

# 高职网球教学中异步教学法的应用

秦 泉

广西水利电力职业技术学院通识教育学院, 广西 南宁

收稿日期: 2023年5月21日; 录用日期: 2023年6月21日; 发布日期: 2023年6月29日

## 摘 要

随着经济时代的发展,我国在各个领域与世界的交流逐渐的加深,尤其是在体育事业方面得到了快速的进步和发展。网球作为高职体育教学中的重要组成部分,通过异步教学法的应用,能够更加注重学生的个性发展,有助于学生更加积极主动地参与到课堂学习之中,提升学生的网球技能。通过在网球教学中异步教学法的应用,对于提升教育教学质量,培养社会发展所需要的网球人才具有极为重要的作用和价值。本文在分析异步教学法概述的基础上,提出高职网球教学中异步教学法的具体应用措施,进而更好地发挥异步教学法的作用,优化教育教学效果。

## 关键词

高职网球, 异步教学法, 必要性, 措施

# Application of Asynchronous Teaching Method in Tennis Teaching in Higher Vocational Colleges

Xiao Qin

School of General Education, Guangxi Vocational College of Water Resource and Electric Power, Nanning Guangxi

Received: May 21<sup>st</sup>, 2023; accepted: Jun. 21<sup>st</sup>, 2023; published: Jun. 29<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

With the development of the economic era, my country's exchanges with the world in various fields have gradually deepened, especially in sports, which have achieved rapid progress and development. Tennis, as an important part of physical education in higher vocational schools, through the application of asynchronous teaching method, it can pay more attention to the personality development of students, help students to participate in classroom learning more actively, and improve students'

tennis skills. Through the application of asynchronous teaching method in tennis teaching, it has an extremely important role and value in improving the quality of education and teaching and cultivating tennis talents needed for social development. Based on the analysis of the overview of asynchronous teaching methods, this paper proposes specific application measures of asynchronous teaching methods in tennis teaching in higher vocational colleges, so as to better play the role of asynchronous teaching methods and optimize the effect of education and teaching.

## Keywords

High Vocational Tennis, Asynchronous Teaching Method, Necessity, Measure

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

网球运动是一项比较注重技巧的运动项目，发球是运动当中的难点，拥有好的发球技术在运动当中就占据主导地位。网球已经成为高职体育课堂当中的选修内容之一，如何通过异步教学法来提升网球教育教学质量，引导学生掌握相关的网球技能，是当前教育教学中的重点关注内容。为此，这就需要在高职网球教学中基于学生身心发展特点以及接受水平的基础上，应用异步教学法，从而让学生掌握网球技术的同时，促进学生综合素质的提升。

## 2. 异步教学法概述

### 2.1. 核心内容

异步教学法的应用，需要教师在教育教学中了解学生的身心发展状态、认知水平接受能力，以此制定相关的教学计划和任务，能够从学生的实际水平进行出发，对学生开展有针对性的教学，这种教学方式方法能够更好的体现因材施教的重要性，更加突出学生在学习中的个性发展。能够在最大程度上调动学生参与到知识学习的主动积极性，强化学生的求知欲望，进而达到优化教育教学效率的目的[1]。

### 2.2. 具体过程

异步教学法的应用是为了更好地提升教育教学效率，在班级中由于学生的认知水平以及接受能力有所不同，导致学生的网球基础有所差异。为此，在异步教学法中，要能够基于学生的实际情况，制定适宜的教学计划和大纲。教学内容要注重循序渐进，具有一定的条理性。异步教学法与同步教学法的概念是相对的，更加注重学生的主体性的发展，教师在教育教学中要能够基于学生的实际情况开展网球教学，突出学生的个性发展，也给学生自我表现提供相应的平台和机会。异步教学法的应用要注重遵循具体的流程，在这些流程中引导学生进行知识的学习，让每个学生都体会到网球学习所具有的趣味性，激发学生参与到知识学习的积极主动性，进而优化教育教学效果。

