

如何构建初中体育乒乓球有效教学课堂

李燕丰

(江苏省常熟市孝友中学 215500)

摘要:乒乓球是我国的国球,是一项集娱乐性和竞技性于一体的体育运动,深受广大球迷爱好者的追捧,尤其是在校园内备受青睐。但在体育乒乓球教学中,因为此项运动的具有非常高的技巧性,并且对人的协调性和灵敏度都有非常高的要求。本文从乒乓球教学课堂出发,进行深入探究,从而对构建初中体育乒乓球有效教学课堂提出相应建议,希望对读者能够带来帮助。

关键词:初中体育;乒乓球;有效教学

乒乓球是一项世界流行的体育项目,发源于英国。由于对场地要求较低,在中国受到普遍欢迎。乒乓球运动对于开展条件要求不高,室内室外都可以参与。乒乓球是一项全身都能参与的运动,对于身心健康非常有益。同足球篮球等运动相比较,不需要直接的身体对抗,可以自行控制运动量,非常有利于推广普及^[1]。在中国国内,乒乓球非常适合中国社会状况,并且受到国人普遍喜欢,普及程度非常高,尤其是在校园内部。

1 乒乓球运动项目概述

在欧洲始终非常盛行网球运动,然而由于网球是室外运动,所以受天气影响较大,英国人便将网球转移到室内,在桌子上打,这就是现在乒乓球的雏形,所以乒乓球在英文中又称桌式网球。乒乓球规则与网球大体一致,但是又有明显区别,乒乓球是以聚合物为原材料的塑料球,有白色和橙色两种颜色。分为单打、双打、混双等多种比赛形式,目前采用11分制,七局四胜或者五局三胜。

乒乓球拍有别于网球拍,是由木板、胶皮以及海绵构成,三种材质的有效合理搭配从而决定了乒乓球拍的质量。在购买底板时,不但要观察外观,还要对底板结构进行查看,选择最适合自己击球力度的底板。在胶皮选择上,要结合自身使用球拍的方法而定,主要分为正胶和反胶两种,正胶球拍颗粒向上,对于球的控制比较容易^[2]。反胶击球旋转力度大,适合打弧旋球。球拍两面可以依据自身的喜好对胶皮自行选择,而由于手握球拍姿势的不同,球拍又分为直板和横板。直板球拍擅长进攻,正反手转换较快。横板操作相对容易,适合初学者运用。

乒乓球台主要由台面、拦网、底座构成。拦网划分双方控制区域,台面一般由木料制作而成,具有一定的弹性。台面的弹性强度以及弹性的均匀程度严重影响了乒乓球技术的发挥,台面漆膜与木质材料的融合程度,以及台面漆膜的光滑程度,都对乒乓球的速度和旋转产生一定影响。

2 乒乓球有效教学课堂重要意义

乒乓球运动属于智力运动,利用上肢和下肢的有效配合,通过球拍将乒乓球传给对方,利用这项运动可以充分锻炼学生的身体素质以及心理机能。在打乒乓球的过程当中,必须要学生的脑力和体力能够充分有效配合。乒乓球在国内体育运动中是重点推行运动,不仅可以激发学生对于体育运动的乐趣,还可以给国家乒乓球运动事业培养优秀人才,给国内体育事业打好坚实的基础。

在校园内部,对于乒乓球的教学必须激发学生主动参与的热情,只有学生对乒乓球产生兴趣,才能够让学生主动投入到体育运动中来,体育兴趣可以在今后的教育教学中逐渐养成^[3]。可是实践工作当中,学生对于体育运动极为排斥,在所有学科当中,体育教育最不受重视,以致于在实践工作中对于学生的体育锻炼很难推进。随着新课标的下发,学校逐渐加强对于学生体育运动兴趣的培养,进而使学生在学校期间能够健康快乐成长。

在所有体育运动项目当中,乒乓球运动最具趣味性,不仅可以锻炼学生的反应速度,还可以训练学生的身体协调能力以及身心耐力,在掌握乒乓球运动技巧之后可以增强学生的运动兴趣。在开展乒乓球运动时,必须提前做好热身,亦或是通过小游戏增强学生对于乒乓球的喜爱,并且可以在团队协作中训练学生的默契程度,以

及培养学生的集体荣誉感。总而言之,乒乓球运动是学校教育课堂得以有效开展的重要前提,也是能够对学生起到增强体质效果的运动项目。

3 乒乓球有效教学课堂具体措施

3.1 微教育模式

微教育模式过程中,教育必须要根据学生的需求展开,所以首先要对学生的需求展开深入调查,充分掌握学生在本学科的兴趣以及重点关注事项。其次要对教育内容进行展开和细化,面对一些无关紧要的次要内容进行压缩。在微教育模式之下,必须充分明确教师教学内容以外,还必须对学生在学习过程中的表现展开预判^[4]。此种教育模式非常注意教学内容的多样性,力求调动学生的积极性,引发学生对于学习的兴趣。微教育模式与常规教学有所不同,对于课堂教室必须精心设置,在教学过程中要进行角色扮演,整个学习过程要充分加以记录,并展开课后讨论。利用对学习记录的分析,学生能够对自己在学习过程中的表现有更为直观的把握,教师能够更为准确的掌握教学任务是否完成。

