



武汉体育学院

Wuhan Institute of Physical Education



网球教学

成仲谋

2009年6月

写在前面

我在老年网球场结识不少青年学子，他们利用老年网球场使用的空档，从上午10时至下午2点的时间点，结伴来练习网球，有的是本科网球专选班的学生，目的是想提高网球的技艺，多数是非网球专选班的本科生和研究生，学习网球运动，为的是扩大就业门路。他们不畏严寒酷暑，自主学习的精神，令我敬佩。在交谈中不同程度地存在认识上的误区，我写了篇《我想当一名创新型网球教师》一文和同学们交流，希望是有益的。

我曾写了网球技术与战术的小文后，我还想写篇网球教法方面的东西，但苦于与外界接触少，又没有可供参考的资料，加上年岁，精力不足，就打了退堂鼓。在一次偶然的机，与华师李友庆老师的交谈中又受到鼓舞，激活了原来的想法，鼓起勇气，把自己原有的一点知识和经验重组，写了《网球教学原则初探》、《网球教法设计的思考》两篇小文，现在打印送给爱好网球的朋友们，我为我能参加到我院教学改革行列中而感到高兴。

成仲谋

2009年6月

我想当一名创新型网球教师

“只有不会教的先生，没有不会学的学生”。这是一道富有挑战性的哲学命题。爱因斯坦说：“提出一个问题，往往比解决一个问题更重要。”我非常敬佩第一个提出这哲学命题的人。它若是数学命题，用数学方法求解，一目了然。而它是哲学命题，只能用哲学的方法求解。我认为是的哲学方法是：勤于学习，善于思考；勇于实践，善于探索；走创新路，当创新型教师；路在脚下，题解就在正前方。

我想当一名创新型网球教师，我将接受继续教育和终身教育，不断地锤炼高尚的师德，不断地提高科学文化素养，不断地丰富专业知识，不断地完善网球运动的技巧，不断地参加网球教学实践，积累教学经验。我爱我从事的职业，我爱我的学生，我为学生健康成长而努力工作，我充满信心帮助他们实现心中的希望和梦想。

在专业知识上，首先，我当努力学习现代教育学和现代心理学，认真领会它们产生和发展的历程，掌握它们的基本原理和基本规律，树立全新的素质教育观、继续教育观、终身教育观和创新的心理观，去指导我从事的教育工作。

在师生关系上，明确师生关系是多种教育关系中最基本的关系，他们之间的地位和作用不同，但目标是一致的。要摒弃师道尊严，建立教师为主导，学生为主体，民主平等，团结友爱，活泼有序，自然和谐的师生关系。在师生关系中教师是关键。教师是教育活动的主要设计师，教育过程的主要调控者，教育成败的主要责任人，教师的主导地位不容否定。学生是教育的主要对象，教育活动的主要参加者，教育的主要受益人，学生的主体地位必须得到尊重。教师和学生与自然和谐的关系中，就会产生良性互动，有利于形成健康和谐的班集体和优良学风，有利于完成共同的教育目标。

在培养目标上，明确为国家和社会培养什么

样的人才。要摒弃以智育为主的应试教育，适应社会、经济、政治、文化发展的要求，树立素质教育观，全面提高学生的素质，促进学生德智体美劳全面和谐发展，把中小学青少年培养成为具有创新意识和创新能力的劳动后备军。把大学阶段的青年让他们继续接受文化科学素养教育外，还应授予专业教育，培养他们成为复合型人才、应用型专家、研究型学者，形成宝塔型的人才资源，满足社会的需要，以利社会不断向前发展。

在教学内容上，根据培养目标精选教学内容，摒弃不符合现代社会经济政治科学文化发展要求的陈旧的教学内容，选择反映现代科学最新成就，又能反映当前社会需求和适应学生特点的教学内容。使学科站在科学的最高点，引领学科和社会不断向前发展。

