

# Application of Target Teaching Method in the Teaching of Ping Pong Elective Courses

Bo Yang

Department of Physical Education and Teaching, Lanzhou University of Finance and Economics, Lanzhou, Gansu, 730000, China

## Abstract

Nowadays, with the continuous development of China's economic level and the continuous promotion of higher education reform, physical education teaching has been paid more and more attention. In college sports elective course, table tennis is deeply loved by students and becomes a popular choice for students. But in the teaching of table tennis, there are some problems such as unsuitable teaching method and unsatisfactory teaching effect. In the teaching of table tennis elective course in Colleges and universities, the target teaching method can enhance students' interest in learning and create a good teaching atmosphere. Therefore, through the analysis of the target teaching method, this paper finds out the problems existing in the table tennis teaching in Colleges and universities, and puts forward the application countermeasures of the target teaching method in the table tennis elective course teaching in Colleges and universities, so as to make a certain contribution to the overall development of students.

## Keywords

target teaching method; colleges and universities; table tennis optional course; teaching

# 目标教学法在普通高校乒乓球选项课教学中的应用

杨博

兰州财经大学体育教学部, 中国·甘肃 兰州 730000

## 摘要

现如今,随着中国经济水平的不断发展以及高校教育改革的不断推进,体育教学越来越受到重视。在高校体育选项课中,乒乓球深受学生的喜爱,成为学生们选择的热门。但在体育乒乓球教学中,存在着教学方法不合适、教学效果不理想的问题。在高校乒乓球选项课教学中采用目标教学法能够提升学生的学习兴趣,营造良好的教学氛围。因此,论文通过对目标教学法进行分析,找出高校乒乓球教学存在的问题,在此基础上提出目标教学法在普通高校乒乓球选项课教学中的应用对策,从而为学生的全面发展做出一定贡献。

## 关键词

目标教学法; 高校; 乒乓球选项课; 教学

## 1 引言

作为中国高校体育教学的重要部分,乒乓球教学对促进学生的发展起到了重要的作用。乒乓球教学是学校体育的重要环节,是学校体育与社会体育相衔接的阶段,也是终身体育形成的重要因素。因此,高校乒乓球教育就是要使大学生在进入社会后,保持身体健康、心理健康和社会化之间持久

【基金项目】兰州财经大学 2021 年度高等教育教学改革研究一般项目:目标教学法在普通高校乒乓球选项课中的运用(LJY202110)。

【作者简介】杨博(1991-),男,中国甘肃兰州人,硕士,讲师,现任职于兰州财经大学体育教学部,从事体育教学研究。

而独立的联系,从而达到终身受益的目的。

## 2 目标教学法的具体内涵

目标教学法是将教学目标整合到具体核心和实施安排中的具体方法。在整个教学活动的发展过程中,学生既是学习的主体,又是教育的对象,通过选择正确的教育目标,使其符合整个教育活动的具体要求<sup>[1]</sup>。在运用这种教学方法时,目标是关键,是激发学生参与兴趣、提高参与积极性的重要基础和关键因素。在这种教学方法的应用,不仅仅是教学的创新,更重要的是可以引导学生创造性地参与到整个学习活动中来,使学生可以有更广阔的学习空间,充分发挥自己的作用;让学生在过程中努力学习,感受到实现学习目标的成就感和幸福感,并取得良好的效果。学生长期积极参与可以正确发挥教师和学生整个课堂中的作用。因此,教师要采取有针对性的教学方

法,使整个教育活动取得更好的效果。

### 3 目标教学法的原则

#### 3.1 主体性原则

学生始终是教育的主体,教师的教学组织应遵循以学生为主体的原则,在教学过程中,教师应了解学生的基本情况,了解学生在学习过程中遇到的问题和课堂的情绪状态。教师必须从学生的实际情况出发,详细分析具体问题。

#### 3.2 全面性原则

教师需要在教育活动中公平对待所有学生,耐心地引导学生,及时回答学生的问题,不分年级,使所有的学生都能奠定独创性的基础<sup>[2]</sup>。如今,国家越来越重视学生的全面发展,不仅要提高学生的运动技能,更要重视学生身心健康的发展,鼓励学生掌握运动技能,培养运动能力,锻炼意志力。

#### 3.3 整体性原则

在教育过程中,体育教师要始终围绕教育目标,处理好认知目标、情感目标和技术目标之间的关系,以及三者之间的关系。在情感目标上,要特别注意学生的表现,充分释放学生的潜能,增强学生的积极性,最终实现教学的目标。

