

高校乒乓球教学技术训练策略研究

关睿

洛阳文化旅游职业学院

DOI:10.12238/er.v8i4.5986

摘要：随着高校教育体制改革的持续推进，乒乓球运动凭借其在全球范围内的广泛知名度和参与度，在高校体育教育中占据着日益重要的地位。乒乓球被称为“国球”，在我国有着较深厚的群众基础，乒乓球教学已然成为了高校体育课程的重要组成部分，高校乒乓球教学技术训练的实施与推进，对提升教学质量和高校学生乒乓球技术水平，有着重要的现实意义和实践价值。因此，本文通过深入分析高校乒乓球教学现状，挖掘乒乓球教学技术训练中存在的诸多问题，有针对性地提出一系列高校乒乓球教学的有效技术训练策略，以期为后续高校乒乓球教学提供一定参考与指导。

关键词：高校；乒乓球教学；技术训练；教学策略

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Research on the Training Strategy of Table Tennis Teaching Technology in Colleges and Universities

Rui Guan

Luoyang Vocational College of Cultural Tourism

Abstract: With the continuous advancement of the reform of college education system, table tennis plays an increasingly important role in college physical education with its wide popularity and participation in the world. Table tennis is called 'national ball', which has a profound mass base in China. Table tennis teaching has become an important part of college physical education curriculum. The implementation and promotion of table tennis teaching technology training in colleges and universities has important practical significance and practical value for improving teaching quality and college students' table tennis technology level. Therefore, through in-depth analysis of the current situation of table tennis teaching in colleges and universities, this paper explores many problems existing in the technical training of table tennis teaching, and puts forward a series of effective technical training strategies for table tennis teaching in colleges and universities, in order to provide some reference and guidance for the follow-up table tennis teaching in colleges and universities.

Keywords: Colleges and universities; Table tennis teaching; Technical training; Teaching strategies

引言

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确指出，“学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程。”要“把学校体育工作摆在更加突出位置，构建德智体美劳全面培养的教育体系。”^[1]新时代背景下，高校乒乓球教学在高校体育教学体系中占据着越来越重要的地位，提升乒乓球课程教学水平，帮助高校学生拥有更高水平的乒乓球技术，能够使青年学子能更沉浸式地体验乒乓球运动的乐趣，在提升学生身体素质的同时，也进一步推动着“国球”运动在高校范围内的普及和渗透。高校乒乓球教学技术训练的参与对象一般是在校学生，他们在乒乓球训练之余还承受着较大的学习压力，如何在更短时间内保障预期乒乓球技术训练效果，成为高校乒乓球教学中需要解

决的一个主要问题。当前，高校乒乓球教学技术训练面临着学生技术水平参差不齐，训练效果不佳等诸多问题亟待解决，本文将以问题为导向深入探究高校乒乓球教学技术训练的有效策略，在丰富高校乒乓球教学理论的同时也为体育教学提供一定的实践指导。

一、高校乒乓球教学现状分析

（一）教学内容与方法滞后于技能发展需求

随着乒乓球运动在高校范围内的快速普及发展，对教学内容与教学方法提出了更高的要求，然而当前部分高校的乒乓球教学内容仍停留在基础技能传授上，课堂教学也围绕着诸如正手攻球、反手推挡、发球与接发球等基本动作的教学与训练开展。现代乒乓球技术随着该项运动的发展已逐渐呈现出快速多变、攻防转换频繁等特点，意味着乒乓球运动不

仅需要有扎实的基本功，还要求具备出色的反应速度、判断能力与战术意识，但在当前高校乒乓球教学中对高级技能训练并不重视，部分高校在乒乓球教学中依旧打着“强身健体”的口号，不仅学生的乒乓球技术水平无法得到有效提升，也难以适应现代高校体育课程的教学需求。此外，高校乒乓球教学在教学内容上还存在缺乏与时代发展相契合的新元素的问题，新材料和新技术的应用使乒乓球的旋转、速度、弧线等特性都发生了明显变化，但这些变化并未及时反映到教学内容中，以及一些乒乓球运动新技术和战术，也很难在高校体育教学中得以展现。部分高校在乒乓球教学中仍沿用传统的“讲解—示范—练习”单一教学方法，没有充分考虑到学生的个体差异和兴趣培养，使乒乓球教学不仅无法激发学生学习的兴趣，还极易引起学生对乒乓球运动的厌倦情绪。

