

乒乓球教学策略研究

姜嘉楠

(辽宁科技大学, 辽宁 鞍山 114000)

摘要: 随着新课程改革的深化, 素质教育的重要性愈发凸显, 高校体育教学面临更严格的创新、改革要求。乒乓球教学属于高校体育的重要组成, 在体育教学改革中占据突出地位, 通过进行创新与调整, 可以提升学生身体素质, 为其后续体育锻炼与学习奠定基础。基于此, 本文从高校乒乓球教学角度出发, 分析了乒乓球教学价值, 并提出具体教学优化策略, 旨在提升乒乓球教学质量, 为课程教学优化提供借鉴。

关键词: 高校; 乒乓球; 教学策略

引言:

在高等教育体系中, 体育教学属于素质教育的重要组成, 肩负着提升学生体质、培养意识品质的责任, 还有助于学生养成良好兴趣、丰富校园生活。乒乓球不仅属于一项运动, 还具有文化、精神内涵, 可以帮助学生养成良好的反应与协调能力。从高校学生角度出发, 乒乓球训练的开展, 不仅可以锻炼学生身体, 还能够帮助学生在紧张生活中, 得到放松、调节, 切实提升学习与生活效率。高校需要使用科学教学方式, 促进乒乓球运动发展, 有效解决教学存在的问题。

一、高校乒乓球教学的重要价值

第一, 推动学生身心健康成长, 提升身体健康素养。乒乓球训练的开展, 兼顾了学生多个身体素质, 如速度、力量以及灵敏性等, 学生通过参与该训练, 可以实现心肺、身体协调以及反应等能力的提升。高校积极开展乒乓球教学, 可以提升学生运动参与度, 提高学生体质, 并预防近视、肥胖等健康问题。同时乒乓球教学的开展, 有助于大学生体质健康培养, 满足健康工作要求。另外, 乒乓球运动具有独特的节奏变化、心理对抗过程, 可以切实提升学生抗压能力, 从而保持良好的心理健康状态。

第二, 注重学生良好品格的形成, 促进其体育核心素养提升。乒乓球运动蕴含丰富的精神内涵, 如公平竞争、尊重对手以及团队合作等。教师激励学生融入乒乓球运动, 可以使学生积极参与与实践, 有效践行价值观念, 并养成良好道德品质, 加强与他人的合作, 培养学生人际交往能力。同时, 乒乓球竞赛的开展, 有助于学生抗挫折能力的提升, 可以帮助其积极应对生活中各类挑战, 为其职业健康发展提供动力。

第三, 有助于校园体育文化的拓展, 宣扬乒乓球精神。乒乓球属于我国的国球, 其蕴含丰富的民族精神与体育文化。高校乒乓球教学与推广工作的加强, 可以顺利开展形式多样的乒乓球赛事、讲座等活动, 不仅有助于校园体育文化的丰富, 还可以营造良好运动氛围, 帮助学生直观认识乒乓球历史、规则, 有效传承国球精神。同时, 乒乓球运动普及, 有助于提升学生民族自豪感, 营造和谐的校园环境, 宣扬体育精神。

二、高校乒乓球教学实践策略

(一) 优化乒乓球校园文化, 营造良好氛围

第一, 了解乒乓球历史, 促进国球精神的传承。乒乓球是我国的国球, 其具有浓郁的历史底蕴与文化特点。教师需要加强乒

乓球优势的使用, 通过乒乓球历史、文化与体育教学的融合, 可以帮助学生认识到乒乓球运动发展过程、事件以及人物等, 帮助学生认识到乒乓球运动与中华民族存在密切联系, 使学生对我国乒乓球运动产生认同感、自豪感。同时, 教师可以对国球精神进行解读, 如顽强拼搏、为国争光, 对历代乒乓球运动员的赛场事迹进行讲解, 使学生产生情感共鸣, 帮助其养成坚韧不拔、进取的人生态度。

