

# 体育乒乓球教学有效性提升策略

□杨貽寒

泰国格乐大学, 泰国曼谷 10220

**摘要:**乒乓球是我国的国球, 是一项典型的竞技体育运动项目, 在我国的群众基础比较扎实和广泛, 受到了群众的喜爱和认可。在积极推广国球时, 我国将乒乓球纳入教育体系, 鼓励学校开设乒乓球课程, 通过乒乓球教学来为学生的身心健康成长及发展助力, 确保学生在学习乒乓球的过程中逐步形成坚韧的意志品质, 保持高涨的运动兴趣。但是传统的教育理念仍然根深蒂固, 历史遗留因素较多, 体育乒乓球教学的课时比例不高, 极大打消了学生的参与能动性, 学生接受专业系统的乒乓球教学的机会较为有限。教师需要意识到这一问题的严峻影响, 以发展的眼光看待体育教学, 适当提升乒乓球教学的比重和频率, 保障最佳的教学质量和水准。本文则立足于体育乒乓球教学的现实情况, 分析具体的教学意义以及提升教学有效性的原则和策略, 以期将体育乒乓球教学推向新的高度。

**关键词:** 体育乒乓球教学; 有效性; 提升策略

## 引言

体育乒乓球教学有助于提升学生的身体素质, 磨砺学生的意志品质并培养学生良好的竞技精神和体育精神。但是一部分学校的场地器材较为有限, 学生的乒乓球技术水平参差不齐, 因此整体的教学有效性得不到保障。教师需要结合乒乓球训练和乒乓球教学的特点及要求积极转变固有的教学理念, 严格遵循寓教于乐、以人为本、因材施教与时俱进的准则, 想方设法地提升教学的有效性。让学生能够对体育乒乓球有一个耳目一新的感觉, 进而全程参与其中, 保持极强的参与热情和学习能动性。

### 1. 体育乒乓球教学现状

首先, 教师的课前准备工作不够充分, 没有采取学生容易理解和接受的方式授课, 创设教学情境, 激发学生的感情共鸣, 学生的乒乓球学习积极性和能动性不足。其次, 教师急于求成, 没有结合学生的个体诉求以及在智力因素和非智力因素上的差距开展层次化的教学活动, 练习方向有失偏颇, 不适宜学生的自主练习。一部分乒乓球教学资源被浪费, 学生的运动潜能得不到挖掘。最后, 教师的教学经验比较有限, 缺乏信息化教学意识, 难以灵活驾驭以微课为代表的现代信息技术, 忽略了对乒乓球技术要点的剖析, 机械性地讲解理论知识并要求学生反复练习, 学生对技术细节的理解和掌握不够透彻和深刻。

### 2. 体育乒乓球教学的意义

首先, 有助于增强学生的体育运动兴趣。作为学生参与体育运动的持续动力, 运动兴趣对学生的体育学习有重要影响, 一旦缺乏兴趣, 学生就会变得比较被动和消极。但是运动兴趣的培养比较复杂和漫长, 离不开后天引导, 作为一项受众广泛的竞技运动, 乒乓球的娱乐性和趣味性较强, 符合学生的兴趣点和心智。如果教师能够在体育课堂中组织开展乒乓球教学活动, 就有助于激发学生的运动兴趣。

其次, 有助于培养学生坚韧的意志品格。大部分学生是独生子女, 生活环境比较优越, 缺乏抗挫折能力, 挫折教育非常有限, 在遇到困难时往往半途而废。作为典型的竞技体育运动, 乒乓球涉及诸多难度系数偏高的技术动作, 要想掌握乒乓球技术要领必须要接受艰苦训练。因此, 学校乒乓球教学有助于磨砺学生的意志品质, 提升学生的心理承受能力并完善学生的人格。

最后, 有助于促进学生的身心健康成长及发展。乒乓球的趣味性较强, 能够提升学生的身体协调性, 锻炼学生的体能、耐力和力量。教师会将乒乓球训练与游戏活动相结合, 逐步活跃课堂氛围, 释放学生的天性, 放松学生的学习压力, 缓解学生的不良情绪, 这一点对学生的健康成长及发展有重要影响。

