

核心素养下的高中体育乒乓球教学实践研究

黄锐

江门市第一中学

[摘要]随着新教学改革的推进,核心素养这一概念被广泛应用在教学活动当中。高中体育教师需顺应教育教学发展的趋势,及时改变自身的教学理念,并在提高学生体育锻炼能力的过程中,使学生形成包括健康体魄、终身锻炼意识等能力在内的体育核心素养,这样学生才能得到全面化的发展。乒乓球教学是高中体育教学的重点内容之一,为在核心素养视角下充分发挥出乒乓球教学的价值,就必须对其进行全面的调整与创新,使学生的乒乓球技能与体育核心素养得到增强。本文围绕核心素养下高中体育乒乓球的教学实践进行分析与研究,并对体育核心素养以及乒乓球教学的价值进行了简要介绍,同时结合实际教学情况对核心素养下高中体育乒乓球教学的有效策略进行探讨,希望这样能使学生得到更全面的发展。

[关键词]核心素养;高中体育;乒乓球教学;实践研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.281

引言

在高中体育课程中,乒乓球是一项重要的教学内容,并伴随着新课程改革的深入实施,高中乒乓球教学需要面对全新的要求;而在这一教学大环境下,核心素养教育培养受到了高度关注,它也是新时期高中乒乓球教学改革的方向与目标。因此,高中体育教师需要结合学生的身体素质与体育学习能力,进行教学方案调整,同时对教学方法进行创新,以便在提高学生乒乓球技能的过程中促进其体育核心素养的增强,使学生的体育综合能力得到全面发展。体育核心素养培养,是新时期高中体育教学的基础,它要求学生在进行体育学习、锻炼的过程中准确把握基本的理论与运动技能,以便适应社会的发展对于身体健康和体育锻炼的新要求。

一、高中体育乒乓球教学核心素养的基本内容

学科核心素养是需要学科教学过程中呈现出的核心教育与培养目标,而教师则要以此为依据进行具有针对性的教学。各个学科的核心素养并不一致,比如英语学科注重对学生英语语言技能与文化素养的培养,物理学科相对重视培养学生的科学思维与实验探究能力,而体育学科更关注对学生的体能训练。学科核心素养不仅对教师的教育工作起到重要的引领作用,还有助于学生的综合与全面发展^[1]。

与其他的体育项目相同,乒乓球教学也具有极强的专业性与实践性,因此体育教师需要将多种技巧与技能融入实际教学活动中,这样才能使乒乓球教学的效果得到提升,并能增强学生的体育核心素养。此外,乒乓球运动本身的技术性也要求教师对学生持续性的训练,使学生在实践中发现自身的缺陷并进行补救,并对学生的体育意识、精神进行深化培养,锻炼其身体素质。

二、核心素养下乒乓球教学在高中体育中的价值

首先,有利于学生的身体健康成长。由于在乒乓球运动的过程中,需要长时间的跑动,并且要对身体动作进行适当的调整,以便对乒乓球进行精确的打击,同时乒乓球运动对个人的瞬时爆发力、手脚灵活度也具有较高的要求,而相应的步伐也更有节奏感;学生通过乒乓球锻炼可以有效提高自身的协调

性,并且能在判断乒乓球运动轨迹的过程中锻炼眼睛的灵活性,这样能加快眼部的血液循环,从而减轻视力疲劳,因此学生如果经常参与乒乓球运动,便可以有效预防近视,这对学生的身体健康具有重要价值^[2]。

其次,有助于增强学生的心理素质。乒乓球的训练过程颇为艰苦,在对学生进行相关培养时,不仅能锻炼学生的耐性,还能有效激发学生的拼搏意识。同时,使学生能保持积极乐观的态度。由于高中阶段学生的学习压力较大,这极易使学生出现情绪失控等消极的心理状态,并且会影响到学生的正常学习与生活;而积极参与乒乓球运动能有效缓解学生的各种压力,使学生的心情得到放松,这样注意力会随之转移到球上,学生也就不会再被其他事物所影响,心情也会随之更加愉悦。高中生正处于性格养成、价值观确立的关键时期,通过乒乓球运动能有效地放松心情、舒缓压力,这不仅能增强学生的心理素质,还能引导学生建立起积极且乐观的态度。

三、高中体育在核心素养下提升乒乓球教学效果的措施

(一) 调动学生的乒乓球运动热情

为有效地通过乒乓球教学增强学生的高中体育核心素养,体育教师可以运用一些合理的体育游戏,调动学生的乒乓球运动参与热情,借此使课堂活跃度得到提高,同时能激发学生的乒乓球学习欲望。学生在刚刚接触乒乓球时,需要学习掌握的大多是接球、发球、握拍等枯燥的理论知识,并且需要进行重复式的练习,这会使学生对乒乓球运动产生畏难与厌烦的情绪,甚至放弃乒乓球这项运动。对于高中体育教学,体育游戏是活跃课堂氛围、激发学生锻炼兴趣的有效手段之一,所以体育教师可以在开展乒乓球运动教学前,依据学生的实际训练情况,设计一些具有趣味性的小游戏,引导学生积极进行乒乓球训练与学习。例如,教师可以在乒乓球教学中引入接力传球这一游戏。在游戏开始前,需要将学生分成人数相等的几支队伍,各队要排列整齐并保持同样的间距;而游戏过程中,需要每队的首位学生用球拍托举乒乓球,同时跑步将乒乓球传递给下一位学生进行托举,最先完成接力的队伍获胜。通过这种趣味性、参与性强的乒乓球游戏,不仅有助于学生控球技巧、平

