



# 我国高校网球教学中的快易网球实验研究

## ——以上海财经大学为例

章凌凌<sup>1</sup>, 陈锡尧<sup>2</sup>

**摘要:** 主要运用文献资料法、实验法、访谈法、数理统计法, 对上海财经大学2010级网球选修课的4个班学生进行传统网球教学法和快易网球教学法的比较实验研究, 结果表明, 快易网球教学法可以大大提高学生的学习积极性, 作为高校网球课程入门的辅助教学方法, 能有效提高课堂教学效果, 并提出高校开展快易网球课程应注意的问题。

**关键词:** 快易网球; 高校; 实验

中图分类号: G807.01 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2012)03-0096-04

Experiment on Play-and-Stay Teaching Method of the University Tennis Course in China—— Taking Shanghai University of Finance and Economics for Example

ZHANG Ling-ling, CHEN Xi-yao

(Shanghai University of Finance and Economics, Shanghai 200433, China)

**Abstract:** By the methods of literature study, experiment, interview and statistics, the author made an experimental comparison between the traditional tennis teaching method and play-and-stay teaching method in the optional course, using four classes of 2010 grade students of Shanghai University of Finance and Economics as the subjects. The result shows that play-and-stay teaching method may greatly improve students' enthusiasm in learning. As an auxiliary teaching method for the tennis-learning beginners in universities, it may effectively improve teaching results. The article sets forth some questions that need the attention in applying play-and-stay teaching method to tennis course in universities.

**Key words:** play-and-stay teaching method; university; experiment

自2002年我国首次举办上海ATP网球大师杯比赛以来, 网球运动以其所具有的健身性、趣味性和时尚性等特点而备受人们的青睐, 因此, 网球运动在我国开展已日趋普及。然而, 由于网球技术的学习具有入门慢、上手难的特点, 一直制约着网球在我国进一步的普及和推广, 致使不少原先的网球爱好者逐渐淡出网球场。2007年, 国际网联开始在全球推广Tennis Play & Stay计划, 旨在让更多的人参与到网球运动中来, 并且能享受这项运动带来的乐趣。中国网球协会作为其中一个重要成员于2008年底同步推行以中文“快易网球”命名的培训计划。但是, 直到如今, 有关快易网球教学方面的报道多集中在教学方法上的介绍, 但落实到具体的教学效果方面的研究还处于空白阶段。因此, 本课题旨在对我国高校网球教学中采用传统网球教学法和“快易网球”教学法进行比较实验研究, 为进一步推进网球在我国高校普及和成就高校学生“终身体育”的培养理念提供有价值的参考依据。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 对象

以上海财经大学2010级4个班网球选修课的学生为研究对象。其中, 实验组50人(男、女各25), 平均年龄(18.58±0.54)岁; 对照组50人(男、女各25人), 平均年龄(18.53

±0.76)岁。

#### 1.2 方法

##### 1.2.1 文献资料法

通过中国期刊网、维普期刊网、国际互联网查阅了与本课题相关的文献和国内外最新网球教学理念、方法和发展趋势方面的研究, 为本课题的分析与研究提供可靠的支持。

##### 1.2.2 实验法

###### 1.2.2.1 实验设计

抽取上海财经大学2010级网球选修课的4个班学生, 合计100人进行分组教学。其中, 实验组(快易网球教学法练习组)男女各25人, 对照组(传统网球教学法练习组)男女各25人。选择了与网球运动关联度较大的3个测试项目: 50 m跑、1 min单跳和2 000 m, 作为实验前对学生基本前提的差异检查。结果表明两组学生无显著性差异(表1)。

表1 两组实验前基本运动素质测试

Table 1 Test of the Basic Exercise Qualities of the Two Groups before the Experiment

组别	人数	50 m/s	跳绳/次	2000 m/min
实验组	50	8.35 ± 1.5	144 ± 24	14 ± 2
对照组	50	8.3 ± 1.6	147 ± 20	15 ± 3
P值		> 0.05	> 0.05	> 0.05

收稿日期: 2012-01-27

基金项目: 2010上海市教委青年课题(HJTY-2010-D025)

第一作者简介: 章凌凌, 女, 汉族, 在读硕士研究生。主要研究方向: 体育教育训练学。

作者单位: 1. 上海财经大学 体育部, 上海200433; 2. 上海体育学院 经济管理学院, 上海200438



### 1.2.2.2 实验时间与地点

本实验在上海财经大学国定路室外网球场完成。实验时间为2010年10月1日至2011年1月14日,共计17周。

### 1.2.2.3 实验器材和场地

实验组根据不同的教学阶段,采用红色球(球速比传统网球降低75%)、橙色球(球速降低50%)和绿色球(球速降低25%)和辅助器材,根据学员学习进度逐步改变场地大小和教学用球,最后过渡到在标准网球场使用正规球进行练习。传统组从一开始就使用正规网球在标准的网球场上进行练习。

