

# 银川市高职院校乒乓球选项课教学效率提升策略研究

李 莉

宁夏职业技术大学 宁夏 银川 750000

**摘要:** 提升高职院校乒乓球选项课教学效率意义重大。影响教学效率的因素包括学生、教师、教学内容、教学环境等方面。学生基础差异大、学习动机不明确等影响学习效果;教师教学理念、能力及持续学习意识不足制约教学;教学内容难度、理论实践比例、系统性等方面存在问题。可采取的提升策略有优化教学内容,合理规划难度、平衡理论实践;创新教学方法,如游戏化、多媒体教学等;改善教学环境,从硬件设施、教学资源 and 人际环境等方面着手,以提高教学质量。

**关键词:** 高职院校; 乒乓球; 选项课教学; 效率提升策略

引言: 在高职院校的体育教育体系中, 乒乓球选项课是颇受学生欢迎的课程之一, 它对学生身体素质的增强、运动技能的提升以及体育精神的培养都有着积极作用。随着教育理念的不断更新和学生需求的日益多样化, 提升该课程的教学效率成为关键。高效的教学能让学生在有限的时间内收获更多, 更好地掌握乒乓球技能, 培养体育素养, 深入探究提升教学效率的有效策略显得尤为迫切和必要, 这也有助于推动高职院校体育教育的发展。

## 1 乒乓球运动在高职院校体育教学中的重要性

在高职院校体育教学中, 乒乓球运动对学生的身心健康和全面发展起着关键作用。从学生身心健康角度来看, 乒乓球运动能有效提升学生的身体素质。它集速度、爆发力和协调性为一体, 运动量适中, 能使身体各部分都得到锻炼, 让学生的身体变得更加灵活、敏捷。在快速的对打过程中, 学生的反应速度和身体协调性能够得到显著提高, 同时还能改善视觉器官机能, 增强体质。乒乓球运动还有助于学生的心理健康。在面对生活和学习中的压力时, 参与乒乓球运动可以让学生释放压力, 调节情绪。在与搭档的配合和交流中, 学生能学会团队协作, 性格也会变得更加开朗, 更积极地面对生活和困难<sup>[1]</sup>。从教学效果和学生兴趣方面而言, 乒乓球运动能有效改善高职体育教学现状, 其健身、娱乐功能也可为体育教学内容的改革助力。

## 2 影响高职院校乒乓球选项课教学效率的因素分析

### 2.1 学生因素

#### 2.1.1 学习基础差异大

高职院校学生在选择乒乓球选项课之前, 乒乓球基础参差不齐。部分学生在中小学阶段就接受过专业训练, 具备一定的技术水平, 如熟练掌握正反手攻球、正

反手搓球、拉上旋球、拉下旋球等基本技术, 能灵活运用战术进行比赛<sup>[2]</sup>。然而, 相当一部分学生可能从未接触过乒乓球, 对握拍方式、发球规则等都一无所知, 这种巨大的基础差异给教学带来了极大的挑战, 教师在教学过程中难以制定统一的教学进度和难度, 从而一定程度上就影响了整体的教学效率。

#### 2.1.2 学习动机不明确

许多学生选择乒乓球选项课的动机并不单纯是对乒乓球运动的热爱。部分学生是为了拿学分, 认为乒乓球选项课相对轻松, 容易通过考核; 还有些学生是受他人影响, 看到身边同学选择了该课程, 自己也盲目跟风; 甚至还有部分学生认为乒乓球选项课是在体育馆内上课, 不用风吹日晒。这种不明确的学习动机使得学生在课堂上缺乏主动性和积极性。他们往往只是机械地完成教师布置的任务, 而不会主动去思考和探索乒乓球技术的奥秘。在练习过程中, 遇到困难容易放弃, 不愿意付出更多的努力去提高自己的技能水平。长此以往, 学生的学习效果不佳, 教学效率也难以得到提升。

#### 2.1.3 身体素质参差不齐

学生的身体素质在很大程度上影响着乒乓球选项课的教学效率。乒乓球运动需要良好的反应速度、协调性和耐力。一些身体素质较好的学生, 在学习乒乓球技术时能够更快地掌握动作要领, 反应敏捷, 在比赛中也能更好地发挥。然而, 部分学生由于缺乏锻炼, 身体素质较差, 反应迟缓, 身体协调性不好。在学习乒乓球的基本动作时, 如挥拍、步法移动等, 他们需要花费更多的时间和精力去练习, 而且很难达到理想的效果。此外, 耐力不足也使得他们在长时间的练习和比赛中容易疲劳, 影响技术的发挥。身体素质的差异导致教师在教学中需要花费更多的时间和精力去关注不同学生的情况, 调整教学

