

OBE教育理念下高校乒乓球选项课程模式改革探究

明禹希

大连科技学院 辽宁省大连市 116052

摘要:高校中的大学生与中小学生在生理、心理和学习状态等各方面都存在巨大差异,从中小学的被动学习,过渡到大学的主动学习,但在实际教学中,大学生还是在被动地接受学习,核心素养就是要培养学生学会学习,并且在学习中培养学生适应社会的关键能力和必备品格,这种关键能力和必备品格伴随终身,成为人格和能力的一部分。

关键词: OBE教育理念; 乒乓球选项课; 教学模式改革

引言:

在乒乓球运动竞技时,决定成绩的关键性因素就是运动员的技能水平,运动员技能水平高,成绩自然高;相反,运动员技能水平低,成绩也低。而决定运动员技能水平高低的因素有以下几点:①运动员的身体素质;②运动员的技术与战术;③运动员的心理因素;④运动员的智力因素。这些因素中,运动员的身体素质与技术起到核心的作用。笔者将自身多年的乒乓球教学经验与实验性的探索进行总结。

一、OBE教育理念及核心内涵

随着新时代我国高等教育深化改革,OBE(Outcomes-based Education)教育理念在1994年由美国学者Spedy首次提出,意为一种基于成果为导向的教育理念。2017年由唐炼等学者首次带入普通高等学校体育课程领域中研究。OBE教育理念的核心内涵在于从社会、学生、专业等需求出发,以需求为目标反向设计教学计划,以产出驱动课程活动及评价标准的机构系统,从而提高产出效能,设置与之相应的教学内容和学习成效的评价体系,真正做到“学生为本、成果导向、持续改进”,以此推动教学全面改革。

二、高校体育选修课中乒乓球专项体能训练的重要性

目前,多数高校开设的乒乓球选修课,还并没有将乒乓球专项体能训练作为课堂上的教学重点,而是多以

乒乓球技术动作的教学和培养学生对乒乓球运动的兴趣为主。高校体育选修课中的乒乓球项目运动方式,对学生在体能上的需求有一定的特殊性。学习乒乓球技术动作的过程,主要包括5个步骤,分别为对来球旋转和落点的判断、对来球判断后的反应、针对来球的身体起动动作、完成击球动作和击球后的身体还原动作。由此可见,在乒乓球体育选修课中,学生并不只是简单地掌握抓拍和击球,而是应该在课堂上进行较为系统性的练习。这就要求任课教师在教学环节中,增加一定的体能训练,为学生更好地学习和掌握乒乓球技术动作打下良好的体能基础。如果按体育项目的运动形式来分类,乒乓球运动应归类于有氧运动。而一些学生在初步学习乒乓球的过程中,会错误地认为打乒乓球只不过是重视技能且对体能要求较低的体育项目,不同于篮球、足球、排球等运动项目,在体能方面有着较高的要求。但从对乒乓球的理论分析来看,该体育项目的教学内容对学生的有氧耐力提出了较高的要求。在学习乒乓球运动过程中,无论是主动进攻,还是被动防守,都需要学习者能够熟练掌握快速的步伐,包括侧滑步、跨步、交叉步、小碎步以及学习者的腿部和腰部、胯部能够快速、协调地完成重心转换,并辅助击球动作发力。甚至是乒乓球运动中最简单、最基本的技术动作——正手攻球,也要求学习者都具备较强的协调能力和爆发力以及灵活性。而教师在要求学生完成正手攻球动作的过程中,要保证动作规范并达到一定的击球质量时,就会有一部分身体素质较差的学生在练习过程中难以完成。总而言之,在高校的乒乓球体育选修课中,有必要增加一定的专项体能训练,包括力量、速度、耐力、灵敏等体能素质。而学生对体能训练的完成效果,也会直接影响到该项目体育选修课的教学效能。

作者简介: 明禹希, 出生年月日: 1991.8.22, 民族: 汉, 性别: 女, 籍贯: 辽宁沈阳, 单位: 大连科技学院, 职位: 专任教师, 职称: 讲师, 学历: 硕士研究生, 研究方向: 乒乓球, 邮编: 116052, 邮箱: 527124791@qq.com。

三、高校体育乒乓球教学中存在的问题

(一) 没有兼顾实操技能与理论知识

大部分高校学校的体育教师认为, 乒乓球教学的目标在于让学生掌握并应用乒乓球技能, 同时表现出职业教育的有关特点即可, 从而忽视了对于乒乓球理论知识的讲解。学生在实际操作的过程中存在“依葫芦画瓢”的现象, 而没有真正地领会相关技能的要领, 这是需要补充以及完善的地方。

(二) 师生之间的交流互动不够积极

现阶段的高校体育课堂大多运用了多媒体技术, 正因为如此, 有的教师认为多媒体能够使得教学内容更加详实, 因此加快了教学的进度, 进而忽略了师生之间的沟通和交流。大部分高校学生对于乒乓球的具体知识缺乏足够的了解, 这个时候教师应该和学生展开积极的互动, 帮助学生深入理解乒乓球运动。然而因为教学时间以及教师教学精力的限制, 学生的问题无法得到详细的解答, 这在一定程度上影响了多媒体技术价值的发挥。