### 1.2.3 专家访谈法

预先设计访谈提纲,利用参加中国网球协会举办的“快易网球”教练员培训班和ITF教练员培训的机会对专家、导师进行访谈,从中获得专家帮助性的建议和指导。

### 1.2.4 数理统计法

根据研究需要,运用EXCEL软件及SPSS 16.0统计软件对测试结果进行统计学处理,以发现问题,得出相关结论。

## 2 结果与分析

### 2.1 快易网球教学法的教学特点

网球运动被称为世界第二大运动,它与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。1873年,英国的温菲尔德少校改进了早期网球打法,出版《草地网球》一书标志着现代网球运动的形成。网球运动以其所具有的健身性、趣味性和时尚性等特点一直备受人们的青睐。然而,国际网球联合会的官方统计数据却显示,这项运动参与人数在世界范围内的增加却不明显,与国际网联和各国网球协会所做努力不成正比。由此可见,网球运动的发展遇到了“瓶颈”,其主要原因如下。

(1) 来自其他休闲运动的竞争,人们在这些运动中更容易取得成功。

(2) 网球入门比较困难,这种情况的出现通常是由于初学者觉得球速太快而难于控制,导致较难打出连续的回合球,他们在场上捡球的时间往往大于打球的时间。

(3) 一些教练员在教学中理论技术成分过重,过于注重动作的“标准性”,使学生逐渐失去对网球的兴趣。

(4) 现代生活使得人们的时间紧缩,没有时间从事网球运动。

(5) 网球运动对场地的要求较高,在发展中国家由于场地不足等原因限制其普及和推广。

“快易网球”是国际网球联合会经过多年网球教学总结的教学经验。采用最新、最先进的网球教学方法组织课程教学,无论是对从事网球初级教学工作的教练员,还是对采用传统网球教学法教学的教师都提供了一种全新的教学理念,是网球教学领域的一项革命性进步。它轻松易懂,简单易学,无需适应球性,可以直接进入角色。无论是小孩、青年还是老人都能参与到快易网球中来,体会网球运动带来的乐趣。在现代网球培训中教练员的首要职责之一就是组织学员打球。如果是对高校普修课的入门学生来说,意味着要让学生从第一堂课就能够发球、对打和得分。快易网球教学法认为:教练员的沟通、鼓励和组织能力较之纯粹的技术教学能力要重要得多。确保学员们发球、对打、得分并体验到乐趣的关键是教练员要选用适当的球、

球拍和场地来安排活动和练习。多数情况下这意味着教练员要在缩小的场地上,选择球速慢的红色、橙色或绿色球,使初学者能以更快速、有效、容易接受的方法掌握网球技术,让初学者充分体验网球运动的乐趣,从而降低初学者的流失率。

从表2可以了解到快易网球教学法中3个递进阶段的教学步骤、教学用球及所对应球场大小、球拍尺寸和适宜人群。第一阶段教学:应使用红色球,在大约长11 m,宽5~6 m的场地上练习,适合5~8岁的儿童或成人初学使用。由于球是海绵质地,所以重量轻,速度比传统网球降低75%,也更容易控制,加上移动范围的缩小,使学员在第一堂课便能够相互对打,初步学习上手发球技术,进行比赛。第二阶段:用橙色球,网球场的范围扩大到5.6~8.23 m;学员加大随挥的前送动作,掌握技术要领,提高控球能力和跑动能力,同时增加比赛的局数和时间,通过组织比赛有助于学员将所学技术运用到比赛中,这在传统网球教学法初学者中是较难实现的。第三步,当学员已经能够较好地橙色球场进行比赛和对打后,教练逐步采用绿色球,在正规网球场上进行对打练习,学员经过以上的练习,已较好地掌握了网球各项技、战术,便能过渡到用传统网球进行对打和比赛。值得一提的是,儿童球拍长度的选择应根据学员身高来确定。

表2 快易网球教学阶段划分

Table II Phrase Division of Play-and-stay Teaching Method

阶段	球	场地/m	适宜人群	球拍尺寸/cm
1	红球:球速降低75%	11×(5~6)	5~8岁儿童 成人	43~58 66~73.7
2	橙球:球速降低50%	18×(5.6~8.23)	8~10岁儿童 成人	53~63 66~73.7
3	绿球:球速降低25%	23.77×8.23	9~10岁 成人	63~66 66~73.7