### 3. 体育乒乓球教学有效性提升原则

#### 3.1 寓教于乐的原则

寓教于乐的教学原则符合快乐学习的教学理念, 在体育乒乓球教学中, 教师应将趣味十足的游戏化元素融入教学活动, 变竞技为游戏, 让学生能够主动放松身心, 全程参与体育运动。在进入体育课堂后, 乒乓球的社会地位和教学课时比例有了显著的提升, 乒乓球课堂教学十分强调快速多变的技术教学, 如果过多关注技战术的简单练习和说教, 就会打消学生的学习热情。教师需要立足于快乐学习的教育理念组织开展趣味十足的游戏活动, 揭示乒乓球教学的游戏属性, 激发学生的运动兴趣, 让学生能够在兴趣驱动下主动探索新知, 出色完成乒乓球训练任务。

#### 3.2 以生为本的原则

新课改倡导教师围绕学情开展教学活动, 尊重学生的主体地位, 让学生成为学习的主人。因此在体育乒乓球教学中, 教师需要遵循以生为本的教育准则, 尝试利用各种现代多媒体信息技术引导学生自主学习, 让学生能够经历乒乓球知识和技术学习的全过程。为了减轻学

生的学习压力和心理负担,教师可以精心制作微视频,直观生动地展示乒乓球的理论知识和实践应用技巧,帮助学生掌握乒乓球的技术要领,全面释放学生的天性,挖掘学生的运动潜能。

### 3.3 因材施教的原则

学生的个体差异性客观存在,分层教学势在必行。教师需要遵循因材施教的教学准则,将学生分层、教学目标分层、教学内容分层、教学方法分层以及教学评价分层相结合,立足于学生分层组织开展乒乓球教学活动,提升各个层次学生的乒乓球技能水平。在讲解乒乓球理论知识时将同一水平的学生放在一个小组,选择学生容易理解和接受的训练方式,让每一个层次的学生都能够在已有的基础上有所提升,全面掌握乒乓球基础知识和综合技能。

### 3.4 与时俱进的原则

边讲边演边练的形式取得的教学效果越来越有限,极大挫伤了学生的参与热情,整体的乒乓球教学质量与预期目标差距比较明显。为了打破这一现实困境,教师需要紧跟时代发展的步伐,坚持与时俱进的教育准则,灵活利用多种信息化技术开展教学活动,着力打造可视化课堂。让学生能够对不同的乒乓球动作要领有一个深入直观地理解及认知。在播放比赛视频以及赛事解说集锦时,学生跃跃欲试,能动性比较足,能够保持高涨的学习动机和热情,不再学了忘、忘了学。教师也能够省时省力,在趣味十足的课堂教学中集中攻克教学重难点,逐步提升整体的乒乓球教学质量和层次。

### 3.5 体育乒乓球教学有效性提升策略

在学生群体中,乒乓球的号召力比较强,有助于调动学生的能动性,提升学生的身体平衡感和协调性并锻炼学生的肢体力量。经验丰富的教师通过乒乓球教学来培养学生的拼搏精神和顽强的意志品质,让学生意识到合作的重要性,进而形成良好的团队精神。需要注意的是,体育乒乓球教学的系统性和专业性较强,无法立竿见影,教师需要做足准备,坚持多措并举,将更多的新鲜元素和时代色彩融入乒乓球教学。

### 3.6 精心创设教学情境,激发学生情感共鸣

为了在体育中组织开展乒乓球教学活动,教师需要高度重视课前导入,采取形式新颖的课堂导入模式全方位展示乒乓球的魅力,吸引学生的注意力,让学生能够留下良好的第一印象。情境教学法在课前导入中的出现频率较高,教学效果较为可观,教师可以精心选择趣味十足、引人入胜的乒乓球竞技视频,利用课前3~5分钟的时间播放经典视频,刺激学生的多个感官,激发学生的情感共鸣和学习积极性。比如在正式授课前,教师可以利用网络信息平台收集与马龙、张怡宁、王楠以及陈梦等优秀乒乓球运动员在国内外比赛中的精彩视频集锦,将其上传到线上学习平台中,引导学生自行观看,深入感受我国优秀国手的飒爽英姿以及平稳沉着心理素质,乒乓球运动员们通过自己的顽强拼搏让五星红旗在奥运

赛场上冉冉升起。在认真观看视频的过程中,很多学生大受感悟,能够产生由内而外的爱国之情和民族荣誉感。教师则可以趁热打铁,展示外国评论家对我国优秀乒乓球运动员的评价,其中马龙被外籍人士称作为“六边形战士”,许昕的旋转球也受到了外界西方体育主持人的高度赞扬。在调起学生的兴趣后,教师可以讲解乒乓球的历史故事,让学生意识到乒乓球是我国的国球,是输出华夏体育文化的关键途径。很多学生全神贯注,热情澎湃,能够保持极强的求知欲及好奇心,在乒乓球练习中出色完成学习任务,不再游离于课堂之外。

