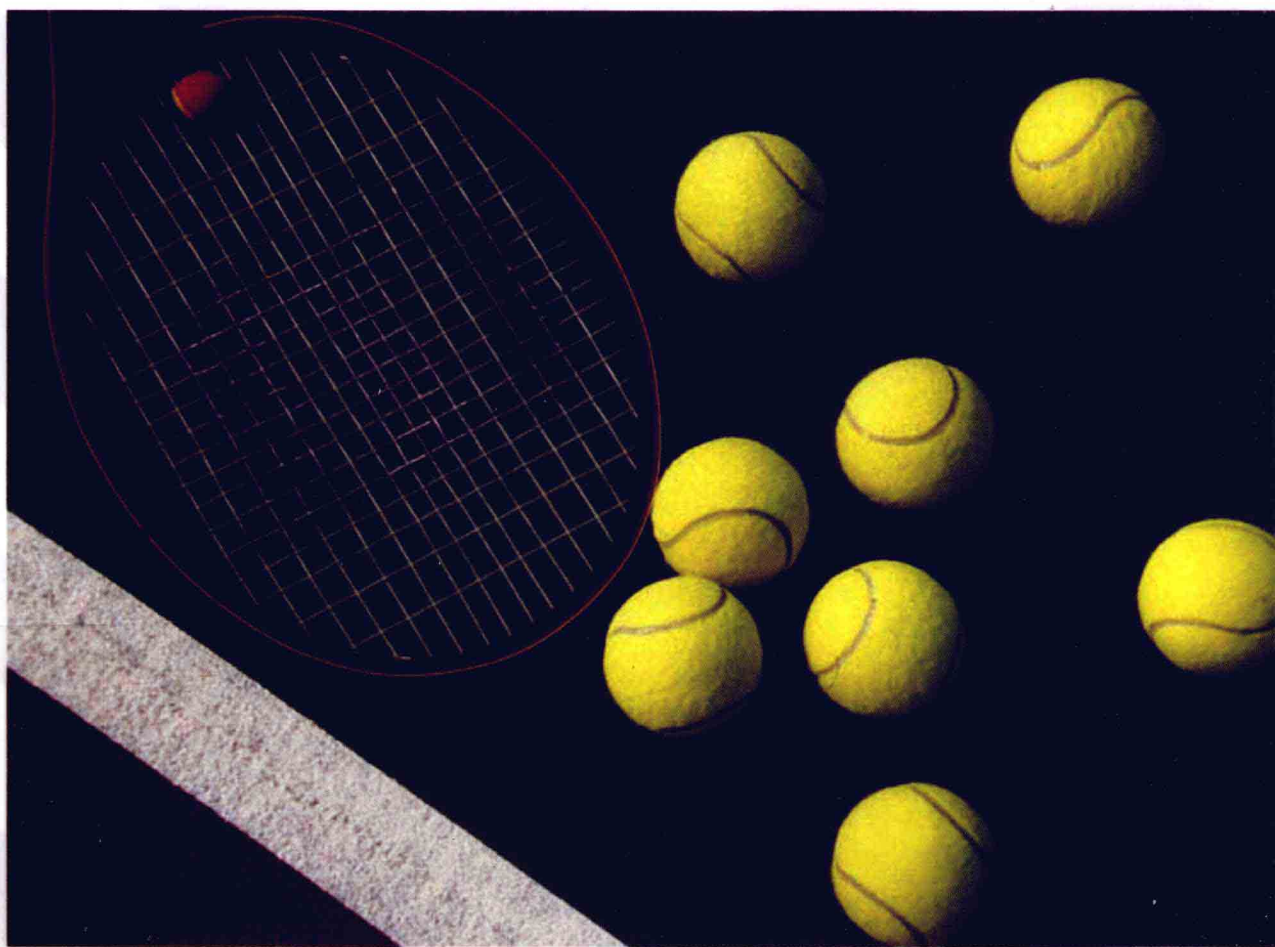


广东省东莞市盈鸿网球学校 组织编写

中小学 网球教学

(教师手册)



人民体育出版社

中小学网球教学



(教师手册)

广东省东莞市盈鸿网球学校 组织编写



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学网球教学教师手册 / 广东省东莞市盈鸿网球学校组织

编写. —北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3555-1

I. 中… II. 广… III. 网球运动-教学研究-中小学
IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 179285 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 13 印张 200 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3555-1

定价: 45.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写人员名单

(按姓氏笔画为序)

