

# 体育游戏在高职院校乒乓球教学中的运用

李俊霖

(四川科技职业学院, 四川 眉山 620564)

**摘要:** 随着教育改革的不断深化, 素质教育对高职体育课教学的要求逐渐提升, 教师需要采取多种手段激发学生参与体育教学的积极性, 促使学生主动参与课堂教学活动, 以达到提升教学效果的目的。具体到高职院校乒乓球教学, 教师可以引入游戏教学法, 借助体育游戏活跃课堂氛围、丰富课堂内容, 促进学生主体作用的发挥。因此, 本文结合笔者实践经验, 就体育游戏在高职院校乒乓球教学中的运用进行探究, 以为高职体育教育的发展建言献策。

**关键词:** 体育游戏; 高职院校; 乒乓球教学; 运用

DOI: 10.12373/xdhjy.2021.12.4147

兴趣是学习的原动力, 激发高职生学习兴趣有利于挖掘其的学习潜力, 促进其学习效果的提升。乒乓球本身就一项富有感染力的体育活动, 具有启迪智慧与激发感情的双重作用。高职体育教师应抓住体育教育的这一特点, 将体育游戏引入课堂, 从而促进体育课程教书育人职能的有效发挥, 体现教育改革对高职生全面发展的促进作用。

## 一、体育游戏对高职院校乒乓球教学的促进作用

### (一) 提升高职生身体机能

相较于传统的篮球、乒乓球而言, 乒乓球运动幅度较小, 是一种富有多种育人价值的“小球”类运动。乒乓球的运动要素和技巧可以精炼为“快、准、狠、转、变”五个字, 其与游戏化教学进行融合之后, 可以对高职生产生更大的吸引力, 促使他们在追捕、搬运、钻越、走、跑、跳等练习中有效锻炼力量、呼吸、耐力、协调性。比如, 教师可以将“喊数抱团”“贴膏药”游戏作为教学载体, 引导学生主动参与体育锻炼, 以达到提升教学效能的目的。

### (二) 激发高职生的运动兴趣

在当代社会中乒乓球运动是一项普及度较高的运动形式, 因此高职生对乒乓球教学的接纳度较高。基于游戏化教学对乒乓球训练内容进行创新设计, 有利于改变学生心中的固定学习思维, 将传统教学模式转换为教、学、做一体的新型教学模式。比如, 调查发现 60% 以上高职生认为乒乓球运动趣味性较高, 但是基础运动技能训练较为枯燥, 对基础运动技能训练教学内容进行游戏处理之后, 85% 以上的高职生逐步感知到训练趣味性, 并积极主动地参与到日常训练中。

### (三) 培养高职生的运动习惯

持之以恒是高职生掌握一项运动技能或者提升身体素质关键, 将体育游戏应用到乒乓球教学中可以缓解其学习压力、提升其学习体验, 让原本枯燥的教学过程体现出较高的趣味性, 这对于学生运动习惯的养成具有十分积极的意义。同时, 游戏化的乒乓球教学还便于教师渗透体育精神, 继而借助课程思政推进学生

运动习惯的养成, 如合作、竞争、互助等元素都可以被有效渗透到游戏化教学中, 促使学生进一步了解良好体育习惯的价值。

## 二、体育游戏在高职院校乒乓球教学中的运用策略

### (一) 深化游戏应用层次, 强化体育兴趣引导

作为一项关键的高职体育教学内容, 乒乓球需要关注教学内容的传递与兴趣引领, 从而促使学生能够在运动过程中有所感悟体育收获, 达到提升教学有效性的目的。正手攻球、接发球、发球、握拍等乒乓球技巧既是基本功, 又是最核心的训练内容, 为了促使学生在长期的重复性训练中保持积极性、发挥创造性, 高职体育教师可以在游戏化教学理论指导下开展教学设计工作。比如, 高职体育教师针对教学内容的差异性, 将穿过防空洞、小小搬运工、托球绕台走、高人矮人、托球接力等体育游戏个性化地融入抛球吸球类乒乓球教学中; 将背后接球、弹球过人、扔球进筐、绕台追逐跑、吹乒乓球、走乒乓球阵地、勇敢者之路等体育游戏个性化的融入徒手类乒乓球教学中; 将工兵运地雷、滑步接步法组合接力、反应移动、抛球绕台跑、八字踩点、移动换球、运珍珠等体育游戏个性化的融入步法类乒乓球教学中。在此基础上, 教师还可以结合学生的实际训练情况, 将其分为若干小组, 引导他们进行组间对抗, 进一步调动其参与积极性的同时, 促进其团队协作能力的提升。这些小体育游戏在乒乓球教学中应用, 可以大幅度弱化学生对训练本身的关注, 促使其将注意力放在游戏过程中, 促进了学生训练体验的有效提升, 有利于教学目标的落实。

### (二) 融入体育游戏, 培养体育精神

人们常用团结来形容多人联合起来共同完成任务的状态, 并将这种状态的形成视为完成某一目标的关键。在现代社会发展中, 人们更是将团结的力量发挥到极致, 通过各种形式的团结协作更为高效地完成工作, 因此团结是高职生参加社会活动、适应行业发展所必需的精神品质。在高职体育教学过程中, 教师应传承团结的体育精神, 借助体育游戏的运用潜移默化地培养学生的团结意识。比如, 合作与实践是乒乓球课程教学的显著特点之一, 每一名学生都是体育活动的参与者和实践者。传统乒乓球教学以技

