

# 高校体育开展匹克球运动教学的策略研究

陈冬楠 范辉国

(桂林电子科技大学, 广西 桂林 536000)

**摘要:** 匹克球融合羽毛球、网球及乒乓球运动元素,实际打法简单、练习难度小,非常适合引入高校体育教育之中。尤其在当前终身运动、素质教育的大背景下,更是吸纳多元运动项目探索高校体育教育发展的新思路。对此,研究概述匹克球运动的特点,强调了匹克球在高校体育中的推广价值,既能丰富校园体育文化生活,又能增强学生的体质健康与社交能力。进一步的,提出几点可行且有效的教学策略,希望在课程体系设计、内容与方法设计、师资队伍专业化建设、保障机制完整系统等方面作出卓越贡献,也希望能够为一线教育者提供更多借鉴与参考。

**关键词:** 高校体育; 匹克球运动; 特点; 价值; 教学策略

近年来,随着我国体育教育的不断深入和全民健身、阳光体育热潮的持续升温,各类新兴体育运动项目逐渐融入校园体育课程体系。匹克球作为一项集趣味性、竞技性和健身性于一体的新型运动项目,在国际上已得到广泛的推广与普及,并在高校体育领域展现出了巨大的发展潜力。研究认为,匹克球足够简单易学,且运动负荷适中、对抗强度可控,深受青少年群体的喜爱,如果在体育课程中设置并开展势必能够激发学生们的运动热情。其在专业层面也展现出诸多优势,如锻炼力量、速度、耐力和灵敏度等,还能有效培养团队协作意识和战术策略思维,对提升大学生身心健康水平具有显著效果,值得我们深入探索与实践。

## 一、匹克球的运动特点

匹克球是一种特别设计的塑料材质球体,其表面布满26至40个小孔,也使得尺寸与重量适应不同年龄段人群的锻炼需求。它的球拍类似乒乓球,整体长度、宽度总和不超过24英寸,长度则限制在17英寸以内。匹克球运动发展初期是为了满足儿童玩耍需求,但后来因为趣味性十足、技术门槛低、简单易学等深受广大青少年乃至成人的欢迎,因此风靡开来。匹克球还对场地要求宽松,在推广至学校教育中奠定了优良基础,进一步扩大了应用范围,值得我们研究探索。

在美国,家庭体育活动被广泛认可,而匹克球运动正是其中的项目之一。美国的户外救援专家 Christopher 指出,如果有这样一项运动能吸引全家人共同参与,应当积极推广给更多家庭。匹克球运动恰恰具备这样的魅力:新颖独特的器材设计、灵活多变的比赛方式以及富有趣味性的打法,使其能迎合不同年龄层次人群的运动诉求,真正实现了家庭全员参与的可能性,成为了一项备受推崇的家庭友好型运动项目。

## 二、匹克球的推广价值

### (一) 健身价值

匹克球运动作为一种新兴的体育项目,涵盖了力量训练、耐力锻炼、灵敏度训练等多个层次。在击打过程中,无论是挥拍的动作还是接球的反应,都需要调动全身肌肉参与,从而有效地锻炼上肢、躯干以及下肢的力量。同时,由于比赛规则允许连续多次对球进行打击,增加了运动的持续性和强度,有助于提高参与者的心肺功能和身体耐力。此外,匹克球运动对身体平衡感和灵活性的要求较高,尤其在快速移动和改变方向时,能有效增强人体神经肌肉系统的反应速度和准确性,对于改善身体姿态、预防运动损伤及促进青少年生长发育等方面具有积极意义。比如说,匹克球击球动作与网球十分相似,均将肩视为轴心进行手腕、手肘活动,而另外一只手臂辅助击球,身体也随之移动,还融合了羽毛球运动的技术要领。但相对网球与羽毛球,匹克球以更低的

运动强度,更加适宜当前人均亚健康状态的大学生群体。

### (二) 娱乐价值

匹克球运动兼具竞技性和娱乐性,使其在娱乐价值方面尤为突出。其简单易学的特性使得初学者能够迅速入门并体验到运动的乐趣,而随着技术水平的提高,运动者可以通过多样化的战术组合和精妙的技巧运用来感受更高层次的挑战。这就将适合这项运动的人群集中起来,使得运动不再因为强度而区分男生适合的运动、女生适合的运动,而更适宜在高校中推广。此外,匹克球运动的比赛形式灵活多变,既可以单人练习,也可双人或多人对抗,甚至可以组织家庭、社区间的友谊赛,极大地丰富了人们的休闲娱乐生活。大家不仅可以在课上与友人、小组成员一同练习,课下还可以和家長一起练习,参与更多社区比赛,而积累经验,可谓一举两得。现代化教育背景下,匹克球运动的娱乐价值无疑被无限放大,一方面让学生在休闲运动中强化身体素质,另一方面也驱动运动实践、终身运动意识发展,使之在原本紧张高压的生活与学习压力下开启新的发展之路。

