

趣味竞赛驱动高职乒乓球课堂提质增效实践研究

王杰民

潍坊职业学院, 山东 潍坊 261041

DOI: 10.61369/VDE.2026120014

摘 要 : 高职院校乒乓球课堂教学存在教学形式单一、学生参与积极性低、分层教学落实不到位等问题, 课堂教学质量难以提升。趣味竞赛融合游戏化、分层化、积分化设计, 可以降低参赛门槛, 弱化专业赛事高强度竞技带来的心理负担, 在低压力场景下将技术训练、实战对抗、体育德育融为一体。本文梳理高职乒乓球课堂教学短板, 分析趣味竞赛的课堂育人价值, 分类设计多元化乒乓球趣味竞赛项目, 构建积分激励、多元评价、课内外联动配套实施路径, 期望为高职乒乓球课堂教学改革提供实践参考。

关 键 词 : 高职; 乒乓球; 趣味竞赛; 课堂教学; 提质增效

Practical Research on Improving the Quality and Efficiency of Higher Vocational Table Tennis Classroom Driven by Fun Competitions

Wang Jiemin

Weifang Vocational College, Weifang, Shandong 261041

Abstract : The table tennis classroom teaching in higher vocational colleges has problems such as single teaching form, low student participation enthusiasm, and inadequate implementation of hierarchical teaching, making it difficult to improve the quality of classroom teaching. Fun competitions, integrated with gamified, hierarchical and point-based design, can lower the entry threshold for participation, weaken the psychological burden caused by the high-intensity competition of professional events, and integrate technical training, actual combat confrontation and sports moral education in a low-pressure scenario. This paper sorts out the shortcomings of table tennis classroom teaching in higher vocational colleges, analyzes the classroom education value of fun competitions, classifies and designs diversified table tennis fun competition items, and constructs supporting implementation paths including point incentives, diversified evaluation, and linkage between in-class and out-of-class. It is expected to provide practical references for the teaching reform of table tennis classrooms in higher vocational colleges.

Keywords : higher vocational colleges; table tennis; fun competitions; classroom teaching; quality and efficiency improvement

引言

2020年国家体育总局、教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》, 文件要求各级学校丰富校内体育竞赛, 扩大学生参赛覆盖面。同年中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》, 明确学校体育要落实“教会、勤练、常赛”核心实施路径。乒乓球是高职普及度较高的球类选项课, 承担着增强学生体质、培育终身体育习惯、塑造健全人格的育人任务^[1]。当前多数高职院校乒乓球课堂依旧沿用传统教学模式, 以教师示范、集体重复练习为主, 缺少常态化小型对抗活动。趣味竞赛可以打破传统正规赛事的高门槛限制, 降低参赛门槛, 让零基础、基础薄弱的学生也能参与对抗, 是打通“勤练”与“常赛”中间环节的可行路径。

一、高职乒乓球传统课堂现存突出问题

(一) 教学手段单一, 课堂趣味性不足

常规乒乓球课堂有固定的流程, 教学侧重技术教学, 即课堂上教师为学生讲解动作要求, 再安排学生两两配对定点推挡、攻球, 全程缺少对抗场景。长时间枯燥的训练, 容易消磨学生的练

习热情, 学生仅能机械掌握击球动作, 很难在真实对战中灵活运用所学技术^[2]。

(二) 未落实分层教学, 学生练习体验失衡

高职学生乒乓球基础不同, 控球水平、实战对抗能力存在明显差距。教师开展集体授课前, 若未摸排学生的现有运动基础, 统一安排训练任务, 很难兼顾每个人的实际提升需求^[3]。零基础的学生

生在训练中一直失误容易自信心受挫，久而久之会主动逃避对抗练习；有一定基础的学生长期练习简单内容，难以获得技术提升空间。统一的对抗练习会出现强弱悬殊的对局，弱势学生几乎没有有效击球回合，一局比赛快速结束，课堂锻炼效果两极分化。

（三）校内竞赛体系断层，“常赛”要求难以落地

校内乒乓球赛事仅每年举办1—2次校级单打赛，赛事规则严格、对抗强度大，大部分普通学生没有参赛机会。日常课堂之上很少设置小型竞赛，学生缺少实战的机会。日常课堂缺少小型对抗与规则实践教学，学生仅进行单一技术训练，难以熟悉发球规范、计分、临场判罚等竞赛基础规则。

（四）课程评价模式固化，缺少过程激励作用

传统乒乓球期末考核仅对固定技术进行测评，如一分钟正手攻球数量、定点发球成功率，评价标准单一。考核只看最终测试数据，不记录学生一学期课堂参与、竞赛表现、自主练习、进步幅度等指标。尤其，部分学生基础薄弱，即便整学期认真上课，期末测试却可能依旧无法达标。单一终结性评价缺少激励效果，无法引导学生重视日常课堂积累。

