

高校乒乓球“课程思政”教学的实践及对策研究

李德奇

(浙江越秀外国语学院 浙江绍兴 312000)

摘要：论述了乒乓球“课程思政”开展的优势和价值，分析了高校乒乓球“课程思政”教学开展遵循的教学目标指向、德育目标指向和实施途径指向，采用对比分析和问卷调查等研究方法对高校乒乓球“课程思政”教学进行实践探索，给出实践研究结果，验证了“课程思政”对于高校乒乓球教学的促进作用，从改革课程内容体系、拓展课程教学方法和健全课程教学评价三个方面提出对策和建议。

关键词：乒乓球；课程思政；调查问卷；对策建议

一、引言

乒乓球在我国广受喜爱，其普及度和影响力尤为显著。在高校体育与健康教育中，乒乓球课程占据重要地位。乒乓球不仅体现了体育竞技的魅力，更承载着促进对外交流、展示国家形象，以及凝聚民族精神的重要任务。因此，乒乓球课程具有深厚的思政价值，值得深入发掘。我们应借助乒乓球教学，巧妙融入思政理念，从明确教学目标、丰富教学内

容、创新教学方法等多个方面入手，探索高校乒乓球课程思政教育的实践路径。这不仅能提升思政教育的实效性，还能促进高校其他体育课程思政教学的共同进步，为培养既有才能又有德行的优秀人才贡献力量。

二、高校乒乓球“课程思政”教学开展的指向

高校乒乓球“课程思政”教学开展的逻辑过程描述如图1所示：

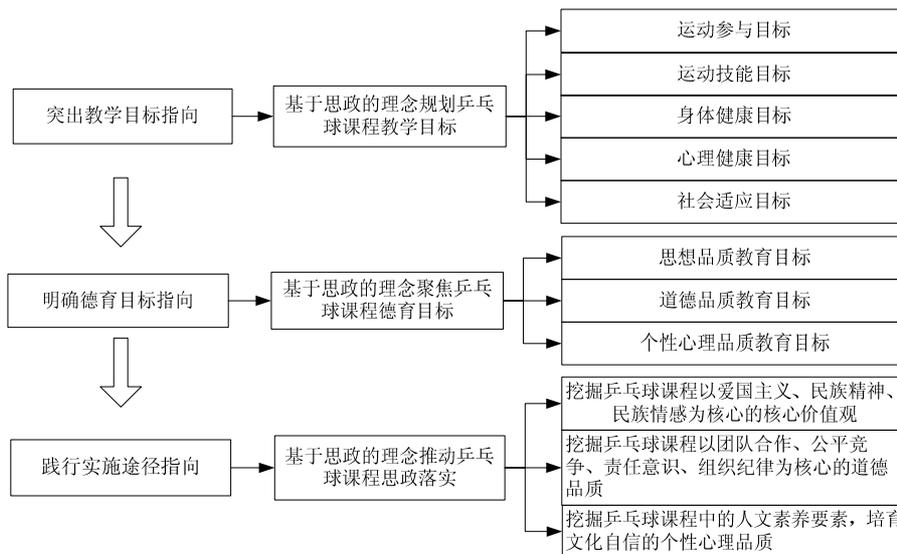


图1 高校乒乓球“课程思政”教学开展的逻辑过程

依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学校体育工作基本标准》的指导精神，乒乓球课程教学应巧妙融入思政教育，发挥其在精神、人格和意识形态方面的独特价值。为此，我们设定以下教学目标：在运动参与方面，激发学生对乒乓球的热爱与兴趣，养成日常锻炼习惯，认识到乒乓球在强身健体中的重要作用，培养树立终身体育意识。

在运动技能方面，使学生全面了解乒乓球历史与发展，掌握基本规则和技巧，学习科学训练方法，提升运动水平。通过这些目标的达成，我们将实现思政教育与体育教育的深度融合，培养出体魄强健、品格高尚的优秀人才，为国家的繁荣与发展贡献力量。