第二, 注重文化活动的开展, 优化乒乓氛围。为了营造良好乒乓球运动氛围, 教师需要重视校园乒乓球文化的建设, 积极开展形式多样的文化活动, 如知识讲座、征文比赛等, 为学生提供良好的文化体验环境, 帮助其深层次认识乒乓球运动, 产生热爱情绪。同时, 教师需要激励学生积极参与到乒乓球社团、球队建设中, 通过各种活动形式, 如比赛、志愿服务等, 使学生获得更多实践机会, 不断学习乒乓球技术, 感受到团队合作的趣味性, 促进学生乒乓球运动参与度的提升。另外, 教师能够使用校园媒体、社交等载体, 进行乒乓球文化宣传, 有效进行乒乓球文化推广, 从而营造出师生共同参与的氛围。

(二) 筛选教学内容, 讲解重点动作技巧

在高校乒乓球教学的实践环节, 教师需重视乒乓球细节讲述, 分析推挡球、搓球等技巧。在乒乓球教学中, 推挡球、攻球属于基础动作, 只有学生掌握其中的一种技术, 才能有效开展乒乓球对练、对打, 基于此, 在日常乒乓球教学中, 教师需要重点讲解相关技术要点。搓球、发球可以促进乒乓球运动水平与比赛能力的提升, 发挥了重要的影响作用, 而组合竞赛活动, 可以提升学生个人能力。对此, 教师需要定期组织学生参与乒乓球竞赛, 促进学生乒乓球专业技能的提升。在公共体育课程中, 教师需要减少技术方面讲解的占比, 而是将重点放置在推挡、攻球基础性教学层面, 进而为学生后续健康发展奠定基础。面对其他乒乓球技术内容的讲述, 教师只需要进行简单分析, 而面对推挡、攻球基础内容, 需要重视学生动作的规范化、标准化, 鼓励学生把握相关技术要求, 最大程度上实现技术层面提升学生竞赛水平。同时, 教师需要在学生参与乒乓球运动时, 对表现出的具体动作进行关注, 如持拍、手臂以及上肢等动作, 重点关注师生推挡、攻球动作的细节, 真正实现学生乒乓球动作练习的规范化、标准化。

(三) 开展分层教学, 满足个性化需求

高校乒乓球教学的开展, 需要结合学生情况, 实施分层教学

活动,有效满足学生需求,提升教学有效性。第一,精准评估学生情况,实施科学分层活动。教师可以使用问卷调查、技能测验以及交流等方式,深层次明确学生乒乓球技能水平、兴趣以及学习动机等。在实际评估结果的帮助下,教师能够将学生划分不同层次,如入门、基础以及进阶三个不同层次。面对入门层次的学生,教师主要进行基本功训练,对规则进行讲述;基础层次的学生,由于其具有一定的乒乓球基础,教师的教学重点放在乒乓球技能熟练与实践层面;面对进阶层次的学生,教师重点培养学生实战与心理素质。针对学生的不同层次,教师可以开展动态化调整,鼓励学生根据自身情况,申请层次的调整,有效保障教学层次与学生实际相符合。

第二,教师可以开展差异化教学,做到因材施教。面对学生层次的差异,教师能够明确差异化教学目标、内容。面对入门层次的学生,教师需要将兴趣培养作为主体,鼓励学生掌握乒乓球基本能力,主要的教学内容是简单的乒乓球技术动作、战术等,主要使用的教学方式示范、模仿以及小组合作等。对于基础层次学生,教师需要重视其技能水平提升,将乒乓球战术视野的提升作为目标,将复杂战术、比赛策略作为内容,并使用分组对抗、模拟竞赛等方式开展教学实践。针对进阶水平的学生,教师需要设置实战能力、心理素养的教学目标,通过竞赛录像分析、运动员技术特点研究等内容,并合理使用心理咨询、专家讲座等方式,提升育人有效性。

第三,教师需要重视学生差异性,进行教学方式的动态优化。在分层教学实践环节,教师需要了解不同层次学生动态,定期开展技能测试、兴趣调研活动,对学生反馈进行整理归纳,并进行教学目标、内容以及方法的优化。面对乒乓球技能进步较快的学生,教师需要设置挑战性任务,深层次挖掘其潜能。而针对进步较为迟缓的学生,教师需要及时进行指导,帮助学生克服乒乓球训练困难。同时,教师能够通过激励学生开展自我评价、调整,促进其自主学习能力的提升。

