

# 高校乒乓球教学改革中面临的问题及对策分析

李彻

(河南城建学院 河南平顶山 467000)

**摘要:**在我国,乒乓球是我国的国球,乒乓球运动备受广大人民的喜爱,并且也是整体水准比较高的体育活动。这与我们国家的乒乓球普及程度,还有其教育的水准息息相关。经过多年的实践与探索,国内各高校在培养、学习方面已有了一定的成绩,但许多高校乒乓球课仍然存在一些问题不能很好的解决。

**关键词:**高校;乒乓球教学改革;问题;对策

由于我国乒乓球在各个世界比赛中都表现出色,因此,乒乓球受到了广大民众的欢迎。在我国每天都能见到居民进行乒乓球运动。在参加乒乓球的同时,人们也在某种意义上增强了身体的柔韧性。现如今乒乓球运动已被高校的体育课教师们所关注,并把它作为一个重要的课程。但由于种种原因,目前我国高校的乒乓球教育还处于起步阶段。

## 一、高校体育教育改革现状

### (一) 体育教学的多样化

随着人民物质生活条件的逐步改善,人民对身体素质的要求越来越高,进一步推动了我国体育教学的改革。在传统的运动课程中,由于各种原因,导致了学校体育课程的教学内容过于单一。随着我国体育课程的不断更新和社会的快速发展,我国高校的体育课程内容不断丰富,乒乓球、排球等室内的项目也逐步被学生所接受<sup>[1]</sup>。同时,高校越来越多有特点的体育活动已逐渐被高校体育课程所取代,以更好地适应高校体育教育的需要。通过对体育课程的研究,使学生能够更好地发挥自己的特长。在高校体育课程中,由于其特有的魅力,乒乓球已逐渐受到广大高校体育教师的青睐。通过对高校体育课程的改革,将传统的体育教育特点与创造性的课程内容相结合,从而使体育课程的发展更加多样化。

### (二) 合理开展体育教学活动

体育教学的改革促进了高校体育教学活动的合理安排,使其具有科学化的特点。随着高校体育教育的不断发展,学生的学业水平逐步得到了提升和关注,体育教师在学校教育中的领导作用得到了进一步的确立。而随着我国高校体育教育的发展,传统的体育教育模式也逐步被取代,随着我国体育教育的改革,各大高校的体育老师也在不断地改进自己的教学方式,使学生的学习热情得到了极大的提升。

## 二、乒乓球运动的特点

在乒乓球运动中,乒乓球运动的运动特征是运动变化多、自身旋转高、速度快。因为其自身的特性,使得其在体育活动中具备了很高的技术水准和良好的控制意识,因此对于技术要求比较苛刻和复杂。乒乓球是一项特殊的运动项目,它与其他项目相比存在着很大的差异。学生学习乒乓球运动不仅需要具备良好的协调性,还必须具备良好的反应能力。

## 三、高校乒乓球教学改革中的问题

### (一) 评价体系的问题

高校体育教育中,学生往往会按照自己的喜好来进行选修,每一门课程的评价指标都有很大差异。一般情况下,在体育课程中考生会选择成绩比较高的科目,而无法按照自己的喜好来进行选择<sup>[2]</sup>。然而,由于考试制度上的问题,使得学生没有真正感受到体育活动带来的快乐,从而导致了学生对乒乓球的兴趣逐渐下降。

### (二) 高校体育工作的认识不足,缺乏必要的指导和支持

由于多种原因的制约,高校体育教师对于乒乓球教育的认识还不够深入,从而造成了体育教育经费的不足,致使体育场地、体育

设施、体育器材等设备不能满足学生乒乓球运动的需求,使得高校乒乓球教学效果不明显。

### (三) 体育教学方式太过单一,缺乏针对性

怎样才能更好地进行体育选修课,让乒乓球运动成为一门具有浓厚兴趣、深受广大同学喜爱和追捧的体育课程,从而达到锻炼身体、愉悦身心的效果,是当今高校体育教师需要认真研究的主要问题。课堂教学内容、教学手段、教学方式等是课堂教学的重要组成部分。因为乒乓球运动具有很强的灵活性,所以教师对学生的训练不能过于严格,只要能正常的接发球,就可以算做过关。一节体育课,甚至一学期的时间,都很难让学生掌握非常专业的知识,这不但对乒乓球课程不利,而且会让他们陷入到体育的错误之中。在教学中,大多数的体育教师都是按照教科书上的内容进行教学,在实践中很少能够帮助学生们在实践中解决遇到的问题。所以,在教学中,教师要有自己独特的思维方式,运用较为简洁明了的语言来传授,同时还要对课堂的教学方式进行改革,为学生创造一个更好的练习氛围。