### 2.2 关于实施“快易网球”教学法的设计

(1) 两组的教学训练时间均安排在每周一的网球选修课进行,时间90 min,共计17周。将实验组的教学过程分为3个阶段,其中第1~5周为第一阶段;第6~10周为第二阶段;第11~15周为第三阶段;第16周为学校体育课堂常规体质测验;第17周进行测验。其教学内容和方法均参考国际网球联合会出版的《快易网球手册》进行,具体教学计划见表3。

表3 实验组网球教学计划

Table III Tennis Teaching Program for the Experiment Group

阶段	时间段	内容	教学目标
1	第1~5周	10步网球教学法:红球	学员能够在小球场发球、回球、相持并得分
2	第6~10周	进阶:橙球、绿球	循序渐进改变球和场地大小,灌输基本战术
3	第11~15周	过渡到正规网球	学生可以在正规网球场上进行对打、比赛

(2) 对照组网球教学方法根据传统的教学计划进行,具体方法见表4。



表4 对照组网球教学计划

Table IV Tennis Teaching Program for the Control Group

周次	内容	教学目标
1~6	学习正、反拍技术； 底线步伐	掌握正拍和反拍技术、学 习底线步伐
7~12	复习正、反拍技术； 学习上手切削发球	复习正拍和反拍技术，学 习发球技术
13~16	复习正、反拍、发球 技术；学习网前技术	提高底线控球能力、复习 发球技术、学习网前技术
17	考试	

## 2.3 两种网球教学法教学效果的对比

### 2.3.1 原地手抛球测试

网球教学中，对一项技术的评价方法通常从技术达标和动作评定两个方面进行教学评定。前者是对学习者击球的稳定性和成功率进行考核；后者则是对学习者技术动作的合理性和规范性给予评分，本文所有测试均采用标准网球，在标准场地上进行测验。原地手抛球的测试方法是指：送球

者与被试者一同站在球网的一侧，送球者用下手抛球的方式进行喂球，被试者分别用正拍和反拍进行击球。本次测试的技术达标要求被试者以正拍和反拍各击打20个球。

结果显示，实验组男子正拍和反拍的平均成功率分别为17.32%和15.68%，女子为16.84%和16.88%，对照组男子正拍和反拍的平均为17.16%和15.4%，女子为16.64%和16.96%。在技术达标的同时进行动作评定，动作评定的标准依据表5的网球技术动作评定标准进行给分。从测试结果看，实验组男子正拍和反拍的平均分分别为8.52和8.48，女子为7.48和7.44，对照组男子正拍和反拍的平均分均为8.52，女子分别为7.52和7.6。结果发现，实验组和对照组所测数据相当，原地手抛球测试的成功率与正反手的稳定性和规范程度均较高。分析认为，通过17节的网球教学课程，学生已知晓和掌握正反拍击球的基本方法，在应对近距离下手抛球时，由于球速相对较慢、来球方向固定，学员能够较轻松地找到击球点进行回击且动作不变形，说明传统教学法和快易网球教学法均能够使学生掌握基本的挥拍动作，能够较好地回击低难度的近距离定点来球。

表5 网球技术动作评定标准

Table V Evaluation Criteria for Tennis Technical Movements

分值	10分	8~9分	6~7分	0~5分
评定标准	1. 动作连贯协调，发力自然；	1. 动作较连贯协调，发力较自然流畅；	1. 动作基本连贯协调，发力基本自然流畅；	1. 动作不连贯，不协调，发力不流畅
	2. 击球速度快；	2. 击球速度较快且上旋较强；	2. 击球速度一般，有上旋；	2. 击球速度慢且没有上旋；
	3. 脚步灵活，重心稳；	3. 脚步灵活，重心稳；	3. 脚步移动较慢，重心稳定性一般；	3. 脚步移动慢，重心稳定性差；
	4. 控球能力好。	4. 控球能力好。	4. 控球能力一般。	4. 控球能力差；

### 2.3.2 隔网多球测试

隔网多球测试方法是指在隔网情况下，由一名学员在中场附近用多球给被试者喂球，根据学员回球的成功率进行测试的方法。相比较原地手抛球测验，对被试者的应变能力、预判能力、移动能力以及动作掌握熟练程度和球感等各方面都有更进一步的要求，是对初学者进行网球水平测试的一种较常使用的方法。测试时，要求被试者正拍和反拍各击打20个球，合计40个球。

