



# 实 施 报 告

组 别：公共基础课

课程名称：大学体育（网球）





# 目录

<b>一、整体教学设计</b> .....	错误！未定义书签。
(一) 课程简介 .....	错误！未定义书签。
(二) 教学内容 .....	1
(三) 学情分析 .....	1
(四) 教学目标 .....	1
<b>二、教学策略</b> .....	<b>4</b>
<b>三、教学实施</b> .....	<b>5</b>
(一) 教学过程 .....	5
(二) 考核评价 .....	5
(三) 教学成效 .....	5
<b>四、教学反思与教学改进</b> .....	<b>6</b>
(一) 教学反思 .....	6
(二) 教学改进 .....	6





## 一、整体教学设计

### （一）课程简介

网球运动不仅具有改善人体心血管系统功能和有效增强体质的价值，而且适宜少年、成人和老年人健身的运动项目。网球运动是球拍隔网对击球的对抗性项目。网球运动具有动作舒展大方，娱乐性、观赏性、健身性强等特点，能培养速度、力量、灵敏等身体素质及判断、反应等心理素质。本课程是以网球的基本知识、基本技术、技能为主要学习内容。通过合理的网球教学使学生热爱网球运动，不仅学会打网球，同时也会欣赏高水平的比赛。体验网球带来的乐趣，增强学生的体质，提高学生终身从事体育锻炼的意识、能力和文化修养，形成良好的体育行为和锻炼习惯，促进学生身心和谐发展。

### （二）教学内容

1. 专项理论知识：网球运动概述，网球运动特点及对身体的锻炼价值，网球技战术的分类及训练方法，网球基本规则和裁判法
2. 基本技术：球拍握法及步法，正手击落地球，反手击落地球，发球，截击球高压球，挑高球技术
3. 基本技术：发球战术，接发球战术，底线战术，双打战术
4. 素质练习：专项素质练习，速度，耐力，灵敏性，力量等

### （三）学情分析

本课程作为一门公共的基础课，学生在之前的学习中基本没有接触过，进入大学阶段有这样一个学习项目，对学生来说有很大的学习兴趣。所以我们这门课的授课对象为全校一、二年级的网球选项课的学生。

### （四）教学目标

本课程是以网球的基本知识，基本技术、技能为主要学习内容。通过合理的网球教学和锻炼过程，使学生热爱网球运动，不仅学会打网球，同时也会欣赏高水平的比赛。在网球的课内外教学中体验运动快乐，增强学生体质，提高学生终身从事体育锻炼的意识能力和文化修养。形成良好的体育行为和锻炼习惯，促进学生身心和谐发展。用学到的网球知识，运用到今后的工作、生活中去，提高与他人的交往、沟通能力，以及创新和解决问题的能力。





## 1、知识目标

### (1) 基础知识目标

- ①学校体育的目的与任务及体育教学常规
- ②体育锻炼的原则、手段、方法与意义，体育锻炼的计划制定与实施
- ③健康与养生保健
- ④大学生体质健康标准测试评价

### (2) 专项知识目标

- ①网球运动发展的概况及网球运动的装备等
- ②网球运动重大赛事及赛事的欣赏和网球运动的礼仪
- ③网球运动竞赛规则、裁判法和竞赛组织工作
- ④网球的单打战术和双打战术

## 2、技能目标

### (1) 基本能力目标

- ①通过耐力素质测试，提高学生的心肺功能
- ②完成大学生体质健康标准测试
- ③能够完成网球专项素质半场折返跑

### (2) 专项技能目标

- ①掌握网球的准备姿势和移动步法
- ②了解网球的握拍法（东方式、西方式、大陆式）
- ③掌握正手平击球、上旋球的基本技术
- ④掌握反手上旋球、削球的基本技术
- ⑤掌握上手平击发球和削切发球
- ⑥了解正反手截击球、挑高球、高压球技术