在教学形式上，要满足学生的求知欲，摒弃单一班级的教育模式，采用班级教学、小组教学、个别教学、多媒体教学和网络教育等多科教学模式。综合运用，取长补短，提高教学质量。多媒

体教学和网络教学是运用现代科学手段于教育，特别是多媒体教学课件，能突破时空的限制，创造图文并茂，动静结合，声情交融，生动活泼的教学环境，较教师的口授和示范更具有优越性。信息量大，形式新颖，更能激发学生的求知欲，主动接受信息，储存信息和运用信息，效果特佳。对我而言，一是学会运用这些科学手段，二是开发教学软件。如若个人力量不够，还可以邀请志同道合的教师和多媒体技术专家共同开发。

在教学方法上，要根据课程目标、教学内容和学生特点等选择教学方法。对原有的教学方法需要改进，对新的教学方法要研发。摒弃教师讲学生听，教师做学生看，教师板书学生抄写，以教师为中心的知识归纳型的教学模式。向开放教学，师生参予；情景设计，主动求索；提出问题，小组讨论；设置课题，分别研究等方法转变。好的方法能激发学生的学习动机、兴趣、情感；能培养学生的观察力、注意力、记忆力、想象力和思维能力；又能缩短学习的过程和节约学习时间，

更有利于学生的全面发展。

在教学环境建设上，要摒弃轻视环境建设的作用。教学环境分硬环境和软环境两个方面。硬环境指教学基础设施和教学设备等，这方面主要由教育行政部门负责。软环境指教材建设，制订多项教学文件，运用现代化教学手段，研究教学方法，建立自然和谐的师生关系，培育勤奋求实的学风等，这是教师的主要职责。为了完成以上任务，教师的自身建设尤为重要。作为教师应：仪表端正，风度高雅；品行卓越，为人师表；甘为人梯，乐于奉献；学识渊博，思想深邃；经验丰富，镇静自信。做到这些，教师要付出艰辛的劳动，长期坚持。教师的不良情绪就能自我调控，不让带进课堂，影响教学，甚至向学生宣泄情绪，发无名火，造成更坏的影响。学生之间的不良情绪，教师也会抓住适当时机，运用幽默风趣富有哲理的词语和表情，或其他方式予以化解，加深师生和同学之间的情感。让学生在目标简明，有书可读；教学有序，学习有方；师生平等，学风

浓郁；心情愉悦，兴趣盎然的环境中学习。对学生人格的形成，知识技能的长进，才能的发展，教学任务的圆满完成，就会收到积极的效果。

其次，我要努力学习体育专业的基础知识和这些基础知识的最新发展。这些基础知识包括人体运动解剖学、人体运动生理学、人体运动生理化学、人体运动力学、运动心理学、运动营养学、运动创伤的预防和治疗、人体测量学、体育统计学、体育科学研究、计算机和现代信息技术等，构建我继续前进的平台。过去的技术与教法，有的需要进行重新评估，研发新的技术和教法，需要进行科学论证和实验，都离不开这些基础知识。同时还要认真钻研体育学和运动训练学，掌握他们的基本原理和规律，具体指导我从事网球教学工作，除以上这些外，我还要学习 2—3 项其他运动技术，丰富我的教学内容。

第三、我要努力学习网球理论，积极参加网球实践。在理论方面，要学习网球运动产生和发展的历史，网球运动起源于波斯湾地区及古希腊

一带，作为一种教育青少年的手段在民间广泛流行的一种活动性游戏，大约在十世纪流入法国，由于当时法国正处在封建王朝鼎盛时期，由于经济政治文化社会的背影不同，由教育青少年的手段脱变为贵族娱乐的工具，原来的游戏场地设备和规则带有浓郁的草根性，开始向贵族化和规范化的方向发展。大约在十四世纪传入英国，到十八世纪英国经过文艺复兴和资产阶级革命，进入到工业革命时期，思想解放，政治开明，文化繁荣，生产发展，为网球运动的大发展提供思想文化和物质基础。到 1873 年由温菲尔德（WaTer Ctoter Wingfield）少校把早期网球运动的打法经过大的改造，推向世界，发展成为今天的国际性的竞技运动。

