

# 高职院校乒乓球教学方法和教学策略研究

曾旭升

苏州工艺美术职业技术学院 苏州 215104

**摘要:** 乒乓球被誉为中国的“国球”。随着人们生活水平的不断提高,越来越多的人开始追求健康的生活方式,乒乓球课程已经成为大学生最受欢迎的大学选修课之一。本文分析了当前乒乓球教学中存在的问题,并提出了解决这些问题的具体措施。本文分析了目前高等教育机构中乒乓球选修课的不足之处,并讨论了有效的教学方法。

**关键词:** 高等教育机构; 乒乓球教学; 有效策略

## A Study on the Teaching Methods and Teaching Strategies of Table Tennis in Higher Vocational Colleges

Xusheng Zeng

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College, Suzhou 215104

**Abstract:** Table tennis is known as China's "national ball". With the continuous improvement of people's living standards, more and more people begin to pursue a healthy lifestyle, and the table tennis course has become one of the most popular college elective courses for college students. This paper analyzes the existing problems in the current table tennis teaching, and proposes the specific measures to solve these problems. This paper analyzes the shortcomings of table tennis courses in higher education institutions and discusses effective teaching methods.

**Keywords:** higher education institutions; table tennis teaching; effective strategy

随着国家体育事业的不断发展,乒乓球以其趣味性和对抗性的特点受到大学生的喜爱,往往乒乓球课程也成为高校的热门选修课,但高校乒乓球教育过程中还不同程度地存在着问题<sup>[1]</sup>,因此,目前高校乒乓球的终身受益情况是应积极推动乒乓球教育的改革,强调乒乓球在大学中的终生受益。乒乓球教学应更加人性化、科学化和趣味化<sup>[2]</sup>。目前,乒乓球正逐渐被引入高等教育机构的体育课程中,成为一门选修课。但是,随着参与乒乓球运动的学生逐渐增多,高等院校需要更加重视乒乓球教学,因为高等院校乒乓球实际教学中的许多问题逐渐显现出来,进而影响到学生的全面发展。学校是培养人才的摇篮,但在学校里没有体育活动的学习会对学生的发展产生制约,适量的体育补习对学生多方面的发展还是很有必要<sup>[3]</sup>。乒乓球作为中国的国球,有着深厚的群众基础,是一项具有自身优势的传统体育项目,很适合作为课余爱好,但目前的乒乓球教学方法比较单一,学生对乒乓球的兴趣不如过去,因此,乒乓球的受众也随之下降,乒乓球课程难以有效运行,而且无疑阻碍了

这项运动的发展<sup>[4]</sup>。

### 1 目前高等院校乒乓球选修课的不足之处

目前,中国高等院校体育课程的实施允许学生根据个人喜好选择课程。研究表明,许多学生对乒乓球感兴趣,但在高等院校中,学生成长的教育环境不同,来自不同的背景,导致学生的身体素质和乒乓球能力存在差异。高等院校的乒乓球教学在很大程度上依赖于教学大纲,其普遍性在于大多数院校只是根据学科要求在课堂上讲解乒乓球运动的基本知识,学生通过练习进一步巩固和学习。从某种意义上说,这种方法忽视了学生个体,没有充分注意到学生学习能力的发展,导致学生即使在学习同一内容时,吸收的方式也有很大差异。因此,针对每个学生的个性化教学是不可能的,学习能力低的学生可能会对乒乓球失去兴趣,预期的教学效果也无法实现。

高等院校体育教学审核的形式一直是简单而宽松的,传统的技术评估形式依然存在。这种评估形式不够严格,不能发挥学生的潜力,对学生的综合能力和个性发展没

有起到重要作用。单纯的技术评估不能有效地向所有学生传达终身体育的理念,因为这对学生的训练和学习有很大的抑制作用。为了将体育教育和高等职业教育有机地结合起来,有必要制定符合专业需求的体育教育计划。目前,作为一个初步步骤,正在探索在示范性高等职业学校中把开放式体育课程和专业能力结合起来。在专业需求模块的课程开发中,要避免“大而全”的研发误区,把主要精力投入到实际的专业需求中,详细分析专业地位和职业技能的实际情况,有针对性的开发才有意义。

目前,乒乓球教练以提高学生的技能为主,对学生的乒乓球技能要求严格,忽视了对学生身体和心理素质的培养,缺乏对学生终身体育理念的指导。人们对乒乓球课程的教学理念存在一定的误解,有些教师甚至认为乒乓球教学实际上只是一种消遣,上课结束后只是打打球,对学生素质的培养没有任何生理和心理上的指导。

