

乒乓球技能在大学体育课程中的普及与提升

边洋毅

河北科技学院, 中国·河北唐山 063200

摘要: 乒乓球运动融合了速度训练、力量训练以及耐力训练, 对于解决青少年体质下滑以及运动机能衰退这些问题有着独特的价值。但当下大学体育课程中乒乓球技能的普及以及提升面临着一定挑战。论文分析乒乓球技能在大学体育课程当中的现状, 探讨提高学生乒乓球技能的有效策略, 为高校乒乓球教学提供参考。借助优化课程设置、强化师资培训、改善教学设施、创新教学方法以及组织校内外比赛等措施, 有望推动乒乓球技能在大学体育课程里的普及与提升。

关键词: 乒乓球技能; 大学体育课程; 技术优化; 策略分析

The Popularization and Improvement of Table Tennis Skills in University Physical Education Courses

Yangyi Bian

Hebei College of Science and Technology, Tangshan, Hebei, 063200, China

Abstract: Table tennis combines speed training, strength training, and endurance training, and has unique value in solving the problems of declining physical fitness and motor function in adolescents. However, the popularization and improvement of table tennis skills in current university physical education courses face certain challenges. The paper analyzes the current situation of table tennis skills in university physical education courses, explores effective strategies to improve students' table tennis skills, and provides reference for table tennis teaching in universities. By optimizing curriculum design, strengthening teacher training, improving teaching facilities, innovating teaching methods, and organizing on campus and off campus competitions, it is expected to promote the popularization and improvement of table tennis skills in university physical education courses.

Keywords: table tennis skills; university physical education courses; technical optimization; strategy analysis

0 前言

大学体育课程中乒乓球技能的普及和提升, 对于提高学生体质、培育团队精神和竞争意识以及推动心理健康与社交能力而言有着十分关键的意义。当下高校乒乓球课程设置跟教学资源存在结构性矛盾, 学生对乒乓球的认知和兴趣差异较大, 教师队伍以及教学方法面临创新力不足的难题, 教学设施与器材配备也呈现出两极分化的状况。要提升大学生乒乓球技能, 就要优化课程设置与教学内容, 加强师资队伍建设与培训, 改善教学设施与器材配备, 创新教学方法与手段, 组织校内外比赛与交流互动, 构建多层次竞赛体系, 以此激发学生参与动力。

1 乒乓球技能普及与提升的必要性

1.1 增强学生体质与协调性

当代青少年群体中普遍存在的学业负担过重、静坐时间过长等现象, 正悄然引发体质滑坡与运动机能衰退的连锁反应。作为融合速度爆发、力量控制与耐力训练的多重特性运动, 乒乓球为解决上述健康问题提供了独特解决方案, 当练习者进行正反手击球时, 下肢需持续进行蹬转位移, 躯干核心肌群时刻保持动态平衡, 上肢则在挥拍过程中完成爆发

式做功, 这种三维立体的运动模式使得系统训练后, 学生的肌肉力量与躯体柔韧性往往呈现较大改善。面对球体在台面上超过 10 米/秒的高速运动, 参与者要进行瞬时判断与快速反应, 这种在动态视觉捕捉与神经肌肉联动间形成的应急机制, 可深度激活人体的协调控制系统, 追踪调查数据显示, 规律参与乒乓球训练者的手眼协调指数与应激反应速度较普通群体提升约 23%~31%, 这种运动习得的神经适应优化了运动技能水平, 能转化为实验器材操作、快速笔记记录等日常场景中的动作效能提升, 形成独特的技能迁移效应^[1]。

1.2 培养团队精神与竞争意识

乒乓球运动作为典型的个人对抗性项目, 同时呈现出独特的集体合作价值。在双打竞技场中, 运动员凭借肢体暗号、战术暗语和空间占位形成的协作网络, 构建出动态配合模式, 这种实时互动机制可帮助参与者深刻认知团队角色的互补关系, 培养换位思考与优势整合能力, 实战中运动员需要依据队友特长灵活调整战术走位, 主动制造击球空档, 这种战术执行过程有效塑造参与者的全局意识与担当精神^[2]。该项运动的计分机制天然构成竞争培养场域, 从前三板争夺到相持阶段的攻防转换, 每个回合都体现着技术博弈与心理较量的动态平衡, 参赛者在得失分交替中逐渐领悟竞争的本

质是突破个人能力边界而非单纯追求胜负结果, 竞技实践教学会青少年理性面对失利、重构技术策略, 也引导其正确认知胜利的暂时性, 这种正向竞争理念将转化为青年学子在学业与职场持续突破的内在驱动力。

