

普通高校乒乓球课教学内容的优化探索

孔文

(甘肃建筑职业技术学院 甘肃 兰州 730000)

【摘要】在国际体育比赛中，乒乓球是比赛项目之一，其重要性不言而喻。在普通高校中展开乒乓球教学，除了能够增强学生身体素质以外，还能够起到改善其心理素质的作用。目前，在大多数普通高校乒乓球授课过程中，所采取的教学模式仍采取教师讲解与示范动作要领为主，并未明确目的性与准确性，故而教学效果并不显著。本文主要分析目前教学教学中所存在问题，通过创新教学模式，改革教学方法与教学内容，以期能使得教学更具备科学性与系统性。

【关键词】乒乓球；普通高校；教学内容；优化改进

我国有着较为浓厚的乒乓球文化，与其它体育运动相比，其存在互动性高、灵活性强等特点。随着国家不断加强对于体育运动支持力度，普通高校中乒乓球课程也开展的如火如荼。而想要深入学好该项运动，需投入大量时间，不断磨练技巧、研究战术及提高自身心理素质，以此来达到学习目标及明确体育竞技意义。然而在大多数高校中，在开展乒乓球教学时，教学时间较短，学生无法在短时间内了解并掌握与乒乓球有关的内容，且对抗性比赛是需要经过长期练习才能够熟练的，这些问题不仅反映出目前高校乒乓球教学中的不足之处，同时带给乒乓球授课带来了巨大挑战。

一、目前普通高校乒乓球教学中所存在的问题

现阶段中，所采用的乒乓球教学模式是基于传统讲授进行教学，该教学方式存在单一性，在很大程度上限制了学生思维能力与发展能力。采取模仿性学习方式，不仅会让学生进入学习误区当中，每个学生都一模一样，并无任何特点，而且还会会影响到教学效果。除此之外，高校中对于乒乓球课程学时划分并不合理，不满足体育运动标准。

二、普通高校乒乓球教学的优化对策

目前大部分高校的乒乓球教学过程中出现了较为严重的问题，这些问题都集中在表现在了班级人数较多、乒乓教学老师专业素养不达标、专业设备落后等方面，本文主要根据这几个问题进行分析，探讨相应的优化对策，希望可以为高校提供一份参考^[1-2]。

（一）合理分配班级人数，优化教学内容

针对班级人数较多这一问题，教师可以合理的分配班级人数，通过优化教学内容的方式来完善乒乓球教学。一直以来班级人数过多导致的教学效果不好就是因为大部分的学生根本无法全面掌握乒乓球技巧和知识，学生的受教效果不好，人数过多而学校的乒乓球设施较少，学生无法拥有充分的训练。因此乒乓球教学要具有合理性，要充分的保证每一名学生都能得到教学和训练，以学生的学习情况、老师的教学能力、学校的学习措施为参考，将一次性训练教学的人数设置在20人左右是最为合适的，这种分配方式可以保证每一名学生都可以得到训练和教学，学生对于乒乓球所产生的任何疑问都能得到解答。

（二）合理利用多媒体设备，优化乒乓球教学内容

随着科技的不断发展，多媒体教学方法已经很好地应用到了教学当中，对于乒乓球教学而言，多媒体教学方式也有着很好地表现效果。教师应该多加使用多媒体教学设备，通过播放乒乓球教学视频、比赛视频的方式来提高学生的乒乓球实力，优化乒乓球的教学内容。多媒体设备本身借助的是信息化技术的力量，在网络上拥有非常丰富的乒乓球教学资源，其中包括很多专业动作的演示、讲解，职业比赛的过程、回放等等。在教学的过程中，只要老师在旁边加以讲解，学生们的学习效果将会得到质的提升。同时多媒体教学方法还具备提高学生学习兴趣，让学生爱上乒乓球这项运动，这对于学生身体素质的锻炼和爱好的培养有着很好地促进作用。

（三）合理调整课程体系，不断提高学生对于乒乓球教学

的学习兴趣

俗话说，兴趣是每一个人的第一任老师。任何人都只有在对一件事情产生兴趣的情况下，才能积极主动地去做这件事情。在教育过程中更是如此，教师在对学生进行乒乓球教学之前，首先要做的就是培养学生的学习兴趣，当学生有了浓厚的兴趣，自然而然也就进入了自主学习的过程^[3-4]。

以往的教师在进行乒乓球教学的过程中，通常采用传统的教学方式，首先都是从学生打乒乓球时的形态姿势开始教学，然后教学生如何进行比赛站位，接着向学生进行打球技巧的教学，同时教会学生一些具体的乒乓球比赛打法，最后再对学生进行关于乒乓球比赛中使用的战术的相关教学。这样普遍的教学过程使得教学内容处在无限的重复中，虽然教会了学生如何打乒乓球，但是也使得学生逐渐丧失了对乒乓球学习的兴趣。

