

探究项目式教学对初中学生网球学习研究综述

谭焱

上海体育大学

摘要:立足体育与健康新课标,我国初中体育教学方法需要得到改革优化。面对传统教学方法在初中网球课程教学中缺乏个性化、评价体系单一、组织效率较低等问题,不能满足新课标中提出新的要求和标准,为了推动初中生对网球动作技能的学习效率、参与兴趣,优化教学理念。通过查阅项目式教学在初中网球教学活动中的文献,分析网球的内部结构和初中生年龄阶段的身心特点,探讨项目式教学运用在初中网球课堂的优势,如何解决传统教学方法存在的问题,促进学生核心素养的长足发展。

关键词:项目式教学; 网球; 初中生

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.06.239

引言

根据国家体育总局网球运动管理中心于2025年4月16日发布《中国网球事业发展基础数据》报告(截止日期2024年8月31日)显示我国网球人口数量已经超过2500万人,相比于2021年ITF(国际网球联合会)报告发布的超1900万人,增长率达28.03%。而且从2024年8月3日中国女单网球选手在巴黎奥运会的历史性夺冠以来,更是为中国带来一波“网球热潮”。网球的人口基数的逐渐扩大,越来越多的青少年开始学习网球。2022年版义务教育体育与健康课程标准强调培养学生核心素养,关注学生个体差异,兴趣爱好,促进学生运动能力、健康行为、体育品德共同发展。学习关于体育与健康知识、技能和方法是发展学生兴趣爱好,掌握各种运动技能的重要途径。这也为初中网球学习带来了一些挑战,网球传统教学训练方法落后,无法满足学生个性发展需求,初中学生之间学习能力和运动能力的具有差异性,场地设施缺乏,学生进步缓慢,对网球运动丧失运动兴趣,难以坚持。而项目式教学是一种以学生为中心的创新教学方法,它是否能够有效引导学生主动参与学习?培养自主学习能力、实践创新能力,为学生创造学习机会,掌握网球运动技能,帮助初中生在球类运动项目中达到新课标的学业质量描述。鉴于此,本研究通过介绍网球项目的属性及内部特点,理解初中生年龄阶段的身心特点,查阅关于项目式教学在体育学科中运动项目的运用,综合评估效果,探讨项目式教学对初中生学习网球的影响,为教师在网球教学中提供新的思路和教学手段。

一、理论概述

(一)网球的属性和内部结构

1. 网球的特点

基于我国学者田麦久提出的项群训练理论,建立了

竞技运动项目的三个分类体系,从竞技能力的主导因素项群体系出发将网球归类为技战术主导类-隔网对抗性,即网球是一项需要技术动作具有精准性和以战术、对抗能力为核心的运动项目。同时,网球运动需要具备速度、耐力、爆发力、身体协调性、平衡、柔韧性多维度的身体素质以及抗压的心理素质。

2. 网球技术的组成

网球中最常用的技术包括底线、截击、发球、接发。其中,底线技术分为正手击球和反手击球,由准备、引拍、击球、随挥四部分组成。底线技术是网球中最基本的技术,基本的战术使用也是底线技术组成,网球运动由此展开。发球技术是网球中的基础技术,也是最难的一项技术,由准备、抛球架拍、击球、随挥组成。截击技术分为正手截击和反手截击,由准备、引拍、击球三部分组成,是网球中的进阶技术,截击通常与底线和发球结合成战术运用于网球比赛当中。

(二)初中生的身心特点

1. 初中生的定义

初中生一般指初中阶段就读的学生,年龄在12-15岁之间。此时他们已经进入了青春期阶段。青春期(Adolenscence),来源于拉丁语Adolescent,意为“长到成熟”,是个体从需要照顾发展到独立生活的过渡期。WHO对青春期的定义是10-19岁之间的人群。实际上国家间、个体间的差异较大。女孩发育早,青春期一般8-19岁,男孩发育较晚,一般为10-21岁。同时,每个个体有不同于他人的发展速度。

2. 初中生的心理特点

埃里克森(Erik H. Erikson)是现代著名的精神分析学家之一,基于对文化和个体关系的认识,提出了社会化发展理论(psychosocial developmental theory)。

他将人的心理发展分为8个阶段：信任对怀疑（0-1.5岁）、自主对羞怯（1.5-3岁）、主动感对内疚感（3-6、7岁）、勤奋感对自卑感（6、7-12岁）、角色同一性对角色混乱（12-18岁）、友爱亲密对孤独（18-30岁）、繁殖对停滞（30-60岁）、完美无憾对悲观绝望（60岁以后）。在学校教育中，将初中生划分到角色同一性对角色混乱阶段。该阶段初中生逐渐开始成长为一个独立自主的个体，一方面，他们希望获得老师或父母的尊重，摆脱对老师或父母的言听计从；另一方面，过度关注自我形象的组织，极易产生不自信、自厌、自卑以及焦虑等多种消极情绪。