### 3.7 尊重学生个体差异,精准界定练习方向

与其他的球类运动相比,乒乓球的特点比较明显,打法多样,教师需要变换多种教学方法,尊重学生的个体差异性,坚持因材施教的教学准则,结合学生的课内外表现精准定位乒乓球练习方向,实现对症下药。为了保障最佳的乒乓球教学效果,教师需要将备课与备学生相结合,根据学生的练习表现制定个性化、层次化的练习方案,确保每一个学生都能够掌握适合自己的乒乓球学习技巧。首先,教师需要主动总结经验教训,系统整理较为流行的乒乓球打法,在讲解专业化套路的同时,结合学生的学习基础、运动天赋以及乒乓球技战术的掌握情况确定学生的主要练习方向和学习方向。比如在初期阶段中,学生需要简单了解常见的乒乓球打法,如削球类、快攻结合弧圈类、弧圈结合快攻类以及快攻类,在确保学生掌握简单技巧后,教师应逐步细分四类打法,将其分为多种风格。其中快攻类可以分为直拍左推右攻打法以及直拍两面攻打法,削球类则可以分为直拍挡攻削结合打法、横拍以消为主结合反攻打法、直拍以削为主结合反攻打法。其次,不同打法的训练要求各有不同,教师需要做到实事求是和以生为本,加强与学生的日常交流及沟通,做好调研工作并出具调研报告,全方位了解学生的性格特点,确保所选择的练习方法和界定的练习方向能够满足学生的乒乓球学习要求。最后,教师应将实际学情与打法类型融为一体,与学生共同商讨学习目标,订立学习计划,扮演好学习顾问的角色,逐步减轻学生的学习负担,指明学生的乒乓球练习方向。比如有的学生在乒乓球运动中进攻欲望比较足,球感非常灵活,反应速度较快,教师可以鼓励学生选择直拍弧圈结合快攻打法,有的学生沉着冷静,极具耐心,教师可以鼓励学生尝试不同的削球风格,借此机会来发展学生的特长,凸显学生的优势。需要注意的是,乒乓球练习方案较为复杂和多样,在调查基本学情的同时,教师还需要草拟教学计划,了解学生在初期阶段的适应情况和练习水平。如果发现学生的适应性较差,还未形成自己的风格,同时对其他的打法比较感兴趣,教师则应调整教学思路,尊重学生的内心诉求,让学生自行选择,以此来提升乒乓球教学效率和学生的学习质量。

### 3.8 整合利用微课资源,深度剖析技术要点

乒乓球运动看似简单,其实包含诸多的技术要点,

为了确保学生达到较高的训练层次并真正做到精通,教师需要主动拉长战线,紧跟时代发展的步伐,结合学生的认知偏好、最近发展区和运动天赋深度剖析技术要点,确保学生能够实现熟能生巧。首先,教师需要抓住乒乓球教学的细节,比如脚部移动、扣杀、接发球和发球。与其他运动项目的训练场地相比,乒乓球的训练场地较小,同时运动速度较快。在讲解相关技术要点时,如果教师局限于简单演示,就难以保障教学质量,教师需要主动打破教学常规,尝试利用现代信息技术精心制作微视频,充分发挥微课技术的教学辅助作用,以多媒体设备为依托,简单分解复杂多变的乒乓球技术,让学生能够全面掌握乒乓球的技术要领。比如在讲解形式多样的乒乓球打法时,教师可以先介绍握拍,从细节着手,逐步规范学生的握拍动作。在简单热身展示微视频,让学生反复观看细节并分析经常出错的原因,比如握拍过小、过深、过紧或过大,手腕比较僵硬。尽管有的教师进行了反复示范,但是在准备阶段时,学生仍然难以掌握规范的握法,在练习时频频出错,握拍姿势严重走样。教师可以利用微视频的慢放功能以及动作分解功能,站在专业体育的视角讲解基本的用力方法,确保学生能够掌握握拍时手部的正确用力点。比如在削攻型握法中,中指和食指需要紧贴,同时拇指需要放松保持弯曲,避免虎口贴近握柄。在借助微课技术展示细节动作时,学生跃跃欲试,能够轻松上手,同时乒乓球的入门难度得到了控制,很多学生能够利用课外碎片化时间反复观看微视频,自主巩固各种细节动作,弥补自身短板。