(四) 定期体能训练,切实提升身体素质

在乒乓球体能训练过程中,学生身体健康情况,直接影响到训练结果,其中定期的体能训练活动,可以为学生参与乒乓球训练奠定基础。从高校实际教学层面出发,体能训练活动的开展,不仅有助于加快学生新陈代谢,提升机体适应力,还有助于学生机体抗病能力的提升,使其形成良好代谢功能,通过提升其神经系统活跃性,可以有效提高学生身体健康能力。但面对高校学生体能的增强需求,教师可以促进系统性、周期性训练的有机融合。其中系统性训练指的是教师指导科学性训练计划,提升体能训练科学性、有效性,而周期性原则指的是定期开展体能训练。基于此,在乒乓球体能训练的实践中,教师需要遵循系统化、可持续原则,提升训练效果。从高校乒乓球的实际体能训练层面入手,教师可以将宏观角度作为出发点,针对性进行训练方案的设计,面对不同阶段的训练内容,开展系统规划活动,切实保障学生融入体能训练的周期性、连续性,整体上实现学生身体素质的提高。最后,在乒乓球的体能训练环节,教师需要关注学生动作,保障其动作的规范,并提出相关要求,鼓励学生通过单一、组合练习,采取快速挥拍的形式,实现球拍力度的提升。另外,在多球训练环节,

教师需要注重攻球速度的提升,有效锻炼学生击球、挥拍速度,同时进行引导活动,帮助学生适应不同节奏的攻球速度,显著提升学生的反应与判断能力。教师还需要重视乒乓球日常训练,实现乒乓球运动方向转变,有效提升学生思维反应力,帮助学生熟练掌握乒乓球动作,提升学生身体素质,为其后续参与乒乓球训练提供保障。

(五) 开展社团活动,拓宽交流渠道

教师需要注重社团作用的发挥,辅助乒乓球教学的开展,鼓励学生进行乒乓球社团创建和运营,为学生开展自主学习、交流提供良好的平台。教师可以开展激励,使学生积极融入社团活动,为其带来良好的指导与支持,涉及经费管理、场地安排等,促进社团活动的顺利实施。

第一,通常情况下,大多数学生具有良好的自我管理 with 团队协作能力,其可以积极组织与融入集体活动,可以进行良好的交流。在乒乓球社团活动中,教师需要注重学生自主性的发挥,鼓励乒乓球社团开展比赛、交流会等活动,鼓励学生参与实践,切实提升其乒乓球技能与团队协作能力,营造良好人际关系。同时,社团活动的开展,可以使学生获得自我展示机会,并通过担任社团职责,提升其领导力,不断提升自我价值感与社会责任。

第二,乒乓球社团活动不仅能够在校内组织活动,还能够与社区、单位等开展交流,有效拓宽学生交流渠道,培养其社交能力。教师需要发挥引导作用,激励社团与外界开展合作,使学生积极融入乒乓球竞赛与交流中,有效开阔学生视野,增长其见识,并实现其乒乓球技能水平的提升。另外,在社团活动的帮助下,乒乓球教学可以受到社会各界人士的支持,为学生带来更多资源,帮助其参与乒乓球实践活动。

三、结束语

综上所述,在社会发展过程中,创新属于第一驱动力,高校的乒乓球教学活动,需要融入时代特色,创新教学方式与观念,满足体育教学改革需求,提升育人有效性。高校乒乓球教学受到许多因素的影响,出现了许多问题,教师需要重视教学理念的转变,创新教学方式,开展社团活动,整合教学资源,促进乒乓球教学质量的提升。此外,教师还需要贯彻以生为本原则,注重分层教学的开展,根据学生身体素质的差异,进行针对性育人,有效提升学生乒乓球运动能力。

参考文献:

- [1] 刘娅琳. 信息化背景下高校乒乓球教学模式分析 [J]. 拳击与格斗, 2024, (15): 120-122.
- [2] 魏璐瑶. 高校乒乓球教学中训练量与训练强度研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (13): 109-111.
- [3] 郭鸿运. “学、练、赛、评”一体化教学模式在高校乒乓球教学中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2024, (12): 97-99.
- [4] 周一鸣. 体育精神培养融入高校乒乓球教学对学生学习投入的影响研究 [J]. 体育风尚, 2024, (04): 151-153.
- [6] 贾凌宇, 束景丹. 高校乒乓球教学中的思政元素挖掘与实践思考 [J]. 濮阳职业技术学院学报, 2024, 37(01): 35-36+79.