

网球运动在高中体育课开展路径探究 ——快易网球教学法

曲洪建

(山东省郓城第一中学 山东 菏泽 274700)

【摘要】快易网球教学法是主要针对网球初学者和儿童的一种网球教学方法,它以“快易+乐享”的教学理念,注重课堂教学的氛围和过程,使网球初学者能够更快、更容易的感受网球的魅力与乐趣,让网球初学者以最短的时间和最快的速度爱上网球运动。

【关键词】网球运动;高中体育;开展路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.1228

网球运动被称之为一种绅士运动,它灵活的步伐要求,和极具观赏性和攻防转化性的运动特点吸引了众多的观众和球迷,成了非常受人们喜欢的运动。随着网球运动的发展,如今已经成为极具世界影响力的第二大球类运动,其影响力仅次于足球运动。高中体育课程实施选项教学,学生可以根据自己的喜爱和兴趣选择自己的运动项目,网球运动凭借自身独特的魅力,受到了众多学生的喜爱,这就为网球运动在高中体育课的开展奠定了基础。

一、网球运动在高中传统体育课开展现状

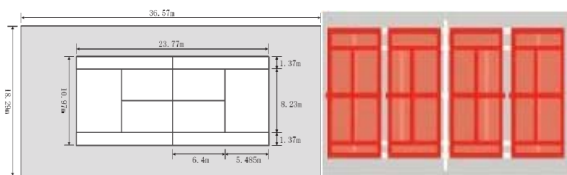
网球运动在高校得到了较好的开展,但是在高中体育课上,开展网球的学校较少。在传统的体育课教学中,教师将技术动作的学习作为主要内容,学生反复练习枯燥的技术动作,忽视了网球对打、比赛等魅力的体现。另外,网球于运动与场地的要求较高,很多学生网球运动场地有限,导致网球运动在高中难以开展。

二、快易网球教学法介绍

快易网球教学法是Tennis Play and Stay为了帮助国际网球联合会解决让网球更加简单、更快普及的问题而研究出来的,是目前最适用于网球初学者的教学方法。快易网球教学法以“快易+乐享”的教学理念,注重课堂教学的氛围和过程,使网球初学者能够更快、更容易的感受网球的魅力与乐趣,让网球初学者以最短的时间和最快的速度爱上网球运动。同时,还能够让他们掌握一定的网球基本动作和基本技能的教学方法。在快易网球教学过程中,通过游戏的方式导入课堂;通过对打和搭档配合的方式进行课堂练习;通过阶段性的比赛来提高学生的战术意识和比赛思维。快易网球教学法对网球运动的器材和场地进行了创新,利用气压不同的三色球来替代原有的单色网球,通过将一块网球场划分为多块小场地,利用较短较矮的球网代替原有球网的形式,来降低网球运动对场地和器材的要求的限制,让更多的初学者能够尽快的进入对打模式,来体验网球的魅力。在快易网球教学法中,将网球场划分为不通气压的三色球,学生可以根据自己的技术水平来选择不通气压的球,增强自身的控球能力,更容易实现两人的对拉。随着回合的增加,可以让网球运动者体会到网球的乐趣,是当下在高中体育课中开展网球教学的重要方法。

(一)快易网球教学法场地规格设计

网球场是传统模式下制约网球发展的一个重要因素,一般的高中学校没有足够的场地来建设网球场。在网球课堂教学中,学生也只能跟着老师练习网球的基本动作,然后学生进行轮换场上练习,这样一来,学生一堂课下来真正能够打球锻炼的时间非常有限。为了能够解决这一问题,快易网球将学法将网球场地进行重新划分,具体如下:



这是一块标准的网球场,它的占地面积较大,只能满足少数学生的练习需求。在快易网球教学法下,将标准网球场划分为长宽分别为11米和6米的四块小的网球场,再配合使用低压的红球,就可以将场地的利用效率提升4倍,这样能够极大提高学生在课堂上接触网球的时间。另外,还可以根据学生网球练习的水平,调整网球场的大小,充分降低网球场因素对网球运动开展情况的限制。

(二)快易网球教学法网球设计

为了配合不同规格网球场地的使用,快易网球教学法将网球分为红、橙、绿三种颜色,它们分别使用压力为25%、50%、75%的气压,初学者可以根据自己对球速的要求和自己控球能力来选择不同颜色的网球。通过不同气压下网球的选择,配合小的球网和低压球,能够极大提高学生的对打回合数,增强学生的体验。

