

匹克球在初中校园开展的可行性分析

朱 慧

上海市市北初级中学 上海 200070

摘 要：本研究以初中校园体育发展为视角，系统论证匹克球运动开展的可行性。通过文献分析与逻辑推演，发现匹克球凭借规则简易化、场地适配灵活、器材经济实用、运动强度科学可控及社交属性突出等特征，天然契合初中体育教育需求。政策层面，其低门槛、重素养的运动特质与新时代学校体育课程改革“核心素养导向”“丰富课程内容”的要求高度契合，为其进校园提供政策支撑；教学资源维度，初中体育教师的隔网球类教学经验、现有场地器材的低成本改造潜力，形成推广的实践保障；校园文化层面，匹克球的趣味竞技模式、团队协作特征，能深度融入校园体育节、社团活动等场景，助力校园体育文化创新。研究表明，在初中校园开展匹克球运动，不仅是响应国家体育教育改革政策的实践行动，更能通过运动技能培养、团队精神塑造，推动学生身体素质与综合素养发展，对丰富校园体育生态具有重要现实意义。

关键词：匹克球；初中校园；可行性；体育课程改革；校园文化

前言

上世纪 60 年代，北美诞生了匹克球，作为新兴的球类运动，在全世界的关注度越来越高，在现今的时代阶段，全球已有 60 多个国家加入了国际匹克球联盟，它灵动地汲取了网球、羽毛球以及乒乓球这三项经典运动的核心性质与长处，造就了独树一帜的风格，在国际大舞台上迅速传开，呈现出迅猛的发展劲头。匹克球的运动规则简明扼要，不管是多大年龄、有着怎样运动基础的人，都能顺利掌握，它对场地要求没那么苛刻，运动强度也维持在适中范围，同时兼具趣味性以及社交特性，由此成为适合各个年龄段人群投身的运动项目，全民健身国家战略在我国持续推进，与此同时学校体育课程改革不断深化，促成越来越多的新兴运动项目走进校园里，以顺应学生日益多变的运动需求，协助学生达成身心的健康成长。把匹克球引入初中学校里，不仅能给学校体育课程增添新鲜活力，挑起学生对运动的激情，还能在提高学生身体素质、运动技能以及团队协作理念等方面发挥积极成效，匹克球对场地条件的要求没那么苛刻，非常有在校园里推广进行的潜力，探究初中实施匹克球运动的可行性，对推进学校体育课程革新、助力学生全面成长意义重大。

1 匹克球运动概述

1.1 匹克球的简介

匹克球是一项“拿着乒乓球拍，在羽毛球场上打网球的运动”，1965 年诞生于美国，最初只是作为一种家庭娱乐

活动，随后逐步发展，规则不断完善，赛事体系日益成熟，在全球范围内广泛流行，如今已发展成为一项拥有专业赛事体系和庞大爱好者群体的竞技运动。匹克球的球拍类似于放大版的乒乓球拍，但它的材质和乒乓球拍有所不同，最初也是由木质材料制成，后期逐步发展成碳纤维、PE 材料、玻璃纤维等材质。匹克球的大小比网球要大，是由多孔的硬塑料制成薄壳中空球，它的弹性要比网球和乒乓球低很多，飞行速度也较慢，有利于初学者掌握击球节奏。匹克球的场地大小和羽毛球场地相似，网的高度低于网球的球网。

1.2 匹克球运动的特点

1.2.1 简单易学，门槛低：全民参与的天然优势

匹克球运动的门槛较低，最初是三位父亲为了给孩子们创造一种新颖且易学的娱乐活动，他们用乒乓球拍和带孔的塑料球在羽毛球场上进行运动，后来这项运动被命名为匹克球。近年来，匹克球在全球范围内广为流传，适合任何年龄段的人，学起来也很容易上手。匹克球的技术动作和网球、羽毛球、乒乓球有相通之处，若之前接触过这些小球类运动，他们通过简单的指导就可以掌握基本的控球能力。其规则与网球、羽毛球有共通之处，对有些规则进行了简化，较容易理解。有研究显示初学者通过 30 分钟左右的学练就可以进行多个回合，参与到实战中来。