隔网多球测试中实验组男子正拍和反拍技术达标平均成功率分别为16.12%和14.76%，女子分别为14.48%和14.88%，对照组男子正拍和反拍技术达标平均为11.44%和10.68%，女子为10.08%和10.48%。在动作评定中，对照组男女的正反拍动作评定平均得分均不满6分，而实验组男子的正反拍平均分分别为7.36和7.2，女子分别为6.4和6.84。此外，通过率的卡方检验发现，两组正拍的成功率和反拍的成功率 $p$ 值分别为0.037和0.039，有显著性差异。

可见，采用传统教学法的对照组学生在应对要求提升后的隔网多球测试时成功率与稳定性均有较大幅度的下降，相比之下采用快易网球教学法的实验组学生的表现明显优于对照组。说明传统教学法在提高学生应对来球时的综合能力方面存在缺陷，而快易网球教学法的教学效果在这方面明显优于传统教学法。造成这一结果的原因是：经过传统教学法培养的学生在应对速度稍快、距离较远的来球时较难准确地把握击球点，同时脚步和控球能力不到位，导致动作变形，回

球成功率下降。而快易网球教学法由于在教学初期使用易于上手的红色、橙色、绿色球，使学生在练习时能进行多拍的对打练习，已建立较好的移动、控球能力和对来球的预判能力。因此，在面对隔网喂球时能够较好地判断出球的速度和落点以及与之相对应的弹跳高度和适合的跑动站位击球，能高质量地完成动作。

### 2.3.3 底线单球对打测试

底线单球对打测试是指在隔网的情况下，2位学生在底线用同一个球进行来回对打的测验。技术达标依据学生的击球次数，每位球员击打一个来球记1分，满分20，动作评定仍依据表5设定的标准，但学生可自由选择正拍或反拍接球。对学生击球时的预判能力、移动和应变能力、控球能力、协调性和动作熟练度等提出了更高的要求，是其应对来球综合能力的体现，也是网球教学中较常使用的技术练习手段之一。

测试同样采用技术达标和动作评定两项指标，测试结果显示，在技术达标方面，实验组男女单球底线对打来回平均为12.04个和9.4个，对照组男女对打来回仅为6.84个和5个。在动作评定方面，实验组男女的平均分为8和7.36，而对照组男女得分为6.52和5.48。而通过SPSS对两组经过独立样本 $t$ 检验后得出，技术达标和动作达标的 $p$ 值分别为0.043和0.047，存在显著性差异。通过以上的数据可见，实验组的数值明显高于对照组，采用快易网球教学法的学生在应对底线单球来回对打时其回合数、成功



率均优于传统教学法,并且技术动作较规范。此外,通过数据可以发现测试对象中男性无论是实验组或是对照组,其打球回合数都要多于女性,这主要是因为男性在运动能力、身体素质等各方面都要高于女性。因此,在进行单球对打时,其回合数也较高。

通过以上3种不同难易程度的测试结果可知,快易网球教学法的教学效果要明显优于传统网球教学法。分析原因认为,首先传统网球教学法不管是对初学者还是熟练者,高年级还是低年级,都一律“平等”,其结果是:成人式的教材、器材和专项化的教学方法,过于强调技术动作的规范性,使学生对于应对来球的综合技能的培养存在缺失,即学生无法进行多拍的来回对打。其二,这种对“规范”和“标准”的盲目追求,限制着他们对运动乐趣的体验,压抑着学生对运动的欲求,打乱了学生的学习过程,使学生在没有体验到运动乐趣之前就已经对网球产生厌倦了。实际教学中,采用传统教学法的学生在定点来球时能够进行回击,可一旦进行接近网球实战的来球时(如不固定的球速和不同方向的来球、弹跳的高度、距离以及旋转等)便不知所措。而快易网球教学法在教学初期便通过使用3种难度递进的特制球,让学生在初学起就增加对打的练习次数、回合、并通过各种合作性练习使之逐渐掌握网球各项基本技能、移动能力和基本战术知识,形成正确的动力定型、建立正确的本体感觉和较好的控球能力。其三,快易网球在通过各种计分、比赛的方式使学员逐步掌握网球的各项基本战术,并把所学习的技术运用到实战中,培养学员的学习主动性和兴趣,在寓教于乐的环境下学会了打网球。这与我国的“终身体育”教学思想不谋而合。