三、快易网球教学法特点及教法实施过程

(一)快易网球教学特点

第一,快易网球教学以游戏教学为基础,通过模拟比赛和游戏来让学生保持对网球学习的积极性,有效避免了传统网球课下反复练习技术动作带来的弊端。第二,快易网球教学的教学过程以学生之间的合作竞争的形式开展,让学生在小组合作、配合与竞争的过程中相互促进。第三,快易网球教学提供多种器材供学生选择,学生可以根据自己的技术水平选择不同大小的场地、不同压力的球,真正体现出了因材施教的特点。第四,快易网球教学可以根据不同的学生设计多种教学任务,学生可以根据自己的情况灵活选择。

(二)快易网球教学实施过程

快易网球教学法以学生为中心,让学生在相互之间的合作和自主探究的过程中进行学习,在具体的实施过程中,主要分为以下几个步骤:第一,两个学生为一组,采用大陆式握拍进行正反手练习,提高自己的球感。先原地进行颠球,然后再进行进间的绕场颠球。要求学生垫球的高度为膝盖致头的高度之间。第二,两个学生之间进行原地的对颠球。要求学生能够以固定点在身体一侧完成击球。第三,两个学生正反手五个回合进行交换颠球,学生可以根据自己的颠球情况,灵活调整两人之间的距离。第四,从准备姿势开始,间隔两米进行正反手固定目标颠球,要求在身体的侧前方完成击球。第五,两人一组,在规定的区域内,中间悬挂球网进行击球练习,要求每次击球后,快速回位做好准备姿势。第六,在上述练习的基础上,采用下手发球的形式进行对拉练习,采用计分制进行练习,提高学生的竞争意识,提高学生练习的积极性。练习一段时间后,逐渐拉大两人练习的距离。

参考文献

- [1]彭业仁,陈惠娜.“快易网球”教学理念和方法对高校网球课的启示[J].广西教育C(职业与高等教育版),2011(12):104-105.
- [2]张博,苑晓慧.网球教学中引入迷你网球的效果初探[J].赤峰学院学报(自然科学版),2015,31(12):176-177.

“创意美术”在幼儿园大班美术活动中的实践探讨

彭 惠

(四川省眉山市仁寿县幼儿园 四川 眉山 620500)

【摘要】“创意美术”旨在培养幼儿园大班的学生在创新创造能力以及想象力刚刚觉醒的阶段,就美术的各个形式为大班小朋友提供一个培养和提高各个方面能力的根本途径,为小朋友的能力培养在小的时候提供一个坚实的基础,这也为孩子的未来成长奠定了良好的基础。本文从相关研究中得出相应启示,就适用于幼儿园大班的美术形式和美术活动的组织加以探究,并就现实实践中应该如何进行相关的创意美术实践提出了一些相应的实际建议,期望能够为现实中的幼儿园大班教育提供一个新的思路。

【关键词】创意美术;幼儿园大班;美术活动;实践探讨

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.1229

创意美术与现实生活实际中的美术教育存在一定现象上的不同,但在本质上与实际的美术教育的目的相同,都是为了提高学生的审美能力和审美趣味的新型的教学方式,学生能够通过这一新型的教学方式,在教学中逐渐加深对于生活现象的认识和理解,并通过不断的亲身实践而培养出自己的动手能力,与动脑能力相结合,学生就能够在人生教育的开始阶段收获更为扎实的能力并在未来的生活实践中表现出来,创意美术活动真正能够以小朋友为中心,这在现实实践中是值得提倡的。

一、适用于幼儿园大班的美术形式和美术活动

美术具有很多种表现形式,不仅仅是在平面上进行的绘画叫作美术,生活中的剪纸,泥塑,设计等,都是美术的表现形式,从现实意义上讲,美术形式总共包括四大类,但对幼儿园大班的学生来讲,应该时刻关注学生们的年龄特点和思维特点,选择与他们的特点相适合的美术形式,绘画这一门类,对小朋友来说,就能够相应的转化为简笔画,雕塑这一门类,就能够相应的转化成简单的泥塑,设计这一门类,可以转化为相应的剪纸和手工画报的制作,建筑这一门类,也能够相应的转化为搭建简单的积木,由此我们能够看出,对美术划分的具体的门类来说,我