主 编: 陈满森 林文弢 黄灿明

副 主 编: 王旭辉 邵 强 饶纪乐 姜 燕

编写人员: 尹效登 叶美伶 叶满枝 何 杰

 阳 涌 明 晖 陈泽林 徐丽鸾

 庾瑞祥 黎德文

总 顾 问: 沈建球

顾 问: 王光和 王良佐 贺东波 夏卫智

技术示范: 陈晓唐

摄 影: 陈小虎



前言

网球是一项世界性的体育活动，由于其较高的锻炼价值和易于开展等特点而深受人们的喜爱。网球运动少受年龄、性别等方面的限制，适应范围较为宽泛；对广大参与者，特别是对广大青少年来说，开展网球活动更是一种健身益智、陶冶情操、追求上进的极佳运动方式。

在我国，随着社会与经济的发展，以及人们生活观念的进步，网球也已经从专业体育项目逐渐走向社会，走入大众之中，走入以青少年为主体的学校当中。在过去相当长的一段时间里，网球活动还只是在少数的大学课程才开设，而如今在许多中小学校中网球活动也已逐步开展起来。

良好的体育活动方式需要用科学的方法加以指导。为了促进中小学生的网球活动能够更有效、更规范地开展，广东省盈鸿网球学校在国内部分专家及专业人士的指导和帮助下，在多年办校经验积累的基础上，编写了这本《中小学网球教学（教师手册）》，其目的就是为广大中小学体育教师在网球教学中提供一些有益的参考和有效的帮助。本书还可用于各类体育高等院校作为网球教学参考用书。

本书是全国教学科学“十五”规划课题“关于开发体育的地方课程与校本课程的研究”分课题“中小学网球教学的研究”（分课题编号：BPA050033—88）研究成果之一，广东省东莞市盈鸿网球学校承担了课题的研究任务，并获得优秀分课题一等奖。

本书的编写与出版得到全国中小学体育课程标准研制组组长、华东师范大学体育与健康学院院长、博士生导师季浏教授，华东师范大学体育与健康学院副教授汪晓赞博士，原国家网球队总教练、国家级网球教练王福章先生的关注与指导；得到了广东省教育厅及东莞市教育局有关领导的大力支持，在此一并表示诚挚的谢意，同时也恳切地希望广大读者对书中的不妥与错误之处给予指正与批评。

编者
2008.12

目 录

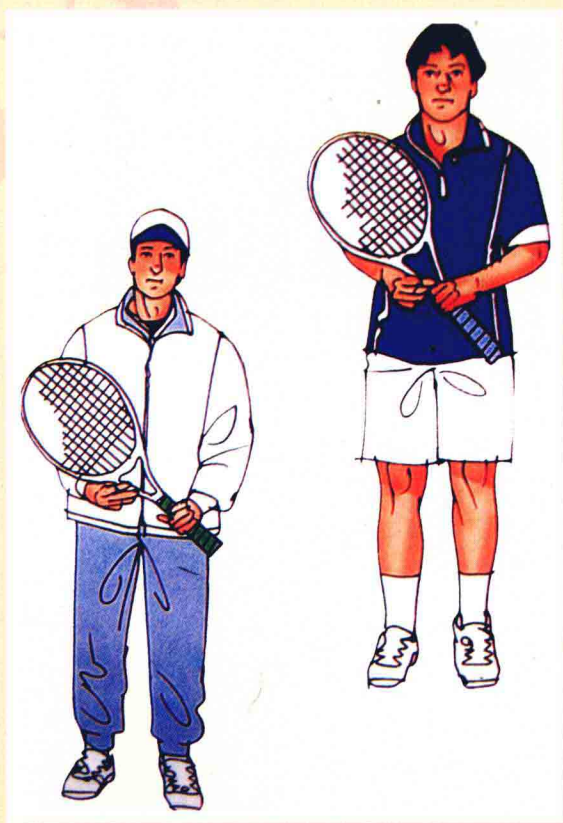
第一章 网球教师	(1)
第一节 中小学体育教师在网球教学中的作用.....	(1)
第二节 网球教学中学生的年龄特征.....	(5)
第三节 中小学生网球心理培育.....	(7)
第四节 班级教学的重要提示.....	(13)
第五节 班级教学纪律.....	(19)
第二章 中小学网球教学方法	(21)
第一节 网球课的组织.....	(21)
第二节 网球教学.....	(29)
第三节 教学方法和练习方式.....	(42)
第四节 分析和纠正动作.....	(57)
第五节 网球课成绩考核.....	(70)
第三章 网球基础技术教学	(72)
第一节 场地、球、球拍、器材.....	(72)
第二节 握拍方法与分析.....	(79)
第三节 击球基础技术.....	(87)
第四节 球的旋转与飞行轨迹.....	(107)
第五节 球的控制.....	(115)
第六节 击球时的前臂运动和手腕关节活动.....	(119)
第七节 击球时的站立姿势.....	(120)
第八节 脚步移动技术.....	(122)
第四章 网球基本战术教学	(125)
第一节 单打比赛中基本的战术原理.....	(125)
第二节 五种比赛情况.....	(127)
第三节 区域战术.....	(127)
第四节 击球状态.....	(128)