（二）个性化教学与评价体系不完善

针对学生差异化学习需求和不同技术水平，在高校乒乓球教学中推进个性化教学具有重要现实意义，但在其实际落实过程中却明显力不从心，高校体育课程的乒乓球教学由于师资有限，教师往往难以对每位学生的技能水平、学习风格、兴趣爱好进行全面了解，多采取大班制教学方式难以给予学生针对性的乒乓球技术指导，并且部分高校还存在着场地、器材等硬件设施不足等问题，教学资源有限也大大制约了高校乒乓球个性化教学的推进与实施，也使教师在设计个性化乒乓球教学计划时显得捉襟见肘。当前的高校教学无论是在专业课教学还是体育公共课程教学中，“一刀切”的教学模式仍屡见不鲜，学生个体差异性得不到充分重视，这也使高校乒乓球教学的实际教学效果参差不齐。^[2]评价体系作为衡量高校乒乓球实际教学效果、指导教学改革的重要依据，却往往容易为学校 and 教师所忽视，乒乓球教学评价体系在构建过程中，评价内容往往多从学生技能水平方面进行考察，忽视学生在学习过程中的态度、努力程度、团队协作能力等多方面表现，难以全面反映学生真实乒乓球水平的同时，也不利于学生乒乓球技术学习动力的提升。高校对学生乒乓球技术水平的检测与评估，仍多采用传统的技能测试形式，虽能直观地反映学生的技能水平，却无法有效、准确地评估学生在技能提升过程中的进步与变化，直接导致高校乒乓球教学中所构建起的评价体系在指导教学改革方面的作用大打折扣。

（三）教师专业能力和综合素质有待提升

乒乓球运动是一项技术性强、战术多变的竞技项目，要求从事高校乒乓球教学活动的体育教师应具备扎实的专业技能，还能紧跟时代步伐地更新和完善自身知识体系，但部分高校的乒乓球教学中体育教师却难以达到这一要求。高校乒乓球教师中男教师占多数，且年轻教师相对较少，这意味着乒乓球教师拥有着丰富教学经验，但难免存在着体力下降、

学习能力跟不上等问题，部分体育教师由于长期缺乏系统的专业技能培训，而在技术动作、战术分析等方面存在知识老化、技能退化的问题，并且他们还存在着对乒乓球运动中的一些新技术、新战术的了解和掌握不足的问题，极大地影响着高校体育乒乓球课程教学质量。高校乒乓球教学中，教师的专业能力和综合素质直接影响着实际教学效果，部分高校的体育教师在开展乒乓球教学中，存在着明显的教学组织能力有待提高的问题，他们在实际教学中往往难以根据学生特点和需求、新技术应用等灵活地调整教学计划，也缺乏对学生乒乓球运动中的心理状态的关注与引导，甚至极少数教师存在责任意识不强、工作态度不够端正等问题，极大地影响着教学质量和效果。

二、高校乒乓球教学技术训练的有效策略

（一）引入智能化训练系统，实现个性化教学

当前，智能化乒乓球教学训练系统多应用于国家乒乓球队和省市级二线乒乓球队的专业训练中，并且训练效果显著，而将智能化训练系统引入高校乒乓球训练中也将极大地提升高校学生乒乓球技术训练的有效性。智能化技术在乒乓球教学训练中的应用能够保障学生的训练量和强度，先进的传感器、动作捕捉技术和数据分析算法等在高校乒乓球技术训练中的应用，能够实现对实时记录和分析学生的技术动作的实时记录与分析，进而为他们提供更科学、精准的数据反馈。^[3]引入智能化训练系统将使高校乒乓球教学迈入个性化教学阶段，智能化训练系统能根据学生的技术水平、身体条件和训练需求为其提供个性化训练计划，在实际技术训练中能实时地调整发球速度、角度和频率来应不同学生的训练需求，传统乒乓球教学中“一刀切”问题得到了妥善解决。智能化训练系统中的动作捕捉技术，能精确记录学生的击球动作，将拍面角度、击球速度、力量分布等关键指标在记录统计的基础上为学生提供相应的数据反馈，这些数据反馈也将作为后续教师制定训练计划的依据，对提升学生乒乓球技术训练效果有着积极影响。不同于专业乒乓球运动员的技术训练要求，高校乒乓球教学还应考虑到学生的学习兴趣、训练热情等主观因素，智能化训练系统能采取虚拟对手、游戏化训练等趣味化教学方式来提升学生参与乒乓球运动的兴趣，在轻松愉快的氛围中开展乒乓球技术训练。

（二）强化多球训练，提升连续击球与战术执行能力

多球训练法是乒乓球运动中一种常用的有效训练法，指在单位时间内教练或发球机在场地一侧连续地发出多个乒乓球，训练者则需在场地另一侧将球击回的训练方法，对锻炼学生的反应速度、协调能力和体能有着重要作用，也能帮助学生提升他们的连续击球能力和战术执行能力。高校乒乓球教学技术训练中多球训练法的应用，应由浅入深、层次递进地实施，学生在进行乒乓球技术训练初期应以理论知识讲