二、趣味竞赛推动乒乓球课堂提质增效的实践价值

（一）激活课堂氛围，提升有效锻炼时长

趣味竞赛可以弱化学生在参赛中需要考虑输赢的压力，零基础的学生也可以依靠闯关、接力获得成就感，强化学习乒乓球的积极性^[4]。趣味竞赛体育课堂更具活力，可以减少体育课中闲聊、玩手机等现象，在同等课时内有效增加学生练习时长，增强学生自主锻炼意识。

（二）实现以赛促练、以赛促教，夯实技战术能力

各类趣味竞赛可以为学生搭建实战场景，让学生在竞赛中察觉自身的不足，以便后续调整训练。教师在竞赛中也可以掌握全班共性的技术误区，及时统一示范纠正，教学指导更具针对性^[5]。常态化竞赛也有利于改善学生只会机械击球、不懂实战运用的传统教学现状。

（三）融入体育德育，落实课程思政育人目标

双人合作、团体对抗等竞赛形式有利于培养学生协作互助意识，把规则学习、挫折教育融入真实的运动场景，让学生可以在真实赛场学会尊重对手、遵守规则、直面挫折，树立公平竞争、互帮互助、直面输赢的优良品质，同时实现乒乓球课堂强身健体与人格塑造的育人目标。

（四）完善校园竞赛体系，培育终身体育习惯

常态化课堂趣味竞赛可以让全体选课学生参赛。课堂小型比拼、班级月度联赛、年级综合赛事等可以形成完整竞赛链条，为学生提供丰富的实战机会。长期参与各类趣味对抗，能逐渐培养学生稳定的运动兴趣，为养成终身锻炼的运动习惯打好基础^[6]。

三、高职乒乓球课堂的多元化趣味竞赛类型设计

结合高职分层学情，按照基础闯关类、双人协作类、团体对

抗类、角色体验类四大类别设计竞赛项目。

（一）基础闯关类趣味竞赛

基础闯关类趣味竞赛为零基础初级学生设计，以颠球、发球、定点控球等基础技术为核心，弱化对抗压力，以完成关卡目标获取积分为主要形式，重点帮助学生建立球感、消除打球畏难心理。

1. 颠球分层闯关赛：设置20次、40次、60次三级颠球关卡，学生自主挑战，完成对应关卡积累课堂积分。教师可以额外增设绕桩颠球、移动托球趣味关卡，锻炼学生控球稳定性。关卡不设置淘汰机制，学生可以反复尝试，重点鼓励持续练习。

2. 精准发球积分赛：在球台划分不同分值落点区域，学生每一次发球落在对应区域即可累计分数，累计总分作为个人课堂积分。比赛不限制发球次数，让学生不断地调整发球力度与落点，练习发球能力。

3. 定点击球挑战赛：在球台摆放标志物，学生正手、反手定点击球命中标志物即可得分。降低多回合对抗难度，专项打磨基础击球动作。

（二）双人协作类趣味竞赛

双人协作类趣味竞赛可以面向初级、中级学生展开。教师安排学生两两组队完成任务。这种方式可以缓解学生单人对抗的紧张感，培养沟通合作意识。教师可以设计双人接力发球赛、攻防接力颠球赛与简易双人攻防赛。

1. 双人接力发球赛：两人一组交替完成有效发球，小组累计有效发球总数排名计分，小组全员共享团体积分。基础薄弱学生可以搭配基础较好的学生组队，在课堂上互助练习。

2. 攻防接力颠球赛：一人颠球移动至指定位点，交接球拍给队友继续颠球，中途球落地重新开始，比拼小组完成全程的总时长。攻防接力颠球赛可以锻炼学生的控球能力，培养学生的团队配合意识。

3. 简易双人攻防赛：采用3局2胜、每局11分制，放宽失误容错标准，简化专业判罚标准，重点帮助学生熟悉基础对战流程，积累基础对抗经验。

（三）团体对抗类趣味竞赛

团体对抗类趣味竞赛可以在全体学生具备一定基础后开展。以4人小组为单位开展对抗，强化实战运用能力，侧重训练正反手组合技术、落点战术，同时培育团队协作与良性竞争意识。

1. 混合双打积分循环赛：采用5局3胜简化赛制，获胜队伍获得基础积分，落败队伍获得参与积分，全程不淘汰任何小组，保证每位学生拥有充足击球回合。教师引导学生交流站位、攻防配合思路，提升战术理解能力。

