

快乐体育教学策略在高校乒乓球教学中的运用研究

黎泳

(海南体育职业技术学院 海南海口 570203)

摘要: 乒乓球作为我国高校体育教学中较为重要的运动项目, 面对乒乓球大众化普及的目标, 各大院校纷纷开展乒乓球教学改革, 引入新的教学理念和方法, 培养学生的乒乓球运动技能。快乐体育作为教学改革下产生的全新运动理念, 主张通过快乐运动的方法, 培养学生的运动兴趣, 实现更为积极主动的参与体育运动。为更好的乒乓球教学中应用快乐体育理念, 本文分析快乐体育内涵, 明确其应用的意义, 并提出具体的实践应用策略, 为高校体育教学工作提供参考。

关键词: 快乐体育; 乒乓球教学; 快乐乒乓

引言

乒乓球作为我国各大高校体育教学内容之一, 在培养体育人才方面发挥着不可忽视的作用。目前, 我国高校开展的乒乓球教学活动, 以竞技教学为主, 教学内容、手段、方法过于单一, 无创造性的教学内容, 无法吸引学生的关注, 学生难以形成乒乓球学习的兴趣。面对这种教学问题, 为更好的发展体育教学事业, 引入快乐体育的理念, 在尊重学生主体地位基础上, 以培养学生运动兴趣, 营造快乐和谐运动氛围为目标, 落实多样化的乒乓球教学活动, 不但强化乒乓球教学效果, 一定程度上也推动着这项竞技运动, 朝着大众化的方向发展, 使社会中逐步形成快乐乒乓的氛围。

一、快乐体育的内涵

在我国体育事业快速发展下, 以满足个体运动需求为主的快乐体育理念逐渐成为人们参与运动的指导思想。所谓快乐体育主要是指在体育实践活动中, 将运动快乐元素从竞争机制中脱离出来, 将获得精神上的愉悦为目的, 使参与运动的主体全身心的投入到体育运动中, 感受到体育运动带来的身心变化, 获得情绪、思想、情感上的乐趣和享受。这种全新的体育运动风貌, 相较于传统竞技体育而言, 整体运动氛围更为轻松愉快, 可吸引更多人的主动参与。在教学活动中引入快乐体育理念, 还可引发教学改革的思考, 从而了解体育运动的根本目的, 明确改革的重大意义。而对于乒乓球这类小球运动项目而言, 由于乒乓球在我国有着较大的群众基础, 将快乐体育理念应用与乒乓球运动中, 可使参与竞技赛的选手保持更为平和的心态, 在良好的运动氛围中生成浓厚的兴趣, 使有着乒乓球运动爱好的人员, 对这项运动有着新的认知, 更为积极的参与这项运动, 可为获取更好的运动技巧奠定良好基础, 也进一步推动乒乓球运动大众化的普及与发展。

二、快乐体育教学策略在高校乒乓球教学中应用的实际意义

(一) 对学生运动心理有着积极影响, 促进学生主动参与

乒乓球作为竞技体育运动, 乒乓球运动的对抗性决定着教学和训练以技战术练习为主, 特别是面对运动基础薄弱的学生, 教学目标更是定位到培养学生运动技能上, 为学生更好地参与这项运动提供保障。但是, 与教学目标相矛盾的是乒乓球在教育领域, 一直以选修课的形式出现, 学生参与乒乓球运动机会过少, 在有限的训练时间内难以掌握全部的运动技巧。教师为完成教学任务, 更是采用简单直接的方式, 将教学重点放到战术讲解, 以及基础动作演示和练习上, 要求学生进行大量的重复性训练, 学生在短时间内难以掌握技

术要点, 过于枯燥的练习更是增加学生学习的压力, 造成学生乒乓球学习的积极性逐步降低。部分学生更是面对体育竞技类项目, 表现出畏惧、焦虑、恐惧心理, 甚至出现肢体上的对抗冲突。面对学生乒乓球学习现状, 为改进教学方法, 引入快乐体育的理念, 使乒乓球教师认识到培养学生运动兴趣的重要意义, 在了解学生运动基础和需求的情况下, 选择启发式教学方法, 以多样化的形式开展趣味性较强的教学活动, 使学生在和谐有趣的教学氛围中, 感受到运动乐趣, 获得较强成就感和体验感, 从而逐步摆脱心理负担, 形成良好运动动机, 更加积极和高效率地开展体育运动, 促进乒乓球教学质量的显著提升。

