

“职教本科”背景下银川市高职院校乒乓球选项课教学方法创新与优化

李 杰

宁夏工商职业技术大学 宁夏 银川 750000

摘 要：高职院校乒乓球选项课教学面临诸多困境，如教学模式传统单一、学生兴趣与基础差异显著、考核评价体系片面、教学资源匮乏等。为改善现状，需从多方面着手。通过更新教学理念凸显学生主体地位，采用分层、项目式教学及信息技术丰富教学手段，完善考核评价体系，加强场地器材与师资投入，推进校企合作，融入体育精神教育，以此实现教学方法的创新与优化，提升教学质量与成效。

关键词：职教本科；高职院校；乒乓球选项课；教学方法；创新优化

引言

乒乓球作为一项广受欢迎的体育运动，在高职院校体育教学中占据重要地位。然而，当前高职院校乒乓球选项课教学面临诸多挑战。传统教学模式难以满足学生多样化需求，学生兴趣与基础差异大，考核评价体系不完善，教学资源不足等问题，制约了教学效果的提升。为解决这些问题，有必要对高职院校乒乓球选项课教学方法进行创新与优化。这不仅有助于提高教学质量，还能激发学生学习兴趣，培养其综合素质，为学生的全面发展奠定基础。

1 高职院校乒乓球选项课教学现状与问题分析

1.1 教学模式传统单一

当前，许多高职院校乒乓球选项课仍采用“讲解-示范-练习-纠错”的传统教学模式。教师在课堂上占据主导地位，单方面向学生传授乒乓球技术动作，学生主要是被动地模仿和练习^[1]。这种模式过于注重技术动作的传授，忽视了学生的主体地位和个性化需求，缺乏对学生自主学习能力和创新思维的培养。在课堂上，学生往往按照教师设定的步骤进行练习，缺乏对乒乓球运动的深入思考和探索，学习积极性和主动性难以充分调动。

1.2 学生兴趣与基础差异大

高职院校学生生源广泛，学生对乒乓球的兴趣和基础存在较大差异。部分学生对乒乓球兴趣浓厚，有一定的基础，渴望在课堂上进一步提升技术水平；而另一部分学生则对乒乓球缺乏了解，甚至毫无兴趣，参与课堂学习只是为了完成学分要求。教师在教学过程中难以兼顾不同水平和兴趣的学生，统一的教学内容和方法导致基础好的学生“吃不饱”，基础差的学生“跟不上”，影响了教学效果和学生的学习体验。

1.3 考核评价体系不完善

现有的高职院校乒乓球选项课考核评价体系通常以技术动作考核为主，侧重于学生对乒乓球基本技术的掌握程度，如发球、接发球、击球等动作的规范性和准确性。对学生的学习过程、学习态度、团队协作能力、创新能力等方面的评价较少。这种片面的考核评价方式无法全面反映学生的学习情况和综合素质，不利于激发学生的学习动力和培养学生的综合能力。

1.4 教学资源不足

部分高职院校存在乒乓球教学场地、器材不足的问题。乒乓球场地、球台数量有限，难以满足学生的练习需求，在上课期间学生需要排队等待练习，降低了课堂练习效率。乒乓球器材老化、损坏现象严重，缺乏及时的更新和维护，影响了教学的正常开展。一些院校乒乓球专业教师数量不足，教师教学任务繁重，难以对每个学生进行细致的指导和个性化教学。

2 高职院校乒乓球选项课教学方法创新与优化策略

2.1 更新教学理念，突出学生主体地位

在传统乒乓球教学中，教师主导的模式难以激发学生主动性。更新教学理念、突出学生主体地位，是提升教学质量的关键突破口。“以学生为中心”的教学理念要求教师实现角色转变，从知识的灌输者变为学习的引导者。在高职院校乒乓球选项课中，教师应在学期伊始，通过细致的问卷调查和课堂沟通，全面了解学生对乒乓球的兴趣点、基础水平和学习目标。例如，若发现部分学生对乒乓球赛事规则感兴趣，可在教学中更多的融入规则讲解与裁判实践；若学生基础参差不齐，便依据调查结果，制定分层教学内容，确保每个学生都能在适合自己的阶段中学习。培养学生自主学习能力同样重

要。教师可搭建线上线下结合的学习资源平台，除了提供丰富的教学视频、技术图解外，还可推荐专业的乒乓球学习网站、论坛等。在课堂上，教师通过创设真实的问题情境，如“在双打比赛中如何通过发球战术打乱对手节奏”，引导学生以小组为单位，运用资源平台查阅资料、分析案例，并进行模拟实践。教师在此过程中适时给予点拨，当学生遇到难题时，教师不直接告知答案，而是通过巧妙提问、提供思路等方式，助力学生逐步摸索出自主学习的方法。在此过程中，学生独立思考与解决问题的能力不断提升，学习态度也从被动接受知识转变为主动探索技能，真正实现了从“要我学”到“我要学”的蜕变，成为学习的主人。