现代网球运动由活动性游戏发展成为国际性的竞技运动，至今长盛不衰，不是偶然的，有它的必然性。一是社会需要。由于网球运动具有教育、健身、娱乐、休闲、国际交往、私人社交等功能，是一项高雅有趣的运动。既能满足广大爱

好者对健身的要求，又能满足部分青少年成为竞技运动的弄潮儿。这是网球运动发展的前提。二是由于网球内部矛盾运动，不断地促进网球运动由低级向高级方向发展，越来越具有竞争性和观赏性，深受世界多国广大群众的爱好。这是网球运动发展的根本原因。三是由于国际组织和国家组织的倡导，经常举办多种赛事，激励人们不断创新理论，探索新技术、新战术和新的教法；研发新的场地设备和运动器材；举办多种学术研讨会，教练员和裁判员训练班，极大地促进网球运动的发展。这是网球运动发展的外在因素。

学习网球理论，涉及的问题是多方面的，不限于发展史，包括技术战术的理论、教学、训练和比赛的理论，竞赛规则、比赛制度、裁判方法、场地设施等方面的知识。学习前人的理论，不是简单重现，而要用创新的思想、创新的意识，创新的观点去审视，使自己的视野达到新的境界。

理论源自实践，又指导实践，轻视实践的观点是错误的。为此，我要积极参加实践，一要熟

练地掌握网球多种运动技术，亲自领会学习的方法，动作的要点、重点和难点，技能越熟练，更具说服力，教学越有利。二是教学是一项复杂的系统工程，根据培养目标，学会制订教学计划、教学大纲、教学进度和课时计划等多项教学文件。它是一个整体，环环相扣，使教学有序和有目的地进行，而且学会动态控制，在整个教学过程中，积累经验，改进教学，提高教学质量。三是进行必要的科学研究，一方面是研究解决当前教学中存在的问题，另一方面对网球理论技术、战术及教学方法方面感兴趣的问题进行探究性研究，创新理论，创新技术，创新战术，创新教法，使自己站在学科的制高点，引领教学。

我想当一名创新型网球教师，遵循“默而识之，学而不厌，诲人不倦。”“学而不思则罔，思而不学则殆。”“教学相长。”的古训是不够的。一定要有创新的思想，创新的理论，创新的实践，才能在文化科学技术蓬勃发展的浪潮中站稳脚跟。我的目标已定，我的决心已下，我的行动路

线图已绘制，关键在于行动。但我深深地知道我的认识能力和行动能力还有很多缺失，真诚地希望我的朋友们能够给予指教，助我实现我的希望和梦想。

网球教学原则初探

教育学所阐明的教学原则，是指导各门课程必须遵循的基本要求，具有普遍性的指导意义。体育学和运动训练学所阐明的教学和训练原则，是指导体育教学和训练必须遵循的基本要求，对体育各项运动亦具有普遍性的指导意义。根据矛盾普遍性和特殊性的原理，网球运动（包括羽毛球、乒乓球）存在特殊的运动形态，因此网球教学必然存在特殊的教学原则，根据网球运动矛盾的规律，有以下教学原则：智能技能体能相互协调发展的原则，技术与战术相互促进的原则，进攻与防守相互转化的原则，双打中两人相互融合的原则。

一、智能技能体能相互协调发展的原则

网球运动集智能技能体能于一体的运动项目，形成智能与技能，技能与体能，体能与智能三组矛盾，构成一种不同一般矛盾的共处关系。只要具备一般的智能技能体能的人就可以参加网