### 3.9 精心组织趣味活动,逐步强化学生球感

简单机械的教师讲学生练乒乓球教学模式极大打消了学生的学习能动性,不利于学生掌握乒乓球的技术动作,同时导致练习氛围枯燥乏味,学生在练习乒乓球中经常将球打飞,出现了误判乒乓球行进路径的问题,这些问题与学生的练习频率存在关系。很多学生因为接触乒乓球的时间较短,机会不足而缺乏球感,因此难以控制好自己的力道,如果教师沿袭中规中矩的教学模式,想方设法地提升学生的训练强度和频率,就会引发学生的反感情绪和厌倦心理,挫伤学生的乒乓球学习动力。对此,教师可以结合学生爱玩爱游戏的天性,采取游戏教学法来活跃课堂,提升学生的球感,让学生轻松上阵。比如教师可以开展乒乓球投篮的小游戏,提前准备好小木框并发球,让学生将乒乓球打进框中,看谁能够打进最多的球。这种乒乓球游戏有活动有助于提升学生的手眼协调能力以及控制击球力度的能力,帮助学生掌握发球技巧并训练学生的手感。另外,教师还可以开展闭眼颠球的游戏活动,让学生闭上眼睛用乒乓球拍颠球,看谁能够颠出最多的球。很多学生跃跃欲试,能够在闭眼颠球的过程中保持高度警惕,集中注意力,除眼睛之外的器官变得更加的敏锐,球感越来越强,练习效果比较可观。教师只需要适当穿插趣味小游戏,减轻学生的训练压力和心理负担,让学生能够意识到乒乓球训练的乐

趣和价值,保持良好的练习热情和动机。

### 3.10 全面完善教学设备,积极优化锻炼条件

乒乓球的受众基础比较广泛,是非常常见的国民运动,有助于放松学生的身心并锻炼学生的身体。体育教师需要客观分析乒乓球的多元功能,不再局限于课堂教学,以开放包容的心态看待乒乓球在学生生活中的重要作用,鼓励学生利用课余时间主动锻炼个人的球技。教师只需要积极完善教学设备,优化学生的锻炼条件,为学生的自主训练保驾护航。首先,教师需要主动完善与乒乓球相关的运动设备,给予学生硬件支持。比如体育教师可以与学校协商,设置专项扶助资金,准备好专业的乒乓球拍和训练场地,做好后续的维护和保养工作,避免球台出现裂纹或球拍出现破损。其次,教师可以设置乒乓球俱乐部,定期组织开展乒乓球讲座或友谊赛,让乒乓球爱好者能够在乒乓球俱乐部中结交志同道合的朋友,学习高阶乒乓球技术,比如下蹲发球、高抛发球。简单介绍优秀运动员的独门绝技,如张继科的逆旋转发球、丁宁的蹲坎式发球,带领学生在课外探索形式多样的乒乓球技术和发力技巧。让学生自行模仿、反复练习,逐步开拓学生视野,提升学生的认知高度,培养学生良好的乒乓球训练习惯和意识。

### 结语

综上所述,在体育乒乓球教学中,教师应主动打破教学常规,紧跟时代发展的步伐,综合系统地剖析当前的体育教学环境、教学条件、育人目标及育人要求,尝试多元化的教学策略,理性考量基本学情、教情和校情。让学生能够在反复练习、大胆探索和合作互动的过程中逐步掌握乒乓球的核心技术和战术,通过练习乒乓球来放松身心、提升身体素质并形成完善的人格,将体育作为生活中的一部分,通过体育锻炼提升个人的社会化水平,主动向真善美靠拢,逐步成长为对社会有益的应用型人才。

### 参考文献

- [1] 高钿. 小学体育乒乓球训练有效性提升策略探究[J]. 灌篮, 2021, 000(007):P.39-40.
- [2] 刘金洋. 小学体育乒乓球训练有效性提升策略分析[J]. 新智慧, 2021(4):2.
- [3] 陈劲. 浅谈小学乒乓球训练有效性提升策略[J]. 好日子, 2020, 000(015):P.1-1.
- [4] 王艳梅. 浅析初中体育乒乓球教学的有效策略[J]. 灌篮, 2020(28):2.
- [5] 张红霞. 试论提升乒乓球选项课教学有效性的策略[J]. 佳木斯教育学院学报, 2012(8):2.
- [6] 苏思明. 体育课堂中如何提升乒乓球技术的有效教学[J]. 体育时空, 2018.DOI:10.3969/j.issn.1009-9328.2018.22.122.

作者简介:杨贻寒(1998-),女,汉族,籍贯:江西省赣州市人,硕士在读,研究方向:体育教育