#### 2.4 高校开展快易网球课程应注意的问题

**2.4.1** 由于高校开展体育选修课程一般都是以学期为单位,上课次数基本为16次,32学时;如果是以一整个学年为单位进行教学,上课次数为32次,64学时,在一学期或一学年结束后就要进行其它体育项目的选择。可见课堂上课时并不多,授课方式多以课上学习技术,学生下课自主练习或参加俱乐部的方式为主。授课对象在18~24岁左右。这一年龄群体学习能力强、身体素质较好,且有较高的求知欲。因此在进行快易网球教学法时建议直接从橙色球或者绿色球进行教学,有利于缩短上课进程,也更加符合高校网球教学时间短的特点。

**2.4.2** 快易网球教学法中建议让学员在第一堂课就通过使用慢速球和较小的场地便实现对打和比赛,但不建议采用正规网球比赛规则的计分方法和采用淘汰制进行比赛。比较推荐的是采用循环赛制或是采用团队合作的比赛方式,用简易的计分方法进行。如用橙色球在橙色球场进行比赛时,可以采用7分制,三局二胜的比赛方法;用绿色球在绿色球场进行比赛时,可以采用短盘制(4局),三盘二胜制的方法,能够让学员在课程有限的时间内尽可能多的和不同的选手进行交流和练习,使学生在愉快的比赛环境中提高各项技术和建立网球战术意识。

**2.4.3** 在高校网球课的实际教学过程中,还常常会出现班级中学员人数较多,而网球场地的情况,若采用传统教学法,会使大量的学生闲置在场上,影响教学质量和学生

的学习积极性。而采用快易网球教学法中的轮换练习或使用相关器材可使网球场得到更为充分的利用。如将一片正规网球场变成6片红色球场或是2片橙色球场,也可以在篮球场、足球场或任何平坦的空地上使用标志线、粉笔、涂料等画出网球场,大大增加了网球场地的可容纳学生练习的人数,既能节省经费、提高场馆利用率,又能提高教学质量,解决场地不足的问题。

### 3 结论

**3.1** 传统网球球速过快,使初学者较难控制,造成在相持练习的过程中缺乏连续性;传统网球教学法过于强调技术动作的规范性和偏重于技术教学,缺乏对来球的综合能力的培养,加上网球自身技术动作结构的复杂性,导致学生掌握慢、不易上手,在场上捡球的时间往往大于打球的时间,因而逐渐失去对网球的兴趣。

**3.2** 快易网球教学法在教学初期便通过使用3种难度递进的特制球,让学生在接近实战对打的练习模式下逐步提高学生的综合击球能力并不断加以过渡,在应对单球底线对打的来球时成功率与稳定性均优于传统教学法,并且技术动作较规范。

**3.3** 采用快易网球教学法可以大大提高学生的学习积极性,通过各种趣味性的比赛、游戏让初学者尽快地进行对打、发球、得分。通过采用快易网球教学法和使用相关器材,可使网球场得到更为充分的利用,解决高校网球教学中上课人数多而网球场相对不足的情况,提高教学质量。

**3.4** 快易网球教学法可以作为高校网球课程入门的辅助教学方法,能有效提高课堂教学效果,培养学生的学习主动性和兴趣,使更多的学生愿意留在网球场地上。

**3.5** 在高校采用快易网球教学法时,可以直接从橙色球或绿色球进行教学,有利于缩短上课进程,也更加符合高校体育课上上课次数少,学习周期短的特点。比赛易采用循环赛或团体赛、采用短盘制的计分方法能够让学员尽可能多的和不同选手交流、学习,在比赛过程中提高各项技术的应用能力和建立网球基本的战术意识。

### 参考文献:

- [1] 快易网球手册[M]. 国际网球联合会, 2010.
- [2] 周峰,李明芝,刘永立,余宏飞. 论快易网球[J]. 体育文化导刊, 2010 (11): 47-49
- [3] Steven Martens.(2009). The use of low compression balls in the development of high performance players. ITF Coaching and Sport Science Review.(49): 2-4
- [4] 刘世军,张运亮,魏祝颖等. 普通高等院校网球教学中的极端现象审视[J]. 北京体育大学学报, 2010(4): 95-96
- [5] 赵玥. 迷你网球及迷你网球的教學[J]. 北京体育大学学报, 2007: 491-492
- [6] 刘泳. 高校网球选修课中不同类型教师教学效果的对比研究[J]. 北京体育大学学报, 2007(9): 1251-1252
- [7] 陈勇,李皿. 非体育专业高校提高网球教学质量的思考[J]. 北京体育大学学报, 2005(9): 1254-1255

(责任编辑: 陈建萍)