

高职院校乒乓球选修课程的美育元素探索

胡吉春

宁夏师范学院 宁夏 固原 756000

[摘要]在高职院校体育教学中，乒乓球选修课程不仅承载着提升学生身体素质和竞技技能的任务，还蕴含着丰富的美育元素。本文通过对高职院校乒乓球选修课程中美育元素的深入探索，旨在揭示乒乓球运动在培养学生审美能力、审美意识和审美情趣方面的重要作用。文章首先分析了乒乓球运动在美育中的功能，接着探讨了高职院校学生的身心特点，然后详细阐述了乒乓球运动在美育元素中的融入方式，并给出了具体的教学建议。

[关键词]高职院校；乒乓球选修课程；美育元素；审美能力；教学建议

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534(2025)-0012-06 **[收稿日期]** 2024-10-29

一、引言

美育作为教育体系的重要组成部分，对于培养学生的审美能力、审美意识和审美情趣具有重要作用。在高职院校体育教学中，乒乓球选修课程作为一项广受欢迎的运动项目，不仅具有健身娱乐的功能，还蕴含着丰富的美育元素。因此，如何在乒乓球选修课程中有效融入美育元素，提升学生的审美能力和艺术修养，成为当前高职院校体育教学亟待解决的问题。

二、乒乓球运动在美育中的功能

乒乓球运动作为我国的国球，在全民健身中具有广泛的群众基础。它不仅是一项竞技运动，更是一种美的体现。乒乓球运动在美育中的功能主要体现在以下几个方面：

（一）健身与美的结合

乒乓球运动是一项有氧运动，能够锻炼人体的心肺功能，提高身体素质和免疫力。

在运动中，大脑皮质对人体动作和身体各部位肌肉的协调能力不断增强，使人的神经系统处于良好状态。这种健身效果不仅有助于学生的身体健康，还为他们提供了展现身体美的舞台。通过乒乓球运动，学生可以感受到身体的力量、速度和协调性，从而培养对美的感知和欣赏能力。

（二）竞技美与人文美的融合

乒乓球运动不仅具有竞技性，还蕴含着丰富的人文元素。在比赛中，运动员之间的相互尊重、相互欣赏、相互支持和鼓励，体现了体育精神中的团结、友爱和拼搏。同时，裁判人员的公正裁决和运动员的礼貌行为也展示了乒乓球运动的人文美。这种竞技美与人文美的融合，有助于培养学生的道德品质和审美能力，使他们在欣赏比赛的同时，也能领悟到其中的美学价值。

（三）艺术美的展现

乒乓球运动中的技术动作和比赛规则都蕴含着艺术美。运动员在比赛中展现出的精湛技艺、优美的姿势和敏捷的步伐，都是对艺术美的追求和体现。通过乒乓球运动，学生可以学会欣赏和学习这些艺术元素，提升自己的艺术修养和审美能力。

三、高职院校学生身心特点分析

高职院校学生作为一个特殊的群体，其身心特点对于乒乓球选修课程中美育元素的融入具有重要的影响。以下是对高职院校学生身心特点的分析：

（一）智力与学习能力

高职院校学生的智力水平相对较低，对知识的掌握程度不高。这导致他们在学习乒乓球选修课程时可能存在一定的困难。然而，乒乓球运动作为一项技能性较强的运动项目，需要学生通过不断的练习和实践来掌握技术动作。因此，在教学过程中，教师需要采用灵活多样的教学方法和手段，激发学生的学习兴趣 and 积极性，帮助他们更好地掌握乒乓球运动技能。

（二）情绪与心理

高职院校学生大多处于青春期，情绪波动较大，易产生消极心理。在乒乓球选修课程中，学生可能会因为技术动作掌握不熟练、比赛失利等原因而产生挫败感和焦虑情绪。因此，教师需要关注学生的情绪变化，及时给予鼓励和安慰，帮助他们建立积极的心态和自信心。同时，通过组织丰富多样的教学活动和比赛形式，可以激发学生的学习热情和参与积极性，提高他们的心理承受能

力和适应能力。

（三）自我意识与独立性

高职院校学生的自我意识较强，但独立性较差。他们往往认为自己已经能够独立思考和解决问题，但在实际操作中却存在一定的盲目性和依赖性。在乒乓球选修课程中，学生需要学会独立思考和解决问题，如分析比赛形势、制定比赛策略等。因此，教师需要引导学生培养独立思考和解决问题的能力，提高他们的自主性和创造性。同时，通过小组合作和团队比赛等形式，可以培养学生的团队协作精神和集体荣誉感。