2. 目标分值团体对抗赛：对抗过程中，击球落在球台高分区域可获得额外加分，个人得分汇总计入小组总分，引导学生主动控制击球线路，改变盲目发力击球的习惯。

3. 趣味道具团体赛：使用轻量化异形球拍、软质乒乓球开展小组对抗，降低击球难度，缓解高强度对抗带来的心理压力，提升课堂趣味性。

（四）角色体验类趣味竞赛

在各类竞赛过程中设置轮换角色，让学生轮流担任裁判、记

录员、小组教练三类角色^[7]。裁判要负责记录比分、识别比赛中的违规行为，保证竞赛的公平性；记录员统计当日积分；小组教练观察队友的不足并给出调整建议。学生在角色扮演中可以理解竞赛规则，提升规则意识与沟通能力。

四、趣味竞赛驱动高职乒乓球课堂提质增效的实施路径

（一）建立动态分层参赛机制

开学第一课教师可通过颠球、发球小测试划分初级、中级两组，分别设计对应竞赛项目。每4节课进行简单的复测，学生技术达标可自主申请升入高一级组别。基于学生水平匹配相应的竞赛难度，可以避免长期固定分组造成训练内容与水平脱节。

（二）搭建课堂积分激励体系

学期累计积分纳入期末总成绩，积分分为课堂竞赛得分、角色任务加分、赛后复盘反思加分三部分，占比分别为60%、20%、20%^[8]。积分不设上限，每周公示积分榜单，每月评选“乒乓趣味之星”“最佳进步小组”，降低期末一次性测试分值占比，充分认可学生阶段性成长。

（三）构建“过程+素养”多元课堂评价体系

课程总分设置100分，三大评价维度分别为50分过程性积分、30分综合技能测评、20分体育素养评分。过程性积分包含日常竞赛、出勤、角色扮演等课堂表现；综合技能测评考查学生基础

技术考核与简化实战对抗表现；体育素养依据竞赛表现评价竞争意识、抗压心态、团队协作、文明参赛行为综合打分^[9]。评价融合教师打分、小组互评与学生自评，引导学生主动反思技术短板。

（四）搭建课内外联动竞赛链条

以课堂小型趣味竞赛为基础，每月组织班级乒乓趣味联赛，学期末开展年级趣味赛事，课堂积分可折算为班级、校级赛事加分^[10]。课余固定开放乒乓球场馆，鼓励学生自主组队对抗，教师定期到场指导，推动课内外锻炼一体化，落实“常赛”政策要求。

五、结语

体教融合持续深化，“教会、勤练、常赛”成为高职体育核心发展方向，单一重复训练的传统乒乓球课堂已然跟不上育人新要求。趣味竞赛的方式可以跳出纯技术训练的局限，依靠分层比拼、积分激励、多元评价、课内外联动搭建完整教学体系，重构乒乓球课堂育人逻辑。课堂设置闯关、团体、角色体验等竞赛，既能缓解学生对战恐惧、扎实掌握运动技术，又能在组队配合、轮流体验不同角色、直面输赢的过程中传递公平拼搏的体育精神。广大体育教师可结合本校场地、学情灵活调整竞赛内容，把趣味竞赛稳定融入日常课堂，以赛促学、以赛育人，引导学生习得运动本领，建立长期自主锻炼的生活方式，塑造乐观坚韧的健全人格。

参考文献

- [1] 穆志祥. 人工智能赋能乒乓球运动高质量发展研究 [J]. 文体用品与科技, 2025, (24)195-198.
- [2] 秦晟, 高可丽. 高校乒乓球“学、练、赛”一体化教学模式研究与实践探索 [J]. 体育世界, 2025, (8)124-126.
- [3] 李东升. 体育强国背景下乒乓球教学训练的问题及对策研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(11)24-27.
- [4] 钱玉梅. 中职体育社团打造趣味化教学模式的实践与思考 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(7)89-91.
- [5] 丁铭. 趣味运动走进高职院校体育教学的分析探究 [J]. 安徽电气工程职业技术学院学报, 2023, 28(4)117-120.
- [6] 边新博. 新时代高职体育游戏教学的意义及对策 [J]. 黑龙江科学, 2022, 13(19)87-89.
- [7] 王玉洁. 多角色教学法在乒乓球教学中的应用 [J]. 青少年体育, 2022, (3)120-121.
- [8] 罗卫东, 李平. “积分比赛法”在乒乓球教学中的应用 [J]. 黑河学院学报, 2022, 13(3)96-98.
- [9] 潘芭骥. “以赛促教、以赛促学”教学模式在高校健美操课程教学中的应用 [J]. 长春大学学报, 2021, 31 (4) 93-95+100.
- [10] 霍中阳, 赵密平, 崔长友, 等. 以“赛”促学生体能发展 [J]. 中国学校体育, 2021, 40 (4) 28-29.