## 3、情感目标

(1) 提高与他人的交往、沟通能力，以及创新和解决问题的能力。

(2) 增强自身体质的同时提高学生终身从事体育锻炼的意识能力和文化修养。形成良好的体育行为和锻炼习惯，促进学生身心和谐发展。

(3) 培养学生诚实守信的优秀品质和团结协作的团队精神，培养学生更加自信的心理状态，使学生养成做事积极主动的态度以及培养坚韧的毅力及不屈不挠的精神。

## 二、教学策略

### 1. 以“三多”练习法为新型教学方法

“多人、多场、多球”网球循环练习法，简称“三多”练习法。多球训练是网球项目中一种非常重要的练习方式，能加强单位时间内的练习次数，有效地增加运动负荷，提高训练密度、强度使练习者尽快建立动力定型，所以被广泛运用于网球课堂教学及课外训练中。“三多”练习法的优点：第一，最大程度的提高了球场、网球等设施的利用率，有效解决人多球少、人多场少的矛盾；第二，学生主体与教师主导作用相得益彰，每位学生都参与到练习或辅助同学练习的活动中来，学生主体作用发挥淋漓尽致，教师能对课堂效果进行宏观把握，主导作用没有削弱；第三，不需专门捡球时间，有效提高练习密度及运动负荷，使学生技术水平与身体素质均





得到有效提高。第四，课堂氛围良好，整个过程不存在学生等待、观望、无事可干等情况，热烈而有序，对于培养学生协作意识也有不错效果。

### 2. 利用电教手段启迪学生对网球的审美意识

组织学生观看网球的基本技术的教学片。纠正学生的错误动作，建立正确的动作模式外，还可以观看一些高水平的网球比赛。高水平的网球比赛不仅动作舒展潇洒，而且网球运动发展到今天，正式比赛的服装做工精良，且面料讲考究，都是一些国际知名品牌，如维尔胜、海德、阿迪达斯等，形成了网球赛场上一道靓丽的风景线。同时网球运动员的身材高大，修长而有弹性的双腿，匀称的身材，发达而又协调的肌肉，柔美细腻的肌肤，处处折射出青春的魅力，学生通过观看比赛，从不同文化视角陶冶学生情绪，从而提高学生学习网球的兴趣。

### 3. 选择合适的搭档

教师要根据学生对网球技术掌握的程度，对学生自由选择的同伴进行适当的调配，尽量是学生与同伴之间能够做到优势互补。选择合适的同伴进行练习非常重要，以接发球为例。如果没有一位发球很优秀的同伴，要想提高接发球水平是非常困难的。而这种选打对双方来说都是有益的，发球技术水平的提高刺激接发球技术水平的提高，同样，接发球技术水平的提高也刺激发球者提高自己的发球技术水平。

### 4. 注意网球教学中的反馈信息

教学反馈是为了进一步指导和改进教学，因此要经常进行，不断检查，运用教学反馈控制必须同教学目的和培养目相联系。把握教学过程中的反馈信息，及时地调整训练。在教学过程中，教师把握教学反馈信息的途径很多，可根据各种教学反馈信息了解自己的活动对学生的影响情况，在训练中，教师可以根据学生的实际情况判断训练安排是否恰当，及时调整训练部署。如：在学习正手击落地反弹球技术时，有一名学生非常用力，结果球不是下网就是出界。我问他为什么不按要求去做，他笑着说，想一拍打死对手。我也笑了，先别打死他，应先练习击球的稳定性。这名学生立即理解了我的意思并去认真练习了。