在这样的教学情况下，教师应该改变相关教学内容和教学模式，比如，教师可以将最开始的形态姿势教学融入到打球技巧教学当中去，同时，教师可以在打球技巧的教学过程中再结合相关站位的教学内容。这样有机结合的方式可以营造出良好的乒乓球教学氛围，充分调动学生学习打乒乓球的积极性。

教师的教学任务除了教会学生基本的乒乓球打球技巧等方面的知识，更重要的是使得学生可以提高自身的灵活能力，也就是随机应变的实战能力。进行乒乓球教学是为了让学生有一天能够参与实践活动，学生在进行乒乓球比赛的时候会有大量不可控的因素出现，如果学生能够掌握良好的实战能力，就能在一定程度上增加在实际的比赛中取得胜利的可能性^[5-6]。

（四）合理的将教学难度进行分配，让学生更好接受课程知识

在乒乓球的实际教学中，教师要将教学难度在教学过程中进行合理的分配，要对让每一节课的教学时间进行具体的掌握。有专家调查研究显示，部分学生在乒乓球的学习过程中主要想掌握攻球的方式，部分的学生想要掌握扣杀、回球及发球的技巧。所以教师在实际的课程内容安排上应该考虑到学生的这一实际要求，将这些内容科学的分配在教学过程中，让学生能够由浅入深的掌握这些技巧，最终达到乒乓球的教学目标和最终教学效果。

通过这样的学习方式，可以有效提高学生学习乒乓球的学习兴趣和学习积极性，充分调动学生的主观能动性，为学生在今后的乒乓球学习打下坚实的基础。

（五）教学理论、教学实践、教学考核在内容上的优化

教师在对学生进行乒乓球理论知识的教学安排上，首先要重视学生对乒乓球的理解能力及理解程度，适当在课程中安排一些乒乓球的运动特点及技术动作原理讲解等教学要点，为学生之后的乒乓球实践课程奠定基础。

其次，教师要根据乒乓球理论课的具体内容来安排乒乓球实践课程的具体内容，从不同的乒乓球技巧和不同学生的实际能力来安排教学内容。

最后，在教学结果考核的具体安排上，要对理论知识和实践课程两方面同时进行考核。现在的许多高校的乒乓球教学体

系出现问题就是要因为在最终的考核上没有加入理论考核内容,让学生在实际的学习过程中,对理论学习没有重视起来,导致乒乓球教学没有理论作为支撑。

教师在具体的考核内容安排上,可以将平常的课堂提问作为理论考核部分,并以书面表达的形式来考察学生的理论知识掌握情况;在实践课程考核方面,可以安排学生之间以对抗赛的比赛形式来考核学生的乒乓球掌握情况。这样的考核机制可以让学生自觉的将理论知识和实践内容结合起来,综合提升自身的乒乓球技巧和能力^[7-8]。

三、采用多球训练法开展教学活动

通过对目前普通高校乒乓球教学活动的开展情况进行分析可以发现,想要提升整体教学质量,就需要对教学内容进行适当的调整和优化。具体可从以下两方面着手。

(一) 对普通高校学生的乒乓球能力进行全面提升

目前,普通高校在对乒乓球教学内容进行调整和优化的过程中,大多是将单球训练法转变为多球训练法,以此提升普通高校学生的灵敏度,为学生更好地进行乒乓球提供保障。

多球训练法主要有移动中攻下旋球、移动中单面攻球以及移动中左推右攻这几种训练方式,通过引导学生进行正确地多球训练,还能够对学生的技能进行有效提升,进而促使学生的乒乓球能力得到全面提升。

(二) 对普通高校学生的战术能力进行有效提升

在对普通高校学生进行乒乓球教学的过程中,通过将单球训练法转变为多球训练法,也能够对其战术能力进行有效提升。因此,也就需要授课教师在开展教学活动时能够将一些相关战术融入到其中,促使学生的战术意识得到培养,为其提升自身战术能力提供保障。

另外,在进行乒乓球教学的过程中,授课教师还需要引导学生根据自身情况对训练内容进行选择,促使学生能够得到逐步提升,利于学生综合实战能力的培养^[9]。

四、结束语

随着新课改的不断深入,在对普通高校学生开展乒乓球教

上接第138页

家时分角色演电影的欢乐,还想起了奶奶、婶婶和小学老师给的爱。可能几次小组活动并不能完全愈合成长中的痛,但是成长的种子已经在发芽,他愿意更多了解自己并为自己的成长与幸福负责。