### (三) 人文价值

匹克球运动的人文价值体现在多个维度,一方面强调团队协作和公平竞争,通过共同参与匹克球运动,人们可以在互动与合作中培养集体荣誉感、团队精神和相互尊重的良好品质。无论是在校园体育教育中,还是在社区文化活动中,匹克球运动都为不同年龄、性别、背景的人们提供了一个交流沟通、增进友谊的平台。另一方面,匹克球运动以其包容性强、适应面广的特点,有力地推动了全民健身事业的发展,体现了社会公正与和谐的价值取向。对于特殊群体如老年人、残障人士等,匹克球运动也因其低门槛、低风险的优势,成为他们融入社会、展现自我、实现人生价值的重要途径之一。也就是说,这对于那些本身身体素质不佳、没有运动兴趣的学生带来了新的运动方案,能够转化他们的运动意识,也让全民健身、终身运动等理念真正扩大到全体学生中,提高体育教育水平,提高我国未来人才综合素质。

## 三、高校体育课匹克球运动教学策略

### (一) 基于课程体系进行设计

高校体育课程设置中,基于课程体系进行匹克球运动教学设计是一项系统性工程。具体需要明确课程的目标定位、内容编排与方法选择等等,细化任务要求与实际效果反馈,以期达到理想的育人成果。对此,学校应结合国家对大学生体质健康的要求,将课程目标设定为提高学生的身体素质,培养团队协作能力与竞技精神,同时增强学生对匹克球运动的理论认知与实践技能。进一步的,科学规划匹克球课程内容,遵循由浅入深、循序渐进的原则,包括基本规则讲解、基础动作训练(如握拍、发球、接球、

击球等)、战术策略分析以及实战演练等,并根据不同学期、不同层次的学生设置不同的教学重难点。尤其是配合社团、社会组织开展宣传活动,增加相应的比赛、表演等,更突显匹克球运动的重要价值。

### (二) 教学内容与方法的革新

内容与方法革新不是一蹴而就的,专业课教师应当根据匹克球运动的特点和学生的实际情况,设计层次分明、逐步进阶的教学内容,从基础动作技能训练到战术配合与实战策略,确保学生既能掌握扎实的基本功,又能适应比赛环境下的灵活运用。进一步的,引入多元化的教学方法,包括但不限于直观演示教学、小组合作学习、模拟对抗训练以及案例分析等,同时利用现代信息技术手段,如数字化教学平台、VR/AR技术模拟实战场景,以提高学生的学习兴趣 and 参与度,增强教学效果。再者,理论与实践相结合,教授匹克球运动的技术知识和规则的同时,注重培养学生的运动理论素养,讲解匹克球运动的历史沿革、国内外发展现状、竞赛规则解读等内容,使学生在实践中理解,在理解中深化实践。现代化教育背景下,我们还要倡导个性化、精准化教学。针对学生的个体差异,提供个性化的技能提升方案,鼓励学生根据自身特点选择合适的练习方法和训练强度,并通过定期的技能测试和反馈,调整教学策略,满足不同水平学生的需要。总之,教师在匹克球教学内容与方法的革新过程中,要坚持以学生为中心,结合时代特征和技术进步,不断创新教学理念和模式,有效提升教学质量。

### (三) 师资队伍的培养与建设

师资队伍建设与整体素质提升方面,学校可以从以下几个层面进行策略性的布局:一是要强化师资培训,定期组织匹克球专项技能培训和研讨会,邀请国内外行业专家及优秀教练员来校指导交流,提升现有教师的专业技能和教学理念。同时,积极引进具有高水平竞技背景或丰富教学经验的匹克球专业人才充实师资队伍。不论是从企业中吸纳人才,还有以“兼职教师”头衔吸引社会人才、爱好者等,均能够发展匹克球运动教学队伍不断壮大。二是要建立完善的教师培养机制,设立匹克球教师职业发展通道,鼓励和支持教师参加各类进修学习和学术研究活动,提升其理论素养和技术水平。并通过设立教学成果奖励制度,激发教师的教学创新热情和积极性。相信在物质、精神的双重鼓励下,有越来越多教师愿意从事该方面的研究与实践工作,将匹克球运动发扬光大。三是要构建合作共享的教研环境,鼓励教师组成教学团队,共同研讨匹克球课程的设计、教学方法的改进以及教学难点的破解,形成良好的团队协作氛围。同时,通过观摩教学、集体备课、案例分析等方式,实现资源共享,提高整体教学质量。相信这样的优良环境支持,将带领匹克球运动教师不断进步、积累经验,为他们的未来职业生涯奠定坚实的基础。总之,学校在匹克球运动师资队伍的培养与建设上,需要系统性地规划和投入,打造一支既具备深厚专业知识又富有教育情怀的高素质匹克球教师团队。