### 5. 降低规则要求开展丰富的教学比赛

网球教学中合理的运用竞赛方法，不仅能有效地发展学生的体力和智力，提高学生掌握和运用网球知识、技术、技能的能力，而且能提高学生学习网球的兴趣，培养良好的意志品质。青年学生好胜，进取心强，通过竞赛，能最大限度地发挥学生的主动性、积极性。为集体荣誉而付出全部精力。因此它是提高学生学习兴趣的一种有效方法。但网球由于技术难度大要达到比赛水平不是所有学生都能做到的，就需要降低一些规则的要求，让所有学生都能参与比赛。如发球可以在底线前一米发球，允许下手发球等。这样做克服了过去比赛是那种总是发球出界或下网的现象，提高了比赛的档次学生兴趣盎然。除了在上课是组织教学比赛以外，还可以组织学生进行寝室、班级或院系之间的网球赛。这样既能丰富学生的业余文化生活，又能提高网球技战术水平，同时还能促进学生对网球运动兴趣的形成。在高校网球教学中，要提高网球教学的效率，要从体育教学的目的和要求出发，充分利用训练时间和空间，最大限度地提高学生的网球技战术水平。首先要不断地提高教师自身素质和教学水平其次充分调动学生学习网球的积极性变“普及学习为喜欢甚至爱好”，最后在整个教学训练过程中的任何环节，都应减少无效行为和无效投入。





### 三、教学实施

#### (一) 教学过程

##### 1. 开始部分

- ①集合整队，点名
- ②师生问好
- ③简述本次课的内容和任务
- ④检查服装并安排见习生

##### 2. 准备部分

- ①慢跑
- ②徒手操

##### 3. 教学部分

- ①球性球感练习
- ②技术教学：教师讲解与示范，组织学生进行练习，指导纠正学生错误动作
- ③专项体能练习

##### 4. 结束部分

- ①整队
- ②放松运动
- ③课堂小结
- ④归还器材，师生道别

#### (二) 考核评价

每学时成绩由课前、课中、课后三部分组成，课程成绩由平时成绩，乐跑成绩和期末成绩组成。

平时成绩：由学生课堂表现与出勤组成占 30%，由任课教师评定

评分标准表（扣分）

内容	扣分因素	扣分标准 (分 / 次)	备注
学习态度	缺勤	2	缺勤超过 5 次课，不予评定成绩重修
	迟到	1	超过 15 分钟以缺课计
	早退	1	记录一次
	态度消极	2—5	记录一次
	着装违规	1	记录一次
	违反课堂纪律	1—3	记录一次
	团结互助较差	1—3	记录一次
	作弊	10	记录一次，另行

乐跑成绩：按照学校乐跑要求，占总成绩 30%；乐跑次数达标同学，乐跑按 100 分；乐跑步次数不达标同学给予 0 分。

期末成绩：按照考核成绩，期末成绩占总成绩的 40%。

#### (1) 考核内容：





正反手击球技术；发球

(2) 评分标准：技评+达标 $\div$ 2=得分

(3) 技评：正反后击球、发球、截击球、反弹球、高压球、挑高球、放短球。

(90-100 分) 技术动作正确、击球线路清晰、击球动作流畅较高质量的完成整个技术过程。

(80-89 分) 技术动作、击球线路较正确无明显错误、击球动作较流畅较好地完成整个技术过程。

(70-79 分) 技术动作击球线路有部分错误、击球动作较生疏地完成整个技术过程。

(60-69 分) 技术动作、击球线路有部分错误、击球技术不完整但能完成、击球。

(60 分以下) 技术动作击球线路大部分错误、击球技术不完整，不能完成击球过程。

(4) 达标：正反手击球。教师送球，被测试者进行击球，共 10 次，累计 6 个为及格，每加一个 10 分，满分 100 分。

(5) 发球达标：被测试者在发球区发球 10 次，累计 5 个发及格，每加一个 10 分，满分 100 分。

### (三) 教学成效

#### 1. 教学实施成效

(1) 本次 12 学时教学结合双人协作，运动道具辅助，由简到繁，层层递进，环环相扣，降低了学生掌握动作的难度，加强了动作学习的训练强度，激发了学生浓厚的学习兴趣。