(二) 提升乒乓球运动宣传效果, 促进乒乓球在大众体育中的发展

乒乓球是集健身、竞技、娱乐为一体的体育运动项目, 不但在教育领域中有较高的地位, 在社会群体中也有着广泛的群众基础。面对全民健身理念下, 提出的大众体育和社会体育发展的全新目标, 以培养当代青年学生浓厚的运动兴趣为目标, 使学生明确乒乓球具备的广泛适用性和较高的训练价值, 逐步使学生形成运动习惯, 在未来走向社会和工作岗位后, 能够承担体育运动宣传和普及的职责, 为带动体育事业发展, 促进乒乓球在大众体育中的发展贡献力量。当代大学生作为高级知识分子, 他们走向社会后将面向广泛的就业市场, 他们的思想和行为将深刻的影响着社会群体。他们有着更浓厚的运动兴趣, 首先会带动身边的家人朋友, 参与到体育锻炼中, 积极参与乒乓球运动, 并形成带动性, 使越来越多的人参与到乒乓球运动中, 推动乒乓球运动的普及, 促进这项运动健康快速的发展, 在全社会中形成快乐乒乓、快乐运动的氛围。

三、快乐体育教学策略在高校乒乓球教学中的运用路径研究

(一) 设置丰富多样的乒乓球教学内容, 让学生感受到学习的快乐

在高校乒乓球教学中运用快乐体育教学策略, 需要设置内容丰富且多样的乒乓球教学内容, 以新颖性、趣味性的教学内容, 吸引学生注意力, 有效激发学生学习兴趣, 让学生在学习乒乓球相应知识点时, 感受到学习的快乐和独特魅力。因此, 相关专业教师应注重优化设置乒乓球教学内容, 丰富教学素材和案例, 为学生提供更加多样的学习素材, 满足学生个性化学习需求, 拓宽学生知识视野。在具体实践中, 可通过将乒乓球教学内容设置为理论知识与技战术两种类型, 分别设置相应教学内容, 通过趣味化处理, 将枯燥的理论知识与技战术教学内容转变的更加灵活、趣味, 更具吸引力。

一方面,优化设置理论知识教学内容。由于受教材所限制,教学内容无法做出整体改变,所以便需要教师根据教材中的知识点,利用信息技术通过网络平台,分析、搜索、分类、整合一些有利于丰富教学内容的网络学习资源。将有价值的信息资源提取出来,整合汇总制作成教学视频、动画、短片,组织学生观看乒乓球比赛视频、专业动作分解视频、裁判规则讲解视频。引导学生在观看、欣赏比赛的同时,进行总结点评,从中获取更多有价值的实操技能,进一步提高学生对乒乓球运动的全面认知,激发学生运动兴趣。另一方面,针对乒乓球技战术教学内容设置,需要遵循由易到难、由简入繁,难度梯度递进教学原则,针对难度系数较低、比较枯燥,且需要反复练习的乒乓球动作教学时,可采用组合处理,设置一些趣味的教学小游戏,来提升动作训练的趣味性。而针对难度系数较高的技术动作时,可导入真实案例,由教师进行示范,或利用虚拟现实技术分解肢体动作,将高难度技术动作化解为学生易于理解的教学内容,有利于降低学生学习压力,感受到乒乓球运动的快乐。

(二)引进形式多变的乒乓球教学模式,营造快乐的课堂教学氛围

在高校乒乓球教学中,运用快乐体育教学策略,必须要积极转变传统单一、枯燥的理论灌输、技能师范的教学模式,要注重引进形式多样、灵活多变的乒乓球教学模式,让学生在各种体育教学模式中享受“学中乐、练中乐、赛中乐、玩中乐”,切实感受到学习乒乓球体育项目的快乐。从而营造轻松、快乐、活跃的课堂教学氛围,激发学生学习兴趣,已达到热爱体育、自觉学习体育、形成终身体育的意识和能力。

首先,开展直观化的教学模式。比如,在讲解乒乓球旋转与摩擦原理时,可采用条形球进行教学。由教师在课前用笔在乒乓球上围绕球体画出一条条圆圈,站在球台一侧发出不同旋转性质的球,如侧旋球、上旋球和下旋球,由学生仔细观察球体圆圈变化,根据圆圈走势看出乒乓球的旋转。在此基础上告知学生如何根据球的旋转掌握接发球技术,以更为直观的教学方式,深化学生对乒乓球旋转的理解和认识。