授、基本技巧讲解为主，以慢节奏的训练方法强化学生对单线技术的掌握和理解。在学生接受了一段时间的训练之后，学生能够熟练掌握乒乓球相关的基本理论知识和技巧后，适当地引入多球训练方法，反复练习来加强学生对乒乓球运动技巧的掌握程度，对学生技术动作的规范性、精准性提出更高的要求，并适当调整和引入乒乓球动作和技巧训练。^[4]当学生熟练掌握乒乓球运动技术要领后，多球训练法则主要围绕提升学生动作灵活性来展开，采取多球训练法来使学生的乒乓球规范技术动作形成“依然反射”，逐步提升学生的训练负荷。在高校乒乓球教学的多球训练中，学生需要在快速、连续的击球过程中不断调整自己的步伐、拍型和击球力度，教师则可以根据学生的技术特点和比赛需求设计发球抢攻、接发球控制、相持中的变线等不同战术组合，并加以反复练习以帮助学生快速适应比赛节奏，能在实战中熟练地运用技术、战术来提升比赛胜率。

（三）引入竞技元素，激发训练热情与竞争意识

乒乓球作为一项集竞技性、趣味性、健身性于一体的运动，其魅力便在于它不仅是一项日常休闲活动，也能作为专业的竞技运动，乒乓球运动员和爱好者都能在激烈对抗和技巧比拼中收获竞技的乐趣。在高校乒乓球教学技术训练中适当地引入一些竞技元素，能够使学生在日常训练中也能保持比赛中同等的紧张氛围，更专注于自身技术动作的规范与提升，还能极有效地激发学生参与乒乓球运动、技术训练的热情和积极性，使他们在不断追求胜利的过程中挑战自我、突破技术瓶颈。^[5]适当地引入竞技元素，可以在高校体育课程乒乓球教学中，定期以学生分组对抗的形式组织模拟比赛，使学生在比赛和竞争的过程中更直观地了解自己的技术水平，将平时所学习到的技术动作、战术应用放在模拟比赛中进行检验，在实践过程中不断调整、优化自己的技术动作。除了校内的模拟比赛外，教师还可以积极组织学生参加各种校际或更高级别的乒乓球交流赛，帮助学生在与其他学校的选手交流切磋的过程中更清晰地认识到自己的优势与不足，接触到更多更高水平的运动员也能帮助学生在实际比赛中锻炼自己的心理素质和应变能力，也有助于学生在不断反思

与练习过程中提升自身乒乓球技术水平。此外，为了增强高校乒乓球教学技术训练的趣味性，吸引更多的学生广泛地参与到乒乓球运动中，教师在日常教学与技术训练中引入积分制度，在每次模拟比赛、技术考核以及校外比赛中根据学生的现场表现、比赛成绩给予他们相应积分，并在学期末进行总评。积分制度的引入也将促使高校乒乓球教学评价更多聚焦于过程性评价，将学生在技术训练中的日常表现纳入考核体系中，并以积分的形式予以反馈，也能更好地激励学生在日常乒乓球技术训练中更加努力，在每场比赛中都能发挥出自己的最佳水平。

三、结语

体育作为“五育”之一，是提升青年一代身体素质的基础。为有效提升高校学生的身体素质和乒乓球技术水平，高校应更加重视乒乓球教学技术训练，从智能化训练系统引入、强化多球训练以及加入竞技元素等方面着手有序开展乒乓球教学，助力培养更多德、智、体、美、劳全面发展的优秀人才。高校体育教育工作者，也应针对当前乒乓球教学技术训练中存在的问题，更新教育理念与教学方法，全面提升高校乒乓球教学水平，在高校范围内营造良好体育文化氛围。

[参考文献]

- [1]黄廉.多球训练法在乒乓球训练中的应用效果分析[J].拳击与格斗,2024,(08):65-67.
- [2]禹雪璐.我国高校乒乓球教学存在的突出问题及改革策略探索[J].冰雪体育创新研究,2023,(24):95-97.
- [3]王晨曦.开放式运动技能学习原理在高校乒乓球教学中的应用效果研究[D].郑州大学,2022.
- [4]张明.多球训练法在高校乒乓球教学中的应用探析[J].冰雪体育创新研究,2020,(24):49-50.
- [5]刘桐彤.多球训练在高校乒乓球教学训练中的应用分析[J].中国校外教育,2020,(15):13.

作者简介：

关睿,1983年02月,男,汉,河南洛阳,本科,助教,体育教育