

# 激励机制在城中村小学乒乓球训练队中的应用研究

冯碧莹

广西南宁市兴宁区九曲湾小学

**摘要：**城中村小学乒乓球训练队在发展过程中面临学生动力不足、管理松散、训练效果不稳定等现实问题。激励机制作为调动学生积极性和增强团队凝聚力的重要手段，具有较高的应用价值。本文围绕榜样示范、目标设定、奖励方式和情感关怀等方面展开探讨，结合城中村学生实际需求，提出了激励机制在训练队中的具体应用策略，以期提升训练成效，推动体育教育在特殊区域的健康发展。

**关键词：**激励机制；城中村小学；乒乓球训练队；应用研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.104

## 引言

城中村小学学生群体特殊，家庭流动性强、教育资源有限，课外体育训练常因缺乏持续动力而成效不显。乒乓球作为适合小学生的运动项目，其训练若缺乏有效管理，极易陷入形式化。激励机制作为激发个体行为的有效工具，若能科学引入训练管理中，不仅能提升学生训练的积极性，也有助于形成稳定、积极的训练氛围，具有重要的研究意义与实践价值。

## 一、激励机制在城中村小学乒乓球训练队中的应用价值

### （一）引导训练动机，激发学生内在潜能

城中村小学学生普遍受家庭环境与成长条件制约，课外训练的主动性较低，动力来源不稳定。通过合理构建激励机制，教师可以有效引导学生形成清晰的训练动机，在日常训练中增强目标感和坚持意识。激励机制通过心理唤醒与情感反馈，使学生逐步建立起对乒乓球项目的兴趣，从“要我练”转变为“我要练”，为后续的技能提升打下良好的基础。

### （二）强化价值认同，提升训练队归属意识

在训练过程中，通过正向激励手段帮助学生获得认同感，有助于增强其对训练队的情感归属。教师可利用激励机制搭建成员之间的沟通桥梁，增强集体荣誉感，避免学生因成绩差异或性格孤立而产生被边缘化心理。归属感的建立不仅提升团队协作效率，也有助于营造互助、包容的训练文化，促进学生身心全面发展。

### （三）优化管理路径，增强训练组织效能

激励机制作为训练管理的重要组成部分，能够在队伍组织中起到结构化和调节作用。科学的激励制度能帮助教师明确训练目标、分配训练任务，并通过激励反馈

调节训练节奏与教学策略。在规范管理与情感激励双重作用下，训练队能实现高效运转，学生积极性与训练质量同步提升，形成良性发展循环。

## 二、激励机制在城中村小学乒乓球训练队中的应用策略

### （一）强化榜样示范，激发训练内在动力

在城中村小学的乒乓球训练实践中，由于受师资、场地及家庭支持等因素的影响，学生训练的主动性与持续性往往不足，部分学生容易在训练中产生倦怠甚至放弃的念头。此类问题的根源，除物质条件的制约外还与学生内在动力的缺乏密切相关。通过强化榜样示范，借助优秀个体在训练和比赛中的突出表现，可以有效激发队员的自我效能感与进取意识，从而提升整体训练氛围。

榜样示范的核心在于“以人为镜”，即通过可感可及的实际人物，引导学生在心理认同中建立自我目标，产生“我也可以做到”的积极认知。在城中村小学这一特殊群体中，榜样的选择更应贴近学生现实，强调亲近性和可模仿性。例如，某训练队中有一名六年级队员，原本乒乓球基础较弱，但通过一年多刻苦训练，不仅在区级比赛中获得佳绩，还在校内担任低年级训练助手。他的成长过程被教练有意识地在训练前介绍给全队，并配合训练视频进行讲解，逐步让其他队员理解其进步的具体路径。此举一方面增强了该学生的自我认同和责任感，另一方面，也使得低年级学生在情感上对其产生认同，愿意向其学习技术与训练态度。此外，教师在训练过程中还可以灵活安排“学长制”或“师徒结对”，让高年级表现突出的队员与初入队的新成员组成小组，在日常训练中进行简单的技术指导与心理鼓励。这种角色设置，不仅让榜样更具实践功能，也间接培养了高年级队员的