能锻炼为主,高职生很容易因为重复的基础技能训练内容感觉到枯燥。当高职生产生精神疲劳、厌学情绪时,教师可借助体育游戏,激发学生对乒乓球基础技能训练的参与兴趣。首先,师生共同商定游戏规则,体现学生对教学设计参与性,可以促使学生积极参与与体育活动,并自觉遵守游戏纪律,有利于学生乒乓球技术与团队意识的共同提升。以“传球游戏”为例,教师可以与学生共同商定传球规则、传球次数、获胜标准,引导学生自己为自己设计训练形式。其次,教师还要有意识地创新语言引导方式,为学生营造快乐体育的游戏氛围,让学生在愉快的学习体验中培养自己的传球技巧、协作精神。

### (三) 融入体育游戏,提升课堂感染力

感染力是一种可以引发人类相同思想感情的神奇力量,具有启迪智慧与激励感情的重要作用,普遍存在于体育游戏过程之中。高职体育教师可以巧妙地将体育游戏融入乒乓球课程教学,以提升日常训练对高职生的参与兴趣,帮助他们消除在体育训练中形成的焦虑和逆反心理。比如,教师可以将运动准备活动设计为绕台追逐走,让学生比一比谁走得快,从而达到活跃课堂氛围、激发学生参与兴趣的目的。相比于传统的慢跑运动,绕台追逐走游戏更为符合学生体育学习兴趣,可以促使学生在趣味性的运动体验中慢慢提升身体机能活动能力、集中自己的注意力。将学生运动形式设计为“走”,限制学生运动速度,可以避免学生运动太过激烈造成肌肉、关节组织损伤。将学生运动形式设计为“逐”,可以营造竞争氛围,有利于提升学生参与乒乓球技能学习的热情,能够为开展正式乒乓球技能教学做好铺垫。如此,就通过趣味性的运动准备活动,促使学生全身心融入体育活动中,让学生在体育课上玩耍、学习两不误。

### (四) 游戏教学贯穿整堂课,发挥教学实践效能

在高职乒乓球教学中游戏教学贯穿整堂课,包括训练调整活动以及准备活动等环节。在引导学生做准备活动时,高职体育教师可以针对乒乓球运动教学的具体内容对热身运动进行游戏化设计,从而将课堂时间更为充分地利用起来,帮助学生有效调动各骨肉群,避免学生因训练造成身体损伤。比如,在教学乒乓球运动技能时,高职教师可以将喊数抱团、贴膏药游戏应用到准备活动环节帮助学生调整学习状态,促使他们快速适应训练环境,并产生训练欲望,从而提升他们对课堂教学的期望值。在引导学生开展乒乓球专项训练时,教师则可以融入学习竞赛,让学生在激烈的比赛氛围中学好乒乓球运动技能。在训练结束阶段,教师可以引入不倒翁、抓耳朵游戏,帮助学生放松心情、消除疲劳感、缓解肌肉的紧张状态,引导其在愉快的学习体验中完成由训练状态向平稳状态的过渡。

### (五) 利用游戏训练优势,有效传递方法和技巧

游戏化教学是实现寓教于乐的重要途径之一,可以帮助教师

平衡“教”与“学”之间的关系,促进学生学科素养的快速提升。实践发现,体育游戏在乒乓球课堂上有以下3种应用优势:第一,该教学方式可以提升课堂娱乐性,在游戏化教学所营造的愉悦氛围中,学生的兴趣与创造力更加容易培养;第二,该教学方式可以提升课堂教学目的性,借助丰富的教学方式完成教学内容的传导,有助于教师教学目的的达成;第三,该教学方式可以提升课堂教学氛围的竞争性,在优化的竞争过程中可以体现多种教学形式的转换,有利于提升学生游戏体验和参与感。因此,高职教师要合理实施游戏方法提升实践教学的趣味性和有效性,以丰富学生在乒乓球学习中的获得感。比如,教师可以针对发球的精度训练,组织学生参加小组对抗赛。首先,使用纸板在球台一侧围出大小不等的圆圈,规定不同圆圈代表不同的分值,圆圈面积越小所代表的分值越低。其次,相互对抗的两个小组各自派出一名队员计算分值,保证比赛公平性。

### (六) 加强体育兴趣引导,深化游戏应用层次

在高职乒乓球教学中,教师即需要重视教学内容的传递效果,也需要关注对学生的兴趣引领,从而有效提升学生学习感悟与运动技能。乒乓球技巧主要由正手攻球、发球、握拍、接发球等技巧构成,教师可以在学生初步接触这些内容时让学生参与到游戏设计中,以激发学生的自主学习兴趣。比如,高职体育教师可以要求学生利用网络资源收集关于乒乓球技巧与“游戏前准备工作”的相关资料,促使学生通过借鉴他人成功经验参与到教学设计中,并激发学习对课堂内容的预习兴趣。这项工作的有效完成,有助于教学内容的丰富以及教学实施效果的提升。教师要积极积累准备活动的游戏化设计方法,然后结合学生的游戏兴趣、体育技能发展水平以及课堂内容特点进行选择。体育准备活动的游戏化开展方式要富于变化,以便持续带给学生新鲜的参与体验,使其持续保持参与兴趣。

## 三、结语

总而言之,体育活动是以人类智慧为基础,以肢体为载体的文化活动,可以促进学生身体发育、智力发展,高职体育教师应抓住体育课程的实践性、参与性特点,将体育游戏个性化的融入乒乓球课程教学中。在游戏化的乒乓球训练中,可以实现对学生兴趣的有效引导,以及对技能教学目标与德育目标的有效实现,有利于高职体育教学的层次与深度的提升,教师要将其作为重要的实践内容和教研内容。

## 参考文献:

- [1] 戴佳妮. 高职乒乓球兴趣教学方法的有效运用 [J]. 长江丛刊, 2020 (18): 111+113.
- [2] 陈武. 乒乓球教学中游戏教学法的应用探研 [J]. 成才之路, 2019 (11): 97.