其次,采用游戏教学法开展乒乓球教学。游戏是实现快乐,让学生在欢乐中掌握体育知识、发展技能、增强体质,达到快乐体育教学目的的主要手段。因而在乒乓球教学中,可适当导入一些趣味小游戏,将复杂、难懂的乒乓球技法简化为趣味游戏,更有利于学生理解和掌握,并促使学生能够将所学知识践行于游戏中,增强乒乓球技能的熟练程度。比如,为了让学生更好地掌握正手攻球技巧,可采用游戏教学法,按照学生的认知水平、学习能力、知识储备、个性特点等个体差异情况,将学生科学划分为学习小组。站成一列站在球台一侧,教师在球台另一侧与学生进行正手攻球接力。由第一名学生击球后迅速跑回队伍的尾端,再排序到第二名同学击打教师的回球,以此类推,击打三轮之后计算出各组的失误次数。失误次数最高者需受到惩罚,如蛙跳练习、短跑等游戏性处罚。以此种方式激发学生胜负欲和学习热情,在无形中提高学生的技术水平,培养学生团队合作意识和能力。

再次,应借助多媒体与信息技术手段,采取翻转课堂、挂图法、多媒体演示法、情景创设等教学法,将抽象的乒乓球理论知识具体化、形象化、直观化,并组织学生分组展开乒乓球比赛,来满足学生争强好胜、不服输的竞赛心理,充分活跃课堂氛围。最后,还应尊重学生个体差异,采用分层教学法、异步教学法,满足不同层次水平学生需求,做到以

生为本,因材施教,提升乒乓球教学的针对性与有效性。

(三)注重优化快乐乒乓球教学评价体系,落实快乐体育教学理念

“快乐产生于结果,只有当学生获得与付出成正比的收获时,才能从结果中感受并获得学习结果的享受、自我肯定的满足和快乐的情感体验。”因此,高校乒乓球教学评价体系的建立,除了要对课程考勤、专项考试成绩、身体素质情况等方面进行考核评价,还需要以快乐体育教学模式为导向,对学生日常学习表现给予足够的重视。比如,可选择在每项乒乓球技能教学结束后,组织学生开展自我点评、自我总结、教师评价和生生互评,客观反馈学生在本节课中的具体表现,合理反馈学生学习结果,让学生感受到自己的不足和进步,更好地感受学习的快乐。同时,还可鼓励学生针对教师所采取的快乐体育教学模式进行客观点评,提出意见和建议,表达自己的想法,指出自己认为存在的不足之处。教师应适当给予赞扬、认同和肯定,并参照学生建议适当改进教学模式,以此来增强学生自信心,激发学生参与学习互动的积极性。此种评价模式更有利于帮助教师改进自身教学模式中存在的不足之处,了解学生真正的学习诉求,提升教学模式应用的有效性与科学性。

结语

总而言之,快乐体育作为一种培养参与运动人员运动兴趣的理念,在乒乓球教学中的应用,不但可改变学生畏惧体育的运动心理,还能通过启发式的教学方式,引导学生在参与体育活动中,强化自身的运动技能,实现全面发展。除此之外,以培养学生乒乓球运动兴趣为目标,还可使学生带动身边群体,积极参与到这项运动中,实现乒乓球在大众体育中良好发展。面对快乐体育在乒乓球教学中表现出的应用优势,高校积极推进快乐体育理念的传递,通过引进多样化的教学方法,在课堂中营造积极快乐的氛围,并设置更为丰富有趣的教学环节,使学生在运动中体会快乐,在同伴的互动交流中,掌握运动技巧,不断提升学生学习的积极性,不但促进乒乓球教学高质量开展,也进一步推动乒乓球运动大众化的普及。

参考文献:

- [1] 卜晨晨,毕雪梅,李星瑶等.国际传播中不同媒体乒乓球报道倾向对比——基于评价理论视角[C]//第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(体育新闻传播分会).2022:96-98.DOI:10.26914/c.cnkihy.2022.006928.
- [2] 夏雨.乒乓球锻炼对高校退休教师主观幸福感的影响研究[D].曲阜师范大学,2021.DOI:10.27267/d.cnki.gqfsu.2021.000180.
- [3] 李钰涛.高校体育教学模式的创新研究——以“快乐终身”乒乓球教学模式的构建为例[J].当代体育科技,2020,10(25):125-126+129.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2002-5499-6627.
- [4] 唐柔.弹力软轴训练器在乒乓球公选课教学中的应用研究[D].湖南师范大学,2020.DOI:10.27137/d.cnki.gghusu.2020.001988.
- [5] 蔡群.从“乒乓畅想曲”到“乒乓协奏曲”——浅谈大余县东门幼儿园“快乐乒乓”游戏课程的开发与实施[J].新课程(综合版),2018(11):168-169.

作者简介:黎泳,男,汉族,1988-07,海南琼海人,海南体育职业技术学院,讲师职称,招生就业指导处副主任,本科学历,教育学士学位,研究方向:主要从事游泳、乒乓球教学研究。