

# “以学生为中心”的乒乓球课程教学改革研究

罗叶

深圳城市职业学院

**摘要:**教育的本质在于激发学生的潜能,促进其全面发展。基于此,本文在“以学生为中心”的基础上深入探究了乒乓球课程教学改革研究的意义、乒乓球课程教学的现状、乒乓球课程教学改革研究的策略,旨在更好地让学生在不同的教学方法和教学策略中,更好地向前发展,从而提升自身的综合实力。

**关键词:**学生为中心;乒乓球课程;教育改革

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.031

## 引言

教育部发布了《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》(以下简称《2022版新课标》)。在指导思想,遵循学生身心发展规律,凸显学生主体地位,关注学生个性化、多样化的学习和需求;着力培养体现正确价值观、必备品格和关键能力的核心素养。教学上,倡导创设丰富多样的学习情境,设计富有挑战性的学习任务,激发学生的好奇心、想象力、求知欲,促进学生自主、合作、探究学习。在评价上,注重评价主体的多元与互动,综合运用多种评价方式,促进学生思维发展。“十四五”时期,我国体育发展仍然处于重要战略机遇期,但机遇和挑战都有新的变化。党的十九届五中全会确定2035年建成体育强国的远景目标鼓舞人心,体育在迈向全面建成社会主义现代化强国新征程中的地位更加凸显。构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局以及对高质量发展和高品质生活的追求,将为体育事业提供更加有利的发展环境;全面建设文化强国、教育强国、人才强国、体育强国和健康中国,将为体育发展提供更加有力的政策支持。高职院校应该根据国家的政策性文件,走符合国家发展的道路,这样才能培养出更多专业性的人才。

## 一、“以学生为中心”的乒乓球课程教学改革研究的意义

### (一) 促进学生全面发展

乒乓球作为我国的国球,不仅拥有广泛的群众基础,更因其独特的运动特性,成为促进学生身心健康、提升综合素质的首选项目。在改革过程中,课程不应再仅仅局限于技术动作的传授与竞技水平的提升,而是应该更加注重通过乒乓球运动,培养学生的团队协作能力、竞技意识、专注力与自制力等综合素养。这可以让学生在学习的过程中,感受到乒乓球带来的快乐与成就感,进而形成积极的体育态度与追求健康生活状态的心理。

### (二) 促进校园体育文化建设

校园文化是学校精神风貌的体现,而体育文化是校园文化的重要组成部分。高职院校可通过乒乓球课程教学改革营造积极向上的体育氛围,让学生能够通过体育运动,结交到不同专业的学生,拓展自己的人际交往圈子,培养出更为广泛的社交能力,可能因为某一个学生的引领,学生更爱学习乒乓球的知识。这一改革不仅顺应了时代的发展与需求,还能够促进学生主体地位的发展。

### (三) 提升传导与协调性

乒乓球运动因为飞快的旋转速度,使学生需要时刻保持注意力集中,这不仅会使眼睛快速地进行旋转,还会使学生能够锻炼眼球的追踪能力,促进眼部肌肉的灵活变化。长期参与乒乓球训练的学生,不仅能够增强眼睛的适应能力,还能够提高视觉的清晰度,从而在一定程度上优化学生的视力。乒乓球因为体积较小,因此速度变化较快,这要求打乒乓球的学生需要具备高的传导速度和身体协调性。对于传导速度和身体协调性的学生,可通过不停地锻炼来提高学生的反应时间,提高决策效率,促进神经元各部分都协调地进行工作。

## 二、乒乓球课程教学的现状

国内乒乓球现状:金牌教练李隼所言:“上1分已经没有意义了,下1分也没有意义,最有意义的就是现在这1分。”国内乒乓球课程教学内容相对单一,主要侧重于基本技术、战术和比赛规则,缺少针对不同学生的差异化进行教学,难以满足学生全面发展的需求。还有一部分教师在上课的时候主要以讲解、示范和学生练习,使学生学习兴趣 and 参与度不高。教师应该开发多种教学手段和教学方法,更好地丰富教学内容和提高教学效果。正如蒂姆·波尔所强调的:“打乒乓球前后,都要握手”,即在教学的过程中需要注重与学生的互动和沟通,建立良好的师生关系和学习氛围。由此可见,在国内,需要注重教学内容的多样化和教学方法的创新性。

国外乒乓球现状：在国外的乒乓球的训练中，往往更注重学生综合能力的提升，更强调的是全面的发展。高职院校应该借鉴国外乒乓球中优秀的部分，更好地提升自己的教学策略，这样才可以培养出更多的人才。国外信息技术较为先进，教师可通过乒乓球跟踪系统、影像分析等工具，对学生进行分析，以此更好地进行教学，使学生的乒乓球技术能够有针对性地改进和发展。由此可见，在国外，需要更加注重学生的全面发展和科技手段的辅助训练。

