

乒乓球运动在幼儿园体育活动中的融入与策略

陈林霞

靖江市城北幼儿园

DOI:10.12238/eces.v7i1.12897

[摘要] 乒乓球运动作为我国的国球,在我国是一项极为普及的运动项目,也深受大众喜欢,对于幼儿阶段的孩子,乒乓更是孩子喜爱的一种运动器具。乒乓球运动由于其简单且具有较高的娱乐性与教育价值,可以有效地满足幼儿教育要求。本文探讨了乒乓球运动在幼儿园体育活动中的融入策略及其对幼儿身心发展的预期效果。通过对运动场地与器材的适应性改造,乒乓球运动为幼儿提供了一个安全且易于参与的环境。文章还重点分析了教学内容的分层设计以及游戏化教学的实施方式,这些策略旨在提高幼儿的乒乓球技能同时增强其学习动机。最终,乒乓球运动预期将促进幼儿在体能、心理和社会交往方面的全面发展,特别是在协调性、专注力以及团队合作意识上的显著提升。系统的乒乓球训练能有效地融入幼儿园体育课程中,为幼儿的综合能力发展提供支持。

[关键词] 幼儿园体育活动; 乒乓球运动; 身心发展; 游戏化教学; 协调性提升

中图分类号: G617 文献标识码: A

The integration and strategy of table tennis in kindergarten sports activities

Linxia Chen

Jingjiang City Chengbei Kindergarten

[Abstract] Table tennis as a national sport in our country, in China is a very popular sport, but also loved by the public, for early childhood children, table tennis is a kind of sports equipment for children. Because of its simplicity and high recreational and educational value, table tennis can effectively meet the requirements of early childhood education. This paper discusses the integration strategy of table tennis in kindergarten sports activities and its expected effect on children's physical and mental development. Through the adaptation of sports venues and equipment, table tennis provides a safe and easy environment for children to participate in. The paper also focuses on the layered design of teaching content and the implementation of gamified teaching, strategies designed to improve children's table tennis skills while enhancing their learning motivation. Ultimately, table tennis is expected to promote children's overall development in physical, psychological and social interaction, especially in coordination, focus and teamwork awareness. The systematic table tennis training can be effectively integrated into the kindergarten physical education curriculum and provide support for the development of children's comprehensive ability.

[Key words] kindergarten sports activities; table tennis; physical and mental development; gamification teaching; coordination improvement

引言

《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育活动的重要目标,要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动,吸引幼儿主动参与。”幼儿好奇又活跃,爱用眼睛打量周围的世界,而球类活动正符合幼儿生理和心理的特点,特别是乒乓球体积小、携带方便、安全系数高^[1]。因此,本文将基于对幼儿园体育教学需求的分析,探讨乒乓球运动如何通过具体的教学策略融入幼儿园体育

活动,及其对幼儿身心发展的多维度影响,以验证乒乓球运动融入幼儿园体育活动的有效性,并提供实践中的具体操作建议。

1 乒乓球运动适合幼儿园体育活动的特点分析

1.1 安全性和趣味性

乒乓球运动以其轻量的球拍和小巧的球体,为幼儿提供了一个相对安全的体育活动平台。不同于足球或篮球等可能引起碰撞的大型球类运动,乒乓球的设备和活动强度都适合幼儿的

身体条件。此外,乒乓球的运动规模小,场地要求不高,易于在幼儿园环境中设置安全的活动区域,减少意外的风险。

乒乓球的趣味性主要体现在快速的球拍交换和灵活的移动中,这种活泼的游戏特性能够快速吸引幼儿的注意力,激发他们的兴趣。通过设计多样化的击球方式和趣味性比赛,教师可以有效地引导幼儿积极参与,培养他们的运动习惯和持久的兴趣。例如,通过设置目标打击区域,让幼儿尝试击中目标,既锻炼了他们的动手能力,也增加了活动的挑战性和娱乐性。

1.2 身体协调能力的培养

乒乓球运动对于幼儿的身体协调能力发展具有显著的促进作用。在乒乓球的对打过程中,幼儿需要用眼观察球的飞行轨迹,用手控制球拍击球,同时调整身体位置以适应球的落点,这一系列动作的协调性要求较高。此外,乒乓球的快速换手和短时间多次击球,能有效提高幼儿的反应速度和动作灵敏度。

乒乓球运动还能促进幼儿肌肉的协调发展和力量控制。在进行连续的拍球练习时,幼儿的上肢、腰部及腿部肌肉会得到均衡的锻炼,这有助于幼儿建立良好的体态和运动技能。通过系统的训练,幼儿可以在游戏中逐渐掌握更为复杂的技术动作,从而全面提升身体协调能力。

1.3 规则意识和专注力的培养

乒乓球运动的规则简单明了,非常适合幼儿的认知水平。通过学习乒乓球的基本规则,幼儿可以培养对秩序的认知和遵循规则的习惯。规则的引入不仅教会幼儿如何在游戏中竞争和合作,还帮助他们理解公平竞技的重要性。