2.2 创新教学模式，提高教学效果

根据学生的乒乓球基础、兴趣和身体素质等因素,将学生分为不同层次的教学小组,制定不同的教学目标、教学内容和教学方法。对于基础较好、兴趣浓厚的学生,增加技术难度和战术训练内容,如多球训练、战术配合训练等,帮助他们进一步提升技战术水平;对于基础较差、兴趣不足的学生,注重基础知识和基本技能的教学,采用趣味性教学方法,如游戏教学、情境教学等,激发他们的学习兴趣,逐步提高他们的技术水平。在正手攻球教学中,对基础好的学生要求他们掌握快速连续攻球技术,而对基础差的学生则先让他们掌握正确的动作框架和基本的发力方法。将乒乓球教学内容设计成一个个具体的项目,让学生在完成项目的过程中学习和掌握乒乓球知识与技能^[2]。设计“乒乓球班级联赛组织与实施”项目,学生分组负责比赛的策划、组织、裁判等工作,并参与比赛。在这个过程中,学生不仅能够提高乒乓球技术水平,还能锻炼组织能力、沟通能力和团队协作能力。教师在项目实施过程中起到指导和引导的作用,帮助学生解决遇到的问题。利用现代信息技术手段,丰富教学资源和教学方式。教师可以制作多媒体教学课件,将乒乓球技术动作以动画、视频等形式展示给学生,使抽象的技术动作更加直观、形象,便于学生理解和掌握。利用在线教学平台,如慕课、微课、学习通等,为学生提供课后学习资源和在线辅导。学生可以通过手机、电脑等设备随时随地学习乒乓球知识和技术,观看教学视频,进行在线练习和测试。教师将乒乓球发球、接发球等技术动作制作成微课视频,上传到在线教学平台,学生可以在课后反复观看学习,巩固课堂所学知识。

2.3 完善考核评价体系, 促进学生全面发展

(1) 多元化考核内容, 构建多元化的考核评价体

系,除了技术动作考核外,增加学习过程、学习态度、团队协作能力、创新能力等方面的考核内容。学习过程考核包括学生的课堂参与度、课后练习情况、学习进步幅度等;学习态度考核包括学生的学习积极性、纪律性、对教师和同学的尊重等;团队协作能力考核主要通过小组活动、比赛等方式,评价学生在团队中的合作表现;创新能力考核可以通过学生在技术创新、战术运用等方面的表现进行评价。在考核学生团队协作能力时,观察学生在小组双打比赛中的配合默契程度、沟通能力和相互支持情况。(2)多样化考核方式,采用多样化的考核方式,如过程性考核与终结性考核相结合、教师评价与学生自评、互评相结合。过程性考核贯穿于整个教学过程,通过课堂表现记录、作业、阶段性测试等方式对学生的过程性学习进行评价;终结性考核在课程结束时进行,主要对学生的技术水平和综合能力进行全面考核。教师评价是教师根据学生的表现进行客观评价,学生自评和互评则有助于学生发现自身不足,学习他人优点,促进学生的自我反思和相互学习。在课程结束时,教师根据学生的技术考核成绩、学习过程表现等进行综合评价,同时让学生进行自我评价和小组内互评,最后将各方评价结果进行汇总,得出学生的最终成绩。

2.4 加强教学资源建设,保障教学顺利开展

教学资源是保障高职院校乒乓球选项课教学质量的根基。通过加大场地器材投入与强化师资队伍建设,能够为教学活动的顺利开展筑牢基础。在教学场地和器材投入方面,高职院校应将乒乓球教学资源建设纳入重要规划。一方面,通过扩建、改建体育馆等方式增加标准乒乓球场地数量,同时对现有场地进行升级改造,改善照明、地面防滑等设施条件,为学生打造安全、舒适的练习环境。针对器材老化、损坏问题,建立定期检查与更新机制,及时补充球拍、乒乓球等消耗品,维护球台、球网等设备。另一方面,创新空间利用方式,将体育馆闲置角落、教学楼走廊等区域改造为简易乒乓球练习区,配备移动式球台,延长场地开放时间,有效提升场地利用率,让学生随时都能进行练习^[3]。师资队伍建设关乎教学质量的核心。学校可构建“内培外引”的教师发展体系,内部定期组织教师参与乒乓球教学培训,内容涵盖前沿教学理念、新技术教学方法等,鼓励教师参加教学竞赛、学术研讨会,促进教师之间的经验交流与能力提升;支持教师开展乒乓球教学相关课题研究,开发特色课程资源,提升科研与教学创新能力。外部积极引进高水平乒乓球专业人才,如退役运动员、体育院校优秀毕业生,优化教师队伍结构。邀请乒乓球领域专家