## 3. 当前高职院校网球教学中异步教学法改革的必要性

当前随着社会的发展，对于网球项目越来越给予更多的关注，优秀网球运动员主要是以李娜、郑洁主要的代表。这些事迹强化了外国对于我国网球事业的认可，同时也提升了网民对于网球运动的热情，

极大的促进了网球事业的发展。篮球运动不仅强身健体，还具有社交性比较强的特点，能够充分符合国民对于体育项目的需求。鉴于网球所具有的特点以及人们对网球运动的热爱。当前，大多数的高职院校都开设了网球体育项目，但是网球运动对于外在场地的需求十分的严格，需要投入大量的财力、物力和时间，而当前我国也缺乏技术比较高的网球人才，以上这些因素的存在，极大的限制了网球项目的发展，导致网球体育项目发展十分的缓慢，最终导致教育教学效果不是很理想。高职院校网球教学在开展，一般是由体育教师负责，但是由于体育教师本身没有较高的网球水平，对网球理论知识理解的不多，不能对学生进行有效的指导。为此，在当前高职网球教学中，要注重教育教学方式方法的改革，异步教学法在网球教学中的应用，能够有效的针对学生的不同水平开展网球教学，激发学生参与到网球知识学习的积极主动，优化网球教育教学效果[2]。

## 4. 高职网球教学中异步教学法的应用策略

### 4.1. 设置异步教学目标，开展有针对性的指导

高职网球教学中异步教学法应有的目的是为了帮助学生有效的掌握相关的网球，既能激发学生对网球知识学习的欲望和积极性，在教育教学中，要基于学生不同的网球基础以及身体素质，将学生分成不同的级别，例如，入门组、中等级别、高等级别。以此有效的发挥异步教学法的作用，提升每个层次学生的网球水平，基于学生不同的级别设置相关的教育教学内容。入门组的学生网球基础相对比较薄弱，身体素质也比较差，很难能够达到教学大纲的要求。为此，在入门组的网球教学中，主要是帮助学生提升其身体素质，能够达到教学大纲当中最为基础的水平。在入门组的教学中，教师不能急于传输学生相关的网球技能，而是要让学生感受到体育运动对自身所带来的愉悦感，激发学生参与到网球知识学习的兴趣。中等级别的学生对于网球知识的学习有一定的基础，身体素质也过关。但是并没有系统化的学习网球相关的知识内容。为此，这就需要在网球教学中，要能够基于学生的基础和接受能力，制定科学合理的教学计划，帮助学生学习有关网球的相关理论知识，提升学生的网球技能，进而引导学生向高层次的水平发展。高等级别的学生已经掌握了相关的网球知识和技能，为此，教师在教育教学中需要抓住其中的细节，强化学生的技巧，使得学生在网球的学习当中有更进一步的发展[3]。

另外，采用有针对性的指导方式。异步教学法的应用具备两个明显的特点，首先，在网球教学中，教师并不是对学生进行整体性的指导，而是将整体指导和学生的个别指导相互融合，使得网球的教學更加具有指导性、具体性，帮助每个学生都能够在原有的层次上有所进步。其次，学生的自主训练不再仅仅局限于具体的形式，而是采用集体和针对性训练，小伙融合的方式，通过这种形式有助于学生及时的发现自己在训练当中所存在的不足，并加以改正，通过一步教学法的应用，能够遵循学生的身心发展特点。充分彰显了因材施教的原则，对于学生的网球技能的提升具有极为重要的作用和价值。

