

# 浅谈高校乒乓球教学方法

张楠

天津城市职业学院 天津 300151

**摘要:**为提高大学生身体素质,促进其在学习的同时拥有强健的体魄,高校将体育课作为必修科目安排相关教学。其中,乒乓球由于上手比较容易,且对器材的要求相对较小,受到学生的喜爱。针对学生乒乓球缺乏正规训练指导的现状,本文主要就高校乒乓球基本功训练相关方法进行解读。希望通过本文探讨,能为相关高校乒乓球教学提供一些参考。

**关键词:**高校;乒乓球;教学方法

## 引言

在乒乓球课程学习中,学生普遍存在“打野球”现象,由于缺乏专业的指导,基本素质能力不过硬,在乒乓球的拓展提高环节很难进行有效突破。通过加强基本功的练习,可以为学生进行后续的竞技提高,锻炼学生的肢体协调能力等打下良好的基础,促进学生端正乒乓球学习态度,促进自身能力进步。因此,本文将对高校乒乓球教学方法展开深入探讨。

### 1 高校乒乓球教学的重要性

乒乓球作为中国的国球,是一项广受欢迎的体育项目,不仅具有广泛的群众基础,而且也是高校体育教育的重要组成部分。乒乓球教学在高校中的地位 and 作用主要体现在,促进学生身体健康:乒乓球是一项有氧运动,有助于增强心肺功能,提高身体协调性和反应能力。经常参与乒乓球运动,有助于提高学生的身体素质,增强抵抗力,减少疾病的发生。培养竞技精神:乒乓球是一项竞技运动,需要具备较高的竞技水平和心理素质。通过乒乓球教学,可以培养学生的竞技精神,包括比赛中的自信心、耐心、冷静等素质,对于提高学生的综合素质具有积极作用。增强团队合作精神:乒乓球比赛需要团队配合,特别是在双打比赛中,需要选手之间的默契和配合。通过乒乓球教学,可以培养学生的团队合作精神和沟通能力,有助于提高学生的社会适应能力。传承国球文化:乒乓球作为中国的国球,具有悠久的历史和文化底蕴。通过乒乓球教学,可以传承和弘扬国球文化,增强学生的民族自豪感和爱国情怀。

### 2 高校乒乓球教学存在的问题

#### 2.1 对基本功的重视程度不足

首先,高校乒乓球教学的目标往往更加注重学生的娱乐和休闲体验,而不是培养专业的乒乓球运动员。因此,在教学过程中,教师更注重学生能够轻松地参

与乒乓球运动,而忽视了基本功的练习。其次,由于乒乓球运动需要高度的技巧和经验,而高校学生大多数没有经过系统的训练,因此在学习过程中,学生往往更注重模仿教师的动作和技巧,而忽视了基本功的练习<sup>[1]</sup>。最后,由于基本功的练习需要大量的时间和精力,而高校学生往往面临繁重的学业压力,因此他们更倾向于进行简单的击球练习,而不是进行系统的基本功训练。

#### 2.2 学生身体素质较差

学生身体素质较差是高校乒乓球教学中另一个重要问题。学生的身体素质对乒乓球的学习效果有着非常重要的影响,如果身体素质不好,就很难跟上教学进度,也难以发挥出自己的潜力。造成学生身体素质较差的原因主要有,缺乏锻炼:现代学生的生活节奏越来越快,缺乏锻炼的时间和机会,导致身体素质下降。饮食不健康:现代学生的饮食往往不健康,偏食、暴饮暴食等不良习惯会导致身体健康状况不佳。学习压力大:现代学生的学习压力越来越大,导致他们缺乏休息和锻炼的时间,从而影响了身体素质。

#### 2.3 动作错误

动作错误是高校乒乓球教学中普遍存在的另一个问题。学生在练习乒乓球时,往往只关注乒乓球是否能够留在球台上,而忽略了相关动作的练习,导致身体肌肉等形成了错误的动作记忆。造成学生动作错误的原因主要有以下几点,缺乏正确的指导:学生在练习时,如果没有得到正确的指导,就会形成错误的动作习惯,进而影响其练习效果。练习时间不足:乒乓球运动需要长时间的练习和巩固,如果学生缺乏足够的练习时间,就难以掌握正确的动作。紧张和焦虑:学生在比赛等高度紧张的情况下,可能会因为紧张和焦虑而采取错误的动作,导致失败。