此外,乒乓球对幼儿的注意力集中有显著的促进效果。在击球的过程中,幼儿需要持续观察并预判对方的动作和球的飞行路径,这种对细节的关注有助于提高他们的专注力。持续的训练不仅优化了幼儿的短期注意力,也有助于提高他们在其他学习活动中的集中程度,为今后的学习奠定了坚实的基础。

以上分析表明,将乒乓球运动融入幼儿园体育活动不仅有助于提升幼儿的基本运动技能,还能在游戏中培养他们的规则意识和专注力,对幼儿的全面发展具有重要价值(如图1所示)。

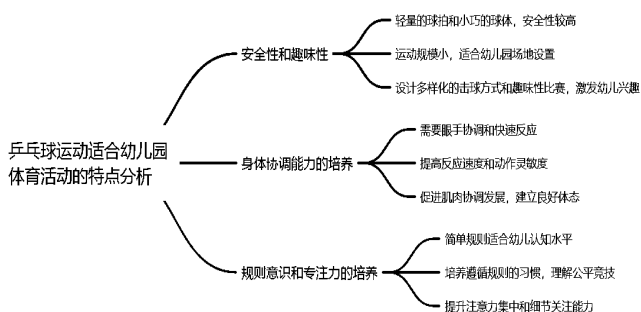


图1 乒乓球运动适合幼儿园体育活动的特点分析

2 乒乓球运动融入幼儿园体育活动的具体策略

2.1 运动场地与器材的适应性改造

在适配幼儿园的乒乓球运动场地与器材时,我们首先要确保所有设施符合幼儿的生理特点和活动需求。比如说,调整乒乓

球桌的尺寸是一个关键步骤。通常,标准的乒乓球桌高度可能对幼儿来说过高,因此,降低桌面至50至60厘米,能够让幼儿更容易接触到球,同时保护他们的脊椎健康。此外,桌面宽度和长度的适当缩减不仅可以使设备更加符合幼儿的身体比例,还可以避免在运动中过度拉伸导致的伤害。

为了进一步确保安全性,球拍的设计也应当做出调整。选择轻质材料制成的球拍,不仅减少了幼儿使用时的负担,还帮助他们更好地控制拍子。球拍手柄的粗细和拍面的大小也应根据幼儿的手部尺寸进行优化,以便幼儿能够舒适地握持,并有效击球。

场地布置方面,考虑到幼儿的活动特点,应选择在室内平坦且光线充足的环境中设置球桌,避免强光直射或光线不足造成的视觉不适。地面铺设防滑材料是必须的,以防止孩子们在活动时滑倒^[2]。同时,球桌周围应保留足够的空间,让幼儿在打球时能够自由移动,这不仅增加了安全性,也提升了运动的乐趣。

2.2 简化规则,注重趣味化教学

乒乓球规则的简化应当围绕“易学易懂”和“易玩易乐”两大核心进行。可以将游戏规则调整为更适合幼儿理解的形式,如取消传统比赛中的复杂计分系统,采用更直观的得分方式,比如每回合击中对方区域即可获得一点,首先达到五分的一方获胜,简单明了的规则更容易让幼儿把注意力集中在游戏的乐趣上。

在教学方法上,结合幼儿的年龄特点,融入多种互动和游戏元素,增加教学的趣味性。例如,“弹球接力”游戏不仅训练幼儿的协调性和反应速度,还增强了团队合作的意识。在这个游戏中,孩子们需要依次击球,并确保球在不落地的情况下传递给下一名队友,这样的活动既锻炼了他们的技能,又增进了同伴间的交流与合作^[3]。

另外,可以设计一些创意活动,如“目标击球”,设置不同的目标区域,每个区域对应不同的分值,孩子们需要尝试将球准确击中高分区域。这种方式不仅提高了孩子们的准确性和专注力,还让他们在游戏中体验成功的喜悦,从而激发持续参与的动力。

2.3 教学内容的分层设计与进阶训练

在乒乓球的教学中,明确分层的设计对于幼儿的技能发展至关重要。针对幼儿园内不同年龄段的孩子,可以按照以下步骤进行课程设计:

对于刚接触乒乓球的幼儿,重点是让他们熟悉球拍的握持方法和球的基本控制。在这一阶段,可以通过让孩子们进行“拍球接力”游戏,即在固定位置轻轻将球拍向上弹起,让孩子们感受球拍与乒乓球的接触感。此外,教师应引导孩子们理解拍球的基本力度控制,避免用力过猛或过轻。

当幼儿掌握了基本的拍球技巧后,可以逐渐引入发球和简单的来回击球练习。在此阶段,可以设置小型比赛,如将桌子分成两半,孩子们需要尝试将球打到对方的区域内。这一阶段的目标是让孩子们学会如何在实际游戏中运用拍球技巧,并开始理解解球的轨迹和速度。

对于技能较为成熟的幼儿,可以引入更多技术动作的训练,如斜线发球、接近网边的精准打击等。这些技能的训练需要孩子们有更好的协调性和反应速度,教师应通过更具挑战性的游戏来激励孩子们的进一步学习,例如设置障碍物,让孩子们在打球时避开或越过障碍^[4]。