### 4.2. 基于教学流程，应用多样化指导形式

高职网球教学中所采用的方式方法更加的复杂，教师在开展教学之前，需要对学生的学习情况有所了解，并在了解学生基础的情况上，制定详细的教育教学计划，对学生在完成学习当中所存在的问题有针对性的进行分析，解决学生在练习的过程当中存在的问题，也要融入自主思考，及时的发现练习当中所存在的问题。加强沟通交流，让学生正视自身存在的问题，并及时的加以纠正，这样才能够达到更加高效的训练效果。高职网球教学中异步教学法的组织形式，具体来说，可以分为以下三类全体教学、分类教学与个别教学。在全体教学中，教师主要是针对全体学生开展网球理论知识与技能的教学，对学生进行整体层面的指导。学生的练习也是集体练习。在分类教学当中，是基于学生的分组情况，对学生进行专门性的指导，在个别的教学当中，主要基于因材施教的原则，对学生进行具体的指导，抓住细节问

题,提升网球教学效果。通过基于学生的需求开展教学,为学生提供有针对性的指导,能够极大的提升学生在网球学习的积极性,优化教育教学效果。

### 4.3. 做好科学合理热身,实现弹性教学

高职网球教学异步教学法的应用,首先要着重做好充分的的教学准备,教师要在教学方法、组织形式上进行严格的控制,引导学生严格按照要求做好充分的热身准备,之后再做正手击球练习时。首先,要让体委报告班级的总人数,然后检查学生的服装,有的运动对于学生的着装非常要求非常的高。然后教师告知学生这节课主要学习的任务和内 容,当一切准备就绪之后,开始做热身活动,在正手击球练习当中,需要学生掌握准备的姿势,后摆引拍等相关的动作要领,教师在运动当中可以组织学生慢跑,交叉步跑等开展相关的跑步热身运动。然后让学生进行静力拉伸,尤其是颈部、腰部拉伸、肌群拉伸等相关的热身运动,让学生开展侧压腿练习,通过做好充分的热身活动,才可以进入正式的训练之中[4]。

高职网球教学中异步教学法的应用要注重学生存在的个体差异,教师在教育教学中要注重遵循这个思想,基于学生的个体情况以及需求开展弹性化的教育教学方式。弹性化的教学主要是包括设置弹性化的教学内容以及教学目标,为此,这就要求教师在教育教学中要能够充分考虑到学生的网球基础以及认知接受水平以及学生不同的基础设置多样化的教学目标和内 容。例如,在进行球性练习的相关知识内 容时,可以让学生做一些比较简单的颠球训练,观察每个学生的训练情况,然后,将学生分成不同的小组,以此更加有针对性地完成训练。对于一组的学生,教师可以要求进行隔网练习,在这项练习当中,主要是让学生以两人为一组为单位进行练习。一方要将球直接颠到对方中间,球不能着地,要控制好力度,一次来回为一组需要做十组。对于二组的学生来说,也是让学生做隔网网球练习,要求让学生两人为一组各方进行颠球,一方传球给对方,球在地面上拍一次,或者是不落地的情况下再传达给对方,这样的练习方式要做 15 组。对于三组的学生来说,做原地隔网颠球练习,两人为一组,将球传给对方,可以在地面上拍一次或者是落地之后再传达给对方,需要练习 20 组。通过设置这种弹性教学的方式,引导每个层次的学生在自己的能力范围之内进行训练。教师在这个过程当中,要对学生的训练情况进行仔细的观察,对学生在训练当中所存在的问题,以此更好的实现异步教学法的目的,在实际的教学过程当中,要着重引导学生对教学的问题进行分析讨论交流,进而习得相关的网球知识内 容。在教育教学中,对于一些手臂力量比较缺乏的学生,教师可以为学生设置一套手臂力量训练的练习方式。通过这种方式来提升学生的手臂力量,要引导学生充分利用课余时间增强手臂的力量,引导学生将课堂上所学知识与练习相互融合起来,从而引导学生形成相对完善的网球知识结构,也为后续的学习开展奠定扎实的基础。