### 三、“以学生为中心”的乒乓球课程教学改革研究的策略

#### （一）制定合理的教学目标

教师制定合理的教学目标不仅能够深刻影响学生的学习兴趣，还能够使学生形成终身学习的习惯。首先，教师可通过问卷调查的方式对学生的乒乓球基础、兴趣爱好、身体条件以及个人发展目标进行调查。在调查的基础上，教师会与学生进行一对一的交流，了解他们的想法和在乒乓球方面的愿景。接着，教师会根据学生的实际情况和期望结合乒乓球的大纲和课程标准与学生一起制定出符合每个人发展需求还符合课程要求的阶段性目标（技能方面的提升，战术和心理素质的培养）。教师为让学生更好地实现自己制定的目标，可采用“一步一步”的策略，也就是将每一个长期目标分解为部分的、短期的、具体的、可达成的小目标，让学生在达成一个个小目标逐渐接近了最终的目标。在整个目标制定的过程中，教师会发现有些学生可能对乒乓球没有目标，这就需要教师对学生进行适当的指引，这样才能够使学生更好地投入乒乓球的学习中。教师的教学目标就是学生的小目标构成的大目标，只有与学生共同地发展，教师才能够提高所有学生的乒乓球技能和水平。

#### （二）开展分层次教学

教师在分层次教学的策略中可将学生分为A、B、C三个阶段，并将每个级别的教学内容和教学方法都进行精心地策划，这样才能够保证每一个学生都能够自己的能力范围内获得最好的学习感受。A阶段：基础技能与兴趣培养阶段。教师在这个阶段的教学过程中，首先会向学生介绍乒乓球的基本规则和术语，使每一个学生都对这项运动有一个初步的了解。随后，教师会对握拍方法、站位姿势到基本的步法移动每一个步骤都进行详细的动作示范并将每一个步骤都进行分解，使学生可以一步一步地掌握。如，在正手攻球的练习中，教师会先让学生练习简单的挥拍动作，再逐渐加入脚步移动和击球点的判断，最终形成一个完整的击球动作。B阶段：技能巩

固与战术启蒙阶段。教师会在A级别的基础上，增加一些弧圈球、快攻、削球等中级技术的练习，让学生不仅能够掌握技术，还能够在这基础上提高身体素质和协调能力。教师在这个过程中会不断地纠正A阶段学生的动作细节，使每一个学习到的学生动作都是规范、正确的。C阶段：高级技能与战术深化阶段。教师会让还有余力的学生参与到C阶段转球的控制、攻防转换的快速反应、高质量的发球与接发球等技能当中，让进入到这个阶段的学生，可以更加注重细节和动作连贯性，并且在这个阶段的学生当中选择参与比赛的学生，这样才能够让学生在比赛的过程中稳定地发挥。教师通过A、B、C三个阶段的划分和有针对性的教学内容设计，可以为每位学生提供适合自己的学习路径和发展空间，提高学生的技能水平，激发他们对于乒乓球的热爱之情。

#### （三）改善教育观念

教师在以前的乒乓球的教学中往往侧重于单向知识的传授，虽然能够一定程度上帮助学生掌握基本的技能，但是往往缺乏互动性，难以满足不同层次学生的需求。高职院校可通过VR技术建立一个模拟真实的乒乓球比赛的场景，让学生可以随时在这个平台中来选择对手、场地和比赛规则，进行个性化的学习和训练。当学生进入该场景中，仿佛深入到游戏的世界，甚至VR技术能够根据学生的每次的选择对学生推荐相关理论知识的学习。当学生学习之后，还可以找到与自己实力相当的学生或者是模拟的任务。最终，该平台会将学生每一次的击球力量、速度、角度和旋转等参数记录下来，帮助学生更好地了解自己的不足，还会给出相应的训练建议和改进方案。教师根据学生的训练内容和最终生成的报告，可改进自己的教学策略和教学方法，使学生可以在其中更好地学习，尝试到各种的技术。这一策略不仅提高了教学的趣味性和参与度，解决了传统教学中存在的资源不足和场地限制等问题，还为学生提供了丰富的数据分析和反馈机制，促进了他们的自主学习和创新能力的发展。

#### （四）实施合作教学

在“以学生为中心”的乒乓球课程教学改革研究中，教师可以按照优势互补的原则将学生分成不同的小组，以此来提升教师的教学质量，促进学生的全面发展。在技能水平方面，教师可按照学生的学习成绩，让较好学习成绩的学生指导学习成绩比较低的学生，使高水平的学生不仅能够巩固自身的技能，还能够实践中锻炼教学能力和领导能力，学会清晰的表达和耐心的指导，低水平的学生不仅能够提高自身的乒乓球技能，还能够增