1.2.2 场地灵活，器材经济：低成本推广的核心保障

匹克球运动的快速发展与其对场地、器材的要求较低

有密切关系。匹克球的场地大小和羽毛球场地相同,我们可以利用现有的羽毛球场、网球场、篮球场、排球场地和足够大的空地进行灵活运用,很大程度上降低了对场地的要求。对于灵活运用的场地,我们可以使用便携式球网来创造匹克球运动的条件。另外,匹克球的球不同于网球、羽毛球和乒乓球,它的球面是比较硬的塑料外壳,比乒乓球硬,不易变形,比网球和羽毛球更耐打,损耗较低,使用寿命更长。这些显著的优势有利于匹克球在大众中推广。

1.2.3 运动强度适中,包容性强:全龄化健身的科学适配

匹克球是适合任何年龄段的人参与的运动,匹克球场地大小适中,球速较慢,参与者不需要过多的进行急停急起或大范围的跑动,且匹克球的技术动作较为简单,入门门槛低,规则易理解,初学者较容易上手。它的运动强度非常灵活,既可以是高强度的竞技运动,也可以是适合大众健身的中等强度,它的运动强度可由参与者自行掌控。在匹克球的规则方面,也从运动安全角度进行了考虑,要求在“非截击区”禁止截击,这也有效降低了参与者在运动中受伤的风险。

1.2.4 社交属性突出:团队协作与社区凝聚的纽带

和乒乓球、网球、羽毛球等小球类运动相似,匹克球设置了单打、双打以及团体赛等多样形式,但在匹克球的各类赛制中,双打更为普遍,队友彼此的默契配合是致胜的要点,球员应借助手势信号、走位、战术等手段达成默契配合,频繁探讨战术、彼此加油鼓励。这种互动不光增添了比赛的趣味性,有利于提升参与者的沟通能力,引导参与者培养团队合作理念,增进集体荣誉感,匹克球鉴于规则简单好学、运动强度可调整,有着明显的包容性,适合各年龄阶段、不同运动功底的人群参与,可以跨越年龄、性别以及文化方面差异,把不同背景的人们汇聚到一处,通过降低对比赛结果的过度上心,减轻比赛压力,让参与者之间的互动沟通轻松融洽,该特性使其特别适合运用在团队建设活动以及学校社团活动,能让大家在轻松氛围里一同感受运动的快乐。

1.2.5 融合多元运动元素:创新与传统平衡的典范

匹克球作为新兴运动项目,巧妙地将网球、羽毛球、乒乓球项目融合在一起,既保留了传统项目的竞技性,又通过创新设计出适合不同年龄段、不同运动水平的比赛规则,大大降低了普通人参与的门槛,使他们能够轻松上手,享受匹克球运动的乐趣。它的规则主要在网球比赛规则基础上进行创新,比如,网球比赛中对于发球采用上手发球还是下手

发球,是没有要求的,而匹克球要求必须以下投手势发球,发球点要位于腰部以下。网球比赛发球发到发球区后,接发球方让球在发球区落地反弹一次后才能击球,发球方接对方回球时可以让球在本方场地落地一次后击球,也可以直接截击过去,但匹克球的“双反弹规则”,要求发球方在接对方回球之前,也必须先让球在本方场地落地反弹一次后,才能击球。这些要求很大程度上降低了发球的优势,同时也降低了运动难度,能让更多的人参与其中。

2 匹克球在初中校园开展的可行性分析

2.1 政策支持与新课标契合

近年来,国家政策持续强调学校体育课程改革,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》明确提出“丰富体育教学内容,积极引入新兴运动项目”;新课标强调以“核心素养”为导向,注重学生运动能力、健康行为和体育品德的综合培养,也提出“丰富课程内容,引入新兴运动项目”的要求,这些均为匹克球进校园提供了强力的支撑。其低门槛、趣味性强的特点契合“健康第一”的教育理念,能够有效提升学生运动参与率,尤其为体能较弱或对传统项目兴趣不足的学生提供新选择,助力学生全员参与到运动中来。

2.2 教学资源配备

2.2.1 师资力量

初中体育教师普遍具备羽毛球、乒乓球等隔网小球类项目的教学经验,也有部分老师是羽毛球、乒乓球、网球专项,其技术基础(如发球、截击、步伐移动)与匹克球高度契合,因此这些老师学习匹克球会更容易运动技能迁移,教师可通过短期培训就可以快速掌握核心教学要点。另一方面,学校也可通过引入外部专业力量可形成“双轨驱动”效应,与当地体育培训机构合作,每周安排一位专业匹克球教练到学校授课一到两次,为学生带来更专业、更前沿的教学内容,同时也能带动校内教师提升教学水平,形成良好的师资互补局面。

