

# 高职院校公共体育乒乓球教学存在的 问题及对策研究

杨润霞

(兰州职业技术学院 甘肃兰州 730070)

**【摘要】**2018年教育部强调培养“德智体美劳”全面发展的人才,体育教学的重要性再次走入社会视野。目前,乒乓球被很多高职院校纳入到了体育教学项目之中。本文结合现实情况,论述了高职体育乒乓球教学中存在的问题,指出乒乓球教学的重要意义,并且提出乒乓球教学改革的有效策略,希望能对高职乒乓球教学有所帮助。

**【关键词】**高职院校;乒乓球教学;对策研究

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i6.47789

高职院校乒乓球教学不仅可以丰富学生的课后生活,使学生掌握一项体育技能。还可以以乒乓球强身健体,引发学生的认同感。但是,当下乒乓球的具体教学中,常常会出现一些问题,影响着学生的兴趣,制约着教学效果的提升。因此,本文接下来主要来探讨高职院校乒乓球教学中存在的问题及改革方向。

## 1 高职院校公共体育乒乓球教学的意义

### 1.1 缓解学生学习压力

高职院校学生面临着的是与以往阶段完全不同的学习环境和模式,高职院校主要是对职业技术进行教学,且教学方式与高中教学方式存在一定的不同,在教学上更突出应用技术实践操作能力,加之社会竞争的愈加激烈,都可能会给学生带来心理上的压力。而体育课在帮助学生提高身体素质的时候,其实还具有帮助学生放松的作用,体育课能让学生从课堂中解放出来,活动筋骨、放松身体。乒乓球是一项体力和脑力相结合的运动,对放松心情、提高协调性都有重要的作用,以乒乓球教学来帮助学

### 1.2 提高学生综合素质能力

当下,各阶段的教育目标越来越重视培养学生的综合素质能力,而体育在提高综合素质能力上有着独特的作用。学生通过参与各种各样的体育活动,能够得到不同的收获,锻炼各学生方面的能力。例如,了解乒乓球起源和发展的历史后,学生能够理解到乒乓球在国家外交史上的重要性;在训练的过程中,能够提高学生的专注度、反应能力和灵敏程度;在双打训练中,能够明白团结协作的重要性、锻炼配合的能力、学会学习他人的长处等,对于学生综合素质能力的提高大有助益。

### 1.3 提高体育课程的地位

高职院校阶段,以培养学生的职业技能为主要目标,学生在此阶段后即将面临着就业的问题,由于学历的压力以及人才市场的挤压,高职院校培养学生技能则成为重中之重。除了专业的体育院校,体育课程在很多师生的眼里都只是为了达到锻炼身体、增强体质的目的,使得高职院校体育教师放低教学的目标,对于某些体育项目的教学也不会深化,体育课程的重要性程度也远远不及其他

专业教学类课程。因此,通过加深某类体育项目如乒乓球的教学,使学生的体力得到充分发展,并在全面锻炼的基础上,加强某些身体活动技能的锻炼,不仅能够为学生带来更多的益处,也能提高师生对于体育课程的热情和重视程度。

## 2 高职院校公共体育乒乓球教学的现状

### 2.1 教学方式单一

长期以来,体育教学活动以大课形式、群体教学为主,通过教师的讲述和演示,再加上学生自行的锻炼,完成了一堂课的教学。这种教学方式达不到精细化的目标,也影响着学生的学习效果。乒乓球作为我国的国球,有着极富意义的历史和重要地位,而且涉及到很多的专业术语和技巧,本身在技术上就具有很大的教学难度。在高职院校中,传统的教学方式适用于乒乓球基础性的教学,比如,了解乒乓理论知识或是简单的技巧。但长此以往会影响学生去掌握更专业和深入的内容,教学很难取得实质性突破和进展。

### 2.2 教学活动匮乏

大多数体育项目的教学都需要将理论和实践结合起来,乒乓球也不例外。对于教师来说,当然应该在理论上给予学生引导,充分发挥教师主体的作用。但是,基于实践教学来说,学生的自主性和能动性都十分重要。现在学生们使用的组合进行一对一训练的方式,类似于专业的乒乓球训练,在高职院校学生体育学习的角度来说,其更多的是为了丰富其课余时间,或是掌握一项体育技能,长期使用这种方式会在一定程度上削弱乒乓球的吸引力,降低学生对于乒乓球学习甚至体育学习的积极性。

## 3 高职院校公共体育乒乓球教学的优化策略

### 3.1 建立和谐平等的师生关系

一直以来,无论在哪一科目的课堂上,教师都习以为常的认为自己是主导者,而忽视了学生的主体地位,没有建立起和谐的师生关系。但是俗话说“师傅领进门,修行在个人”。尤其在体育教学的过程中,有很多涉及到实践和互动的环节,学生需要通过自身的练习发现问题,再由体育教师指导和解决,来帮助学生来掌握体育技能。所以,

这种互动教学的前提则是参与者之间建立平等、自由的关系,在此基础上才能更加顺利的进行体育教学,否则,学生很可能会由于对教师的“敬畏”而不敢放开自己,无法积极的参与到训练和活动中。因此,体育教师需要与学生建立平等的师生关系,与学生更好的沟通,才能更为顺畅的传递体育知识、演示体育动作,提高学生的参与率。