三、团体结束阶段:体验生命的周期接纳结束

团体心理辅导的结束阶段,需要团体成员澄清自己参加活动的意义与收获,处理团体与小组成员分离的焦虑,学习失去一些支持的痛楚的应对,夯实与练习新的行为与技能。如在团辅结束阶段,找一棵属于自己的树讨论植物的四季轮回,学习和体会生与死,开始与结束,感受个人与植物作为一个生命体,一般要经历发芽(开始与萌发初心)、生长(选择与扎根)、开花(表达与自我负责)与结果(收获与成长),以这样的隐喻过程请学生回顾自己的团体过程,整理自己的收获,看见过程中自己的坚持,体会这样的成长历程可以重复,每次发不一样的芽,开不一样的花,允许有自己的成长速度,对自己的成长周期有更多的确认感,允许对未来有更多的希望。

四、团体心理辅导中运用园艺疗法的经验反思

(一) 作为团体心理辅导的小组,是以心理成长和心理健康状况改善为主要目标,并不重视园艺技术的提升或者美感的表达,例如“花表我心”的插花活动中,更加关注花材选择的原因、插花的感受,和别人协作时自己的体验,不评价作品优劣或好坏美丑,只分享看见作品的特点或感受,强调每个作品都是独特的,如同需要尊重每个参与者都是独一

学活动的过程中,需要授课教师能够顺应新课改教学要求,以及学生发展需求,对乒乓球教学内容进行适当优化,从而推动普通高校乒乓球教学更好发展。基于此,也就需要授课教师能够对普通高校乒乓球教学活动开展现状进行分析,找到影响乒乓球教学活动开展效果的因素,并据此制定相应优化方案,促使乒乓球教学活动内容能够得到有效优化,满足学生对乒乓球运动的需求,促使学生熟练掌握相应技术和能力,为学生德智体美劳全面发展打下夯实基础。

参考文献:

- [1] 王晓东. 浅析普通高校乒乓球课程教学改革 [J]. 才智, 2019(08): 179.
- [2] 耿楠楠. 普通高校乒乓球教学内容和方法改革分析 [J]. 休闲, 2019, 000(004): P. 151-151.
- [3] 王小泽. 普通高校乒乓球专选课程的特点及教学 [J]. 读书文摘 (中), 2018(11): 21-21.
- [4] 宁静. 广西普通高校乒乓球公共选修课的教学现状研究 [J]. 当代教育实践与教学研究 (电子刊), 2018, 000(006): 402.
- [5] 冯峰, 鞠成军. 普通高校乒乓球课堂教学的困境及对策研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2018, 786(12): 132-133.
- [6] 王茂. 普通高校乒乓球公选课引入游戏教学的实验研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(27): 137-138.
- [7] 宁启璜. 普通高校公体乒乓球选项课分层教学的实效研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 008(010): 63-64.
- [8] 宋一涛, 姜宏. 探析高校乒乓球课堂教学的改革模式 [J]. 拳击与格斗, 2019(2X): 31-31.
- [9] 韩守江. 大学乒乓球课程教学过程优化分析 [J]. 智库时代, 2018, 140(24): 129.

作者简介:

孔文,女,1982.9,汉,陕西,本科,中级讲师,研究方向:乒乓球

无二的一样重要。

(二) 参与者内在世界的探索深度需要慢慢推进,植物作为一个很安全的载体和其丰富的隐喻内涵,很容易就吸引参与者愿意投射自己的内在世界,特别在活动初期时要避免太快与太深入的开放,因为小组成员间的安全感建立也是一个历程。

(三) 中国文化的丰富性,不同地区、不同民族对植物或其生命周期有不同的内在感受,甚至参与者成长的独特经历也影响其隐喻的内在含义,所以带领者不能强硬分析与解读参与者的表达,需要更耐心的倾听与好奇的提问。

参考文献:

- [1] 李树华.(2011). 园艺疗法概论. 中国林业出版社.
- [2] 山中康裕(日). (2018). 表达性治疗. 中国人民大学出版社.
- [3] 林孟平.(2005). 小组辅导与心理治疗. 上海教育出版社.
- [4] 张日昇.(2011). 园艺疗法概论. 人民教育出版社.
- [5] George W. Burns(澳), 刘新民译(2011). 用故事打开心扉——隐喻治疗案例示范. 人民卫生出版社.

作者简介:

陈明星(1972.7—),女,硕士,副教授,主要从事心理健康教育。

基金项目:

云南林业职业技术学院科研项目(KY201806)