高等教育中的乒乓球教学多以实践为主,教师自由讲解和练习,考试是唯一的目的。缺少根据学生技能的各种教学方法,越来越多的学生只想着在成绩上拿高分,忽视了体育教育的真正意义。体育教学方法是体育教学的重要组成部分,根据学生的专业特点,结合教育机构的特点,注重教与学的紧密结合,采用理论与实践相结合的方式,改进教学方法。根据运动能力和身体素质方面存在的差异,在体育课上采用分层教学法的组合,以更好地满足学习需要,使教学适应学生的需要。根据学生的不同职业特点,使用特殊的教学方法,包括常规的和外部的,提供个性化的教学和辅导,目的是培养学生适应工作的需要。培养对参加适合自己身体目标的体育活动的兴趣,这些活动是积极的。根据学生的个人兴趣,采用3Self方法促进学生的个人发展,独立选择项目、时间和教师进行学习。它还被用来提供一种开放的在线团队学习方式,供学生相互支持,提高学生的互动和合作能力,分享学习经验,促进合作学生-学生、学生-教师的互动和交流,促进学生学习的积极性和结合自己的专业带来的主动权,可以采用在线课程学习方法,学生自主学习,跨学科探索和研究。学生能呈现多向发散,独立强化信息,敢于提出自己的观点,善于表达,个人特色问题,解决问题的方法和形成学习的方方面面,喜欢运动,具有提高满意度,参与运动的满意度。

一些高校的篮球场、羽毛球场和足球场往往比较规范,而专业的乒乓球场由于资金的限制和思想上的不考虑,往往缺乏专业标准的乒乓球练习设施,而高校乒乓球基础设施建设也是乒乓球练习设施的不足和缺乏投资,使大学生在充分的乒乓球训练条件方面无法取得良好的

效果,当然也就无法取得训练效果。

近年来,国家教育部门将乒乓球作为普通高校的一门教学科目,但受传统观念的影响,许多普通高校的指导老师和教师对乒乓球的重视程度不够,一些学校为减少财政支出,降低了对乒乓球教师的招聘要求,造成了乒乓球教师专业水平不高的现象和教育并不深入,此外,他们也无法提供乒乓球教练。在一些大学里,乒乓球教师都是从学习其他专业转过来的非专业人员,这些教师无法向学生教授正确的乒乓球科学知识。

在传统的乒乓球课堂上,老师只讲解理论内容和重要的知识点,很少亲自示范,之后让学生自己练习,但在这种情况下,老师无法与学生分享自己的经验,学生在自己练习的过程中也得不到指导。因为没有指导,他们不可避免地不知道自己知道什么,为什么知道,也无法应用他们所学的知识。相反,它成为一种纸上谈兵。重点仍然是以教师为主导,学生被动地接受理论知识。此外,学生的基础知识和后续学习能力各不相同,对每个人采取相同的教学方式,忽视了学生的实际情况,可能导致教学效率低下。长此以往,学生因进步缓慢而逐渐失去对乒乓球练习的兴趣,导致课堂气氛沉闷,最终影响到教学质量。

## 2 高等教育机构乒乓球选修课的有效教学方法

目前,对于大多数高等院校来说,没有真正认识到乒乓球课程的主要目的和意义,不重视学生终身体育观念的培养,忽视了学生未来职业发展和个人素质的实际需求,没有给学生树立强烈的体育观念,没有帮助学生养成良好的习惯它是。在高等院校乒乓球的具体教学活动中,教学内容极不统一,大多是按照教学大纲的要求进行教学,非常枯燥。但是,新时期的乒乓球教学必须充分认识到这一点,以学生为主体,了解所有学生的实际情况,主要是学生的身体素质、性格特点和学习能力,根据不同学生进行个性化教学。

例如,如果教师不能对大班的所有学生进行理论教学,并对每个学生进行个性化的指导,那么学生就不能学会如何正确握拍,就不能在乒乓球比赛中顺利接球,就会因为球容易从球拍上脱落而造成障碍,并学会这可能导致失去动力。因此,教学过程的个性化非常重要,以便教师能够发现所有学生的问题,并为他们提供个性化的指导,提高他们的综合能力。

高等教育机构的乒乓球选修课也在改革评估形式,以进一步提高学生对乒乓球课的参与度。在高等教育机构中,通常对学生进行技能评估,但不考虑表现,这对学生是不公平的。因此,重新审视这种评估形式的关键

