

高职院校乒乓球运动教学方法改革创新路径探索

吴 晶

宁夏工商职业技术大学 宁夏 银川 750000

摘 要：高职院校乒乓球运动教学存在教学内容缺乏系统性与针对性、教学方法传统单一、教学评价方式不合理等问题。改革创新十分必要，可通过优化教学内容体系，实现精准分层教学；创新教学方法，引入情境教学与多媒体手段；完善教学评价体系，构建多维度指标；加强师资队伍建设，提升教师专业能力，以此推动高职院校乒乓球运动教学方法与时俱进，提升教学质量与学生综合能力。

关键词：高职院校；乒乓球运动；教学方法改革

引言

在高职院校体育教育中，乒乓球运动是重要组成部分。然而，当前其教学方法面临诸多挑战，传统模式已难以满足学生多样化需求和时代发展要求。从学生个体发展看，不同基础和风格的学生需要个性化教学；从教学质量提升看，需注重学生主动参与和实践能力培养；从教学环境变化看，要充分利用现代信息技术。因此，探索高职院校乒乓球运动教学方法改革创新路径具有重要的现实意义。

1 高职院校乒乓球运动教学方法改革的必要性

在高职院校体育教育体系中，乒乓球运动占据着重要地位，其教学方法的改革创新具有迫切的必要性。从学生个体发展角度来看，传统教学方法难以满足学生多样化的学习需求。每个学生身体素质、运动天赋和学习风格存在差异，传统“一刀切”的教学方式无法做到因材施教。部分基础薄弱的学生可能因跟不上教学进度而逐渐失去兴趣，而基础较好的学生又会觉得教学内容缺乏挑战性。改革创新教学方法，能根据学生实际情况制定个性化教学方案，激发不同层次学生的学习热情，使每个学生都能在乒乓球学习中有所收获，提升身体素质和运动技能。从教学质量提升方面分析，传统教学方法往往过于注重技术动作的机械传授，忽视了学生的主动参与和实践能力培养。学生被动接受知识，缺乏对乒乓球运动规律和战术运用的深入理解。改革创新教学方法，引入互动式、探究式教学模式，能让学生更加主动地参与到学习中，通过自主思考和实践探索，更好地掌握乒乓球技术和战术，提高教学质量。随着时代的发展和科技的进步，乒乓球运动的教学理念和手段也在不断更新。传统教学方法已难以适应新的教学环境和学生需求。改革创新教学方法，充分利用现代信息技术，如多媒体教学、虚拟现实技术等，能够为学生提供更加丰

富、生动的教学资源，营造更加良好的教学氛围，提升教学效果，推动高职院校乒乓球运动教学与时俱进。

2 高职院校乒乓球运动教学现状

2.1 教学内容缺乏系统性与针对性

当前高职院校乒乓球教学内容在体系构建上存在显著缺陷。教学实践中，内容设置过度聚焦于发球、接球、攻球等基础技术动作的标准化教学，对旋转控制、落点变化等进阶技术的系统性讲解不足，更缺乏对战术组合运用、比赛局势判断等实战能力的培养体系。在高职院校乒乓球教学实践中，知识维度的教学内容失衡问题较为突出。当前课程设置过度聚焦于技术动作训练，而对乒乓球运动的规则体系、裁判知识及竞赛礼仪等内容缺乏系统性教学。学生在学习过程中，仅掌握基础的击球技巧，对于比赛规则的细节、裁判手势的含义以及赛场礼仪规范等重要知识了解甚少，导致其对乒乓球运动的认知存在明显短板，难以构建起完整的运动知识体系。教学内容的静态化设计无法适应学生的差异化学习需求。统一的教学方案既不能为零基础学生提供充分的基础动作指导，也难以满足高水平学生对战术创新和实战能力提升的需求。这种“一刀切”的教学模式，使得教学内容与学生的实际水平脱节，无法有效激发学生的学习积极性和主动性，制约了学生在乒乓球运动中综合能力的发展和提升。

2.2 教学方法传统且单一

（1）高职院校乒乓球教学方法传统固化，多遵循“讲解示范—模仿练习—纠错强化”的固定流程。教师主导教学，凭借标准化动作演示传授技术要点，学生则以简单重复的模仿形式开展训练。这种单向知识传递模式未充分考虑学生的认知特点，在剖析技术难点时，鲜少运用运动生物力学原理展开深入的动作分析，也未引入任务驱动、问题导向等契合现代教育理念的教学策

