

高职院校提高乒乓球选项课教学的策略分析

吴 晶

宁夏工商职业技术大学 宁夏 银川 750000

摘 要：本文围绕高职院校乒乓球选项课教学展开研究，分析其重要意义，包括对学生身体素质、心理素质及综合素养的培养，对学校体育课程体系丰富与教学改革推动，以及对乒乓球文化传承与社会交流的促进。与此同时，指出当前教学存在目标不明确、方法缺乏创新、师资力量薄弱、评价体系不完善等问题。针对这些问题，提出明确教学目标、创新教学方法、加强师资队伍建设和优化教学评价体系、关注学生个体差异等策略。通过这些策略的实施，旨在提升高职院校乒乓球选项课教学质量，推动体育教学改革与发展，促进学生全面发展与乒乓球运动的普及。

关键词：高职院校；乒乓球选项课；教学策略

引言：在全民健身与素质教育深入推进的背景下，高职院校体育教学承担着增强学生体质、培养体育精神和提升综合素养的重要使命。乒乓球作为我国的“国球”，具有广泛的群众基础，其集健身性、竞技性和趣味性于一体，深受学生喜爱。高职院校开设乒乓球选项课，不仅有助于学生掌握乒乓球运动技能，增强身体素质，还能培养学生的竞争意识、团队协作精神和心理素质。但问题是，当前高职院校乒乓球选项课教学在实际开展过程中，存在教学质量参差不齐、学生学习积极性不高、教学目标难以有效落实等问题。深入分析这些问题，探究有效的教学策略，对提升高职院校乒乓球选项课教学水平，推动高职院校体育教学改革与发展具有重要的现实意义。

1 高职院校乒乓球选项课教学的意义

于学生个体而言，首先是对身体素质的有效锻炼。乒乓球运动要求参与者快速移动、精准击球，在课程学习中，学生的速度、灵敏、协调等身体素质能得到全面提升。众所周知，长期坚持参与乒乓球选项课，有助于增强心肺功能，提高身体的耐力与抗压能力，为学生的健康成长奠定坚实基础。其次，对学生心理素质和综合素养的培养意义重大^[1]。乒乓球比赛瞬息万变，学生在训练和比赛中需要保持高度专注，学会快速决策，从而有效提升注意力与应变能力。面对输赢，学生能逐渐培养坚韧不拔的意志品质，学会正确对待挫折与成功，塑造积极向上的心态。并且，在团队训练和比赛中，学生的沟通协作能力也能得到锻炼，有助于培养团队精神和集体荣誉感。

从高职院校教育层面来看，乒乓球选项课是体育教学的重要组成部分，极大地丰富了学校体育课程体系，满足了学生多样化的体育学习需求。利用乒乓球选项

课教学，能够推动学校体育教学改革与创新，促使教师不断探索新的教学方法和模式，提高教学质量。除此之外，该课程还能为学校营造积极健康的校园体育文化氛围，吸引更多学生参与体育活动，增强校园活力。

在社会文化层面，乒乓球作为我国的“国球”，承载着丰富的文化内涵。高职院校乒乓球选项课教学是对乒乓球文化的传承与推广，有助于培养学生对这项运动的热爱，激发学生的民族自豪感和文化认同感。而且，乒乓球运动具有广泛的国际影响力，通过乒乓球选项课教学，还能为学生搭建国际交流的桥梁，促进不同文化之间的交流与融合。

2 高职院校乒乓球选项课教学存在的问题

2.1 教学目标不够明确

部分高职院校对乒乓球选项课教学目标的定位不够清晰，未能充分结合高职院校人才培养目标和学生实际需求。具体表现有：一是教学目标缺乏层次性和递进性，没有根据学生的不同学习阶段和水平制定相应的目标，导致教学过程缺乏针对性和系统性^[2]。二是教学目标与学生未来职业发展的关联度不高，未能体现乒乓球选项课在学生职业素养培养方面的作用，降低了课程的吸引力和实用性。

2.2 教学方法缺乏创新

单一的传统教学方法无法满足现代学生多样化的学习需求，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。教学过程中，教师往往忽视学生的主体地位，教学活动以教师为中心展开，学生缺乏主动参与和实践的机会。更糟糕的是，教学方法的选择没有充分考虑乒乓球运动的特点和学生的个体差异，不能有效解决学生在学习过程中遇到的问题，影响了教学质量和学生的学习效果。

2.3 师资力量有待加强

乒乓球专业教师数量不足,导致教师教学任务繁重,难以对每个学生进行细致的指导。部分教师教学理念陈旧,教学方法落后,不能及时更新教学内容和手段,根本无法适应新时代体育教学的要求。再加上,教师的科研能力较弱,缺乏对乒乓球教学理论和实践的深入研究,也不利于教学改革和创新的推进。