是关注学生在课堂上的参与和表现,并定期评估学生的表现进展,使他们能够积极参与课堂,提高各方面的能力。

为了在高等院校实施乒乓球选修课,体育基础设施和教师是限制具体教学的客观因素。在体育基础设施和师资方面,考虑到学生人数和课程开设情况,高等院校应加大投资力度,建设体育场馆,购买必要的体育设施,引进一批专业的、高质量的体育教师。这样一来,优质的教育环境可以吸引更多的学生,激励他们学习和参与体育课程。在缺乏乒乓球教材的情况下,高等院校也应选择符合学生认知水平和运动兴趣的教材,促进理论与实践的完美结合。

高校乒乓球教育要取得成绩和突破,首先要转变思路,高校乒乓球教育要从应试教育转向注重培养学生的身心素质、运动健康意识、运动技能提高和健康生活理念,加强乒乓球理论教学,注重形成学生的终身体育意识和我们必须确保学生以一种平衡的方式享受乒乓球。教师也要注重对学生体育观念的教育,改变落后、陈旧的教学观念,引进先进的教学理念,更好地了解学生的乒乓球。

大学乒乓球教练的领导者是大学乒乓球俱乐部的教师和学生。教师们牢固树立以学生为中心的教学理念,积极实施互动式教学,改变说教式的教学模式,让学生充分发挥自主性,积极引入合作对话、视听对话、竞技对话等多种教学模式,在提高学生对乒乓球学习兴趣的基础上,提高乒乓球水平。

高校要进一步完善乒乓球教学设备和设施,购置多样化的乒乓球练习器材,为大学生提供完整的、多样化的乒乓球器材和设施。一方面,高校要完善乒乓球馆的建设,高校至少要有个标准的乒乓球馆,在面积和场地环境上达到一定的标准。另一方面,在设备采购方面,有条件的可以购买更专业的培训设施和设备,如自动送球机、辅助培训系统和其他智力和技术培训设备。他们还试图通过购买国际化的设备和设施来促进教师和学生们的热情。乒乓球是中国的国球,它的竞争性是对学生提高成绩和开发潜力的良好刺激。为了更好地实现这些目标,我们需要为学生提供优质的教学环境,包括改善设施和建设体育馆,并为学生创造机会,展示他们的技能,交流体育技巧,积极互动和相互促进。在每个周期结束时,会有一次考试来测试该周期所学的内容。这

是一个很好的机会,可以让学生提高自己,努力打好乒乓球。

学生对乒乓球技术的掌握程度不同,长处和短处也不同,以同样的方式训练所有学生是不理想的。因此,有必要提倡个性化教学,例如,了解每个学生的长处和短处,根据他们各自的长处进行教学,同时彻底指导每个学生的短处,如握拍姿势和挥拍力度,为进一步提高打下基础。为了更有效地练习乒乓球,对基础知识有一个扎实的了解是很重要的。如果没有坚实的基础,以后的练习就会变得效率低下。高校在招聘乒乓球教师时,应杜绝引进缺乏能力、资质和专业知识的教师,以降低成本,严格挑选高水平的专业乒乓球教师。其次,高校应定期提高教学水平和教学方式,培养教学理念,促进乒乓球教师水平的提升,使他们能够积极参与到乒乓球运动中。最后,大学可以利用与其他大学的交流机会,派遣教师到专业体育大学进修,提高教学水平。由于薄弱的师资力量限制了乒乓球教练的发展,薄弱的专业知识也不能带来人力资源的发展,因为在教学过程中不可能向学生传授高质量的知识,所以关注教师的培训,提高教师的专业水平已经成为乒乓球教练的重要事项。应通过良性竞争提高教师的专业水平,不断提高教师队伍的素质,如邀请专家到学校讲课,在学校内部设立教师专业知识竞赛等。

### 3 结论

为了进一步提高中国高等院校乒乓球课程的质量,有必要以学生为主要教育对象,采用适应当前形势的有针对性的教学策略来改善现有问题。这也为终身体育培养了良好的习惯和态度,提高了他们的整体能力,使他们在未来发展得更好。

#### 参考文献:

- [1]吴健,张建华.基于系统观视角的体育课程体系优化及建设研究[C].中国大学生田径协会.2012国际体育科学与学校体育学术会议论文集.中国大学生田径协会:中国大学生体育协会田径分会,2012:193.
- [2]商汝松.高职高专职业实用性体育校本课程内容的选择与开发[J].教育与职业,2012(24):138-139.
- [3]胡振浩,张溪.田翔.职业体能[M].北京:高等教育出版社,2008.
- [4]辞海编辑委员会.辞海(缩印本).上海:上海辞书出版社,1989:257,1333.