第一，在乒乓球课程教学中，我们设定了多维目标。身

体健康方面,通过系统训练,有效提升学生的灵活性、协调性以及判断、反应能力,锻造强健体魄。心理健康上,学习乒乓球技术不仅培养学生快速果断的品质,更塑造他们勇敢拼搏、冷静顽强的精神风貌。社会适应方面,我们注重提升学生的乒乓球文化素养,拓宽其知识面与视野,同时培养良好思想品德和体育道德,厚植爱国主义情感,为学生全面发展和社会适应奠定坚实基础。

第二,在乒乓球教学中,我们设定了全面目标。身体方面,通过系统训练,提升学生灵活性及协调性,锻炼判断力和反应力,锻造强健体魄。心理层面,学习乒乓球技术培养学生快速果断、勇敢拼搏的精神风貌。在社会适应上,我们重视提升学生的乒乓球文化素养,拓宽其视野,同时培养良好思想品德和体育道德,厚植爱国情怀,为他们的全面发展与社会适应打下坚实基础。

第三,在落实乒乓球课程思政目标时,实践环节尤为关键。课堂教学中,应凸显运动员和教练员的爱国情怀与全球视野,使之成为爱国主义、集体主义、社会主义教育的生动教材。同时,要注重培养学生的团队协作精神、公平竞争意识、责任感及组织纪律性,以此锤炼其道德品质。深入挖掘乒乓球运动的精神内涵,使学生在学习过程中体悟坚韧不拔、拼搏不息的体育精神,树立自尊、自强、自立的信念,并激发他们的创新勇气。通过这些实践手段,可有效推动乒乓球课程思政目标的落地生根,实现体育教育与思政教育的深度融合。

合,培养德才兼备的优秀人才。

三、乒乓球“课程思政”教学的实践探索

3.1 样本情况

本研究以浙江越秀外国语学院某年级300名在校大学生为对象,按班级划分6组进行乒乓球课程教学,授课教师统一。研究周期为一学期。学期初发放问卷300份,回收率100%;学期末同样发放问卷300份,回收率亦为100%,确保数据的完整性和准确性。

3.2 研究方法

本研究采用文献资料法,通过中国知网、万方数据库等检索工具,搜集体育课程思政的相关研究成果与进展。同时,运用问卷调查法,设计问卷并收集数据。最后,采用对比研究法,对一学期内不同时间点的问卷数据进行对比分析,以揭示乒乓球课程思政教学的实施效果。

3.3 问卷设计

为全面评估思政教育在高校乒乓球课程中的实施成效,我们设计了调查问卷,涵盖运动参与、身体健康、运动技能、思想品德、道德品质及个性心理品质六大维度,共22个题项。问卷采用Likert五级量化评分法,从“非常符合”到“非常不符合”计分,以深入剖析学生在思政教学前后的变化。通过此问卷,我们期望收集宝贵数据,为教学优化提供有力支持。

下表为调查问卷的主要内容设计。

表1 调查问卷内容设计

问卷维度	调查内容
运动参与	每周自发打乒乓球次数,每次打乒乓球时间,主动参与乒乓球运动情况
身体健康	测评项:身体形态、身体机能、身体素质(按照国家学生体质健康标准开展)
运动技能	测评项:乒乓球运动专项素质(按照本校乒乓球课程教学大纲标准开展)
思想品德	集体主义、爱国主义、遵守规则、社会责任感
道德品质	体育道德、毅力和斗志、公平竞争、正确的胜负观
个性心理品质	拼搏向上、自尊自信、自律、英勇果敢、参与活动
该调查问卷 Cronbach α 系数分布于 0.804~0.873 之间,内部一致性较好, KMO 和 Bartlett 检验结果为: 累计方差解释比 82.305%, KMO 值为 0.824 > 0.5。验证性因子分析显示拟合性较好。	
3.4 数据处理结果	
下表给出了乒乓球“课程思政”教学实践过程中基于调查问卷统计数据的对比分析情况。	