例如,在乒乓球教学过程中可以利用微教育模式,把学生对于乒乓球技术的掌握情况在课前进行摸底,制定乒乓球学习内容,在课堂对教室进行布置,教师示范乒乓球击打技巧,学生展开练习。根据学生掌握情况,对学生进行角色划分,进而进行班级内部乒乓球比赛,做好课堂记录。课后整理教学方案,修改其中不足之处,为后续教学内容做好充足的准备。

微教育模式具有非常鲜明的特点,使乒乓球教学更容易让学生参与其中,也是可以轻松引入乒乓球教学课堂的重要因素^[5]。首先,乒乓球运动具有非常高的技术特点,对于技术细节要求非常严格,而微教育模式特别注重对于细节的把控,所以有助于乒乓球教学重点内容的突出。不仅如此,乒乓球也是一门注重实践的运动,微教育模式将实践与学习相结合,尤为适合乒乓球教学,利用比赛代替课堂训练,用训练替代传统教学模式,会产生非常好的学习效果。其次,微教育模式利用角色划分,有助于乒乓球教学的进一步推进,学生可以参加比赛,可以做教练辅助队员,也可以做裁判参与其中,甚至可以做观众为同学加油,所有角色的不停转换,使学生能够更充分的了解乒乓球运动,掌握乒乓球文化。最后,微教育模式关注对教学成果的评估,这样有助于在乒乓球教学期间对问题的及时发现,比分落后的同学会对乒乓球技术要领更深一步了解,发现动作要领没有掌握,及时修正,利用课下时间的反复训练提高技术水平。利用教师与学生之间的讨论,对于突出问题及时发现迅速解决。

3.2 多媒体教学

在国内校园中,越来越多的学生喜欢乒乓球运动,但是对于乒乓球技术的掌握需要一段时间,为了推动乒乓球项目在校园的开展,越来越多的学校将多媒体技术运用在乒乓球教学过程当中^[6]。把乒乓球教学中遇到的难点通过多媒体视频、音频加以充分展现,把抽象的理论知识具体化,进而调动学生的学习主观能动性,并且,学生在学习乒乓球期间,借助多媒体技术对于技术动作的展现,可以有助于吸引学生学习的注意力。此外,乒乓球教学过程中,有相当多的技术动作难度系数特别大,教师无法在传统课堂上进行展现,借助多媒体技术方式对技术动作进行分解,给学生进行重复观

看,并且要结合错误动作进行比较分析,更有助于加深学生的印象,从而掌握乒乓球技术动作要领。在学生展开练习期间,课堂播放画面会反复在脑海中出现,不但能够对学生错误动作精心纠正的作用,还可以充分培养学生的观察能力,以及认真听课的学习态度。

例如,在对乒乓球弧圈球技术进行教学过程中,则能够利用多媒体教学来加强学生对于弧圈球技术的掌握。弧圈球是乒乓球运动中难度系数较高的技术之一,主要是使乒乓球在击打过程中增加旋转,从而加强乒乓球的攻击力。在常规教学过程中,对于弧圈球技术的教学,教师只有利用重复示范的方式来加强学生的了解,但是,由于受场地环境的影响,学生注意力不能全部集中,造成部分同学对于教学内容不能有效接收,使教学效率严重降低。因为教师示范动作通常较快,在进行一对一教学期间,由于动作速度偏慢,或者用力方式不到位从而使教学效果并不理想^[7]。因为受班级学生人数影响,教师并不能对全部同学展开辅导,导致学生对于教师课堂学习内容的接收程度参差不齐。假如利用多媒体方式对弧圈球技术展开教学,可以有效避免常规教学的弊端,多媒体教学可以将弧圈球的整个技术动作过程进行慢动作展示,对其中的每一个细节都可以充分展示在学生面前,使学生能够更加直观地掌握弧圈球技术特点和动作要领。此外,学生如果对哪些细节不够清楚,可以进行重复观看,利用多媒体技术,对整个技术动作进行反复播放,经过对细节的慢放、暂停,再加以技术讲解,更加有效的使学生迅速掌握这项技术。

多媒体是目前较为先进的技术,并且使用较为普遍,在教学过程中的运用,能够有效提升学生的学习效果,推动国内教育事业的发展。在初中体育乒乓球课堂教学中,教师利用多媒体技术,从而使教学内容更为丰富,充分调动学生学习积极性,更有利于教学任务的顺利完成。