3 提高高职院校乒乓球选项课教学的策略

3.1 明确教学目标

3.1.1 知识与技能维度

在知识与技能维度,针对初级水平学生,教学应聚焦基础动作模式构建,从握拍姿势、站位调整、基本发球与接球动作规范入手,应用分解动作练习、固定靶位击球等训练方式,帮助学生建立正确的肌肉记忆与空间感知。中级水平学生则需强化技术衔接与组合运用能力,如正手攻球与反手推挡的转换、发球与接发球的战术配合,通过多球训练、定点对抗等方式,提升击球稳定性与连贯性。而高级水平学生的教学目标应着重竞技策略与实战能力培养,涵盖战术体系构建、比赛心理调控、临场应变等内容,通过模拟赛事、校际交流赛等途径,促进学生向高水平竞技方向发展。

3.1.2 过程与方法维度

在过程与方法维度,教学应注重培养学生自主学习与科学训练能力^[3]。引导学生掌握运动技术分析方法,学会通过观察、反思改进自身动作;教授训练计划制定方法,使学生能根据自身水平与目标合理安排练习强度、频率与内容。

3.1.3 情感态度与价值观维度

情感态度与价值观维度的目标设定,需深度挖掘乒乓球运动的文化内涵与精神价值。通过介绍乒乓球运动历史、我国乒乓球队辉煌成就,激发学生民族自豪感与文化认同;在教学过程中,重点培养学生遵守规则、尊重对手的体育道德,以及面对困难不轻言放弃的坚韧品格;借助团队活动与比赛,强化学生集体荣誉感与协作意识,使学生在运动中实现人格塑造与精神成长。

将教学目标与职业发展相融合,是高职院校乒乓球选项课特色所在。对于未来从事教育行业的学生,教学中可侧重培养其教学组织与指导能力,通过模拟教学、微格训练等方式,使其掌握乒乓球教学方法与技巧;对于商务管理类专业学生,可通过团队赛事、俱乐部运营等实践活动,锻炼其沟通协调、团队管理能力;而针对医护专业学生,可结合运动康复知识教学,拓展其专业技能应用场景,真正实现体育教学与职业素养培养的有机统一。

3.2 创新教学方法

3.2.1 采用多样化教学方法

任务驱动教学法以目标为导向,将教学内容转化为具体可操作任务,有效激发学生学习内驱力。在乒乓球发球技术教学中,教师可设定“一周内掌握三种不同旋转发球技术”任务,学生需自主查阅资料、分析动作要领、反复练习,并通过录制视频对比改进。此过程中,学生从被动接受者转变为主动探索者,自主学习能力与问题解决能力得到锻炼。小组合作学习法则通过构建学习共同体,促进学生间知识共享与协同发展。教师可根据学生技术水平、性格特点等因素合理分组,布置小组对抗、战术演练等任务。在小组合作完成任务过程中,学生需分工协作、相互指导,不仅提升乒乓球技术,还培养团队沟通与协作能力。

另一方面,情景教学法通过创设贴近真实的学习情境,增强学生学习代入感与体验感。在战术教学环节,教师可模拟国际赛事决胜局场景,设定比分、时间限制等条件,让学生在紧张氛围中运用所学战术应对。

其中,正反手攻球技术是乒乓球运动中最基础也是最核心的技术之一,在教学过程中,需对其动作框架进行精准解析,并配合科学的练习方式。从动作框架来看,正手攻球技术的基本动作要领如下:站位时,身体离球台约50-60厘米,两脚平行开立,与肩同宽或稍宽,左脚稍前,右脚稍后,重心置于两脚之间。引拍阶段,上臂自然靠近身体,前臂向后下方引拍,球拍呈半横状,拍面略前倾,引拍至身体右侧后方,重心随之移至右脚。击球阶段,当来球跳至上升期或高点期时,前臂快速由后向前上方挥动,击球中上部,同时身体重心由右脚向左脚转移,腰部配合顺时针转动。击球后,前臂随惯性继续向前上方挥动,将球拍挥至头部前方,随后迅速还原至准备姿势。

反手攻球技术(以横拍为例)的动作框架为:站位与正手攻球类似,可根据来球位置适当调整,一般右脚稍前或两脚平行。引拍时,前臂向后上方引拍,球拍略下垂,拍面稍前倾,引拍至身体左侧前方,重心移至左脚。击球时,前臂由后向前下方发力挥动,击球中上部,同时重心由左脚向右脚转移,腰部配合逆时针转动。击球后,迅速将球拍还原,准备下一次击球。