方法和强度，这在一定程度上降低了教学效率。

## 2.2 教师因素

在高职院校乒乓球选项课教学中，教师因素对教学效率影响显著。教学理念方面，部分教师受传统体育教学观念束缚，过于注重技能传授，忽视学生兴趣培养和综合素养提升。在教学中以教师为中心，学生被动接受知识，缺乏自主思考和探索，难以充分发挥主观能动性，影响学习效果和教学效率。教学能力上，一些教师教学设计能力不足，课程内容安排不合理，教学环节衔接不流畅，导致教学过程拖沓，学生注意力分散<sup>[3]</sup>。同时，教学评价能力有限，评价方式单一，多以技术考核为主，忽略学生学习态度、进步幅度等方面，不能全面、客观地反映学生学习情况，无法为教学改进提供有效依据。教师的持续学习意识淡薄，乒乓球运动发展迅速，自2000年以后，乒乓球从原来的38mm的小球已变成40+的大球，材质也发生了变化，进而新的乒乓球技术、战术理念不断涌现，部分教师不关注行业动态，不参加培训学习，知识和技能更新不及时，教学内容陈旧，无法满足学生对新知识、新技能的需求，阻碍教学效率的提高。

## 2.3 教学内容因素

教学内容是影响高职院校乒乓球选项课教学效率的重要因素，合理的教学内容能有效提升教学效果，反之则会阻碍教学目标的实现。以下是具体分析：（1）内容深度与学生水平不匹配：部分教学内容过难，超出多数学生的接受能力，如过早教授复杂的弧圈球技术，学生难以掌握，易产生挫败感；而有些内容又过于简单，基础好的学生觉得缺乏挑战性，降低学习积极性。（2）理论与实践比例失调：教学中存在重实践轻理论的现象，对乒乓球的规则、技战术、运动损伤预防等理论知识讲解不足，导致学生“知其然不知其所以然”，无法将实践与理论结合，限制技术水平的提升。（3）缺乏系统性和连贯性：教学内容零散，各知识点之间缺乏有机联系，学生难以形成完整的知识体系。例如，在教学过程中，不同技术动作的教学顺序混乱，影响学生对乒乓球技术的整体理解和掌握。（4）内容更新不及时：乒乓球运动发展迅速，新的技术和战术不断涌现，但教学内容未能及时更新，仍沿用传统的教学方法和技术，无法满足学生对新知识的需求。（5）未考虑学生兴趣：教学内容未能充分考虑学生的兴趣爱好，多以竞技性内容为主，忽视了乒乓球的娱乐性和健身功能，使部分对竞技不感兴趣的学生参与度不高。

## 3 提升高职院校乒乓球选项课教学效率的策略

### 3.1 优化教学内容

#### 3.1.1 根据学生实际情况调整教学内容

在乒乓球选项课中，学生的基础水平和兴趣点存在较大差异。因此，教学内容的安排必须充分考虑学生的实际情况。在课程开始前，教师可以通过问卷调查、测试等方式了解学生的乒乓球基础、运动经历和学习目标。对于初学者，教学内容应注重基本技术的规范训练，如握拍方法、发球、正反手攻球等，通过反复练习帮助学生建立正确的技术动作。对于有一定基础的学生，可以增加战术运用、比赛规则和心理素质培养等内容，满足他们对提升竞技水平的需求。同时，教师还可以根据学生的兴趣爱好，将乒乓球文化、名人故事等融入教学内容，激发学生的学习兴趣，使教学内容更具针对性和吸引力。

#### 3.1.2 增加趣味性 with 实用性的教学内容

为了提高学生对乒乓球选项课的参与度，教学内容的设计应注重趣味性和实用性。首先，可以引入乒乓球游戏，如“乒乓球接力”“颠球比赛”等，这些游戏不仅能锻炼学生的基本技能，还能增加课堂的趣味性，让学生在轻松愉快的氛围中学习。其次，结合实际生活场景，讲解乒乓球在社交、健身等方面的应用，让学生了解乒乓球运动的实用价值。例如，介绍如何利用乒乓球进行简单的健身锻炼，或者在社交场合中如何通过乒乓球活动增进交流。此外，还可以组织学生观看高水平的乒乓球比赛视频，分析比赛中的精彩瞬间和战术运用，让学生感受到乒乓球的魅力和竞技性。通过这些趣味性和实用性相结合的教学内容，能够有效提高学生的学习积极性和课堂参与度。