3.3 兴趣教育

兴趣教学法主要体现在三个步骤,首先是热身。因为乒乓球场地相对较小,运动过程中又需要有效对抗,所以,教师必须在教学展开之前带领学生进行热身,可以有效防止因剧烈运动而产生的肌肉拉伤。其次是教学,在展开教学过程当中,可以将学生临时划分成若干小组,两两展开对抗,可以有效提高学生注意力。例如在对学进行发球、回球等技术学习过程当中,利用小组对抗的方式进行,能够充分调动学生学习兴趣,并更为积极的参与到教学内容中来。并在积极的气氛中更好的学习发球、回球等技术动作,充分掌握动作要领,在小组内部总结经验,及时对错误动作进行修正。最后是练习。在练习过程中,能够更加有效的提高学生的反应速度以及四肢的协调能力。在此环节之中,对于学生的身体素质有严格要求,在练习期间,部分学生由于体力不支容易产生抵触情绪,会对可让气氛产生影响。如果将兴趣教学法融入其中,根据学生身体状况编排不同的游戏,进而利用体育游戏的开展来完成练习的目的,在充分满足学生兴趣爱好基础上,可以更好的吸收课堂教学知识,从而达到一举两得的效果。

3.4 比赛教育

在初中体育乒乓球课堂教学过程当中,利用游戏或者比赛的形式展开教学,从而创造一种活泼的学习气氛,充分发挥学生的积极

性和主观能动性,进而调动学生对于乒乓球运动项目的兴趣,能够更为有效的提升乒乓球教学质量。乒乓球运动具有很强的竞技特点,利用学生普遍的好胜心理,在乒乓球教学过程中充分安排比赛项目,促进学生对于乒乓球技术的实践运用,进一步激发学生对于乒乓球运动项目的学习兴趣。

例如,在教学期间组织班级内部展开比赛,划分小组展开两两对决,失败一方自动淘汰,胜利一方再次进行划分,展开新一轮对决,最后决出班级内部乒乓球单打冠军,并给予表扬,或者可以颁发奖状以兹鼓励。这种比赛教学法可以激励学生自主学习,努力向优秀学生看齐,从而带动班级整体学习氛围。

结语

综上所述,乒乓球在各种体育运动项目中始终占有不可忽视的地位,因而,国内各个学校都将乒乓球列入体育课程之中。乒乓球虽然体积不大,但是却是一项对抗性很强的运动,难度系数非常大,要想将乒乓球运动在校园中深入开展非常不容易。目前,绝大多数初中学校,在开展乒乓球教学过程中,仍然使用传统教学方式方法,教学理念老旧,教学模式僵硬,形式过分单一。其中最为突出的问题就是教学过程采用集体开展,对所有学生实行统一模式,特别不注意对学生个性的差异性表达,从而也忽视了乒乓球运动比赛过程中的技战术等细节特征,进而导致部分学生在学习过程中,产生抵触心理,表现出极度不适应,对于动作要领不能充分掌握,最终无法实现预想的学习效果,不能有效完成最初阶段制定的教学任务。

乒乓球运动作为学生普遍较为喜爱的运动项目,初中生对其兴趣的开发需要在反复学习中逐渐进行充分培养,作为教育工作者,必须充分优化教育内容,丰富教育手段以及方式方法,提高学生掌握新技能的信心和勇气,积极调动学生学习乒乓球的兴趣,从而推动乒乓球运动项目在初中校园能够更进一步得到普及和推广,并为提升学生身体素质打好坚实的基础。

参考文献:

- [1]沈连梅,郑贺.现代乒乓球运动发展的竞技特征与趋势研究[J].淮北煤炭师范学院学报:自然科学版,2010,31(3):44-48.
- [2]郑云峰.对重庆市乒乓球俱乐部不同年龄段学员不同教学特点的调查研究[J].科技信息,2010,22:122-126.
- [3]王雨,郭立亚,王娟.当今世界优秀男子乒乓球运动员年龄与身体形态特征分析[J].体育科技文献通报,2010,18(9):17-21.
- [4]王力锋,孙文玲,项立敏.高效乒乓球选修课创造性思维教学的实验研究[J].山西师范大学学报:社会科学版,2009,24(6):31-33.
- [5]陈旭,李雪梅,韩红.教师课堂教学技能变革的理论探讨及结构模式分析[J].教师教学研究,2005,17(6):28-30.
- [6]孟东方,李天凤.创建大学工作学,拓展高等教育研究的新视域[J].西南大学学报:社会科学版,2013,39(5):59-176.
- [7]寇广宁,常金栋,吴鸿春等.体育教育专业学生职前素质评价指标构建[J].西南师范大学学报:自然科学版,2013,38(10):119-124.