学者到校开展讲座、指导教学,拓宽教师视野,推动教师专业素养与教学水平的全面提升,为高质量的乒乓球教学提供坚实的师资保障。

2.5 推进校企合作教学,拓展教学实践维度

校企合作教学模式能有效打破校园教学的局限性,将企业资源与校园教学深度融合,为乒乓球选项课注入新活力。高职院校可与当地乒乓球俱乐部、体育培训机构、赛事运营公司等建立合作关系。在课程内容上,邀请企业教练或专业运动员走进课堂,为学生传授实战经验与前沿技术。企业教练可结合职业赛事案例,讲解在高强度对抗中如何灵活运用发球、接发球及战术组合,分享应对不同对手的策略,让学生接触到更贴近实际竞技场景的知识。实践环节中,学校可组织学生到合作企业进行实习实践。如在乒乓球俱乐部,学生不仅能参与日常训练,还可协助俱乐部组织赛事、参与会员培训等工作,将课堂所学技术与组织管理知识应用到实际。企业可为学生提供参加业余联赛、社区乒乓球活动的机会,让学生在真实的比赛环境中检验和提升自己的技术水平,培养竞争意识与心理素质。校企双方还能共同开发课程资源,编写符合高职院校学生特点的乒乓球教材,将企业的实践需求与学校的教学目标相结合,突出实用性和职业性。通过校企合作教学,实现学校、企业、学生多方共赢,让学生在掌握乒乓球技能的同时,提升职业素养和社会适应能力,为未来就业或参与社会体育活动奠定基础。

2.6 融入体育精神教育,强化学生价值塑造

体育精神是体育教育的灵魂,将其融入高职院校乒乓球选项课教学,能助力学生塑造正确价值观,实现身心全面发展。在教学过程中,教师可结合乒乓球运动历史与赛事案例,向学生传递顽强拼搏、永不言弃的精神,讲述像邓亚萍、张继科等世界名将,从刚开始并不被看好到成为世界冠军的奋斗历程,激励学生在面对乒乓球学习中的困难时,不轻易放弃,勇于挑战自我。在课堂练习和比赛中,引导学生树立公平竞争意识^[4]。通

过严格执行比赛规则,规范学生行为,让学生明白只有遵守规则的胜利才具有价值。当学生在比赛中出现争议判罚时,教师及时介入,以案例讲解的方式,让学生理解公平竞争的重要性。鼓励学生在比赛中尊重对手、尊重裁判,培养良好的体育道德风尚。利用团队训练和各类比赛,培养学生的团队合作精神。在团体或双打训练中,教师指导学生学会沟通协作,根据队友特点制定战术,理解个人与团队的关系。在乒乓球学习的团队活动中,胜利的时刻,学生们齐声欢呼、击掌相庆,共同沉浸在喜悦的氛围里;失败的瞬间,大家没有埋怨指责,而是相互安慰、加油打气。这种经历让学生真切感受到团队的力量,明白个人与集体紧密相连。他们在收获精湛运动技能的同时,精神世界也得到滋养,实现了全方面的成长。

结语

高职院校乒乓球选项课教学方法的创新与优化绝非一蹴而就,而是需多方发力的系统工程。更新理念、创新模式、完善考核、强化资源、推进校企合作、融入体育精神教育等举措协同推进,可有效破解教学难题。实施这些策略,不仅能提升教学质量与成效,更能激发学生兴趣,全方位培养其综合素养。让学生在乒乓球学习中实现身心和谐发展,为未来职业与社会生活积蓄能量,奠定坚实基础。

参考文献

- [1]周信德.高职院校乒乓球选项课的课程思政实践[J].宁波教育学院学报,2022,24(2):81-83,92.
- [2]柯伟.“课程思政”在高职院校乒乓球选项课教学中的融入路径研究[J].包头职业技术学院学报,2024,25(2):90-93.
- [3]张泽怡.高职院校乒乓球选项课“运动教育模式”设计及实证研究[D].江苏:南京体育学院,2022.45-49.
- [4]李烽,李泉.高职院校乒乓球选项课的问题与改进对策[J].江苏理工学院学报,2020,24(6):153-157.