球运动。同时参加网球运动又进一步发展人的智能技能和体能。智能通常指观察力、注意力、记忆力和思维能力等。通过教师有目的有组织的教学和学生的积极参与，使观察的广度和深度更敏锐，获取信息的能力大为增强。使注意力的指向、集中、转移和分配更合理和有效，处理信息有能力大为提高。使记忆的信息容量更大，信息编码、储存和提取更快捷。在思维能力方面，使辐合思维、发散思维、逻辑思维、创造思维更活跃，更有成效。技能是指运动技能，首次参加网球运动的青少年，在过去日常生活中获得的走、跑、投掷等活动技能，通过教学迅速地转化为运动技能，使动作更有力更有效更合理，更具实用价值，并对比赛场景作出快速反应。它不仅发展智能，也发展了体能。体能是指灵敏、速度、力量、耐力等一般身体素质。参加网球运动不仅发展一般身体素质。而且发展专项身体素质，使比赛充满活力。同时运动对促进青少年身体正常发育，其中包括提高运动器官和智力器官的发育水平具有非

常重要的作用，为发展智能和运动技能提供保证。总之智能技能体能处在一个特殊的统一体中，互相联系，互相促进，互相制约。智能技能体能协调发展，使参加网球运动的青少年发展更完美。但是它们具有不同的作用，智能是灵魂，技能是核心，体能是保证。在这三要素中，运动技能是最活跃的因素，教师的教学艺术，就是善于抓关键，善于抓矛盾的转化，使矛盾不断向前发展，使智能技能体能得到全面升华。

同时，我们在比赛实践中看到智能、技能、体能运用达到最佳效果的，一定是能洞察先机，移动敏捷；体力充沛，技术稳健；善用优势，打击弱点；意志顽强，赛趣盎然的运动员。

二、技术与战术相互促进的原则

技术与战术是网球运动的又一种运动形态，它们互相联系，互相促进，互相制约。技术是战术的基础，战术是技术的保证。二者处在一个统一体中，相辅相成，技术和战术在矛盾运动中，技术始终是最活跃的因素。教师在教学中首先抓

技术带战术，再用战术促技术。我曾在技术分析中提出有利于发力击球，有利于控制球，有利于继续打球三原则，合理的技术就包含有战术的因素在内。我曾在网球战术一文中提出运用战术的原则中，是以技术为基础来选择战术的。我们经常在比赛中看到某甲运动员得势不得分，某乙运动员虽未得势但能得分。这是技术和战术在运用上存在矛盾。击球力量大，但未打中对方要害，或者击中要害，但击球火力不足，都不能取胜。致使对手有机可乘，防守反击而得分。我们在比赛中也看到，强有力的攻击压制对方，最终在击球力量和控制上失去平衡而造成失误。战术从某种意义上讲是一种智慧，要用智慧去打球，打球意味着技术，说明技术和战术的有机结合显得非常重要。教师的教学艺术，就在于启发学生的学习动机，在学生的积极参与下，善于抓时机，促进矛盾的转化，使技术和战术达到新的发展水平。

同时，我们在比赛实战中看到技术和战术运用达到最佳效果的，一定是头脑清新，目光敏锐；

动作放松，身体平衡；予侧准确，球感极佳；反应及时，行动敏捷的运动员。

三、进攻与防守相互转化的原则

进攻与防守是网球运动的另一种运动形态。它们互相联系，互相促进，互相制约。网球运动攻守回合之间只有一次击球机会，击球失误就失分的特点。当我向对方发动进攻击球结束，立即转入防守，准备阻击对方的进攻。当球到达我区以后，我即转入进攻，攻守结合最紧密。它不像篮球足球攻守之间有一个较长的过渡期，也不像排球有三次调整球的机会。在进攻和防守的矛盾运动中，进攻始终是最活跃的因素，把攻击当作最好的防守。教师的教学艺术就在于用进攻带防守，用防守促进攻，促进矛盾的转化。进攻与防守在不断地转化过程中，使进攻与防守不断地由低向高的方向发展，达到新的水平。

同时，我们在比赛实战中看到进攻与防守运用达到最佳效果的，一定是充满自信，乐于挑战；精力充沛，行动果断；遇险不惊，顽强拼搏的运