3. 初中生的身体特点

初中学生处于青春期的阶段，是快速发育时期，初中生的身体形态和身体素质增长速度快幅度大。身体形态由外部特征身高、维度、重量来表现；身体素质包括速度、力量、耐力、爆发、协调、柔韧的增长来表现。但是，不同个体的发育周期不相同，性别的不同也存在差别。

（三）项目式教学法的概念和表现

项目式教学是在老师的指导下，以学生为中心，自己收集项目基础信息，制定教学设计、教学组织实施、教师检查引导、多维度评价体系。增强学生学习参与度，调动学生积极性。其目标指向多元，注重理论和实践相结合，能够有效满足新课标的育人需求，补充传统教学方法和教学组织中存在的不足之处。项目式教学方法在实际的教学情境中，灵活设置教学设计、教学目标、课程内容等方面，且项目化学习有效提高了学生认知和解决问题的能力，能够根据学生的个性化增强专业知识和专业能力，完成因材施教的目的。

二、结果

通过查找关键词“项目式教学”“网球”“初中”查阅相关文献，发现相关文献较少，表明国内的中学体育教学活动中，很少运用创新性的项目式教学方法，而且在教学活动中存在一些问题，如教学内容缺乏个性化、单一的评价体系、师资和场地不足，课堂组织学习效率较低。但是通过研究总结，发现项目式教学能够转变传统教学模式，针对学生年龄阶段的真实水平来优化教学设计，组织多元的情境学习、就能过较好的落实体育与健康核心素养的培养目标。

（一）初中网球教学存在的问题研究结果

1. 教学内容缺乏个性化

面对网球较为复杂且难以掌握的动作技能，传统的

网球教学中，普遍以老师示范、学生模仿、整体或分组练习为主，这种教学方式无法妥善解决许多现实情境问题。第一，在针对初中生在过程中过分强调对动作技术标准化的学习，单一枯燥的重复训练难以激发学生的运动兴趣和内部动机；第二，学生之间学习能力和运动基础存在差异，学生的网球技术学习中存在参差不齐的问题，而统一的训练模式，无法满足学生的学习需求和个性需求；第三，教学内容偏向基础动作技术的讲解和学习，对网球基础知识、比赛规则、战术运用、体能训练、比赛对抗等内容涉及较少，学生对网球项目的认识不足。

2. 单一的教学评价体系

现在教学情境中主流的评价方式以教师评价和考核结果为导向的手段为主。这种传统的评价方式存在明显的不足。第一，忽略过程性评价在关于学生学习态度、努力程度等方面的评价，网球技术难以掌握，对学生的运动基础和学习能力有一定要求，而学生之间各项能力存在差异，过度以结果为导向评价，可能损害学生参与网球运动的内部动机；第二，教师对学生的评价是以教师为主导的方式，缺少学生自评与互评环节，在新课标的要求下，强调以学生为中心，因此单一教师评价方式不利于培养学生的思考能力和自我认知。

3. 师资和场地不足，课堂组织学习效率较低

网球场占地面积大，且一片网球场供给使用人数有限，较多中学受到场地器材限制，且老师数量少，学生数量多，学生在网球技术上平均练习时间偏少，同时初中生较为活跃，课堂组织学习效率较低，学生注意力难以集中，唤醒水平过低。因此导致学生技能掌握缓慢，明显达不到教学目标，不能满足专项运动技能学习。

（二）初中网球项目式教学研究结果

1. 以能力为基础，构建教学设计

体育教师要做好前期准备，对学生体质测试和调研，充分了解学生的运动能力、认知能力等方面的差异性和共通性，参考2022年版义务教育体育与健康课程标准在水平四学生运动能力、健康行为、体育品德三方面核心素养做出的指导，两者结合后，将学生分成若干小组，再根据小组的调查数据制定相应的教学设计，通常该教学设计的项目需要包括小组成员的协作、小组内练习交流、小组比赛。针对不同基础的学生做出不同要求。面对基础较差的同学以网球基础技术和网球体能设计为主，以学习的某项技术围绕展开特殊比赛，制定特殊的比赛规则，如正手技术的学习，然后最终小组内再以正