#### 3.4 系统性原则

在教学中,体育教师按照单位目标教育的要求组织教育内容,整合分散的内容,形成系统的教育结构。教师要加强对基础知识的学习,注重教材与单元的衔接,把复杂的知识转化为简单易学的内容,使学生喜爱学习,鼓励学生充分发挥能力。

#### 3.5 对应性原则

教师在教育活动中的所有行为都必须围绕教育目标,在教育过程中,必须以教师为主导,充分体现以学生为主体的教育方式。教师要量力适用,教育内容要适当。教师在上课时应当注重教学目标与教学内容的紧密结合,提高学生实践的正确性,提高学生教学目标的达成率。老师重视对单元教育的分析和总结,及时提出改善措施,提高单元目标的实现率。

## 4 高校乒乓球选项课现状

### 4.1 乒乓球选项课受场馆器材、教学时数的影响

高校乒乓球教育存在问题的主要原因之一,是学校所在场地的限制。近年来,随着学校规模的不断扩大,学校在体育设施的建设上投入了很多资金,但是很难适应现在的教育需求。根据这个计算,拥有10000名学生的高校至少要有50张乒乓球桌,很多学校不能满足这个标准。在乒乓球课程教学中,大学乒乓球选项课一般都是每学期有34节,这项运动技术性很强,教育内容很广,但是教学时间比较短,还容易受到客观因素的影响,因此导致学生的学习效果不够理想<sup>[3]</sup>。

### 4.2 学生的学习动机的影响

在大多数高校,乒乓球选项课是基于教师的,结合学校的教育需求,开展学生自行选课并进行班级重组,不同的动机会导致课堂结果的不同,因此学生在选择选项时有不同的动机。在乒乓球选项课上,大多数学生都是因为喜欢打乒乓球,

才会选择乒乓球课程,并愿意努力学习、探索和练习。但一部分学生仅仅想要混学分,因此在上课时积极性不强,甚至会出现厌学情绪。

### 4.3 学生的乒乓球技术参差不齐

乒乓球选项课由学生自行选课,所以导致学生的水平参差不齐。在课堂上,一般手感好的学生,动作往往不规范,随机动作太多,技术动作有误,所以要上好乒乓球课比较难。而且两人在练习时回合较少,捡球比练习需要更多的时间,导致效果不是很理想。

## 5 提高学生练习效果的节奏击球法

在高校乒乓球选项课中,在无球练习时,徒手技术动作可以很快掌握,但是一旦进行有球练习,动作容易变形,导致击球失误多,练习效果不明显,尤其是比赛练习中,失误相对较多,既影响练习效果,也影响学生的兴趣,解决配对训练效果问题的关键在于协调两者的击球动作。所以通过研究节奏镜头在教学中的使用,要求学生调整他们的节奏。为加强学生的节奏意识,将学生分成两队,双人练习,并向学生进行提问。在练习过程中,以固定的节奏练习退档或攻球<sup>[4]</sup>。练习之初,除了定义击球的力量和线路外,还需要学生控制拍板的速度。

也可以请不练习的同学喊出口号。密码呼叫(报号)应以固定频率(1次/s)进行,双方必须根据密码频率调整击球节奏,不能随速度变化,直到适应击球的频率。当学生熟悉这个节奏后,他们可以在心里默默数数,继续练习,直到学生完全掌握这个节奏,就可以在练习时保持固定的节奏。

在教学中,笔者发现很多学生在正手攻球练习中回合很少,在运用这种“有节奏的练习方法”之后,大大提升了练习的回合数量。这样就可以模仿在无球练习中所学的击球技术,不断加深印象,事半功倍。当学生人数较多时,教师不能对每名学生进行针对性指导,这样的练习方法不仅可以使学生注意自己的击球节奏,而且可以在短时间内迅速提高练习效果,尽快灌输打好乒乓球的信心,激发学生对乒乓球的兴趣,鼓励学生积极练习和学习乒乓球技术。

## 6 高校乒乓球课堂教学中应用目标教学法的具体思路

### 6.1 选择合理教学目标

总的来说,乒乓球是一项丰富多彩的室内外运动,只要有相应的设施和设备,就可以开展乒乓球的教学和训练活动,使乒乓球项目更好开展的同时也可以提高学生的身体素质。在教学实践中,可以得出教学方法直接关系到教学活动的有效性的结论。正确运用目标教学法必须从学生自身的客观基础入手,完善教学机制,优化新方法的应用,根据学生的具体情况,制定合理的教学目标,始终注意乒乓球技术动作的

