现出明显的优势。通过游戏法教学和对打法组织教学的实施，实验组学生不仅更快地掌握了网球的基本技术动作，如发球、接发球、底线击球等，还能够在实战中灵活运用这些技能。与传统教学法相比，快易网球教学法更注重学生的实践能力和战术意识的培养，使学生在较短时间内达到较高的技术水平。

（三）学习兴趣与自信心的增强

问卷调查结果还显示，实验组学生在学习兴趣和自

信心方面也有显著提升。快易网球教学法通过寓教于乐的方式,让学生在轻松愉快的氛围中学习网球,有效降低了学习压力,提高了学习兴趣;同时,学生在实战对打中的成功体验也极大地增强了他们的自信心和成就感。实验组中有超过90%的学生表示对网球运动产生了更浓厚的兴趣,并愿意在未来继续深入学习和参与网球活动。相比之下,对照组中仅有约60%的学生表示对网球保持了一定的兴趣。

(四) 团队协作与社交能力的提升

值得注意的是,快易网球教学法在促进学生团队协作和社交能力方面也发挥了积极作用。游戏法教学和对打法组织教学中的团队合作和对抗性游戏,不仅锻炼了学生的身体素质和网球技能,还增强了他们之间的沟通与协作能力。学生在共同完成任务和面对挑战的过程中,建立了深厚的友谊和信任,提升了社交能力。这一发现对于培养学生的综合素质和全面发展具有重要意义。

五、结论与建议

(一) 结论

快易网球教学法通过采用赛练结合的教学方式,能够使学生在比赛过程中享受网球带来的乐趣,提高学生的参与度。这种教学方法不仅提高了学生的学习兴趣 and 自信心,还培养了他们的竞技能力,为高校网球教学的改革提供了有益的借鉴。

(二) 建议

1. 全方位推广快易网球教学法

在网球教学中,快易网球教学法以其独特的魅力和实效性,为提升教学质量与学生学习体验提供了新的路径。为此,笔者强烈建议将快易网球教学法作为教学改革的重点,不仅将其正式纳入日常教学计划中,还应通过举办专题研讨会、教学观摩课等形式,让这一教学法深入人心。通过设计循序渐进的学习模块,结合趣味性与挑战性并存的练习活动,激发学生的学习兴趣,显著提高他们的网球参与度和学习效果。同时,鼓励师生共同探索快易网球教学法的创新应用,形成具有本校特色的教学模式。

2. 强化教师培训,共筑教学新高度

教师是教学改革的关键力量。为确保快易网球教学法在体育课程中的有效实施,学校应加大对网球教师的培训力度,不仅要邀请国内外知名专家进行集中授课,传授快易网球教学法的核心理念、教学策略及评估方法,还应建立常态化的交流机制,促进教师间的经验分享与相互学习。此外,通过设立专项基金支持教师参加国内

外高级别培训或研修项目,拓宽视野,提升专业素养,使他们能够熟练掌握并灵活运用快易网球教学法,成为学生网球技能提升的引路人和指导者。

3. 完善教学设施,打造专业化学习环境

良好的教学设施是保障教学质量的基础。学校应根据快易网球教学法的特点,对现有网球教学设施进行全面评估与升级,积极搭建或改造符合快易网球教学要求的专用场地,确保场地平整、安全且布局合理;同时,引入先进的网球器材和设备,如可调节重量的网球拍、智能发球机等,以满足不同水平学生的学习需求。此外,还应加强教学设施的维护与保养,确保其始终处于良好状态,为学生创造一个安全、舒适、专业的网球学习环境。

4. 聚焦比赛实践,激发潜能,乐享网球

比赛实践是检验学习成果、提升技能水平的有效途径。学校应高度重视学生的网球比赛实践活动,通过组织校内联赛、校际邀请赛、网球文化节等多种形式的活动,为学生搭建展示自我、交流切磋的平台。在比赛过程中,鼓励学生积极参与,勇于挑战,不仅要在技术上精益求精,更要在心理、战术等方面得到全面锻炼。同时,注重比赛后的总结与反思,帮助学生分析得失,明确努力方向。通过这些实践活动,让学生真正体验到网球运动的乐趣与魅力,培养他们的团队精神、竞争意识和比赛能力,为未来的网球之路奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 牟歆.基于体教融合理念的高校网球教学改革研究[J].当代体育科技,2024,14(6):54-59,65.
- [2] 蒋宏彬.小学体育课采用快易网球教学法的可行性研究[J].运动精品,2024,43(1):42-44.
- [3] 郭彦含.快易网球教学法在体育院校网球课中的应用研究[D].广东:广州体育学院,2021.
- [4] 熊洁,邓罗平.基于扎根理论的网球教学短视频传播影响因素[J].湘南学院学报,2024,45(2):84-88.
- [5] 蔡谋林,李志威.快易网球教学法对学生网球参与度的影响研究[J].当代体育科技,2023,13(32):43-48.
- [6] 卢小龙,胡雯,和霄.高职院校网球通识课“快易网球”教学法研究[J].河北职业教育,2022,6(6):29-32.
- [7] 唐配乾,张枝尚.简析如何将“快易网球”融入高中体育教学中[J].体育科技文献通报,2020,28(7):62-63.