略,致使学生在理解技术原理上存在一定困难。(2)课堂组织形式单一,集体授课占据主导。教师难以对每个学生的动作偏差进行细致入微的个性化指导,部分学生因长期得不到针对性的纠正,错误动作逐渐固化,严重影响技术水平的提升。这种缺乏针对性的教学方式,难以满足不同学生的学习需求,不利于学生乒乓球技术的全面发展。(3)教学场景缺乏多样性,主要局限于常规训练馆。对于比赛情境模拟、对抗性练习等实战化教学方法运用不足,学生在课堂上所学的技术难以在真实的比赛场景中得到有效应用。当脱离教师的实时指导后,学生缺乏将课堂所学转化为实际比赛应对能力的途径,导致教学与实战脱节,难以培养出具备较强实战能力的学生^[1]。

2.3 教学评价方式不合理

现行教学评价体系在指标设计与实施路径上存在结构性缺陷。评价内容过度倚重正手攻球命中率、发球成功率等技术量化指标,对步法移动合理性、战术执行效果等动态能力的评价缺乏科学标准。在高职院校乒乓球教学评价体系中,评价周期设置存在显著弊端。终结性评价占据主导地位,学生的最终成绩多取决于期末技术考核,而期中、平时的过程性评价常流于练习考勤形式,对学生学习态度的转变、技术改进幅度等关键维度缺乏系统性记录与深度分析;评价主体呈现高度单一化特征,教师作为唯一的评价执行者,难以全面洞察学生在小组对抗训练、自主战术设计等多元场景中的真实表现。这种失衡的评价模式使得学生将学习重心过度聚焦于技术考核达标,而忽视了运动兴趣激发、团队协作能力培养等体育核心素养的发展。对于基础薄弱的学生来说,反复难以达到技术考核标准容易滋生挫败情绪,导致其学习积极性受挫,持续参与乒乓球学习的动力不断削弱,最终影响整体教学效果与学生体育能力的全面提升^[2]。

3 高职院校乒乓球运动教学方法改革创新路径

3.1 优化教学内容体系

(1)为实现教学精准分层,依据学生基础测评、身体素质及发展潜力,划分为初、中、高级三个阶段。初级阶段以动作规范为重点,围绕握拍、站位等基础要素展开训练,通过分解动作与慢速练习强化肌肉记忆。正手攻球技术作为核心内容,需构建标准化动作框架:正手攻球采用左脚在前的开放式站位,身体微右转,引拍时沉肩垂肘,球拍置于右后方,击球时蹬地转腰带动前臂快速收缩,触球点在身体右前方,拍面稍前倾以撞击为主;反手攻球(横拍)则右脚在前,引拍至腹前左侧,击球时转腰送肩,前臂外旋使拍面前倾,在上升期

或高点期击球中上部,随挥至额前。(2)中级阶段以技术素养培育为核心,侧重搓拉组合、正反手衔接等进阶技术训练。通过动作拆解强化技术连贯性,结合落点控制与节奏变化提升策略性。正反手攻球练习采用多球训练模式:定点练习中,正手攻球针对斜线、直线落点重复击球(每组30次×3组),强调动作稳定性;不定点练习由教师随机变换落点,要求学生快速调整站位完成正反手转换,培养反应速度与步法协调性。创设模拟对抗场景,让学生在动态对抗中分析对手特点、调整战术,实现从单一技术到实战综合运用的能力跃升。(3)高级阶段聚焦实战能力锻造,通过高强度对抗赛与多拍攻防演练提升复杂局面决策能力,并融入心理调适训练增强抗压能力。正反手攻球技术强化旋转与力量结合,如正手攻加转弧圈球时增加摩擦成分,反手快拨注重借力打力与落点控制^[3]。

3.2 创新教学方法

在单打情境教学中,教师可依据学生技术特点设计差异化对手类型,如快攻型、弧圈型等,要求学生根据对手打法制定针对性策略。面对快攻型对手时,学生需运用反手攻球压制其正手空档,同时结合正手位加力攻球制造威胁,通过反复对抗提升战术执行能力。双打与团体赛情境则侧重团队协作训练,通过角色分工与战术配合强化整体作战能力,如双打中一人负责近台快拨,另一人专注中远台拉攻,实现正反手攻球的无缝衔接;小组对抗中,成员需共同解决侧身攻球后还原衔接反手的步法调整等难题,并通过“攻球接力赛”等组间竞赛形式,以累计命中数决胜负,激发良性竞争氛围。此模式不仅促进了学生间的知识共享与技能互补,更有效培养了团队协作精神与竞争意识,推动课堂从个体学习向群体协同发展转型。多媒体教学手段为教学注入新活力。借助高速摄像机捕捉专业选手击球细节,经慢动作回放与关键帧标注,直观呈现正反手攻球的发力顺序与身体协调要点,如正手攻球中蹬地、转腰、收臂的肌肉链联动过程。利用3D动画模拟球的飞行轨迹及受力变化,解析拍面角度对旋转的影响,像反手攻球时拍面倾角与来球反弹角度的量化关系模型,让学生更易理解复杂技术原理,有效补足传统教学短板。