责任意识。通过这种双向互动，榜样的影响力不再停留于讲述或观看层面，而真正进入到团队训练结构之中。

在训练展示环节中，教师还可以定期设置“榜样分享时段”，邀请表现优异的队员分享自身训练体会和克服困难的过程。例如，一名四年级女队员曾在暑假期间因家庭搬迁面临训练中断，在克服路途不便的前提下仍坚持到校训练。其事迹被教师整理成图文资料张贴在训练场内的“励志墙”，并安排她在训练结束后向全队讲述自己的经历。其他队员通过她的讲述，能够具体感受到坚持带来的成果，也更愿意在日常训练中克服惰性。强化榜样示范不应只局限于校内个体。教师还可以结合校外资源，邀请曾从本校走出的优秀运动员、区域乒乓球项目特长生返校交流，开展技术展示与互动训练。城中村小学学生多数缺乏对体育项目长远发展的认知，通过与“过来人”面对面的接触，能够获得更为真实的成就映照，有助于他们在内心构建努力方向与未来图景。这种情境化的榜样呈现方式，不仅提升了学生对训练的重视度，也逐步建立起对“通过努力可以改变命运”的认知基础。

## （二）优化目标设定，提升团队凝聚意识

城中村小学乒乓球训练队在日常管理和训练中，常常面临成员基础参差不齐、训练节奏难以统一等问题，个体目标与团队发展之间易出现偏差，影响整体训练效率与队伍凝聚力。通过科学、合理的目标设定机制，不仅可以帮助学生树立明确的训练方向，也有助于建立协同共进的团队氛围，增强队员之间的归属感和集体荣誉感。

目标设定应兼顾个体差异与团队统一。在实践中教师可以根据学生的年级、技术水平与性格特点，设定多层次的训练目标。对于基础薄弱的学生，应制定短期、具体、可达成的微目标，如“一周内掌握正手推挡的基本动作要领”，通过频繁的小目标达成体验增强自信。而对于训练水平较高的学生，则可设定阶段性挑战性目标，如“在下一校校内对抗赛中完成三局胜两局”，使其在不断突破中保持进步动力。分层目标的设定不仅体现了对学生个体成长节奏的尊重，也避免了因统一要求带来的训练焦虑。在团队目标的构建上，教师可引导学生共同制定训练队的月度或季度目标，例如“本学期完成三次与其他学校的友谊赛”“提升全队平均发球成功率至90%以上”。团队目标的提出与讨论，应充分尊重

学生的参与感，使其感受到自己是训练队不可或缺的一部分。这种“共谋式”目标设定方式，能够促使学生将个人努力与集体成果联系起来，在训练过程中更主动地配合与协作，从而形成积极的团队文化。

为了强化目标的可视性与持续影响，教师还可在训练场地设置“训练进度公示栏”或“目标达成记录墙”，以图表、标识、积分等形式直观呈现队员的达成情况。每一项训练成果的公布，不仅是对达成者的肯定，也对其他队员起到激励和提醒作用。通过可视化管理，目标从纸面走入日常训练生活，有助于学生形成目标意识并保持行动一致性。在目标实施过程中，还需设置阶段性反馈与调整机制。教师应定期与学生开展交流，了解其在目标推进过程中的困难与需求，及时调整目标难度或路径。例如，一名五年级学生因家庭事务缺课较多，原设定的目标难以完成。教师便调整其目标重心，从技术提升转为基本动作复训，避免学生因目标落空产生挫败感。这种动态调整机制，使目标设定更具人性化与可持续性，帮助学生在变化中保持稳定的努力方向。

## （三）丰富奖励方式，增强学生参与热情

在城中村小学乒乓球训练队的日常管理与训练过程中，学生的参与热情直接关系到训练效果与队伍发展。然而，由于训练时间占用学生课余时间，且训练强度较大，部分学生缺乏持续动力，易出现懈怠情绪。通过构建科学多元的奖励机制，可以有效激发学生的积极性，使训练过程更具吸引力和可持续性。

奖励机制的设置应遵循激励及时、形式多样、注重激发内驱力的原则。传统的物质奖励如奖状、奖品虽能在短期内刺激参与行为，但若使用不当，容易使学生将训练与奖励简单绑定，忽视技能提升本身的价值。因此，教师在设计奖励方式时，应注重物质与精神激励的结合，突出过程认可与成长鼓励。例如，对于在阶段训练中进步明显的学生，除颁发“小进步奖”外，还可安排其担任“训练小助手”，给予一定的责任与荣誉，让其感受到被认可与被需要，从而激发更高的参与热情。精神层面的奖励更需注重方式的创新与个体化关照。在实际操作中，教师可以建立“每日亮点记录”制度，由学生互评选出当日表现突出的队友，张贴于训练场墙面，并配以简要点评语。这种做法不仅强化了学生间的正向互动，也让每一位队员都可能成为被关注的对象，激发其在日常训练中的表现欲与自我管理意识。教师还可结合学生

