

# 乒乓球教学策略研究

姜嘉楠

辽宁科技大学, 辽宁 鞍山 114000

DOI: 10.61369/SDME.2025100010

**摘 要 :** 随着新课程改革的深化, 素质教育的重要性愈发凸显, 高校体育教学面临更严格的创新、改革要求。乒乓球教学属于高校体育的重要组成, 在体育教学改革中占据突出地位, 通过进行创新与调整, 可以提升学生身体素质, 为其后续体育锻炼与学习奠定基础。基于此, 本文从高校乒乓球教学角度出发, 分析了乒乓球教学价值, 并提出具体教学优化策略, 旨在提升乒乓球教学质量, 为课程教学优化提供借鉴。

**关 键 词 :** 高校; 乒乓球; 教学策略

## Research on Table Tennis Teaching Strategies

Jiang Jianan

University Of Science And Technology Liaoning, Anshan, Liaoning 114000

**Abstract :** With the deepening of the new curriculum reform, the importance of quality-oriented education has become increasingly prominent, and college physical education is facing more stringent requirements for innovation and reform. As an important part of college physical education, table tennis teaching plays a prominent role in the reform of physical education. Through innovation and adjustment, it can improve students' physical literacy and lay a foundation for their subsequent physical exercise and learning. Based on this, from the perspective of college table tennis teaching, this paper analyzes the value of table tennis teaching and puts forward specific teaching optimization strategies, aiming to improve the quality of table tennis teaching and provide reference for curriculum teaching optimization.

**Keywords :** colleges and universities; table tennis; teaching strategies

## 引言

乒乓球是我国的国球, 其具有较为广泛的群众基础, 属于高校体育教学的重要组成部分。随着教学革新的深化, 在体育教学活动中, 教师看着学生的全方位成长, 其中乒乓球教学发挥了重要作用, 其教学效果关系到学生体育素质的提升。因此, 教师需要分析乒乓球教学策略, 积极探究教学方式, 营造良好的乒乓球教学环境, 为学生身心健康成长保驾护航。

## 一、高校乒乓球教学的重要价值

第一, 在高校的乒乓球运动中, 学生往往需要身体多个部位的协调配合, 涉及手臂、手腕等, 在乒乓球击打过程中, 学生需进行挥拍、移动等动作, 其有助于提升身体灵活性、协调性。同时, 乒乓球运动强度能够结合学生情况加以调整, 满足学生需求, 提升其身体耐力与爆发力, 为其身体素养的全方位提升奠定基础。其中, 在乒乓球对抗练习环节, 学生需要快速判断球的旋转、落点等, 进行及时性反应, 从而锻炼自身的神经系统反应能力, 提升身体协调水平。<sup>[1]</sup> 另外, 乒乓球运动结合了有氧和无氧运动, 可以促进学生的新陈代谢, 提升其身体免疫力, 有效减少疾病的发生概率。

第二, 推动学生心理健康发展。在高校的知识学习过程中, 学生通常面临学业、就业等方面的压力, 很容易出现不良情绪,

如焦躁、紧张等。乒乓球运动具有良好的减压效果, 可以使学生参与运动, 有效舒缓压力, 缓解心理疲劳。<sup>[2]</sup> 在乒乓球的击球环节, 学生往往需要集中注意力, 关注球发生的变化, 从而培养自身的专注力与心理素质。当学生在乒乓球竞赛中取得胜利时, 可以不断提升自信心与成就感。即使面对乒乓球竞赛的失败, 学生也能够掌握正式挫折, 坚韧不拔的意识品质。同时, 乒乓球运动往往需要两人同时进行, 在互动过程中, 学生可以掌握沟通、合作等技巧, 切实提升人际交往能力, 形成良好的心理健康品质。

第三, 提升学生的社交能力。乒乓球运动具有集体性与对抗性特点, 在乒乓球教学活动中, 学生积极参与其中, 可以针对乒乓球运动技巧, 加强与同学的交流互动。在乒乓球练习、竞赛过程中, 学生之间可以相互配合与支持, 制定相应的战术对策, 不断提升团队合作精神与集体荣誉意识。<sup>[3]</sup> 通过学生之间的交流互动, 学生可以尊重他人、理解他人, 掌握应对人际关系的技巧。