强与学生的交流与合作，在一点点地进步中增强自信心和学习动力，更乐于去学习乒乓球。在性格方面，外向型学生通常善于表达、富有激情，他们的存在能够活跃团队氛围，激发团队的积极性和创造力；内向型学生则往往心思细腻、善于观察，他们在团队中往往能扮演“智囊”的角色，为团队提供深入的分析和独到的见解。基于此，教师可将性格内向的学生与外向的学生进行组合，这样才能够促进团队成员间的有效沟通与协作，形成一种内外结合、动静相宜的团队状态。教师通过这样的分队方式，不仅能够为学生们搭建一个展示自我、挑战自我、共同成长的舞台，还能够让他们在乒乓球的世界里，不仅学会打球，更学会如何与人合作，如何在团队中发光发热。

#### （五）规范训练方法

规范训练方法不仅能够培养他们的自主学习能力，还能够让他们在解决问题的过程中产生不断前进的动力。

1. 规范训练方法：教师首先会采用视频分析、慢动作回放等现代教学手段，帮助学生从不同的角度来理解技术动作，还会结合学生的实际情况，对每一个技术动作进行拆解、示范和讲解，确保学生能够正确地掌握每一个动作要领，掌握正确的发力方式和身体姿态。2. 训练强度与节奏：教师会根据学生的体能情况、技能水平以及训练目标，为每个学生量身定制训练的计划，确保制定出来的计划既具有挑战性但又不至于过度消耗学生的体能，让学生可以在这种循序渐进的训练方式中，逐步提高其耐力和爆发力，为提升技能打下坚实的基础。3. 个性化训练：教师在对学生的训练中，会密切关注学生的整体差异，适时地调整训练的内容和强度，以此来满足不同学生的需求。例如：对于技术动作掌握较慢的学生来说，教师会为他们提供一对一的指导和练习的机会；在心理素质较弱的学生，教师会让学生通过模拟比赛、抗压训练的方式，增强他们的心理承受能力和比赛应对能力，从而激发他们的潜能，更好地超越自我。这样的教学方法不仅顺应了时代发展的潮流，还更好地为乒乓球的发展注入了一些新的动力。

#### （六）优化评价体系

教师在以前的评价体系中往往会使用期中考试和期末考试的方式来对学生进行考查，使学生不再期末的时候不会学习。教师应该转变自己的考核方式，当学生参与到小组合作的乒乓球训练中时，教师可将学生在两人对战中进步的速度作为评判的标准之一，学生也需要与其他同学练习乒乓球后进行自评和互评，使教师指导小

组合作的进步程度有多少；当学生按照教师分层设计的教学方法进行学习的时候，学生需要在每堂课结束之后撰写一篇关于乒乓球的报告，报告中需要展示本节课收获到什么以及在其他同学身上学习到什么；当学生在VR技术的学习中，会在不知不觉中就学习到了相关的乒乓球技术，更对自己有了一个更加深刻的了解。教师可在上述基础上利用人工智能技术将自评、互评、教师评价输入到其中，并生成一份关于学生的学习报告。教师根据这份报告来调整自己的教学比重，为学生提供个性化的指导。

#### （七）注重体育情感教育

教师可通过分享自己在乒乓球中的经历、挑战与成就，将个人对乒乓球的热爱、坚持与激情传递给学生，使学生感受到乒乓球运动的魅力，激发他们参与运动、挑战自我的热情。在乒乓球的课堂上，学生会遇到各种问题，教师应该鼓励他们来表达自己的感受，让学生们知道无论是成功的喜悦还是失败的沮丧，都应该被看见、被听见。每个学生对于乒乓球的情感体验都是独一无二的。教师应根据学生的兴趣、能力及情感需求，灵活调整教学内容与方法，为每位学生提供适当的情感支持与技能指导。教师在乒乓球课程中通过体育情感引导，可以使学生在乒乓球的世界里找到自我、认识自我、超越自我，最终培养出对体育的热爱与对社会的热情，成为体育学习的践行者与传播者。

#### 结语

本研究以“以学生为中心”为核心，对乒乓球课程教学进行了全面而深入的改革探索，不仅成功提升了教师教学的有效性和学生的综合素质，还为研究乒乓球教育的研究学者提供了一定的参考和借鉴意义。

#### 参考文献

- [1] 门芳宇. 高校体育课程中运用体育游戏融入思政教育——以乒乓球课为例[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(22): 167-169.
- [2] 万帅. “大思政”视域下乒乓球课程思政资源挖掘与教学路径——以西安体育学院为例[J]. 当代体育科技, 2024, 14(30): 146-149.
- [3] 李林. 基于SPOC翻转课堂的高校乒乓球课程教学模式与应用研究[J]. 体育科技, 2024, 45(05): 101-102+105.
- [4] 吴梅. 高校公共体育乒乓球课程线上线下混合教学改革实践研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(27): 46-50.