高职网球异步教学中要注重问题的设置,要在充分了解学生自学以及对问题进行分析解决能力的基础上进行有针对性的培养,在教学中,教师要对学生进行正确的引导,使得学生能够在思想上得到启发,这种方式方法能够更好的对学生的思维能力进行培养,提升学生的自主学习能力,引导学生积极主动的融入到网球知识的学习当中。要保证设计的教学目标与学生的身体发展状态相适应,以此最大程度上发挥教学目标的作用。结合学生的实际生活,确定梯形教学目标,引导学生参与到网球知识学习的热情和信心,通过这种方式,能够引导每个层次的学生都能够积极主动的学习,进而优化教育教学效果[5]。

## 5. 高职网球教学中异步教学法的应用需要注意的问题

### 5.1. 突出人文性

高校网球异步教学法中要融入人文主义的教学思想,最大程度上提升学生的主体性,引导学生更加积极主动的融入到网球知识学习当中,让学生在完成的学习当中尽可能的优化自身的知识结构。为此,在高职网球异步教学法的方法当中,要体现人文性,突出学生的主体性,引导每个学生基于自身的特点,

选择相应的学习和练习方式制定的学习计划,进而促进学生综合素质的提升。通过这种方式方法,能够更快的促进学生的个性化发展,也能够更好地彰显学生的价值,引导学生进一步的学习探索。

## 5.2. 体现差异性,提升有效性

高校网球教学中异步教学法的应用,能够真正的实现对学生的个性化指导。在教育教学中,要注重采用科学合理的方式方法对相关的内容进行编制,以此提升学生参与到知识学习的积极性,摒弃传统单一的教育教学形式,为学生营造民主的课堂氛围,以此让学生在在学习当中体验到乐趣,并让学生养成自主学习的习惯,将理论和实践的相互结合,促进学生综合素质的提升。高校网球教学中,教学方式方法注重一定的差异性,这也是其核心理念。通过采用差异性的教学方式,能够让学生更好地理解网球知识内容,提升学生的网球技能。要突出学生的个体差异,这样才能够引导学生在原有的基础上有所提升,让每个学生在在学习中都能够有所收获,进而提升教育教学效果[6]。

## 6. 结语

总之,高校网球教学中要能够认识到异步教学法应用的必要性,通过异步教学法是为了帮助学生有效地掌握相关的网球技能,激发学生对网球知识学习的欲望和积极性,在教育教学中,要基于学生不同的网球基础以及身体素质,将学生分成不同的级别,以此引导每个层次的学生在学习中都能够有所收获。对学生的情况有所了解,并在了解学生基础的情况下,制定详细的教育教学计划,对学生在完成学习当中所存在的问题有针对性地进行分析,解决学生在练习的过程当中存在的问题,以此更好地发挥异步教学法的作用。要着重做好充分的的教学准备,教师要在教学方法、组织形式上进行严格的控制,引导学生严格按照要求做好充分的热身准备,要对学生进行正确的引导,使得学生能够在思想上得到启发,这种方式方法能够更好地对学生的思维能力进行培养,提升学生的自主学习能力,引导学生积极主动地融入到网球知识的学习当中。高职网球教学中还要不断探索异步教学法的应用措施,以此更好地优化教育教学效果。

## 参考文献

- [1] 葛聪. 大班额条件下建构高校网球课程异步教学模式的路径探析[J]. 中国培训, 2020(12): 54-56.
- [2] 曹金凤. 高职网球教学中异步教学法的应用分析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(23): 171-172.
- [3] 史伟. 高职网球教学中异步教学法的应用[J]. 济源职业技术学院学报, 2017, 16(1): 98-100.
- [4] 魏辰, 江洋洋. 浅析异步教学法在高校网球教学中的运用[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2015, 31(8): 173-175.
- [5] 高淑艳, 关晓保, 王镭. 网球异步教学法研究[J]. 科技展望, 2015, 25(3): 173-174.
- [6] 王建伟. 异步教学法在普通高校网球教学课中的应用研究[J]. 体育科技文献通报, 2014, 22(4): 68-69.