### (四) 学生运动意识的提升策略

高校体育课匹克球运动教学中,提升学生的运动意识是一项关键任务。教师在日常教学中不仅要传授基本知识、技能技巧和比赛规则等,更要注重传播体育精神和健康理念,尽可能用与之有关的历史起源、人物故事等,吸引学生注意力,引导学生理解匹克球运动对身心健康的积极影响,培养他们主动参与运动的意识。而对于学校来说,也可以举办匹克球校园联赛、组织匹克球社团活动、设立匹克球运动月等,让学生在浓厚的运动氛围中积极参与匹克球运动,从而逐步形成热爱运动的良好习惯。具体要

利用好节假日、社团活动、周边资源,尽快搭建完整的匹克球运动环境,吸引更多人参与其中。再者,个性化教学与目标激励相融合,关注学生的个体差异,根据每个学生的特点设定不同的运动目标,并通过及时反馈、正面激励等手段,帮助学生树立自信,激发他们的运动潜能和持久参与的积极性。有条件的情况下,将匹克球运动融入课外锻炼、素质拓展等环节,使学生在完成规定课程的同时,也能在日常生活中保持运动状态。甚至在“家庭运动日”活动中推广,邀请家长共同参与匹克球运动,增进亲子间的互动。综上,提升学生运动意识需要学校与教师共同努力,多维度、全过程地培养学生自主参与匹克球运动。

### (五) 创建匹克球运动保障机制

创建匹克球运动保障机制,有效开展教学的同时保障“数量”“质量”,也保障匹克球运动真正成为高校体育教育中的重要环节。对此,学校应投入必要资金,建设和维护专业的匹克球场地,配备符合标准的比赛用具,确保学生在良好的环境中进行训练和比赛。同时,设置必要的防护设施,如围网、缓冲垫等,降低运动伤害风险。还要制定完善的匹克球课程管理制度与安全规定,明确教师的教学职责、学生的课堂行为规范以及突发状况的应急处理流程。通过严格的制度执行,引导师生遵守规则,形成安全有序的运动氛围。再者,教师需在教学过程中强调运动前的热身活动和运动后的拉伸放松,教导学生正确使用器械,防止运动损伤。同时,建立科学的体质监测和健康管理机制,定期对学生进行体能测试,并根据结果提供个性化的运动建议和保护措施。有必要组建专业的匹克球教练团队,保证师资力量的专业性,为学生提供技术指导和战术策略分析。同时,加强与校医室的合作,设立快速响应机制,在发生意外伤害时能够及时救治。综上,创建匹克球运动保障机制奠定硬件设施、规章制度与健康安全等方面的坚实基础,将有效提高大家的参与意识与程度,而真正在高校体育教育中推广匹克球运动。

## 四、结束语

总而言之,对匹克球运动特点及推广价值的深入剖析,结合具体的教学策略研究,我们提出了在高校体育课程中有效开展匹克球运动教学的一系列方案。从课程体系的设计到教学内容与方法的创新,再到师资队伍的建设 and 学生运动意识的培育,以及匹克球运动保障机制的创建,旨在全面提升匹克球运动在高校体育教育中的教学效果,使其真正成为培养学生全面素质、促进身心健康的重要载体。未来,期待更多高校能将匹克球运动引入日常体育教学之中,发挥其独特优势与长处,为我国高校体育教育事业注入新的活力。

## 参考文献:

- [1] 董建国, 田园. 关于高等职业院校开设匹克球体育选修课的可行性研究[J]. 山西财政税务专科学校学报, 2023, 25(05): 77-80.
- [2] 蔡桂文, 韩天瑶. 高校工会文体活动中开展匹克球运动的可行性分析[J]. 当代体育科技, 2022, 12(20): 177-180.
- [3] 秦豫璠, 黄昆仑. 深圳市小学体育课堂开展匹克球项目的前瞻性展望[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(05): 15-18.
- [4] 李泽楠, 刘雯, 马均骅. 匹克球在我国发展的可行性分析[J]. 运动, 2018(08): 153+146.
- [5] 李启畅, 张坤, 韦东远. 匹克球在高校发展的可行性分析——以桂林电子科技大学为例[J]. 体育风尚, 2020(8): 2.