在练习方式方法上,可采用多种形式提升学生正反手攻球技术。对于初级学习者,可先进行徒手模仿练习,教师通过示范和纠正,让学生熟悉动作轨迹和发力感觉。随后进行原地定点颠球练习,用球拍将球在原地颠起,保持拍面稳定,感受击球的手感。接着进行多球

单一点练习,教师从球台对面固定位置连续发球,学生站在固定位置进行正手或反手攻球,强化动作的稳定性和准确性。当中级水平学生掌握一定基础后,可进行两点打一点练习,教师从球台不同位置发球,学生在移动中进行正反手攻球转换,提高身体协调性和击球的连贯性。还可以结合推挡变线练习,与同伴配合,一方推挡直线,另一方用正手或反手攻斜线,交替进行,提升攻防转换能力。

将任务驱动教学法融入正反手攻球技术教学中,教师可设定“三天内掌握正手攻球单一点连续击球20次不失误”“一周内完成正反手攻球两点打一点转换练习50组”等任务,让学生在完成任务的过程中主动钻研动作要领,不断改进技术。小组合作学习中,可安排学生两两一组,一人发球,一人进行正反手攻球练习,互相观察对方动作并提出改进建议,共同提升技术水平。

3.2.2 运用现代化教学手段

多媒体教学设备与技术的应用,为乒乓球教学带来全新体验。具体可利用高清摄像机多角度录制学生技术动作,结合慢动作回放与三维动画演示,能清晰展示动作轨迹、发力顺序等细节,帮助学生精准把握动作要领。还可应用制作交互式教学课件,嵌入技术要点测试、虚拟对战游戏等模块,增强学习趣味性与参与度^[4]。其中,在线学习平台打破时空限制,构建“课堂+课后”一体化学习环境。教师可在平台发布教学视频、训练计划、拓展资料,学生可随时观看学习、提交作业、与教师同学交流。平台还可根据学生学习数据生成个性化学习报告,为教师调整教学策略、学生改进学习方法提供依据。在正反手攻球技术教学中,教师可通过高清摄像机录制学生的动作,上传至在线学习平台,学生课后可反复观看自己的动作视频,与标准动作视频进行对比,找出自身不足。

3.3 加强师资队伍建设

3.3.1 增加专业教师数量

高职院校应依据乒乓球选项课开设规模、学生人数等实际需求,科学规划专业教师配备。通过公开招聘、

人才引进等方式,吸纳具有专业背景与丰富教学经验的乒乓球教师。并且,鼓励校内其他体育教师参与乒乓球专项培训与进修,考取相关资格证书,转型为乒乓球课程教师。

3.3.2 提升教师专业素养

第一,邀请行业专家学者举办讲座、开展工作坊,指导教师更新教学观念、优化教学方法。鼓励教师参与教学研究与课程开发项目,围绕教学难点、热点问题开展课题研究,探索适合高职院校学生特点的教学模式与方法。第二,建立教师教学交流平台,开展教学观摩、说课评课、经验分享等活动,促进教师间相互学习、共同进步。第三,完善教师教学评价与激励机制,将教学质量、科研成果、学生反馈等纳入考核体系,对表现优秀教师给予表彰奖励、职称晋升倾斜等激励,激发教师提升专业素养的积极性与主动性。

结语:高职院校乒乓球选项课教学质量的提升对于学生的全面发展、学校体育教学改革以及乒乓球文化的传承推广都具有深远意义。尽管当前教学在目标设定、方法运用、师资配备、评价体系等方面存在诸多问题,但通过明确分层递进的教学目标、创新多样化与现代化相结合的教学方法、加强专业且高素质的师资队伍、构建全面多元的教学评价体系、关注学生个体差异实施分层与个性化教学等一系列策略的实施,能够有效改善教学现状。这些策略相互关联、协同作用,旨在为学生创造更优质的学习环境,激发学生学习兴趣与潜能,提高教学效果。

参考文献

- [1]林哲莹.翻转课堂教学模式在高职乒乓球教学中的实效研究[J].当代体育科技,2022,12(36):73-77.
- [2]徐文博,李小兰.高职乒乓球选项课中核心素质的培养[J].灌篮,2021(10):115-116.
- [3]邵晓春.高职乒乓球教学中战术意识培养的实践探索[J].体育时空,2024(19):0036-0038.
- [4]杨乐.高职乒乓球教学中应用多球训练的可行性分析[J].体育风尚,2022(11):74-76.