### (四) 缺乏专业的乒乓球运动设施

目前我国高校乒乓球教学中存在一些问题,由于乒乓球运动的特殊性,很多高校都不具备其专业设施。随着我国社会的迅速发展,我国高校的体育设备也在逐步改善<sup>[3]</sup>。但由于多种原因,我国的乒乓球设备仍有一些问题,随着在校人数的不断增长,我国目前的乒乓球设施出现的问题越来越突出,导致了学生的学习热情和教学水平严重下降。

### (五) 乒乓球初学者不了解乒乓球运动的原理

我国高校乒乓球专业选修课程中,绝大部分学生都是新手或没有参加过乒乓球训练的群体,缺乏对其基础理论的认识。由于学生对乒乓球的基本常识和理论的理解都是在电视上观看的,因此,学生对乒乓球的基本概念和理解都是模糊不清的,所以高校体育教师应加强对对学生乒乓球基本技术的重视。

### (六) 学生的个人素质较弱,学习动力较差

学生忽略了训练后的执行,而提高乒乓球运动的水平必须通过课后实践来进行,在课后实践的过程中学生的乒乓球水平才能不断提升,课后实践应该纳入乒乓球教学中的一种必要环节。目前我国的乒乓球课中,学生们都是从课堂中了解到了乒乓球的基本原理,而在实践中,学生们大多都将主要的时间花在了其他的学科上,再加上各种外在原因,比如学校的硬件设施不够完善,缺少课后实践等等,这些都使得乒乓球的教学只能停留在课堂上,或者是理论知识,或是一些简单的课堂训练,但是体育项目实际是需要学生实践的一门学科,只有在持续的实践过程中才能体会到好处。总之,我国高校的乒乓球教育还仅仅是在课堂教学上面,课下主动训练相对较少。

### (七) 体育教师在教学过程中未能因材施教

在高校学生通过培训和学习,对乒乓球技术的培养得到了全面的传授,学生可以按照自己的主要目标进行加强练习。与其他一些

偏僻或冷门的体育活动相比,乒乓球的普及率比较高。所以。在培养学生的基础上,应培育出许多优秀的乒乓球运动员<sup>[6]</sup>。不过,由于这个特性,在各个地方都受到了广泛的欢迎,所以每个人在进入高校之前,都会将自己的技术和技能融会贯通。在这个时候,如果不能将因材施教的教育方式纳入到学生们的教育之中,那么就会影响到整个教育的进程和效果。同时,也会给学生造成不良的心理冲击,从而降低他们的学习兴趣。

#### 四、我国高校乒乓球教学中存在问题的解决办法

##### (一) 运用多媒体技术

随着科技的发展和快速普及,在我国高校体育教学中运用多媒体技术不仅加深学生对乒乓球运动的理解,还能提高其学习兴趣。同时也可以通过运用计算机、制作PPT课件等进行教学,让学生能够更好地理解各种不同的乒乓球技术,从而达到培养和提高学生学习兴趣和水平的目的<sup>[7]</sup>。比如:老师会按照课堂的实际情况,在多媒体中播放比赛视频,让同学们在观看比赛中了解各种技术动作及规则,然后再用多媒体把比赛进行分析,让同学们能够理解比赛中的各种技术动作。

##### (二) 优化考核体系

高校体育教师应该针对学生的实际情况优化考核体系,使考核体系更加合理和多元化,考核体系和课程内容具有较强的关联性,同时还可以与评价结果相结合,更好地促进了学生的学习热情和积极性,让每个人都能更好地认识到自己的进步。

##### (三) 对体育教学进行优化

进行教学方式的变革是当今体育教师顺应时代发展的基础,也是学生在学习需要深入认识的一项重要环节。在理论课的教学内容上,要在课堂前进行预习,并针对高校学生对乒乓球的掌握情况进行适当的调节,以保证学生在较短的时间里,能较好地消化所学到的知识。要充分利用学生的主观能动性,积极主动地与学生交流,营造活跃、高效的教學环境,降低教学中的枯燥和单调。在实践课的教学中,要注重基本技术,在乒乓球运动中,老师要在一旁给予专业的引导,规范他们的动作,提高他们的技术,并定期开展乒乓球比赛,这样可以活跃课堂氛围,也可以激发学生的学习热情。在课程内容的安排上,老师可以依据学生本身的能力和自己的特长来决定授课的难度,并在适当的时候因材施教,有规律地提升学生的技术能力,让教学内容不至于枯燥乏味,让学生在乒乓球运动中享受乐趣,从而提升教学的效果。