(下转第28页)

榜样,充分彰显价值引领、思想引领的作用。以专业知识为重要的依托,严格按照学生的个性化发展需求来进行分析以及研究,确保思政元素的有效融入,充分体现学科真正的重要优势,让每一个学生都能够接受教师的引导以及教育。

## 5 结语

在推进中职学校教育教学改革的过程中,计算机教师需要意识到自身的社会责任,将知识的学习与正确价值观的树立融为一体,积极促进教育教学理念的有效践行,确保思政课程思政理念的全面融入。综合利用多种教育教学策略以及教学方法,更好地实现立德树人。

(上接第25页)

要求。当然,学生的基本情况必须与教育活动相结合。事实上,参加乒乓球运动的学生有不同的基本水平,有些人擅长乒乓球,有些不擅长乒乓球。因此,为了在整个乒乓球训练活动中取得预期的效果,有必要选择合适的训练目标,创新乒乓球教学方法。当然,为了优化课堂师生关系,教师要保证示范的标准,解决学生遇到的问题,培养学生积极的学习习惯。在整个学习过程中,更重要的是要重视学生的价值观,开展教学活动,必须从调动学生的参与积极性入手,完善教育内涵,确保乒乓球整体教学活动取得最佳效果。

### 6.2 使用有效的教学方法促进学生的心理发展

在实际教学过程中,教师应尽量采用学生普遍接受的教学方法,积极提高学生的学习积极性,引导和帮助学生掌握各种技能<sup>[5]</sup>。在学习和掌握技能的同时,教师必须用科学的方法引导学生独立地发现和解决问题。教师还要教会学生主动观察事物、发现问题的能力,采取适合学生心理健康发展的方法。

### 6.3 丰富乒乓球教学内容和方法

在一些训练课程中,乒乓球训练必须打破传统模式。我们了解学生的需求,根据学生的实际发展需要做出改变,充分体现学生的兴趣爱好,强调实效性和灵活性。培训内容应从基础入手,注重方法,了解技术要点。同时,教学方法多样化、灵活多变,使学生在学习的同时有一种愉悦的心理感受,使他们学有所成,形成终身体育锻炼的良好习惯。

### 6.4 激发学生的学习热情

教师要提高教育质量并非易事,受诸多因素的影响,学生能否调动学习的积极性,即提高学习兴趣,是培养学生的

## 参考文献

- [1] 张雯.中职计算机专业课程教学中的思政教育体系构建研究[J].软件(教育现代化)(电子版),2020(1):191.
- [2] 罗善意.新时代背景下中职计算机专业“课程思政”实现路径研究[J].才智,2021,4(3):16-18.
- [3] 杨跃权.在中职计算机教学中融入思想政治教育的路径探析[J].理论观察,2016,116(2):175-176.
- [4] 李丹.浅析思想政治教育的路径在中职计算机教学中的影响[J].课程教育研究,2019(18):98-99.

学习能力的关键。教师应当以身作则,在教育过程中若是教学方式太过单一,则会导致学生情绪低落,学习热情和兴趣下降,这将对教师的教学质量产生负面影响。因此,教师有必要增加课堂组织形式,丰富灵活的课堂内容,多样化的教学方法。教师应不断营造良好的课堂氛围,为学生提供更多的参与各种活动的机会。教师要更多地接触学生,了解学生的思想,同时在积极的课堂活动中,学生要学会相互学习,相互促进,从而不断提升与完善自己。

## 7 结语

总而言之,乒乓球运动是中国的国球,比其他任何形式的运动都更受欢迎。教师在将目标教学法融入乒乓球教学时,要注重把理论知识融入教学中,制定相关的教育目标,使用有效的教学方法,激发学生的学习热情,让学生在乒乓球练习过程中可以发现和解决自己的不足,从而促进学生的全面发展。

## 参考文献

- [1] 陈浩中.影响高校乒乓球运动员训练动机因素调查研究[J].体育科技文献通报,2020,28(9):119-122.
- [2] 赵迪.普通高校大学体育乒乓球教学问题分析[J].体育风尚,2020(9):171-173.
- [3] 李穗生.广东省高校乒乓球高水平运动员损伤成因分析与预防[D].广州:华南理工大学,2020.
- [4] 陈旭.“单多球结合”练习法对高校乒乓球选修课大学生身体素质及运动技术影响的研究[D].扬州:扬州大学,2020.
- [5] 陈小倩.积分制评价在普通高校女生乒乓球课程教学中的应用研究[D].南京:南京师范大学,2020.