表2 课程开始前与课程结束后的问卷调查数据统计对照

维度	组别	N	均值	标准差	提升率	T	P
运动参与	课程开始前	300	13.331	1.435	7.46%	2.370	0.021
	课程结束后	300	14.325	1.830			
身体健康	课程开始前	300	13.413	1.225	5.46%	1.611	0.035
	课程结束后	300	14.146	1.468			
运动技能	课程开始前	300	13.536	1.573	9.57%	5.342	0.042
	课程结束后	300	14.832	1.102			
思想品德	课程开始前	300	16.356	1.781	14.17%	3.473	0.033
	课程结束后	300	18.674	0.948			
道德品质	课程开始前	300	16.146	1.217	15.65%	2.364	0.037
	课程结束后	300	18.673	2.132			
个性心理品质	课程开始前	300	19.862	1.328	19.06%	3.047	0.029
	课程结束后	300	23.648	1.799			

由上表可知,经过一学期的乒乓球“课程思政”教学,学生在运动参与、身体健康、运动技能、思想品质、道德品质及个性心理品质六个维度的平均得分均有显著提升。其中,德育目标提升尤为明显,个性心理品质提升率达19.06%,道德品质提升15.65%,思想品质提升14.17%。身体与运动技能类目标也有5.46%~9.57%的提升。T检验显示 $P < 0.05$,说明乒乓球“课程思政”教学后,各项指标与学期前相比具有显著性差异,教学效果显著。

四、提升乒乓球“课程思政”教学效果的对策和建议

4.1 基于思政的理念改革乒乓球课程内容体系

在乒乓球课程教学中,我们深化理论知识的讲解,使学生既掌握乒乓球技术动作,又理解其科学原理。通过介绍乒乓球运动的精髓和比赛流程,我们提升学生的比赛意识和规则意识,培养他们的体育文化欣赏能力。同时,我们注重运动健身方法的传授,帮助学生提升身体素质。针对基础薄弱的学生,我们灵活调整技术要求,注重激发其参与热情与身心体验。乒乓球运动不仅锻炼身体,更有助于调节情绪、促进心理健康。我们鼓励学生积极参与,通过运动放松身心,培养乐观心态。同时,发挥乒乓球在心理调控方面的优势,引导学生掌握情绪管理技巧,改善心理状态。

为丰富教学内容、激发学生热情,我们引入趣味性比赛和多形式交流活动。这些活动不仅提升学生的技能水平,还深化了他们对乒乓球规则和礼仪的理解。比赛为学生和教师提供了互动平台,促进教学相长。同时,比赛暴露了学生的技术不足,使教师能更有针对性地进行指导。比赛更是锤炼学生意志品质的重要平台。在激烈的对决中,学生体验身心的愉悦,培养毅力和坚韧不拔的精神。每一次奋力拼搏,都是对自我的突破和挑战,有助于塑造学生积极向上的品格,成长为更坚韧、有毅力的人。

4.2 基于思政的理念拓展乒乓球课程教学方法

随着教育理念的更新,乒乓球教学方法需与思政理念紧密结合。教师在优化教学方法时,应立足课程目标与内容,确保思政教学的科学性和合理性,同时注重方法的实用性和学生的适用性,促进学生高效学习。此外,教师应发挥个人特色,将独特的教学风格融入课程,通过灵活组合多种教学方法,丰富课堂内容,提升教学趣味性。这样的教学策略既有助于激发学生兴趣,又能在轻松愉快的氛围中实现知识的有效传授,从而推动乒乓球课程与思政教育的深度融合,全面提升学生的综合素养。