第五节 击球方法的选择·····	(129)
第六节 影响单打战术的其他因素·····	(130)
第七节 双打战术·····	(130)
第五章 网球教学与身体素质培育·····	(132)
第一节 中小学生网球身体素质练习·····	(132)
第二节 网球运动营养与健身效果·····	(142)
第三节 网球运动损伤的处理与预防·····	(146)
第六章 网球其他内容教学·····	(149)
第一节 网球游戏·····	(149)
第二节 小学生网球操·····	(152)
第三节 教案参考·····	(156)
第四节 网球专用英语·····	(165)
第五节 网球运动礼仪·····	(166)
第六节 组织网球比赛·····	(169)
第七节 网球比赛规则及裁判·····	(176)
第八节 网球运动的起源与发展·····	(190)
第九节 网球运动在中国·····	(196)

第一章 网球教师

第一节 中小学体育教师在网球教学中的作用

中小学时期是人一生中生长发育的重要阶段。根据人体生长发育的规律，中小学生在各年龄阶段的发展，即生理和心理两方面的发展具有各自不同的特点，并表现出不同的行为。作为中小学体育教师，应能根据中小学生各年龄阶段身心发展的特点，结合网球运动的实际开展网球教学，从而达到培养学生对网球运动的兴趣，提高中小学生的网球技术水平，促进学生身心协调发展的目的。



良好形象和体态的网球教师

一、网球教师的职责

1. 保证安全的网球教学环境。

2. 向学生传授网球技能。

3. 保证学生有一个愉快的经历。一名负责任的网球教师应保证为每堂课设计细致的教学方案，教学方案应包括以下内容：

- (1) 教学任务
- (2) 教学步骤
- (3) 教学内容
- (4) 重点和难点
- (5) 教学组织
- (6) 时间分配
- (7) 教学方法
- (8) 运动负荷和练习密度预计
- (9) 场地器材布置等



教师逐个纠正学生动作

二、网球教师的必备条件

1. 具备一定的网球运动基础和击球技能

- 与已有一定网球运动水平的学生对打。
- 有控制球的能力。
- 具备使学生学习新技能的球感。

2. 了解网球比赛

- 规则、记分、场地。
- 网球技术：握拍、击球等。
- 网球运动发展概况。

3. 了解基本的教学方法

能根据中小学生生理和心理特点采取切合实际的教学方法。

4. 良好的形象和体态

- 准时。
- 正确的姿势。
- 适宜的服装。
- 同学们的眼神交流。
- 主动热情的面部表情和身体语言。
- 充满信心的精神面貌。

学生模仿教师动作



辅导小学生正手击球练习

5. 具备基本的体育科学知识

应具备和掌握基本的体育科学知识，如生理学、生物力学、心理学、运动学、运动医学、饮食和营养学。

6. 正确使用语调

- ①当指导学生时，要把学生集中到一起。
- ②用肯定的语气讲话。
- ③使用不同语言重音。
- ④避免滔滔不绝的讲话。
- ⑤确信你的讲话能让学生听到——稍微大声点比小声好。
- ⑥要把对集体讲话和对个人讲话区别开。

7. 良好的交流技能

- ①记住并能叫出学生的姓名。
- ②讲话要慢而清晰。



学生网球骨干排在队伍最前面



对小学生手把手教

- ①对中学生使用分析法来解释事情。
- ②吸引学生们的注意力。
- ③运用幽默来提高学生们的兴趣。
- ④注意听学生讲话（交流是双边的活动）。
- ⑤批评前应先表扬（对个别学生批评前，先表扬表现好的大多数同学和先肯定受批评学生的优点和长处）。