#### 3.1.3 引入先进的乒乓球技术与战术

随着乒乓球运动的不断发展，新的技术与战术不断涌现。在乒乓球选项课中，引入先进的乒乓球技术与战术，能够拓宽学生的视野，提升他们的技术水平。教师可以通过视频讲解、现场示范等方式，向学生介绍现代乒乓球的先进技术，如反手拧拉、正手卷拉和撇拉技术等。同时，结合国际比赛中的经典战术案例，分析如何在比赛中运用战术，如发球抢攻战术、相持中的变线战术等<sup>[4]</sup>。在教学过程中，教师可以组织学生进行模拟比赛，让学生在实践中运用所学的技术与战术，提高他们的实战能力。通过引入先进的乒乓球技术与战术，不仅能够满足高水平学生的学习需求，还能激发全体学生对乒乓球运动的热爱和追求，进一步提升教学效率。

### 3.2 创新教学方法

创新教学方法能够为高职院校乒乓球选项课注入新的活力，有效提升教学效率，让学生在更优质的教学体

验中提升乒乓球技能。具体可从以下方面着手：（1）情境教学法：教师可创设各种与乒乓球相关的情境，如模拟重大赛事场景，让学生在特定情境中感受比赛氛围，激发他们的竞争意识和求胜欲望，促使其更积极主动地投入到技术运用和战术思考中。（2）探究式教学：教师提出一些乒乓球技术或战术方面的问题，引导学生自主探究和思考。例如，探讨不同旋转球的应对策略，让学生通过查阅资料、实践尝试等方式寻找答案，培养学生的自主学习能力和创新思维。（3）线上线下混合教学：利用网络平台，如教学视频、在线测试等，让学生在课后也能进行自主学习和巩固。线上学习可以根据学生的进度和时间安排学习内容，线下课堂则进行实践指导和答疑，提高教学的灵活性和针对性。（4）竞赛激励教学：定期组织校内乒乓球比赛，设置丰富的奖项，如冠军奖、进步奖等。通过竞赛，学生可以检验自己的学习成果，发现自身不足，同时也能在竞争中提高心理素质和应变能力，增强学习动力。（5）同伴互助教学：将学生进行合理分组，让技术水平较高的学生帮助基础较弱的学生。在这个过程中，不仅基础弱的学生能得到及时的指导和帮助，技术好的学生也能通过讲解进一步加深对知识和技能的理解。

### 3.3 改善教学环境

改善教学环境是提升高职院校乒乓球选项课教学效率的重要环节，可从多方面进行优化。在场地设施方面，学校要对乒乓球场馆进行科学规划与维护。定期检查球桌的平整度和弹性，及时更换磨损的球网，确保训练和比赛的正常进行<sup>[5]</sup>。同时，合理安排场馆的开放时间，满足不同学生的需求。教学资源环境需及时改善更新和优化，学校可建立乒乓球教学资源库，收集整理优秀的教学视频、技术分析资料等，供教师和学生随时查阅学习。还可以邀请专业的乒乓球教练来校开展讲座和

指导，拓宽师生的视野。要营造良好的人际环境，教师要与学生建立平等、和谐的师生关系，关心学生的学习和生活，及时解决学生在学习中遇到的问题。鼓励学生之间相互交流、相互学习、相互帮助，形成积极向上的学习风气。通过改善教学环境，为学生创造更好的学习条件，从而提高乒乓球选项课的教学效率。

### 结语

在未来的乒乓球选项课教学中，我们仍需紧密关注乒乓球教学的新趋势与新要求，不断探索和创新教学方法。随着体育教育理念的更新和技术手段的发展，乒乓球教学也将面临新的机遇与挑战。因此，持续完善教学策略，优化课程内容，提升教学效率，是每一位教育工作者的责任。本研究期望能够为高职院校乒乓球选项课教学提供有益的参考和借鉴，助力教学质量的不断提升。我们相信，通过科学合理的教学设计与实践，学生不仅能够在乒乓球学习中提升技能、增强体质，更能收获快乐与自信，培养对体育运动的热爱，为他们的全面发展奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1]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.
- [2]翁丰勇.全民健身视域下高校公共体育乒乓球选项课教学研究[J].拳击与格斗,2024(12):124-126.
- [3]何晖,张国栋.高校《乒乓球选项课》教学困境与对策研究[J].武术研究,2023,8(8):137-139.
- [4]崔二军.高职院校乒乓球选项课的问题与改进对策[J].体育风尚,2020(8):138-139.
- [5]刘俊毅.分层教学在高职院校足球选项课中的有效运用[J].南方农机,2020,51(3):189-189.