在实际操作中,乒乓球教学需针对不同目标灵活选用教学方法。传授基本技术时,通过示范教学和分步骤练习,使学生直观理解并掌握技能;培养策略意识时,借助模拟比赛和案例分析,深化学生对战术运用的认识。这些有针对性的教学策略有助于提升学生的学习效果。同时,乒乓球课程不仅着眼于技术传授,更重视学生在学习过程中的快乐体验与习惯养成,旨在实现全面发展。因此,在教学的不同阶段,教师应因材施教,初级阶段重基础,中级阶段强战术,高级阶段提升比赛心理素质。这样的系统性、阶段性教学方法,有助于教师更好地掌控教学节奏,达成教学目标,促进学生在乒乓球学习的道路上持续成长与进步。

4.3 基于思政的理念健全乒乓球课程教学评价。

考核评价在乒乓球课程中扮演着举足轻重的角色,它既

是教学成果的总结,又是学生发展的引导。基于思政理念,考核设计应着眼于激发学生的斗志与激情,加强师生互动,同时培育公平、客观、尊重、团结和拼搏等体育精神。为确保考核的有效性,我们需紧密结合课程目标与教学内容来制定评价标准。以课程目标为核心,考核内容应紧扣教学内容,这样不仅能真实反映学生的学习成效,还能促进思政教育与体育教学的深度融合。

表3 教学方法参考表

教学目标	主要教学方法
运动参与	多媒体教学法、引导探究法、领会教学法等
运动技能	讲解和示范法、完整与分解法、重复练习法、循环练习法等
运动习惯	循序练习法、变换练习法、因材施教法等
运动兴趣	多媒体教学法、反馈教学法、讨论法等
社会适应	合作练习法、比赛法等

在评价学生的运动参与时,我们注重观察学生的课堂投入度,鼓励学生自评和互评,从而全面评估其参与程度。技能学习情况的评价则侧重于学生实际运用能力的考核,以确保学生能在不同环境中灵活运用乒乓球技术。理论知识的考核除了传统笔试,还引入提问和学生试讲等形式,既增加了考核的趣味性,又避免了学生的应付式学习。此外,我们还特别关注学生的心理健康和社会适应能力评价。通过问卷调查或量表形式,在课程开始和结束时进行测评,以对比分析学生在课程学习过程中的心理和社会适应能力变化。身体健康评价则通过课程前后的体能测试对比,以评估学生的进步情况。

这种多维度、多形式的评价体系有助于我们更全面地了解学生的学习状况,为教学改进提供有力支持。考核的目的不仅仅是评分,更重要的是发现问题、完善教学,以促进学生的全面发展。通过不断优化考核评价体系,我们期待乒乓球课程能够更好地培养学生的综合素养,助力他们成为更优秀的人。

总结

基于思政理念开展高校乒乓球教学实践,需科学规划实施框架。首先,明确乒乓球课程的核心价值,深入挖掘其内在功能与特征,以高校乒乓球教学总目标为指引。接着,通过乒乓球课程思政建设,将思政教育融入体育教学中,既提高学生体育素质和能力,又潜移默化中提升他们的政治思想和道德素质,增强思政教育的实效性。同时,调动体育教师的积极性,鼓励他们挖掘乒乓球运动中的思政元素,通过宣传和推广等方式,促进乒乓球课程思政的良性发展。最终,实现乒乓球教学与思政教育的有机结合,将思政教育贯穿于乒乓球教学的始终,丰富教学形式,激发学生的学习兴趣,推动乒乓球课程思政教学的全面落实,培养既有体育精神又有高尚品德的优秀人才。

参考文献:

- [1]夏肖林.新时代高校潜在课程生力军:体育课程思政[J].当代体育科技,2020,10(06):132-133.
- [2]杨大本,余涛.普通高校公共体育课程与思政教育融合探析[J].当代体育科技,2020,10(05):138-139.
- [3]杨祥全.铸魂育人:体育课程思政建设的紧迫性与自身优势探究[J].天津体育学院学报,2020,35(01):13-16.