(三) 教学方法落后且单一

我国体育教师习惯以运动技能内容作为教学重点, 将传统竞技体育训练手段作为教学方法。竞技体育在规则上严谨, 对参与人员的技术水平、身体素质都有着较高的要求。如此, 对于普通大学生来说, 在心理上对课程的难度和自我效能感就会产生负面的态度。虽然目前有许多高校已经在探索和加入趣味性、娱乐性教学方法, 但占比不高, 创新性教学方法缺口巨大。教师群体还是偏好于选择用讲解示范法进行乒乓球课堂教学活动, 这种教学方法的确能够使学生的动作尽快规范化, 但弊端则是枯燥无味的重复性练习, 会使学生的兴趣降低, 注意力分散, 出现不利于课堂教学的负面状态。

四、OBE教育理念下高校乒乓球选项课程改革路径

(一) 运用现代信息技术手段, 帮助学生建立正确的动作表象

乒乓球运动不仅包括许多结构复杂的技术动作, 并且需要运动员具有较快的反应速度与动作速度, 进而有效完成相应的技术动作, 如斜切技术、反手中远削球、反手弧圈、暴撕、挑打、拧拉等。学生掌握一项新的乒乓球技术动作, 需要听、看、练、思等多个环节的配合, “认知—改进—完善”是动作技能形成的3个阶段。在认知阶段, “看”是主要的信息来源, 借助于现代化信息技术手段, 帮助学生通过直观感受的方式, 并对观看到的信息进行精细的加工、处理、思考, 进而对该项技术建立动作表象, 提高学生的思维能力与信息加工处理能力,

随后再进行动作技术模仿练习, 有助于学生初始阶段建立正确的动作表象, 从而提升动作练习的准确度。

(二) 以实际需求出发, 强调学生为本

在我国普通高等教育中, 体育课为必修课程, 乒乓球被誉为中国“国球”, 具有普及广、上手易、趣味性强等特点, 深受广大学生的喜爱。乒乓球运动强调理论与实践相结合, 技术与战术的融会贯通。怎样让学生深入学习乒乓球知识, 使学生进入社会以后能持续进行乒乓球运动的锻炼, 这就考虑学生的实际需求结合乒乓球选项课, 期望达到的课程目标作为制定教学计划的出发点。一改目前课程目标设置宽、大、空的现象, 重新考虑目标定位, 设置合理的符合社会需求、学生切实需要的课程目标。OBE教育理念主张以目标为导向, 逆向思考, 将培养学生的能力作为教学活动的最终目标, 从而逐步促进终身体育意识的实现。

(三) 合理设置教学情境

求知欲是学生完成教学任务及教学目标的核心源动力, 指疑惑时心理层面所出现的强烈渴望, 即渴望问题得到有效解答, 能调动学生群体的学习欲望。同时, 求知欲不涉及学生的知识学习需求, 超出常规认知层面的局限, 不符合正常客观的现象及思维模式。由此可见, 相关高校体育教师高度重视乒乓球教学, 以生活规律及常理为参照, 拟定切实可行的训练教学方案, 注重激发学生群体的学习兴趣及积极性, 例如: 以乒乓球正手攻球为例, 教师以增强学生正手攻球稳定性为目标, 设置情境问题, 即“正手攻球的环节是什么? 是否需要二次细化? 值得注意的问题是什么?”, 调动其探究欲望, 得出个体感受。

(四) 兼顾实操技能与理论知识

体育教师在乒乓球教学中需要兼顾实操技能与理论知识的教学, 这样才可以保障教学质量。乒乓球教学具有非常明显的实践属性, 所以教师应用多媒体进行教学的时候, 可以通过网络平台下载专业的教学视频, 引导学生多次观看, 带领学生认真仔细地观察, 通过反复的思考及体会, 让学生领会这些技术的要点。如教师在进行台内快搓短球教学的过程中, 由于球运行的速度非常快, 在学生还没有领会到球运动的角度以及方式的时候, 球就已经转变到了下一个运动状态。因此, 教师在讲解这一技巧的过程中, 除了让学生自己实践体会之外, 还可以通过运用多媒体技术, 给学生播放专业运动员台内快搓短球的训练视频, 让学生可以更加仔细地观察运动员专业的击打动作。同时, 教师可以对运动员使用的步

法进行重点讲解,以此引导学生将实操技能与理论知识融会贯通,从而更加深入地掌握乒乓球技术,提升学习效果。

五、结束语

综上所述,随着高校体育教学改革进程持续深化,乒乓球教学主张灵活运用的训练教学模式,以此大幅度提升课堂教学成效,鼓励学生于训练中形成主动探索的学习习惯,便于及时总结训练经验。此外,还有必要借鉴专业乒乓球训练的实践案例,拟定切实可行的训练方案及计划,以此增强学生的体育核心素养能力水平,进一步全面促进我国高校体育乒乓球教学效率及质量的提高。

参考文献:

[1]陈维富,张岩.高校乒乓球教学中步法学与练的实

践应用研究[J].当代体育科技,2020,10(33):139-141.

[2]王一次.试论高校乒乓球教学创新[J].当代体育科技,2020,10(31):51-53.

[3]谷军.高校乒乓球教学质量优化初探[J].拳击与格斗,2020(11):86-87.

[4]王勇.高校乒乓球教学的现状分析及优化途径研究[J].当代体育科技,2020,10(29):161-163.

[5]钱一鸣.高校体育乒乓球教学中体能训练研究[J].当代体育科技,2020,10(28):84-86.

[6]陈爽.高校乒乓球教学中的体能训练[J].当代体育科技,2020,10(28):20-22.

[7]刘明龙.多媒体技术在乒乓球教学中的应用研究[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2020(09):249+251.