#### 2.4 乒乓球步法不合理

乒乓球步法不合理是高校乒乓球教学中一个比较突出的问题。由于乒乓球是桌上运动,学生往往只关注击球技巧而忽略了步法的重要性,导致在比赛中无法有效地移动脚步,无法应对不同方向的球。造成学生乒乓球步法不合理的原因主要有,缺乏正确的步法训练:学生在练习乒乓球时,往往只关注击球技巧,而缺乏对步法训练的重视,导致在比赛中无法合理地移动脚步。身体协调性不足:部分学生在练习乒乓球时,由于身体协调性不足,难以在移动过程中保持平衡和稳定,从而影响了回球的质量。缺乏比赛经验:部分学生在平时练习中没有经过系统的比赛训练,缺乏比赛经验,在比赛中往往无法有效地应对对手的攻击和防守。

### 3 高校乒乓球教学方法

#### 3.1 纠正学生对基本功的认识

在高校乒乓球教学中,学生对基本功的认识往往存在误区。一些学生认为基本功练习单调、枯燥,缺乏实战性,因此更愿意参加比赛或娱乐性质的练习。这种错误的认识不仅影响了学生的学习效果,还可能阻碍他们进一步提高乒乓球技能。因此,纠正学生对基本功的认识是高校乒乓球教学方法中非常重要的一个方面。首先,要让学生了解基本功的重要性。基本功是乒乓球技能的基础,只有掌握了扎实的基本功,才能更好地发挥技巧、策略和实战能力。教师可以向学生讲解基本功与实战的关系,以及基本功在比赛中的重要性,帮助他们认识到基本功练习的必要性和价值<sup>[2]</sup>。其次,要让学生明白基本功练习是一个长期的过程。乒乓球技能的提高需要长时间的积累和实践,基本功也不例外。教师要引导学生树立长期学习的观念,鼓励他们坚持不懈地进行基本功练习,只有经过不断地练习和反复的巩固,才能真正掌握扎实的基本功。最后,教师可以采用多种教学方法来帮助学生纠正对基本功的认识。例如,可以组织一些基本功比赛或测试,让学生在比赛中或测试中体验到基本功的重要性。同时,教师还可以通过多媒体教学、示范教学、模拟比赛等多种方式来帮助学生更好地掌握基本功,提高他们的学习兴趣和积极性。

#### 3.2 开展球性练习

在高校乒乓球教学中,开展球性练习是提高学生乒乓球技能的重要方法之一。球性练习主要是通过各种练习方式来增强学生对球的控制和感知能力,从而提高学生的接发球、进攻和防守等技能。首先,教师可以组织学生进行各种球性练习。例如,让学生进行正手和反手的颠球练习,逐渐增加难度,从定点到不定点,从低点到高点,从慢速到快速。通过这些练习,学生可以逐

渐掌握对球的节奏、力度和旋转的控制,提高他们的接发球和进攻技能。其次,教师可以引导学生进行多球练习。多球练习是一种非常有效的提高乒乓球技能的方法。教师可以让学生进行连续击球练习、换手击球练习以及配合步伐移动的击球练习等。这些练习可以帮助学生更快地掌握乒乓球技巧,提高他们的接发球和进攻能力。此外,教师还可以通过模拟比赛来增强学生的实战能力。在模拟比赛中,教师可以组织学生进行对抗赛,或者设置不同的比赛场景和条件,让学生在实际比赛中应用所学技巧。这样可以帮助学生更好地理解乒乓球比赛的规律和技巧,提高他们的心理素质和应对能力。最后,教师还可以通过一些游戏和趣味活动来增强学生的学习热情和积极性。例如,教师可以组织学生进行乒乓球接力赛、乒乓球搬运比赛等<sup>[3]</sup>。这些活动不仅可以让学生在得到放松和娱乐,还可以增强他们的团队合作能力和竞争意识。

#### 3.3 站位与基本姿势训练

在高校乒乓球教学中,站位与基本姿势训练是帮助学生掌握正确击球姿势和提高乒乓球技能的重要环节。正确的站位和基本姿势不仅可以提高学生对球的控制能力,还可以增强他们的移动速度和反应能力。首先,教师需要引导学生掌握正确的站位姿势。站位是乒乓球击球的基础,正确的站位姿势可以帮助学生更好地发挥技巧和策略。教师可以让学生站在球台后部中央,两脚分开与肩同宽或略宽于肩,膝盖微微弯曲,身体微微前倾,保持平衡。这种站位姿势可以帮助学生更好地应对对手的攻击和防守。其次,教师需要引导学生掌握正确的基本姿势。基本姿势是乒乓球击球的核心,正确的姿势可以帮助学生更好地控制球的速度、方向和旋转。教师可以让学生上身微微前倾,头部微微低下,眼睛注视着对手的球拍和球的路线。同时,教师还可以让学生将球拍放在身前,拍面稍微向上倾斜,手臂微微弯曲,身体保持放松但随时可以发力。这种基本姿势可以帮助学生更好地应对对手的攻击和防守。在教学过程中,教师可以采用多种方法来帮助学生掌握正确的站位和基本姿势。例如,教师可以让学生面对镜子进行练习,或者让两个学生互相观察和纠正对方的姿势。同时,教师还可以通过示范教学、模拟比赛等多种方式来帮助学生更好地掌握正确的站位和基本姿势。最后,教师还需要注重对学生站位和基本姿势的评估和指导。在教学过程中,教师可以定期组织一些测试和比赛,观察学生在实际比赛中的表现,发现他们存在的问题并及时进行指导和纠正。