①多使用正面语言，如：“击球点要靠前”，而不要使用负面语言，如：“不要把击球点放在身后”等。

②提问：设法让学生回答你的问题（给人以深刻印象的问题），如：

- 感觉怎样？
- 球打向了哪里？
- 你在身体前，还是在身体后击的球？

③运用不同水平的语言，如：在对待小学生和中学生时应使用不同的语言。

④对小学生多做准确的示范性动作，并手把手教。

8. 良好的组织和领导技能

9. 在整个教学中保持良好纪律的能力

10. 把感情投入到学生身上

11. 具备将学生培养成视网球运动为终身运动项目之一，在参与中提高自己的身体素质和心理素质的水平



在整个教学过程中保持良好纪律

三、教师可行的约束性行为

1. 教师要避免用挖苦讽刺的方式对学生进行惩罚，不要当众嘲笑受罚者。

2. 教师不要用不可能实行的惩罚来威胁学生。

3. 教师不要在盛怒之下惩罚学生。

4. 教师应该能够区别哪种行为是应该受到惩罚的，哪种不是。也就是要学会区别哪些是练习时不小心发出的声音（走神或心不在焉）；哪些是捣乱，失控的尖叫。

5. 教师不能因为个别人的不良行为而对全体学生进行惩罚，这将有损其他学生的公正感。



对个别开小差的学生可以“视如不见”

第二节 网球教学中学生的年龄特征

对于教师来说,青少年身体、心理及社会发展的知识是最重要的。在中小学校开设网球课一般持如下观点:

- 小学生不是成年人的缩影,他们与成年人有很大的不同。
- 不要教小学生成为年轻的网球明星,但要使他们像成年选手那样攀登自己的运动高峰,并且要给予他们喜爱网球的乐趣。
- 儿童、小学生效仿能力较强,因此教师的言行往往会成为他们学习的标准。



保持学生总是活动

- 学生年龄越小,越应少告诉他做什么——示范的力量是巨大的。
- 在网球教学课上要保持小学生总是活动。
- 小学开设网球课应从三年级开始为宜。
- 过量的负荷对儿童少年的骨骼生长是有损害的。因此,教师在教授中小学生网球技术的过程中应避免负荷过重的练习(如举重等),而应采用诸如仰卧起坐、俯卧撑等练习方法来代替负重训练。

●年轻人的关节比较有弹性。随着年龄的增长,应通过伸展练习来发展柔韧性,以达到预防伤病,提高运动水平的目的。

●过多的柔韧性练习的危险是关节的松软,并且极易使关节脱位和扭伤。

- 在组织网球教学及开展各种网球活动



中学生网球课

中，应注意学生实际年龄和发育年龄间的区别。

●对学生的评估要注意到学生的年龄和相同年龄学生之间的生理差异。

●性成熟期——男孩13~14岁；女孩第一次月经约在13岁。

●月经——间隔4周出现一次。但个体都有各自的周期。月经可能会影响运动，教师应予以考虑并理解。

●气温对运动的影响。由于小学生排汗能力弱，因此，在夏天或有阳光的天气里上课，体温上升较快，这会使他们行动变慢并降低上课的兴趣。

●小学生比成人散热快，因此在气温较低时，上课前先要进行一些简单热身练习，以达到暖和起来的目的。

●对小学生的网球教学应给予具体的而不是抽象的指导。教师在做过示范动作后，应立即要求学生做模仿练习，而切忌长时间等待。

●小学生喜欢进行规则不太多且自由度较大的游戏，多种多样与网球相关的游戏是训练小学生的好方法。

●青春发育前期的中学生仍然需要具体的说明作为新动作开始的内容，因此指导中应包括示范动作。

●中学生的思维方式在网球课里表现出很大的个体差异。

●复杂的网球训练课应主要安排在练习和比赛中。



指导学生课间补充水分



小学生进行简单游戏



高中网球课在比赛中进行

第三节 中小学生网球心理培育

一、网球心理练习的重要性

网球教学中，良好的心理素质训练是非常重要的。心理因素往往对教学的结果起着至关重要的作用，如注意力、信心和拼劲等。良好心理素质的培养过程需要很长时间，而且还需要经受得住挑战和各种不同水平的要求。心理练习的过程是和技术练习同步进行的。非常重要的一点是，在中小学开设网球课程计划中应包括培养中小学生顽强心里素质的过程，这对于中小学生的健康成长是十分重要的。