1.3 促进学生心理健康与社交能力

当代青少年在紧张的学习节奏中往往面临情绪困扰, 乒乓球作为动静结合的运动项目呈现出独特的心理调节功能。当球拍与桌面碰撞发出清脆声响, 学生能依靠预判球的运动轨迹和调整击球力度, 将注意力完全集中于动态视觉追踪与肢体协调中, 这种沉浸式体验有效转移了心理压力源。运动过程中内啡肽的自然分泌带来即时性的情绪改善, 在连续击球得分时形成正向心理强化, 该运动特有的社交场域构建机制同样值得关注: 从课间十分钟的球台争夺到跨校联赛的团体对抗, 不同背景的参与者借助战术复盘、技术示范等多元互动形式, 逐渐掌握非暴力沟通技巧与团队协作策略。

2 乒乓球技能在大学体育课程中的现状分析

2.1 乒乓球课程设置与教学资源

中国高校乒乓球课程建设呈现两极分化态势, 多数院校虽已将其纳入体育必修体系, 但在实践层面普遍存在结构性矛盾。从课程实施维度观察, 约 60% 院校仅开设基础选修课, 其中多数课程仅安排 16~32 个课时, 难以支撑旋转发球、反手快撕、连续拉冲等进阶技术的系统性习得, 更为突出的是课程层级设计缺失, 超 80% 教学单位采取统一化授课模式, 无视学生水平差异, 导致零基础学员难以消化而高水平者无法突破的困境。教学资源配置方面, 部分院校使用的教材甚至停留在十年前的理论体系, 对当下流行地拧拉技术、反手台内暴挑等创新战法鲜有涉及, 配套的数字化教学资源建设明显滞后, 缺少高质量的专项技术视频讲解和在线互动模块, 使得课外巩固训练沦为纸上谈兵, 严重制约乒乓球项目的教学实效与推广潜力^[1]。

2.2 学生对乒乓球运动的认知与兴趣

大学生对乒乓球运动的认知呈现出明显差异, 部分群体与该项运动形成深度互动的也存在认知偏差现象。受乒乓球作为传统优势项目的社会普及度影响, 不少学生自幼在家庭或社区环境中接触该项目, 他们掌握基础击球技巧, 更能体会其竞技策略与趣味性特征, 更愿意借助选修专项课程提升运动表现。与之形成对比的是, 相当比例学生受刻板印象影响, 将乒乓球简单归类为“低强度休闲活动”, 在追求运动效果时更倾向选择篮球这类身体对抗性强的项目。校园体育课程体系改革带来的多元化选择, 使得轮滑、体适能等新兴项目持续分流学生关注度, 体育俱乐部开设的搏击操课程报名人数屡创新高。更值得关注的是, 校际联赛等乒乓球赛事缺乏系统推广, 导致多数学生未能充分认识其包含的战术思维与竞技美学, 这种认知缺失直接影响了潜在参与群体的主观能动性。

2.3 教师队伍与教学方法

当前高校乒乓球师资队伍在专业素养基础扎实的背景下, 仍存在教学创新力不足与发展动能欠缺的双重挑战。调研显示, 相当比例的教师有专业队训练经历, 甚至拥有省级以上赛事获奖经历, 在技术传授层面有较大优势, 但课堂教学普遍沿袭“讲解动作要领—示范标准姿势—组织重复训练”的线性流程, 使得教学互动停留于单向输出层面, 难以构建起师生双向反馈的活力课堂。在旋转技术革新与器材迭代加速的行业背景下, 教师存在战术理念更新滞后现象, 这种知识更新速度与乒乓球运动的革新进程形成明显落差。更深层次的问题在于, 院校层面系统性研修机制与校际交流平台的缺失, 导致教师难以获取国际前沿教学法和技术创新成果, 这种专业发展支持体系的薄弱性已成为制约教学质量提升的关键瓶颈。

2.4 现有教学设施与器材配备

当前中国高校乒乓球教学资源呈现两极分化态势。重点院校普遍斥资兴建专业化训练场馆, 配备国际赛事级地胶、竞赛专用球台及无影照明系统, 为学生营造了接近职业运动员的训练场景, 反观普通院校, 实地调研发现近 70% 存在场地拥挤、球台短缺、灯光条件不达标等硬件缺陷, 难以支撑日常教学活动的正常开展。器材维护方面的问题更为突出, 部分球台使用时间超过十年, 台面磨损导致击球反弹不均匀现象频发, 直接影响技术动作的规范性训练, 耗材补给周期过长致使近 40% 学生使用胶皮开裂的球拍, 新球供应不足迫使练习者反复使用变形发黄的乒乓球, 这种资源掣肘现象削弱了参与主体的运动热情, 更制约着乒乓球项目在高校体育中的可持续发展。

3 大学体育课程中学生乒乓球技能提升策略

3.1 优化课程设置与教学内容

高校乒乓球课程建设应遵循因材施教原则, 构建梯度分层的教学架构。在初级阶段, 针对运动基础薄弱的学生, 设置囊括握拍姿势、站位技巧及正反手发球等基础模块的系统训练, 依靠分解动作示范与循环练习夯实基本技能, 对于有基本运动素养的学生群体, 开发涉及旋转球处理、攻防转换策略的专项提升课程, 每周安排对抗性练习以强化战术意识。校级竞技层面, 可建立动态选拔机制, 为技术突出的学员定制高强度对抗训练, 定期组织校际交流赛检验训练成效, 教学资源开发方面, 需整合国际乒联最新竞赛视频资源, 将反手侧拧、快撕快带等前沿技术纳入教学案例库, 同时引入数字化训练分析系统辅助动作纠正, 依托智慧教育平台构建混合式教学模式, 设计包含技术动作三维解析、经典赛事战术复盘等线上学习任务, 结合 AI 动作捕捉技术实现课后自主训练指导, 形成闭环式技能培养体系。

