高等院校乒乓球教学效果研究

徐策
东北大学秦皇岛分校
DOI:10.32629/jief.v2i5.1376

[摘　要] 乒乓球在高校体育课中是一项必不可少的课程。高校体育教学本着“健康第一，终身体育”的原则，培养学生的体育意识和体育锻炼习惯。乒乓球教学是高校体育教学中的重要组成部分，在我国高校体育教学中占有举足轻重的地位。从教师、学生的角度出发，着力提高教师的教学水平，激发学生的学习兴趣，进一步提高高校乒乓球选修课的教学水平。

[关键词] 高校体育；乒乓球；选修课；教学效果
中图分类号：G807.4　文献标识码：A

1 普通高校的乒乓球教学现状

1.1 学生的整体技术水平较低

学生通过乒乓球运动，短期内可提高球感的掌握和技术水平。乒乓球有速度快、旋转强、打法多变等特点，在球类运动中属于难以掌握的一项运动，想要掌握其基本技术也需要很长的一个练习过程。如何在短时间内让学生掌握基本的技术和竞赛规则是乒乓球课的重要部分，体现出体育教师的教学能力。

1.2 教师的综合素质有待提高

在教学过程中体育教师起主导作用。教师的能力与教学质量有直接的关系，乒乓球作为技术性项目，需要扎实的基本功，部分学校招聘教师时只看中研究生及以上学历，而一些本科毕业的乒乓球专业人才达不到学历要求而无法被录取，部分高学历的教师从事乒乓球教学经验尚浅、时间较短，学校没有对这部分教师进行系统的教育和培训，教学内容只能采用传统的教学方式、方法，无法照顾到不同水平的学生，难以调动学生的学习热情。

1.3 教学理念有待改进

当前，乒乓球教学工作还是以讲解技术动作为主，内容设置不合理，对乒乓球运动了解不够完整。要全方位的讲解理论知识，学生们不仅仅会打乒乓球，还要学会简单的比赛规则及裁判法。提高学生对乒乓球运动的兴趣，结合视频学习也有利于提高技术水平。教师在理论课上很少讲解“竞赛规则裁判法”和“比赛组织与编排”内容，使学生对这两方面少有见解，乒乓球理论知识学习不到位。导致学生在一学期的课程结束后，都无法组织一场简单的比赛。

1.4 场地器材缺乏

当前，很多高校的体育设施陈旧不堪，无法及时修补。球台数量的多少以及质量的好坏是教学中最基本的保障条件，大部分高校的球台远远达不到教学的需求，基本上是 5～6 人使用一张球台，好一点的也要 4 人一张球台，很大程度上影响了学生上课的积极性。如果球台数量充足，学生练习频率高，乒乓球训练技术也能得到很快的进步和提高。部分高校的场地不足，器材陈旧，将架空层及地下室作为教学场地，影响了师生上课的情绪。随着高校的不断扩招，学生人数早已超出体育馆配备设备的比率，虽然学校也在积极地扩大体育场馆及增加器材，但仍远远达不到体育教学的要求。

2 提高乒乓球教学的对策

2.1 鼓励学生担任“助教”的角色

参加乒乓球运动的大学生们均来自不同的专业和班级，水平参差不齐。由于教育资源有限，严重地影响了体育教学质量。可以利用水平相对较高的同学承担助教角色，例如动作的示范以及分组训练，承担组长的角色。教师示范乒乓球动作结束后，布置好需要练习的内容，学生就可自由分组，每四人一张球台作为一个小组，每个小组由一名水平相对较高的学生担任小组长，练习过程中由小组长根据教师讲解的内容带领组员练习。不仅可以让每名同学都有球台练习，还有组长专门指导，使学生在练习的过程中相互学习、共同提高，还有利于学习积极性，教学效果也会得到明显提高。

2.2 提高教师队伍的综合素质

针对当下部分高校乒乓球专业教师经验尚浅的问题，学校应积极采用有效的解决办法，可通过组织教师外出参加相关的教师技能培训、去其他学校参观学习、开展专题报告和讲座进行相互交流，聘请有经验的运动员详细讲解专业技术，通过多种方式全方位提升教师的教学水平。

2.3 更新教学理念，创新教学方法

更新教学理念，为学生树立终身体育理念；培养学生的乒乓球运动兴趣，提高他们参与锻炼的积极性；教师要不断更新知识，才能给学生传授新的知识。加强对基本动作的训练，除了大量的训练方法、手段以外，还要借助大量信息化技术的支持，通过电脑、网络和多媒体等教学方法对视频或图片进行分析。多媒体技术不但可以细化和分解技术动作，通过放慢视频速度对所学动作进行细致的观察学习，课后发放一些与乒乓球教学相关的视频，使学生在课余时间也能学习乒乓球技术。通过观看教学、比赛视频，使学生更进一步的了解乒乓球运动的魅力，从而真正喜欢上这项运动。让学生了解到更多的乒乓球技战术，欣赏球员在场上拼搏的精神和比赛风格。

2.4 完善乒乓球场地和器材设施

一个综合实力强的大学，它的体育场馆配备设施往往都是比较好的，高校体育场馆的器材不仅要满足平时上课、训练、竞赛的需要，也要满足学生及教师课外锻炼的需求。场地及器材的好坏直接影响学生学习和锻炼的兴趣，场地不足、器材老旧，不利于提高学生的技术水平。为了保障大学乒乓球运动更好地发展，各大学应加大对乒乓球场馆的改造与建设，球台更新等投资。在良好的环境中满足体育教学及课外锻炼的需求，达到终身体育锻炼的目的。

3 结语

以“健康第一，终身体育”为原则，要想提高乒乓球教学工作，首先要紧跟新课程教学改革的步伐，提升师资队伍水平，更新改革教学理念，增加与更新体育运动器材，不断地完善和提高体育教学与训练水平。

[参考文献]

[1]姚琛.终身体育视角下高校体育教学的改革与发展问题探究[J].体育世界:学术版.2018(11):147-149.

[2]张林营，徐德刚.高校乒乓球公体课中异质分组教学法的可行性研究[J].当代体育科技.20199(19):128-130.

[3]石道兴.高校乒乓球公共选修课程教学改革探析[J].当代体育科技.2018.8(30):159-160.

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.