上课学生整体图片





## 2. 教学实施成果

### (1) 以学激赛，以赛促学获得成效



### (2) 教学改革成效

- “健康中国”视角下高校网球课内外一体化教学实践
- 从体育游戏的价值看融入游戏乐趣的网球运动实施方案
- 2015年广州科技职业技术学院校级课题“分层教学”在网球选项课中的实验研究
- 2021年1月《网羽世界》发表论文：激发学生兴趣，提高课堂效率——比赛教学法在网球教学中的实践探讨
- 2021年广东省教师继续教育学会课题：新时代五育融合理念下体育核心素养培育路径研究
- 2022年《休闲体育》发表论文：基于“五育融合”与新时代“体育教育新体系”





## 五、教学反思与教学改进

### （一）教学反思

#### 1、教学模式过于落后低效

网球运动在高校体育教学中是相当受到高校学生推崇与喜爱的球类项目，学生对于网球课程具有很强的参与性。通常在校内开展网球课程教学的高校，都是采用大班集体教学方式来实现教学活动，但是由于高校网球场范围有限，加上学生数量较多，因而教师就难以针对学生之间的差异化特征来进行有效性教学，即使只有部分学生掌握了和领会了，教师也就很快实施下一内容的教学。此外，因学生数量较多，所以不可避免地会给课堂教学纪律造成一定的负面影响。倘若在教学中教师对于网球动作的讲解不是很具体和详细，加上学生所做的网球动作不够标准且得不到及时纠正指导，那么必然会降低教学成效以及学生的学习质量，进一步导致学生对于网球运动的学习积极性与兴致降低，继而难以获得理想的教学质量。

#### 2、基础设施配套不够完善

由于基础设施配套的缺乏与不完善，在很大程度上给促进网球课程教学活动的高效开展带来一定的阻碍。网球场十分有限，参与网球课程学习的学生数量又多，所在进行网球教学活动时，能够发现网球场都是有很多学生被挤到角落，也无法保证每个学生都能拥有上场进行练习的机会。本身网球课程时间十分有限，学生又多，所以教师也就根本无法保证每个学生都能掌握到运动技巧，而对于每个学生的实际学习情况也无法全面了解，从而导致网球课教学质量难以获得高效提升。

### （二）教学改进

#### 1、对于学生的情感体验引起重视

在开展网球教学活动时，教师应提升自身的认知水平，基于实际情况和教学目标来对其教学活动进行优化革新，树立科学的教学观念，在开展教学活动的过程中能够意识到发挥学生主体性的重要意义，对于学习过程中学生的情感体验引起重视，能够基于学生的学习特征和实际学习需求来进行因材施教。在进行教学活动的过程中应为学生构建适宜的学习环境，确保学生在学习时能够与老师产生共鸣，进一步促进学生的学习积极性。在正式进入教学活动时，网球教师应首先注重引导学生对于网球形成正确的认知，对网球运动的历史有一个大致地了解，这样才能帮助学生树立积极的学习价值观，加上与学生在教学中形成良好的互动关系，就能有利于促使学生的学习热情逐渐变得高涨起来。基于这样的创新教学形式下，将同时对网球教师个人的专业素养具有严格的要求，要求教师既要具备专业丰富的网球教学知识，又能拥有足够的教学实践经验，能够善于利用创新高效的教學手段来与学生实现优质的教学活动，继而有利于促使网球课堂教育质量与教学效率获得高效提升。





## 2、针对教学评价机制进行改进与完善

基于当前网球教学现状能够发现，其评价机制存有诸多不足，应进行改进与完善，需通过采用多样化的评价方式来对学生的学习情况进行考核，并且不可以偏概全，除了对学生的学习成绩进行考核，也需要对学生日常的课堂学习表现和出勤情况还有运动技能的掌握等各方面进行评价。除此之外，应基于不同主体来对学生的综合情况进行评价，既可由授课教师来进行评价，也可鼓励学生进行自我评价，或者同伴评价。在开展网球教学活动的过程中，高校网球教师也可定期基于实际情况和教学目标来制定不同的且灵活的教学考核活动，这样一来也能促使学生对于网球课程的学习专注力获得高效培养，以此来获得理想的成绩。