3.2 强化师资队伍建设与培训

优质师资队伍是保障教学效能的核心要素。学校需从

多维度强化师资力量建设投入,定期组织专项研修班和学术沙龙,构建常态化教研交流平台,如邀请国字号教练员或退役世界冠军参与教学研讨,系统解析旋转力学原理与战术博弈模型等前沿课题,建议实施“双师型”培养计划,外派骨干教师赴欧洲训练基地或国内顶尖体育学府进行浸入式研习,深度掌握大数据分析在技战术训练中的创新应用。配套构建动态评估体系,将课堂实效和学员技术成长数据作为关键评估依据,设立教学创新专项基金激励教法改革,同时可吸纳职业联赛教练员或国际裁判员担任特聘导师,形成“基础+专项+实战”的三维指导体系,借助差异化教学模块设计实现学员竞技水平进阶式发展。

3.3 改善教学设施与器材配备

完善的硬件设施是乒乓球教学的基础支撑,高校需借助专项经费投入优化教学条件,重点改造训练场馆的功能布局并扩充标准化球台数量。建议对现有场地进行科学评估,对存在地面凹陷或围护结构老化的场馆实施升级改造,合理规划采光与通风系统以符合专业训练标准。针对球台器材管理,应建立动态维护机制,定期检测台面摩擦系数与回弹性能,对使用年限超标的器材实施梯度淘汰更新。在器材供给方面,除常规补充损耗球拍与训练用球外,可建立多品牌多型号的球拍试用体系,便于学生根据握拍方式与力量特点选择适配装备,结合技术发展趋势,引入有多球频次调节功能的智能发球设备,并配套三维运动轨迹分析系统,借助可视化数据反馈帮助学员精准改进技术动作,构建多元化、智能化的教学支持体系。

3.4 创新教学方法与手段

教育实践说明,单向灌输式教学模式已难以适应技能习得规律,教学改革需要创新突破。建议教师尝试将竞技元素融入日常训练,如设计“积分闯关赛”或“技能大擂台”等趣味性活动,借助模拟真实赛事场景让学员在沉浸式体验中完成技术动作强化,在小组协作模块中,可采用角色分工制进行战术沙盘推演,结合双打对抗赛开展实战演练,锻炼临场应变能力又培养团队默契。技术讲解环节可引入视频智能分析系统,利用慢镜头分解关键动作,配合三维动态模拟

演示肌肉群协同运作机制。凭借智能护腕传感器动态追踪学员的挥拍角度、击球速度峰值等运动参数,生成包含动作对比图谱的个性化诊断报告,这种基于生物力学数据的精准指导模式较大缩短了技术改进周期,帮助学员在科学训练框架下实现运动技能的突破性进步^[4]。

3.5 组织校内外比赛与交流互动

竞技训练与赛事实践相结合是培养学生乒乓球专项能力的有效策略。院校可依靠构建多层次竞赛体系激发学生参与动力,如在学期中穿插班级擂台赛、学院挑战赛等常态化赛事,并配套设立技术之星、进步标兵等多元化评价指标,这种以实战为导向的培养模式可帮助学生在压力情境中巩固技术动作,还可以依靠复盘分析提升其战术决策能力。跨校联合举办的区域联赛可作为能力提升的延伸平台,使学生在与不同技术流派的交锋中掌握多样化击球策略,引入职业选手参与校园“技术工作坊”活动,借助现场演示高难度击球动作与组合战术,可有效拓宽学生的专业认知维度,这种立体化的赛事生态能培育校园乒乓球文化土壤,又能依靠荣誉激励机制形成技能提升模式。

4 结语

综上所述,乒乓球技能在大学体育课程中的普及以及提升,对于推动学生全面发展有着关键价值。借助优化课程设置与教学内容、强化师资队伍建设和培训、改善教学设施与器材配备、创新教学方法与手段,以及组织校内外比赛与交流互动等策略,可有效提高大学生乒乓球技能水平。未来高校应当持续探索乒乓球教学的新模式与方法。

参考文献:

- [1] 杨红.线上线下融合教学模式对高中生乒乓球技能学习的影响[J].新体育,2023(8):53-55.
- [2] 傅骞.乒乓球技能学习刺激目标的位置适应性研究[D].桂林:广西师范大学,2022.
- [3] 肖丽,戴俊.大学体育与健康教程[M].南京:南京大学出版社,2021.
- [4] 吴自强.大学乒乓球基本功教学中的球性练习研究[J].中国培训,2016(16):187.