教师和父母是青少年早期受到明显心理特性影响的最初因素。仅仅参加体育运动，并不能保证能取得所希望的心理品质。对于青少年来讲参加体育运动，对于发展心理素质来说能获得正、反两方面的影响，这有赖于从事运动过程时接受教育的情况。积极的心理培养过程，需要教师去计划、开发并贯彻在大量的特殊教学计划中。

在初学阶段，应把重点放在中小学生网球自信心及竞争意识的培养上，同时增强他们对网球的责任感。



激励学生学习网球的自信心

二、责任感

责任感可理解为对于网球学习所要付出的主观能动性的水平。早期责任感的目的是能指引中小学生投身网球运动中。



具有责任感的学生会投入到网球运动中

三、竞争意识

这种品质可以解释为，在竞争状态中竞争和证实自己能力的欲望。早期的品质培养决定着其今后的发展。



培养学生的竞争意识

四、自信心

中小学生对运动和评价自己的方法是自信心中最重要的因素之一。自信心决定了他们对运动的选择和参与到运动中的主观能动性的水平，而自信心的水平又决定着其对待不利条件的克服和坚持程度。

自信心不足的行为表现为：

- ① 逃避行为。
- ② 当学新技术时轻易放弃。
- ③ 在练习和比赛中不能尽力。
- ④ 建立不现实的目标。
- ⑤ 把成功归因于运气而把失败归因于能力不济。
- ⑥ 耍小聪明逃避失败（找借口，感到不舒服等）。

五、培养学生网球骨干

中小学校每班学生人数一般为40~50人。开设网球教学课的班级应培养4~5名网球学习骨干。以使教师能顺利组织完成每一节课教学任务。

教师应经常交给网球学习骨干一些任务，诸如带领全班作准备活动，负责管理班集体中的一些有关网球活动的事情等等。通过这些工作来培养他们相应的领导能力，从而使他们产生自立感和责任感。



学生骨干带领同学做准备活动

六、增强学生才能的若干方法

教师运用的大量不同的教学方法能保证所教的学生在责任心、竞争意识和自信心及领导才能方面有所改善。

1. 增强自信心

在练习中，应让学生了解错误是学习过程中不可缺少的一部分。错误并不代表失败。

教师能做到的最重要的事情是帮助学生分析他们的胜利（成功）。而这种分析不要依据学生是否已经获胜或失败，而要根据学生是否已经把已学到的技术和行为运用好。

2. 使用适宜的挑战

使用适宜的挑战包括安排谨慎的适合初学学生的比赛。目标必须是各自不同的、实际的、可控制的和可行的，并且是学生认可的。一旦学生能完成要求中的80%，那教学难度就应有所增加。如果某项教学中学生只能完成20%，则说明该教学内容不利于学生学习热情的培养。需要牢记的是：无法达到的目标易使人感到焦虑；而太容易的目标又易使人厌烦。



学生进行比赛

3. 确保成功

设法确保每位学生达到某种程度的成功。在某些情况下，为了个别学生的需要，应

把教学难度规定在适宜的范围内。教师应尽量满足全班学生中不同水平学生的要求。



确保学生击中球

4. 增加控制能力

如果学生不能够感觉到经过努力后获得成功的话，那就不能达到增强信心的目的。教师必须利用一切机会使学生相信自己努力后所取得的胜利。教师应该明白，懂得自己成功和失败原因的学生能够改善自己的学习水平。

5. 提供正面的反馈

对学生有意义的四种反馈对象是：父母、同班同学、教师和学生自己本身。

父母：在开始上课前应召集父母开会，帮助家长懂得学生的“行为”和“对体育的热爱”要比胜负结果重要得多。懂得学习和了解网球教学的家长更喜欢支持教师帮助学生树立自信心和责任感。

同班同学：当学生成长到一定的年龄后他们才能正确地分析自己的成功和能力的变化。当学生12岁时，他们便依赖于与同班同学的比较。

对于教师来讲应把重点放在提高学生自身能力上。这里特别强调，同学之间的直接比较往往能导致他们放弃对网球运动的参与。

教师：对于学生来讲，从教师那里得到积极的反馈是非常重要的。以下几点可以帮助教师更加积极地给学生作出反馈：

(1) 教师应对学生的行为做出反馈，而不是对其成绩。

(2) 当需要给学生作出反馈时，应以表扬为主。

(3) 不要反复地给予负面反馈（批评）。当学生犯了错误时，不要立即把课停下来，而最好是在学生完成一个漂亮的动作时再把课停下来。

学生：当学生作出了一个漂亮的动作时，鼓励他们表扬自己。只有当失误的时候才能有一点情感的流露。