##### (四) 完善乒乓球教学模式

在培养学生的基础上,加强对学生的知识技能的掌握,提高学生的综合能力。对于乒乓球技术水平低、身体协调性较差、身体健康水平较弱的学生,要注重教学和辅导,既要尊重,又要做到教师的严厉。体育教师的教育方式要符合现实的要求,既要满足学生的兴趣,又要保证学生的学习难度。在此基础上,针对不同的学生,应设计不同的学习内容,提高学生的兴趣和热情,让他们能够从乒乓球运动中享受到真正的乐趣。

##### (五) 乒乓球比赛的运用

由于其本身就是一种强烈的对抗性质,因此,体育教师要充分运用这种特点,并运用科学的手段使其与学生的竞争意识结合起来。在乒乓球课上,按学生技术水平进行小组比赛和单人比赛<sup>[8]</sup>。通过比赛,学生可以更好地找自身的问题,使他们能够更好地提升自己的技能水平。此外,乒乓球比赛还能使学生们更好地了解乒乓球运动规则和知识,从而不仅能提高高校体育的教学水平,还能提高学生的裁判能力。比如:在体育老师的指导下,按照不同的技术能力,将每个人分成4个组,每个组进行一场乒乓球比赛,当所有的队员都熟悉运动规则后,再进行分组比赛,最终的获胜者可以

得到相应的奖励,同时学生还可以当裁判。增强同学们的运动热情,提高他们的团队精神。

##### (六) 提高学生的选课动机, 调动学生的运动热情

高校体育教师应该加强学生对乒乓球运动的认识,使其成为选修课中的主体,而学生对其进行选修的动机和对其感兴趣的水平具有重要意义。所以,老师们不能仅仅将乒乓球课当作一种选择,要注重学生的实际操作能力、运动技术水平和学生的整体成绩,这样才能更好地促进学生的学业。同时,在体育活动和休闲活动中,培养和提高学生对乒乓球的学习兴趣,提高他们的学习动力,让他们了解到,在体育活动中,身体素质和健身娱乐是不可或缺的。在体育课学习过程中,学生对体育课程的学习兴趣发生转变,既有利于体育锻炼,又有利于身体和心理的全面发展,为培养和完善我国乒乓球运动提供了良好的教学环境。

##### (七) 积极组织开展各种形式的乒乓球实践活动

增强我国乒乓球运动的综合素质,建议在高校社团中增添乒乓球运动项目,在学生的课余时间,进行各种形式的体育竞赛,并与其他学校进行比赛,不仅加强学校之间的交流,还可以促进学生对乒乓球的兴趣。

##### (八) 采用多样化、开放性的评价方式

充分考虑到考生的自主意愿,因其自身的特点不确定或不一致,应注重评价方式的多样化和开放性<sup>[9]</sup>。要合理、科学选用评估方法、评估内容和评估形式。通过对高校生综合素养的评估,使评估的内容更加多样化,从而促进学生德智体美劳综合能力的全面发展。

##### (九) 学生要充分地利用业余时间

提升和巩固学生的技术能力,不仅要依靠上实践课,还要依赖学生的课余时间和充足的假期,一种技巧需要不断的学习、锻炼、思考和提问,以及不断的观察优秀的选手,才能从他们身上吸取经验,掌握专业的技术要领和技术套路,通过技术改进与优化,使学生的乒乓球技术得到提高和巩固,从而掌握乒乓球技术动作的正确使用和合理发挥。

#### 结束语

随着我国体育教育改革的深入推进,我国高校的体育课程内容日益丰富,乒乓球运动以其独特的魅力,深受广大教师和学生的欢迎。在体育教学中,要从优化评价体系、运用多媒体技术、改进乒乓球教学方式等方面着手,以更好地促进学生的身心健康,提高其乒乓球课程的整体效果。

#### 参考文献:

- [1]郝振国. 领会教学法在高校乒乓球教学中的应用探究[J]. 当代体育科技,2021,11(03):129-131.
- [2]石磊. 高校乒乓球教学方式多样化改革的可行性探讨[J]. 当代体育科技,2021,11(05):183-184+188.
- [3]雷宇生. 基于健康中国理念的高校乒乓球教学改革探索[J]. 产业与科技论坛,2021,20(15):182-183.
- [4]王寅周. 多球训练在高校乒乓球教学训练中的实践探析[J]. 当代体育科技,2017,7(33):19+21.
- [5]刘红蔚. 高校乒乓球教学方式多样化改革问题研究[J]. 冰雪体育创新研究,2021(09):47-48.
- [6]王如亮. 多球训练结合合作学习的方法在高校乒乓球教学中的应用研究[J]. 冰雪体育创新研究,2021(13):99-100.
- [7]朱宝峰,李妍,赵璇,董晓琪,盛俊林. 课程思政融入高校乒乓球教学的实践路径研究[J]. 冰雪体育创新研究,2021(17):62-63.