#### 3.4 基本步法练习

在高校乒乓球教学中,基本步法是乒乓球运动员移动和击球的基础,正确的步法可以帮助学生更好地发挥技巧和策略。首先,教师需要引导学生掌握正确的基本步法。基本步法包括单步、滑步、跨步、交叉步等。教师可以先让学生进行单步练习,再逐渐增加难度,让学生进行滑步、跨步和交叉步的练习。在练习过程中,教师需要注重学生的身体协调性和平衡性,帮助他们掌握正确的步伐和移动方式。其次,教师需要将基本步法与技术动作结合起来进行练习。在乒乓球比赛中,技术动作的发挥需要依靠正确的步法来支撑。因此,教师需要将基本步法与技术动作结合起来进行练习,帮助学生更好地掌握乒乓球技能。例如,教师可以让学生进行定点攻球的练习,要求他们使用正确的步法来调整位置,从而更好地发挥技术动作。在教学过程中,教师可以采用多种方法来帮助学生掌握正确的基本步法。例如,教师可以利用视频教学、示范教学等方式来向学生展示正确的步法和移动方式。同时,教师还可以通过组织学生进行小组练习、互相观察和纠正等方式来帮助他们更好地掌握基本步法。最后,教师还需要注重对学生基本步法的评估和指导。在教学过程中,教师可以定期组织一些测试和比赛,观察学生在实际比赛中的表现,发现他们存在的问题并及时进行指导和纠正。

### 3.5 单项与组合技术练习

在高校乒乓球教学中,单项与组合技术练习是提高学生乒乓球技能的关键环节。单项技术练习是指对各个击球环节进行单独的训练,而组合技术练习则是指将不同的击球技术结合起来进行综合训练。通过单项与组合技术练习,可以帮助学生更好地掌握乒乓球技巧,提高他们的进攻和防守能力<sup>[4]</sup>。首先,教师需要引导学生进行单项技术的练习。在单项技术练习中,教师可以让学生分别练习发球、接发球、攻球、推挡、搓球等各个击球环节。在练习过程中,教师需要注重对学生动作的规范性和技术细节的指导,帮助他们掌握正确的击球姿势和技巧。同时,教师还需要根据学生的实际情况和需求,

有针对性地选择不同的单项技术进行重点训练。其次,教师需要引导学生进行组合技术的练习。组合技术练习是将不同的击球技术结合起来进行综合训练,例如发球抢攻、接发球抢攻、相持等。在组合技术练习中,教师需要注重学生动作的连贯性和协调性,帮助他们掌握不同技术之间的转换和衔接。同时,教师还需要根据比赛的实际需求,有针对性地选择不同的组合技术进行重点训练。在教学过程中,教师可以采用多种方法来帮助学生进行单项与组合技术练习。例如,教师可以利用示范教学、视频教学等方式来向学生展示正确的动作和技术细节。同时,教师还可以通过组织学生进行小组练习、互相观察和纠正等方式来帮助他们更好地掌握单项与组合技术。最后,教师还需要注重对学生单项与组合技术练习的评估和指导。在教学过程中,教师可以定期组织一些测试和比赛,观察学生在实际比赛中的表现,发现他们存在的问题并及时进行指导和纠正。

### 结语

总而言之,乒乓球,我国的国球,对于大学生具有重大的意义。它不仅是可以增强身体素质、培养团队精神的一项运动,更是一种需要大学生深入学习和传承的精湛技艺。高校教师肩负着改进教学方法的重任,以满足学生的实际需求,点燃他们的学习热情,营造出优越的乒乓球学习环境,从而确保学生在学习过程中取得显著且持久的成果。

### 参考文献

- [1]李冰.如何提高高校乒乓球教学质量[J].现代职业教育,2019(15):110-110.
- [2]万心怡.高校乒乓球教学方式多样化改革的可行性研究[J].运动精品,2019(4).
- [3]周灵.高校乒乓球教学方式多样化改革探索[J].科技风,2019, No.352(20):45.
- [4]佚名.高校乒乓球教学中方法多样化改革研究[J].才智,2019(31):116.