3.3 完善教学评价体系

(1)构建多维度评价指标体系是全面评估学生学习成效的核心举措。需打破传统技术考核的单一模式,将学习态度纳入评价范畴,通过量化课堂参与度、课后练习频次等指标,衡量学生学习主动性;课堂表现评价着重考察学生在技术研讨、模拟实战中的问题解决能力与

创新思维,例如面对反手位强攻时,能否灵活运用正手侧身攻球破局;团队合作评价关注学生在小组活动中的沟通协作效率与贡献价值;进步幅度评价则通过纵向对比技术数据与比赛成绩,精准反映学习提升速度,如正反手攻球命中率从初期50%提升至80%的进步幅度分析。多维度指标的有机整合,能更立体地呈现学生综合发展状态。(2)过程性评价与终结性评价的有机结合,为教学质量动态监控提供支撑。过程性评价贯穿教学全程,通过课堂观察记录、阶段性技能测试及学习日志分析等手段,实时追踪学习进展,如每两周开展一次正反手攻球不定点测试,监测动作规范性与命中率变化。教师可依据反馈数据灵活调整教学策略,针对个体技术短板实施精准指导,如对反手攻球肘关节过高的学生进行专项纠正训练,为进度滞后学生制定补救方案。(3)终结性评价于学期末有序开展,全面覆盖技术实战、战术运用与理论知识三大关键模块。技术实战环节,以多球不定点攻球测试精准评估学生动作稳定性;战术运用考核借助分组对抗赛,细致观察学生攻防策略的合理性;理论知识测试聚焦技术原理剖析,如正手攻球重心转移的力学机制。三大模块相辅相成,共同构建起一套科学精准、全面客观的评估体系^[4]。

3.4 加强师资队伍建设

教师专业能力的持续提升是推动教学改革的关键引擎。在乒乓球教学中,可通过定期举办专题培训,系统更新教师知识体系,培训内容既涵盖最新教学理论与运动训练前沿技术,也注重信息化教学工具的灵活应用,尤其将正反手攻球技术的生物力学分析与三维建模作为核心模块,提升教学的科学性与精准度。邀请体育教育专家开设工作坊,围绕分层教学、情境设计等主题开展案例研讨,如针对不同身体条件的学生,优化反手攻球

的站位与发力策略,使教学方法更具针对性。为拓宽教师视野,应鼓励跨校交流,通过观摩优质课程、参与联合教研汲取先进经验;校内则建立技能提升机制,组织教学基本功竞赛、微课设计评比等活动,激发教师自主创新动力,推动教学理念迭代升级。引进职业运动员或资深赛事教练,可为教学注入专业活力。这类教练凭借对技术细节的精准把控,能规范学生击球动作,如正手攻球的握拍力度分配、反手攻球的手腕控制时机;通过赛事案例解析,传授战术运用技巧,如利用落点变化破解对手防御。教学中,他们可通过大师课展示前沿技术,以专项训练营强化薄弱环节。

结束语

高职院校乒乓球运动教学方法改革创新是一项系统工程,涉及教学内容、方法、评价和师资等多个方面。通过优化教学内容体系,能满足不同层次学生的学习需求;创新教学方法可激发学生兴趣,培养实践能力;完善教学评价体系有助于全面、客观地评估学生学习成效;加强师资队伍建设则为教学改革提供有力保障。只有综合推进这些改革举措,才能提升高职院校乒乓球运动教学质量,促进学生全面发展。

参考文献

- [1]程成.多球训练法在高职院校乒乓球教学中的应用研究[J].当代体育,2023(1):33-35.
- [2]张燕,李志.高职院校教学模式与教学方法改革实践研究——以复合型广告人才培养为例[J].牡丹江大学学报,2022,31(12):90-94.
- [3]冯海艇.高职院校乒乓球课程中渗透思政教育的路径分析[J].当代体育,2021(45):118-119.
- [4]钱一鸣.高职院校乒乓球教学改进的措施探讨[J].当代体育科技,2019,9(24):85-86.