首先,体育老师要以平等的态度积极的与学生交流。乒乓球作为比较新颖的教学项目,教师需要在充分了解学生的基础上制定教学方案;通过了解不同学生的能力和体质等方面的差异,从而选择更加合适的方式与教学融合;同时要善于听取学生的建议,并且及时完善教学环节,调整不适应学生的活动进行改进。其次,教师要注意自身的示范和表率作用。在教学活动中,教师自己要把体育动作做标准、展现良好的体育素养、恪守体育精神,才能得到学生们的认可,提高体育的魅力,吸引学生不断的参与进来。最后,体育教师也要学会关心学生。体育活动的过程中,若不做好热身运动,提高自我保护意识,很容易受伤,尤其是乒乓球对于腿部、腰部力量的要求较高,所以教师应该时刻注意学生在乒乓球训练中的安全,带学生做好热身活动,让学生能够得到充分的安全保障,“无后顾之忧”的、自由的、进行体育活动。

### 3.2 制定丰富有趣的教学内容

面对社会生活的不断发展以及信息传播的高速化,高职院校学生接触的信息也更加丰富、视野更加开阔,除了对其本身专业信息方面的了解,随着体育活动和赛事的普及,以及一些体育明星的效应,学生对很多体育活动也一定会有认识和接触,体育教学也需要创新,需要丰富,来满足当下学生的身心发展需求。

一方面,教师需要主动的去了解社会上最新的乒乓球体育赛事和新闻,及时掌握社会上流行和关注的信息,并且可以和学生一起探讨,例如,乒乓球世界杯、奥运会乒乓球赛、世界青少年乒乓球挑战赛等大型赛事的信息,针对此,教师还可以组织赛事观摩,集体观看某一比赛过程,让学生感受到现场比赛的氛围,同时为学生讲解重要的参赛选手以及乒乓技巧;另一方面,教师需要积极的去创新体育教学的模式,可以通过“学玩结合”的策略,将体育教学变得更有趣味性、更有吸引力,经常开展各种教学活动,例如,“男女混合双打赛”“乒乓球班级杯”“年度乒乓球大赛”等趣味活动,并且设置相应的奖项予以鼓励,引导学生积极参与。总之,体育教师从现实需求和学生需求入手,并且结合体育教学的要求,才能更好的、合理的更新乒乓球教学的活动,丰富乒乓球教学的内容。

### 3.3 利用信息设备进行教学

多媒体设备在教学中的运用越来越普遍,但由于体育课程以户外活动为主、理论知识相对较少,导致体育课较少使用相关的信息设备进行教学。通过互联网搜索引擎,可以提供海量的教学资源,利用多媒体设备提供影、音、视、听等多方面的资料,既能够改善传统体育教学的枯燥的缺点,也可以通过图片或视频更好的展现体育动作的细

节,降低教学的难度。

教师要善于并且充分利用网络平台资源。一方面,教师可以在网络上搜索到详细的乒乓球动作分解课程让学生观看,或者是动画视频教学,既可以让更加直观、细致的观察到动作,降低难度,又可以增强学生的兴趣;另一方面,除了教学视频,网络上还有很多关于乒乓球的纪录片、影视作品等资料,如《乒乓球在中国》《国球长虹》《荣耀乒乓》等。近期热播的《荣耀乒乓》,以中国乒乓发展史为创作背景,讲述了两位乒乓球运动员一步步提高技术、走向成熟,并且最终走向更大的比赛的故事,剧中不仅展现了丰富的乒乓技巧,还传达出了坚持不懈、团结合作的体育精神,将国家队的精神风貌展现的淋漓尽致,并且每集结束还有乒乓球相关知识的普及;加之这类由热门明星主演的影视剧对学生的吸引力极大,教师便可以巧妙的利用这类资源,组织学生集体观看,或是要求课余时间观看,总结自己的心得,包括对乒乓球技巧、精神的感受,进行分享。

### 3.4 提供专业的学习环境

对于非专业性的乒乓球教学和训练来说,教学所需的器材和设施比较简单,只需要球台、球拍和球,而且乒乓球场地占地面积相对较小,比较容易设立。但是就高职院校的体育教学而言,由于其重视程度不够,所以也会出现场地不足、设备和器材较少或比较陈旧的问题。在这种情况下,教师需要提前了解和掌握相关的信息,避免出现教学场地和设施不足或出现故障的问题,及时向学校反映相关的问题,解决影响教学的障碍,申请教学资金等,来完善乒乓球教学设施的建设,为学生提供一个良好的学习环境。

另外,教师还可以通过不定期带领学生去专业的体育场馆或乒乓球馆进行体验和训练,为学生提供了解专业训练的流程、使用专业的场地和器材的机会,提供不一样的感受,加深其了解;同时也可以征得学校和家长同意的情况下,组织有兴趣、有特长的学生定期到专业场馆进行训练,制定专门的教学方案以提高技能,为学生们提供更加专业化、丰富化、多样化的教学方案,培养一批真正热爱乒乓球的人才。

## 4 结语

综上所述,乒乓球教学对于缓解学生学习压力、提高学生综合素质能力以及提高体育课程的地位都具有重要作用,应当引起广泛的重视。但是,当前高职院校公共体育乒乓球教学中存在着教学方式单一、教学活动匮乏的问题。高职体育教师应当创新乒乓球教学的策略,从建立和谐平等的师生关系、制定丰富有趣的教学内容、使用信息设备进行教学以及提供专业的学习环境四个方面入手,以提高教学的成效。

**作者简介:** 杨润霞(1966.12—),女,甘肃兰州人,副教授,研究方向:乒乓球教学。

## 【参考文献】

- [1] 张明.高职院校乒乓球教学改进的措施探讨[J].农家参谋,2020(7):66+69.
- [2] 郁水萍.高职院校乒乓球教学有效实施措施研究[J].冰雪体育创新研究,2020(3):154-155.