2.2.2 场地器材

匹克球场地面积差不多是 13.4 米 × 6.1 米,和羽毛球场地面积大小类似,较小的场地要求使其在校园内设置的灵活性强,在初中校园现有的空间格局下稍作调整,就能够契合匹克球运动开展的需求,校园中现存的羽毛球场地跟匹克球双打场地尺寸十分相似,仅需改变球网高度即可投入使用。

依据原有的边界线,采用重新划线或者使用可移动标记的方式把场地宽度减至 5.49 米,就可适配匹克球的单打场地,篮球场大小约为 28 米与 15 米相乘的尺寸,仅需保证场地之间间隔充足,防止彼此干扰,就可以分隔出两个匹克球场地。无需再度建设新场地,这无疑在很大程度上减少了场地建设的成本以及所需的时间耗费,就器材配备情况而言,所用到的球材质十分耐用,且成本支出比较少,球拍一般由木材以及复合材料制成,表现出尺寸较小的属性,价格处于合理区间的特点,球网等辅助器材的安装和维护都挺容易,学校较轻松就可采购到足够数量的器材,以满足学生投身匹克球运动的需求,日常管理工作里不会带来过多的额外负担。

2.3 校园文化推广

作为一种近些年备受瞩目的趣味运动,匹克球凭借其简单易懂、颇具乐趣的玩法与规则,轻易吸引了大量学生,它极为适合在校园环境开展推广,不仅能挑起学生参与体育活动的热情劲,还可为校园体育文化增添新的蓬勃生机,特别是匹克球采用的双打模式,着重团队合作,特别适合在学校去开展。学校可组织班级之间的联赛、师生友谊赛、跨年级挑战赛等活动,而且把这些赛事与校园体育节以及社团活动结合起来,以引导更多学生主动参与赛事,体育节期间弄出个匹克球专区,或者让社团担当赛事组织的工作,这些做法都能增添活动的吸引力。匹克球本身呈现出轻便、时尚的特质,跟青少年的潮流文化相一致,学校可以跟大队部一起合作,设计若干以匹克球为主题的文创货品,如卡通球拍贴纸、赛事纪念徽章这些东西,这些小玩意儿能激发学生们的兴趣,还能增进他们对这项运动的认同感,当学生佩戴起这些文创产品之际,他们顺理成章地成了匹克球的“小宣传者”,在校园里边传播此项运动的魅力。

3 结语

匹克球作为一项刚崛起的体育活动,在初中校园推行

存在不少有利情形,而且有着十分深远的积极意义,它以独一无二的运动模式与竞赛规则为凭借,可以迅速唤起学生们的参与激情,为校园体育文化的昌盛局面注入新的活力,针对匹克球自身固有的特性去分析,其规则便于掌握运用、场地布置便捷容易、器材成本较为低廉、运动强度恰到好处且社交互动突出,这些好处让它成为初中校园推广体育项目的理想范例,它能适配各类学生的要求,又能够全面带动学生身体素质、运动技巧以及团队协作能力进步。

参考文献:

- [1] 简伟峰,李凡,苏庆勇.在学校开展匹克球运动的若干问题分析[J].体育科技文献通报,2024,32(03):201-205.
- [2] 冯国超,徐美美,刘昊.高校开展匹克球运动的可行性研究[A]第十届中国体能训练科学大会论文集(中)[C].中国智慧工程研究会、中国班迪协会、广东省体能协会,广东省体能协会,2023:3.
- [3] 黎镇鹏,王伟超,黄林杰.匹克球运动的发展研究[J].体育科技文献通报,2022,30(08):113-118.
- [4] 秦豫璠,黄昆仑.深圳市小学体育课堂开展匹克球项目的前瞻性展望[J].体育科技文献通报,2020,28(05):15-18.
- [5] 张兆龙,张明亚,蒙军,钟学思.匹克球运动研究[J].广西民族师范学院学报,2018,35(03):38-40.
- [6] 张辉,匹克球运动的特点与推广价值研究[J].体育文化导刊,2023(05):158-163.
- [7] 教育部,义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京师范大学出版社,2022.
- [8] 中共中央办公厅、国务院办公厅.关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见[S].2020.

作者简介:

朱慧(1994—),女,汉族,河南,教师/中学二级,研究生,研究方向为体育教学。