手斜线半区的范围展开比赛；面对基础较好的同学就以网球技战术运用为主。综上，学生在独立收集信息、处理任务的过程中能够激发学生的求知欲和积极性，主动创造能力，培养团队协作能力，每个学生都能在过程中在网球基础知识和技能、认知、健康行为等方面得到发展。

2. 教学组织中创设多元的学习情境

小组成员在完成教学设计内容时，为他们在学习环境、角色等方面做出改变。中学网球教学活动中，受到一定的场地限制，可以轮流安排小组在数字环境、网球场地实践环境、组间学习分享等创造性活动，扩展学生学习渠道，避免重复枯燥。数字环境方面，可以组中成员分析技术视频或战术视频，结合自己的学习视频进行对比分析，如观看职业球员的技术慢动作视频或者职业球员在正式比赛中技战术的运用和选择；网球场地实践练习，可以安排小组成员摄像，保留视频，发现错误，记录进步的过程等，如第一周学习时，发球动作只能完成上半身，到第三周时，发球已经可以加上腿部动作，做出完整的发球技术。提高学生瞬间反应能力、敏锐的洞察预判能力，能面对不同情境做出相应判断。增进学生对网球的深度理解，对运动技能的学习、开放性思维的培养具有重要作用。

3. 教师检查引导，及时反馈

教师要定期的检查小组完成进度和学习情况。网球技术是较为复杂的，学生可能在学习过程中过度模仿视频中的动作技术，忽略自己所处的身心发展水平，体育教师要适当地运用示范法、讲解法正确地引导学生，并且激励学生，增强学习动力。不当的运动方式可能产生一定运动损伤，例如网球肘的出现、手腕伤痛等情况，因此教师在项目实施的过程中，一定要及时干预反馈，确保项目的顺利实施，扩充学生的健康行为知识。

4. 多维度评价体系的重要作用

在项目式教学下，评价体系应以过程为导向，对学生的学业完成情况、成绩做出综合的考量，在研究中发现，评价主体包括了教师评价、学生评价、学生自评、家长评价。评价主体下要细分对学生的各项综合素质、综合表现的评价，教师要记录下每个学生在项目实施过程中的表现亮点予以表扬和打分。这样全面多维度的评价体系，尊重了每个学生的人格，充分调动了学生参与的积极性，对网球学习的兴趣。

结语

网球运动处于开放性环境，要求快速反应、洞察能力，

是一项高认知、高思维的项目。项目式教学法在中学网球课程的运用能够有效促进初中生的学习参与度和兴趣，以学生为中心的经营理念，符合初中生的身心特点，迎合了初中生的心理特点。初中生其实是最为叛逆的一个阶段，他们更希望摆脱对家长老师的言听计从，在传统教学法中，以教师为主体的教学模式，会致使初中生产生反叛心理。在项目式教学中，进行分层教学，根据学生的实际能力进行个性化学习，保证每个学生都在刚好的难度模式下，做到“学、练、赛”一体化，全面发展学生的核心素养。学生能够独立的思考项目知识和技能，体育教师在组织中，负责引导和反馈，不仅有利于树立体育教师在学生心目中的形象，还能取得突破和进步，收获成就感和获得感，促进学生人格和能力的发展。

项目式教学目前在中学体育使用较少，研究大多停留在理论层面，缺乏项目实践的研究和多维度评价标准的制定。在项目式的研究文献中，没有提及学生互评的执行情况，在学生互评的环节，应考虑为小组之间进行随机抽签的互评方式，根据小组项目学习进度汇报情况，进行真实有效的评价，降低小组内部成员的相互评级，避免小组成员在学习过程中因为友情增进，出现不真实评价的情况。

综上，项目式教学与新课标对学生提出的发展要求契合，能够有效完成教学目标，鉴于关于项目式教学的文献研究数量有限，部分结论仅供参考，然而却仍然对开展项目式教学具有支持意义。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准 [S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [2] 田麦久, 刘大庆. 运动训练学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2012.
- [3] 陈琦, 刘儒德. 当代教育心理学 (第3版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2019.
- [4] 任道严. 新课标背景下“初中网球”课程的教学实践研究 [J]. 体育世界, 2025, (03): 112-114.
- [5] 张维时. 项目化学习视域下网球运动教学方法探究 [J]. 网球天地, 2024, (12): 81-83.
- [6] 叶蕊, 王海志. 基于项目式学习的八年级足球教学实践研究 [J]. 体育教学, 2023, 43(01): 70-72.

作者简介: 谭焱, 男, 2003.2.15-, 土家族, 重庆人, 本科, 学生, 研究方向: 体育教学、网球。