2.4以游戏化教学为主导,丰富课堂形式

游戏化是提升幼儿学习乒乓球兴趣的关键方法。通过将乒乓球运动与各种互动游戏结合,可以显著提高幼儿的参与度和学习热情:

首先,可以将传统的乒乓球比赛通过简化规则,转变为适合幼儿的各种小游戏。比如,“乒乓接力”,孩子们需要分组,每个孩子击球后跑到队列末尾,继续等待下一轮击球的机会。这样的游戏不仅锻炼了孩子们的乒乓球技能,还增加了团队合作的元素。

每月或每学期可以组织一次“乒乓球小达人”比赛,邀请不同班级的孩子们参与。在比赛中,教师可以设置不同的比赛项目,如目标击球、计时接球等,每一项都设计以趣味性为主,确保所有幼儿都能在活动中找到乐趣并参与进来。这种比赛形式可以大大提高孩子们的参与感和自我展示的欲望。

另一种方法是將乒乓球技能训练与故事情景结合起来。例如,创建一个冒险故事,让孩子们在通过不同的“关卡”(乒乓球技能挑战)帮助故事中的角色解决问题。每完成一个技能挑战,故事就会发展到下一个阶段。这样的教学方法可以使乒乓球练习变得更富有想象力和吸引力^[5]。

此外,在特定的活动日,如“动漫角色乒乓球日”,允许孩子们穿着喜爱的动漫角色服装来参加乒乓球活动。这种方式不仅能激发孩子们的参与兴趣,还能增加活动的互动性和趣味性。

3 乒乓球运动在幼儿园体育活动中的预期效果

3.1身心健康的全面发展

乒乓球运动,作为一项中等强度的体育活动,对于幼儿的身体健康有着显著的促进作用。通过乒乓球的持续练习,幼儿的基本体能,如耐力、灵活性和平衡感将得到全面提升。此外,乒乓球运动需要在狭小的空间内快速反应和移动,这能有效地提高幼儿的身体协调性和敏捷性。从心理角度看,乒乓球运动中的得分、竞争和团队协作能极大地增强幼儿的自信心和自我价值感。同时,通过与同伴的互动,幼儿学会如何在活动中展现团结协作的精神和公平竞争的态度,这些体验对于他们的社会性发展极为重要。

3.2协调性与专注力的显著提升

乒乓球运动对幼儿的协调性和专注力具有显著的提升作用。在乒乓球的对打过程中,幼儿需要迅速判断来球的方向和速度,同时调整自身位置和挥拍动作,这种高频次的练习可以大幅

度提高幼儿的手眼协调能力。乒乓球的快节奏特点要求参与者持续关注比赛的进程,这种集中注意力的训练有助于提高幼儿的持续注意力和瞬时反应能力。此外,通过系统的乒乓球训练,幼儿能够学习到如何在复杂环境中快速做出决策,并执行相应的动作,这不仅提升了他们的反应速度,也有助于在其他学科学习中展示出更好的表现,如数学问题解决和阅读理解能力。

3.3团队合作意识和规则意识的逐步建立

乒乓球运动的规则性和团队协作特点为幼儿提供了一个理想的平台,来学习如何在规则框架下进行公平竞争及与他人协作。在乒乓球训练和比赛中,幼儿必须遵守比赛规则,如轮流发球、击球后球必须先弹地再过网等,这种规则的学习过程可以逐渐培养幼儿的规则意识。通过参与双打和团体赛,幼儿的团队合作精神将得到加强。在这些活动中,幼儿学习如何与伙伴协同工作,共同应对比赛中的挑战。此外,团体比赛中的胜利不仅是个人的成就,更是团队努力的结果,这种经验有助于培养幼儿的集体荣誉感和责任感,为他们将来的社会生活奠定基础。

4 结论

乒乓球运动通过其独特的体育属性和适应性教学方法,已成功融入幼儿园体育活动,并显示出在促进幼儿身心健康方面的潜在效益。适宜的运动场地调整、分层次的教学设计以及游戏化的教学方法,都是实现这一目标的关键因素。乒乓球运动不仅增强了幼儿的体能和协调性,还显著提高了他们的专注力和团队合作能力。未来的工作应关注如何进一步优化这些策略,以确保所有幼儿都能从中获益,并在日常教育活动中推广乒乓球运动,使其成为幼儿园体育教育的常规组成部分。此外,建议后续研究可以通过实证研究方法,进一步验证乒乓球运动的教育效益,以强化现有的研究成果。

[参考文献]

- [1]顾超.与乒乓球精彩相约[J].山西教育(幼教),2022,(07):77-78.
- [2]张梦芸.幼儿园乒乓活动环境的营造与优化策略研究[J].才智,2019,(31):55.
- [3]蒲静.从幼儿健康教育角度谈幼儿乒乓球启蒙训练[J].当代体育科技,2021,11(02):94-96.
- [4]张渤,胡静雯.浅析幼儿乒乓球项目体能游戏的设计[J].体育世界(学术版),2020,(01):126-127.
- [5]张皓轩.幼儿乒乓球体能训练方法分析[J].田径,2023,(8):37-39.

作者简介:

陈林霞(1982--),女,汉族,江苏靖江人,本科,一级教师,研究方向:学前教育。