的兴趣偏好,采用绘本勋章、卡通徽章等具象化的小物件作为鼓励媒介,增强奖励的亲切感与趣味性,使激励更具感染力。

阶段性表彰活动亦是激发参与热情的重要环节。在训练期末或节日节点,教师可以组织“训练之星”评选活动,从技能进步、团队协作、出勤纪律等多个维度综合考量,并结合队员民主投票方式产生结果。获奖学生不仅可获得奖品与证书,更可在全校晨会上代表训练队发言,传递训练成果与精神风貌。这种公开表彰形式有助于提升学生的自豪感与归属感,也增强了训练队在校园内的影响力,形成正向激励循环。在奖励内容的设置上,应关注训练过程中的“微成就”,而非仅着眼于比赛成绩。对于一些技术掌握缓慢但态度积极、训练出勤率高的学生,教师应及时给予鼓励性奖励,如“坚持之星”“最具毅力奖”等。这类奖励不仅能够照顾到训练队中不同层次的学生,也使队员认识到,努力与坚持同样值得肯定,有助于构建更包容、多元的训练评价体系。

#### (四) 注重情感关怀,营造积极训练氛围

城中村小学乒乓球训练队的学生多来自流动人口家庭,生活环境不稳定、家庭教育支持有限,情感需求较为突出。若训练过程中忽视学生的心理状态与情感体验,容易造成学生产生疏离感,甚至出现回避训练、退出团队等情况。通过在训练中融入情感关怀,有助于构建温暖、尊重、包容的氛围,从而提升队员的归属感与持续参与意愿。

训练的有效推进不仅依赖于技术指导,更取决于人与人之间的情感联结。教师在日常训练管理中,应保持对学生个体心理状态的敏感度,及时识别情绪变化。如有学生在训练中情绪低落、注意力不集中,教师应主动交流,了解其情绪来源,并以适当的方式予以支持。一个简短的问候、一句肯定的评价,往往能在关键时刻起到稳定情绪、增强信任的作用。在具体实施中,教师可结合日常训练节点,设立“情感交流时段”,鼓励学生谈论自己在训练中的感受与困难。通过开放式表达,教师不仅能够获得第一手的学生反馈,也能让学生在倾诉中释放压力,建立更强的心理联系。如有学生因家庭搬迁或亲人变故导致情绪波动,教师应在集体活动中给予更多关注,通过安排技术辅导伙伴、减少阶段训练压力等方式,帮助其逐步调整状态,重新融入团队节奏。

团队内部的情感氛围也需有意识地加以营造。教师可以定期组织非正式的团体活动,如集体游戏、小型庆祝仪式、队员生日纪念等,增强队员之间的相互了解与认同感。例如,在训练队中,教师安排每月举办“团队日”,队员共同参与室内趣味比赛,并由学生轮流担任主持人。这种放松但富有组织感的活动,有效拉近了学生之间的心理距离,增强了团队凝聚力。在日常训练中,教师还需避免“单一标准”的评价方式,防止训练成果仅以竞技成绩为导向。部分学生虽在比赛中不占优势,但其在训练纪律、团队协作、帮助他人等方面表现突出,同样值得肯定。教师应通过多维度的评价体系,使每位学生都能在不同维度上获得成就体验,强化其在团队中的价值感。如此一来,即便技术水平暂时落后,学生也不会因自我怀疑而产生退出想法,而是愿意在团队中继续努力成长。此外,建立稳定、持续的师生关系同样关键。教师应以平等、尊重的态度对待每一位学生,在训练中既有规范性,也不失温度。对表现出挑战行为的学生,不能简单以批评惩罚应对,而应深入了解其行为背后的心理需求,结合家庭、学校资源进行协同干预。在此基础上,建立起相互理解与信赖的互动模式,有助于学生形成更健康的体育参与态度与人格发展。

#### 结语

激励机制的科学运用能够有效回应城中村小学乒乓球训练队在管理与发展中的实际问题。通过强化榜样示范、优化目标设定、丰富奖励方式与注重情感关怀,教师能够在提升学生内在动力的同时,营造和谐有序的训练环境。未来的训练管理应更加注重激励机制与学生心理发展的协同,推动个体成长与团队建设的双向提升,实现体育教育的育人目标。

#### 参考文献

- [1] 丁月刚. 小学乒乓球接发球训练内容与策略研究[J]. 体育视野, 2025, (01): 182-184.
- [2] 邱美娜. 分层教学法在小学乒乓球教学中的实践研究[J]. 教育界, 2024, (35): 65-67.
- [3] 邱金练. 基于信息技术的小学乒乓球创新教学探索[J]. 文理导航(下旬), 2024, (12): 10-12.
- [4] 孙金鹏. 游戏在小学乒乓球教学中的探索应用[J]. 北京教育(普教版), 2024, (12): 91.
- [5] 田娅. 小学乒乓球运动开展现状分析——以重庆市綦江区为例[J]. 新体育, 2024, (20): 107-109.