

高中学校开展“快易网球”运动教学的建议

刘其巧

(重庆市石柱中学校 重庆 409100)

[摘要]高中生参与体育锻炼的机会非常少,尤其在高考的压力下,学生把更多的时间放在了学习考试科目上。无论是教师还是家长,都不会特别重视对高中生体育锻炼方面的引导。快易网球是一种非常简单易学的体育项目,对于时间比较紧张的高中生而言,这项体育项目非常适合他们学习,也能够起到锻炼体质的作用。学校要更新教育理念,关心学生的成长,为他们创造锻炼身体机会。应用快易网球激发高中生的青春活力,让他们在快易网球运动中释放压力,并得到智慧与体质的共同提升。

[关键词]高中学校;“快易网球”运动;教学建议

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.367

在高中体育教学中,由于场地等各方面的限制,开设网球运动的学校比较少,而开设网球运动的学校也有不同的理念。网球运动有利于让高中生锻炼身体,并帮助他们形成终身体育锻炼习惯。学校要寻找更优质的教学模式,挖掘学生的运动潜力。借助快易网球运动提升学生体质,让学生有更加充沛的精神面对学习与生活。

1 高中学校开展“快易网球”运动教学的优势

网球运动是一种大众化运动,在高中体育教学中,网球教学也要保持大众参与的这一特点。快易网球运动是由国家网球联合会推出的一种简易运动项目,这一项目的目的也是为了实现网球的大众化发展。快易网球对于各个年龄阶段的孩子来说都非常容易学习,通常会应用三色网球教学。在学习快易网球之前,学习者不必做任何适应性准备,学习者在学习过程中也能够很快地进入角色。所以这个体育项目对于高中生而言学习起来非常轻松,而在参与体育锻炼过程中,也能够让学生释放压力,获得愉悦的心情。快易网球所具备的特点也非常契合高中生的运动需求,快易网球具有普适性,非常适合普通大众参与。快易网球并不强调竞技性,最重要的目的也是为了让参与者锻炼身体。即使有时会有一些竞技方面的内容,也是具有极强的游戏性及娱乐性。快易网球运动不仅能让高中生在高中这个阶段锻炼,而且在他们毕业之后,也能够把这项运动带到他们的工作与生活中。不论在什么地方,他们都可以开展这项运动。快易网球的学习不需要高门槛,同时,三色网球反弹性不强,球速比较慢,对运动场地的要求也不高。即使是初学者,也能够很容易地把控网球技术。所以,这项运动受到了许多人的喜爱。快易网球在高中体育中的应用也能够缓解高中生过大的学习压力,锻炼学生的体质,并让学生在毕业后进入社会时也能够成为传扬快易网球的老师,让更多的人参与到快易网球这项体育项运动中,有利于实现终身体育、全民体育。

2 高中学校开展“快易网球”运动教学的建议

高中生快易网球运动的开展按照相对比较简单宗旨与目的,通常只是为了放松心情、锻炼身体。快易网球也具有一定的游戏性及娱乐性,有利于满足高中生运动需求。

2.1 改变传统教学模式,端正网球运动体育教学理念

在教学过程中,要结合快易网球的优点,并根据高中生的身体素质情况,有针对性地开展教学。教师也要不断更新体育教学理念,不要过于重视对技巧方面的传授,而要把重点放在

提升学生身体素质方面。改变传统教学模式,让学生在参与快易网球运动过程中获得愉悦感,使他们更加愿意参与其中,缓解紧张的心情,并锻炼身体。这样的方式能够让学生更加喜欢参与体育运动,保证其获得健康的身心。

2.2 合理设计教学流程,培养学生竞技意识

快易网球简单易学,但是在教学过程中也需要注重相应的技巧,体育教师要合理的设计教学流程,更好地培养学生的体育素养,让学生形成终身体育锻炼的观念,这也有利于学生的终身发展。快易网球对于运动场地没有严格的要求,在教学中也要让学生了解怎样应用运动场地,怎样划分防守区、过渡区、进攻区。快易网球也有不同的打法,在教学中,要让学生形成战略战术思维,并形成竞技意识。所以在教学中,教师也要更具逻辑性的安排教学程序,提升教学质量。

2.3 不断优化教学技术,培养学生发散性思维

每项教学内容都要有其特定的教学目标及教学标准,因此在教师的教与学生的学方面,都要制定相应的标准,不断优化教学技术、教学形式,加强对高中生心理与身体的训练。而在教学开发制胜球、球速运动特点等等方面,都需要教师实施具有针对性的设计。要改变陈旧的教学方法,结合所设定的全新目标,尊重学生之间的差异,应用更加开放式的教学模式,让学生形成更强的战术意识。培养其发散性思维,使学生形成终身体育的观念。

3 结语

综上所述,将快易网球应用到高中体育教学中虽然看起来比较简单,但实际操作起来也会遇到一些困难。首先,学校要转变教学理念,构建科学的认知,采用快易网球运动这项容易被高中生接受的项目,提升高中生身体素质。在快易网球运动教学过程中,也要以激发学生兴趣为主,通过具有娱乐性与游戏性的教学方式,培养学生健康的身心,并锻炼他们的意志力。使其具备战术思维与竞技意识,让高中生能够得到身心的健康发展。

参考文献

- [1]黄欣.快易网球教学法在普通高中的应用研究[D].重庆大学,2019.
- [2]李彬.快易网球在高校网球教学中的应用研究[J].都市家教(上半月),2017(08):26-27.