另外,高校积极开展乒乓球竞赛,学生在竞赛过程中结识更多朋友,不断拓展自身社交圈层,提升社交能力,为后续进入社会积累人际交往经验。

第四,有助于学生终身体育意识的养成。在高校体育教学过程中,其重要目标是培养学生终身体育意识,鼓励学生长期坚持体育锻炼。乒乓球运动具有趣味性、技术容易掌握等特点,能够适合不同年龄阶段的人群参与。在乒乓球教学实践过程中,教师可以借助系统性的教学与训练,帮助学生掌握乒乓球的基础技能与运动规律,感受该项运动的趣味,从而形成良好的热爱。当学生喜欢乒乓球运动时,会加强课余时间的应用,积极参与乒乓球锻炼,并将其作为终身体育爱好,坚持锻炼,进而促进全民健身素质的提升。

## 二、高校乒乓球教学实践策略

### (一) 优化乒乓球校园文化,营造良好氛围

校园文化具有一定的教育价值,潜移默化的影响学生的健康成长与发展。<sup>[4]</sup>在乒乓球运动过程中,高校可以通过优化与丰富校园文化,从而提升乒乓球教育效果,提升学生对该项运动的兴趣。高校可以借助形式多样的方式,营造浓厚的乒乓球运动氛围,提升运动吸引力。例如,可以在校园内设置乒乓球文化宣传栏,讲述乒乓球运动的历史、运动规范等,同时,可以借助校园广播的形式,讲述著名乒乓球运动员的辉煌事迹,使学生全方位了解乒乓球运动具有的独特魅力,感受该项运动的精神内涵。另外,高校还可以开展形式多样的乒乓球文化节活动,如乒乓球知识竞赛、摄影竞赛以及征文竞赛等,真正借助寓教于乐的形式,提升学生对乒乓球运动的关注度。教师可以借助微信公众号、微博等媒体平台宣传乒乓球教学、比赛安排等信息,并及时报道,在乒乓球运动中表现优异的学生,营造出优极向上的校园乒乓球文化氛围,提升学生知识探究热情。<sup>[5]</sup>高效还能够邀请专业的乒乓球运动员前往学校开展专题讲座、乒乓球表演赛等,使学生近距离感受高水平乒乓球运动具有的魅力,进一步激发学生对乒乓球运动的喜爱。我以上措施的应用可以将乒乓球运动融入高校文化的各层面,营造良好的乒乓球文化氛围,潜移默化的感染学生,使其自然产生对该项运动的兴趣,积极参与相关运动,为其身心健康与全方位发展打下基础。

### (二) 筛选教学内容,讲解重点动作技巧

教学内容的选择直接关系到教学效果的好坏,高校乒乓球教学应根据学生的实际水平和需求,筛选合适的教学内容,并重点讲解关键的动作技巧。在教学初期,应注重基础知识的传授,如乒乓球的握拍方法(直拍和横拍)、基本站位、准备姿势等,让学生掌握正确的基础动作,为后续的学习打下坚实的基础。

在讲解动作技巧时,应采用直观、形象的教学方法,如通过示范教学,让学生清晰地看到动作的全过程;利用视频教学,慢放动作细节,分析动作要领。对于重点和难点动作,如发球(平击发球、上旋发球、下旋发球等)、接发球、正手攻球、反手推挡等,要进行反复讲解和练习,确保学生能够准确掌握。

同时,教学内容的筛选要兼顾实用性和趣味性,在传授基本技能的同时,可以引入一些乒乓球游戏和简单的战术配合,如单线往返、推挡变线等,提高学生的学习兴趣。根据学生的学习进度和掌握情况,适时调整教学内容和难度,确保教学内容符合学生的认知规律和接受能力。

### (三) 开展分层教学,满足个性化需求

由于学生的乒乓球基础、身体素质和学习能力存在差异,采用统一的教学方法和内容难以满足所有学生的需求。<sup>[6]</sup>因此,教师需要重视学生差异性,进行教学方式的动态优化。在分层教学实践环节,教师需要了解不同层次学生动态,开展分层教学,根据学生的实际水平将其分为不同的层次,如初级班、中级班和高级班,并为不同层次的学生制定相应的教学目标和教学计划。初级班主要针对没有乒乓球基础或基础薄弱的学生,教学重点是培养学生的球感,掌握基本的握拍、发球和击球动作;中级班针对有一定基础的学生,重点提高其击球的稳定性和准确性,学习简单的战术配合;高级班则针对技术水平较高的学生,注重培养其战术意识和实战能力,进行高强度的对抗训练。在分层教学过程中,教师要定期对学生的学习情况进行评估,根据评估结果适时调整学生的层次,确保每个学生都能在适合自己的层次中获得进步。同时,分层教学要注重鼓励学生之间的相互学习和帮助,营造积极向上的学习氛围,让每个学生都能感受到学习的乐趣和成就感。