衡能力的培养,增强学生团队协作的意识,并能在调动学生参与热情的同时,提高其体育核心素养^[3]。

(二) 科学讲解、示范乒乓球理论与技巧

向学生科学地讲解乒乓球的理论,并进行动作与技巧的示范,是高中乒乓球教学的基本教学方式。体育教师在正式展开授课前,需要对乒乓球的理论、技巧进行科学整合,而且在讲解时需要根据学生的实际接受、理解情况,调整教学方法。在落实教学的过程中,体育教师必须明确学生的教学主体地位和作用,这样才能有效提高乒乓球教学训练的效果,并为体育核心素养的培养打下扎实的基础。在实施乒乓球示范指导教学时,为帮助学生更好地理解相关技能与理论,教师可采用分解示范、完整示范这两种教学形式;分解示范,是通过拆分整体技术或动作,能使直观地了解并掌握相关的细节,而完整示范直接将完整的技术、动作展示给学生并指导其掌握,通过二者的有机结合,学生能正确掌握完整的乒乓球规范动作,这样有助于提高学生的乒乓球水准。此外,教师在进行动作技能示范时,还要根据具体教学情况进行战术示范,借此提升乒乓球教学的实践效果。当乒乓球教学进行到一定阶段时,教师可以派一些学生进行单打或双打训练,其他学生则进行观摩学习,这样既能提高学生的乒乓球实战经验,还有助于激发学生的体育锻炼的积极性,这对于学生体育核心素养的培养具有促进作用。

(三) 运用多媒体技术突破教学重点与难点

将现代多媒体信息技术应用在高中体育乒乓球教学中,能帮助教师对教学中的重点与难点进行全面而详细的讲解,并且可以将自身的经验、技巧融入其中,同时能够对教学内容进行合理规划,学生也能在经典比赛影像资料的带动下更加充满热情地参与乒乓球运动的学习与训练。在过去的乒乓球教学中,教师在讲授重点技巧与动作时,需要进行反复示范,但由于动作速度较快,使学生很难抓住其中的精髓,导致学生的乒乓球训练存在盲目模仿、不得要领等问题,这严重影响了教学质量以及学生核心素养的培养。多媒体技术恰恰是解决上述问题的理想工具,例如在对乒乓球的收发球技巧进行讲解示范时,由于速度较快使学生很难看清乒乓球的旋转变化的,所以在掌握技术方面存在一定困难^[4]。而通过对多媒体技术的应用,能借助各种演示、讲解课件或影像资料,向学生详细展示各种收发球技巧,再加上教师精准而全面的讲解指导,这样学生便可以更迅速地理解并掌握相关的技巧;同时,充分运用多媒体技术的动静、快慢等变换功能,进一步调动学生的视觉直观功能,这样能使教学的重点、难点内容由抽象变为形象,学生也能正确地领悟其中的要领,从而为学生的体育核心素养培养提高助力。

(四) 通过竞赛实战提高学生的技术能力

体育核心素养的重点在于,学生在拥有健康体魄的同时,具备良好的体育精神与终身锻炼的意识。因此,在高中体育乒乓球教学中,教师应注重对学生体育精神与品格的培养,使学生能逐步形成不畏困难、积极向上的优良品质。高中体育教学的主要目标是通过体育锻炼,使学生能拥有健康而强壮的体魄,并有助于其健全人格的树立;而在教学中开展体育竞赛,不仅能激活学生的竞争意识,还有助于调动其个人潜能。在高中体育乒乓球教学中开展体育实战竞赛,不仅能帮助学生更好地理解乒乓球理论与技能,还有助于学生进一步掌握乒乓球比赛的规则,因此参与乒乓球实战比赛非常重要。学生在参与实战竞赛的过程中,其优点和缺点都能够得到相对全面的展示,这更有利于学生改进自身的动作与技术。但由于高中生的课业任务较重,教学时间和场地有限,所以很难耗费大量的精力与时间进行一轮一轮的乒乓球竞赛,因此教师可以适当调整乒乓球的赛制,使其更适应高中体育教学。例如,可以缩短整体比赛的时长,或是实施积分淘汰赛制等;这样能对有限的客观条件进行充分运用,使学生都能得到上场与锻炼的机会。竞赛实战是体育核心素养的催化剂,而学生可以通过竞赛重新审视自我、认识自我、超越自我。体育教师在规划、组织乒乓球比赛时,需要融入教育性、趣味性等元素,借此提高比赛的教育意义,学生的身心意志也能得到锻炼,从而使其体育精神、品质与情感得到更全面的培养。

结束语

综上所述,在高中体育教学中,教师需要在教学中培养学生的体育核心素养,借此推进学生体育综合能力的增强。乒乓球运动自身具有的技术性、实践性与竞技性等特征,有助于学生体育核心素养的培养,并且能使学生逐步形成终身体育锻炼的意识与习惯。因此,高中体育教师应合理运用乒乓球教学提高学生的体育核心素养,并且要根据学生实际的训练情况调整教学方式,充分调动学生参与乒乓球运动的兴趣,其体育锻炼的意识与精神也能因此得到活跃,这样能引导学生得到健康而全面的综合发展。

参考文献

- [1] 邵荣. 试论高中乒乓球教学中的文化滋养与品德培育[J]. 现代教学, 2021(24): 5.
- [2] 李恺怡. 中学乒乓球课教学中存在的问题与对策分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(10): 2.
- [3] 王靓元, 卓伊欣. 位育中学“高中体育专项化”教学之探索——以乒乓球专项化教学为例[J]. 拳击与格斗, 2020(4): 1.
- [4] 王振乡. 探究如何有效开展高中体育乒乓球教学[J]. 当代家庭教育, 2021(21): 2.