### (四) 定期体能训练,切实提升身体素质

在乒乓球运动过程中,体能发挥了基础作用,只有学生具有良好体能,才可以在后续的训练、竞赛过程中发挥良好水平。<sup>[7]</sup>基于此,在高校的乒乓球教学过程中,教师需开展定期的体能训练,改善教学计划,定期组织学生参与体能训练活动,从而有效提高学生的身体素质。在体能训练过程中,具体的内容可以结合乒乓球运动特征进行优化,如力量训练、耐力训练等。在实际体能训练过程中,教师需发挥引导作用,鼓励学生合理安排训练时间,避免由于过度训练造成运动损伤。同时,教师还可以借助形式多样的训练方式,如结合体能训练与乒乓球技术训练,在训练过程中增加移动距离,引导学生参与训练实践,提升其耐力。<sup>[8]</sup>例如,在发球练习过程中,可以融入力量训练内容,提升学生的手臂力量。另外,教师还可以结合学生身体与体能水平,制定个性化的训练方针,保障体能训练的有效性与安全性。教师通过定期测试学生体能,并结合测试结果改善训练计划,使学生的体能水平满足乒乓球运动所需。

### (五) 开展社团活动,拓宽交流渠道

乒乓球社团作为学生进行乒乓球交流和学习的平台,扮演着极其重要的角色。<sup>[9]</sup>在这个平台上,学生们不仅可以切磋球技,还能相互学习,共同提高。开展形式多样、内容丰富的社团活动,不仅能够有效拓宽学生们的交流渠道,还能显著提升他们的乒乓球技术水平和综合素养。高校应当高度重视并积极支持和引导乒乓球社团的发展,为社团提供必要的场地、器材以及经费支持,确保社团活动的顺利进行。

社团可以定期组织内部训练,通过系统的训练计划,帮助学

生逐步提升技术水平。此外，举办友谊赛和技术交流研讨会等活动，不仅能让学生们在实战中检验自己的技术水平，还能在交流中汲取他人的经验和技巧，实现共同进步。为了进一步拓宽视野，社团还可以与其他高校的乒乓球社团建立紧密的联系，定期举办校际交流比赛和活动，这不仅能够增进校际之间的友谊和交流，还能通过更高水平的竞技，提升学生的竞技水平。

为了提高训练的专业性，社团还可以邀请经验丰富的专业教练来指导训练，开展乒乓球技术培训班，针对学生在技术上的薄弱环节进行专项指导，帮助他们解决技术难题，从而全面提升技术水平。通过这些丰富多彩的社团活动，学生们不仅能够在轻松愉快的氛围中交流乒乓球心得，分享运动带来的乐趣，还能进一步激发他们对乒乓球运动的热爱，推动乒乓球运动在高校的普及

和发展，形成良好的校园体育文化氛围。

### 三、结束语

综上所述，在社会发展过程中，创新属于第一驱动力，高校的乒乓球教学活动，需要融入时代特色，创新教学方式与观念，满足体育教学改革需求，提升育人有效性。高校乒乓球教学受到许多因素的影响，出现了许多问题，教师需要重视教学理念的转变，创新教学方式，开展社团活动，整合教学资源，促进乒乓球教学质量的提升。此外，教师还需要贯彻以生为本原则，注重分层教学的开展，根据学生身体素养的差异，进行针对性育人，有效提升学生乒乓球运动能力。

### 参考文献

- [1] 刘娅琳. 信息化背景下高校乒乓球教学模式分析 [J]. 拳击与格斗, 2024, (15): 120-122.
- [2] 魏璐瑶. 高校乒乓球教学中训练量与训练强度研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (13): 109-111.
- [3] 郭鸿运. “学、练、赛、评”一体化教学模式在高校乒乓球教学中的应用 [J]. 拳击与格斗, 2024, (12): 97-99.
- [4] 周一鸣. 体育精神培养融入高校乒乓球教学对学生学习投入的影响研究 [J]. 体育风尚, 2024, (04): 151-153.
- [5] 贾凌宇, 束景丹. 高校乒乓球教学中的思政元素挖掘与实践思考 [J]. 濮阳职业技术学院学报, 2024, 37(01): 35-36+79.
- [6] 张少琼. 提高高校乒乓球教学效率的策略探究 [J]. 课程教育研究, 2024, (22): 206-207.
- [7] 张宗. 普通高校乒乓球教学中存在的问题与改进策略 [J]. 当代体育科技, 2024, 4(17): 55-56.
- [8] 潘志华. 乒乓球教学策略之研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2022, (05): 47-48.
- [9] 张书源. 乒乓球教学方法与错误动作纠正策略 [J]. 科教文汇 (上旬刊), 2022, (07): 140+145.