四、乒乓球运动在美育元素中的融入方式

在高职院校乒乓球选修课程中融入美育元素，需要教师在教学过程中注重对学生审美能力的培养和提升。以下是一些具体的融入方式：

（一）强化理论教学与审美教育相结合

在乒乓球选修课程的理论教学中，教师可以结合美育元素进行相关知识的讲解和传授。例如，在讲解乒乓球运动的发展历史、技术动作和比赛规则时，可以引导学生欣赏和学习其中的美学价值。通过介绍乒乓球运动员的奋斗历程和成功故事，可以激发学生的奋斗精神和追求卓越的意识。同时，教师还可以结合多媒体教学手段，如视频、图片等，直观地展示乒乓球运动中的美感和艺术性，提高学生的学习兴趣 and 审美能力。

（二）注重技术动作教学与美感培养相结合

在乒乓球选修课程的技术动作教学中，教师需要注重对学生技术动作美感的培养和提升。首先，教师可以通过示范和讲解相结合的方式，让学生了解和掌握正确的技术动作要领和姿势。然后，通过反复练习和实践，学生可以逐渐提高自己的技术水平和动作美感。在教学过程中，教师还可以结合学生的实际情况，给予个性化的指导和建议，帮助学生发现和纠正自己的不足之处。同时，通过组织技术动作展示和比赛等形式，可以激发学生的学习热情和创造力，培养他们的艺术修养和审美能力。

（三）开展多样化的教学活动和比赛形式

在高职院校乒乓球选修课程中，教师可以通过开展多样化的教学活动和比赛形式来融入美育元素。例如，可以组织学生参加乒乓球比赛、团体赛、友谊赛等不同类型的比赛形式，让学生在比赛中体验竞技美和人文美。同时，还可以开展乒乓球艺术表演、创意比赛等活动形式，让学生展示自己的技术水平和创造力。这些活动不仅可以激发学生的学习兴趣 and 参与度，还可以培养他们的团队协作精神和集体荣誉感。

（四）加强校园文化与乒乓球美育的融合

高职院校可以通过加强校园文化与乒乓球美育的融合来进一步提升学生的审美能力。例如，可以举办乒乓球文化节、艺术展览等活动形式来展示乒乓球运动中的美学价值和内涵。同时，还可以邀请乒乓球运

动员、教练员等专业人士来校进行讲座和交流活动，让学生了解乒乓球运动的发展趋势和前沿动态。这些活动不仅可以丰富学生的课余生活和文化底蕴，还可以激发他们的学习热情和创造力。

五、教学建议与展望

（一）加强师资队伍建设

高职院校应该加强乒乓球选修课程的师资队伍建设，提高教师的专业素养和教学水平。通过引进优秀乒乓球教练员和运动员来校任教或兼职、组织教师参加培训和学术交流活动等方式来不断提升教师的专业素养和教学能力。同时，还应该建立完善的教师评价和激励机制，鼓励教师不断创新教学方法和手段，提高教学效果和质量。

（二）完善教学设施与条件

高职院校应该加大对乒乓球选修课程的教学设施投入力度，完善教学条件和设施设备。例如，可以建设标准化的乒乓球场地和器材设备、配备多媒体教学设备和器材等来满足教学需求。同时，还应该加强教学设施的日常维护和保养工作，确保教学设施的安全性和可靠性。

（三）推动课程改革与创新

高职院校应该积极推动乒乓球选修课程的改革与创新工作。例如，可以优化课程内容和结构体系、创新教学方法和手段、完善考核评价体系等方式来提高课程的质量和水平。同时，还应该注重课程资源的开发与利用工作，积极开发优质的教材和教学资源来满足学生的学习需求。

（四）注重学生的个性化发展

在高职院校乒乓球选修课程中，教师应该注重学生的个性化发展需求和特点。通过了解学生的学习情况和兴趣爱好来制定个性化的教学计划和方案。在教学过程中，教师应该关注学生的学习进展和反馈情况，及时调整教学策略和方法来满足学生的学习需求。同时，还应该鼓励学生积极参与各种形式的比赛和活动来展示自己的技术水平和创造力。

（五）加强与社会资源的合作与交流

高职院校应该加强与社会资源的合作与交流工作。例如，可以与乒乓球俱乐部、体育协会等组织建立合作关系来共同开展教学活动和比赛形式。同时，还可以邀请企业和社会各界人士来校参观和交流活动来增强学生的社会实践能力和综合素质。这些合作与交流不仅可以为学生提供更多的学习和实践机会还可以促进学校与社会的紧密联系和合作。

综上所述，高职院校乒乓球选修课程中融入美育元素具有重要的理论和实践意义。通过强化理论教学与审美教育相结合、注重技术动作教学与美感培养相结合、开展多样化的教学活动和比赛形式以及加强校园文化

与乒乓球美育的融合等方式可以有效地融入美育元素并提升学生的审美能力。同时，加强师资队伍建设、完善教学设施与条件、推动课程改革与创新、注重学生的个性化发展以及加强与社会资源的合作与交流也是提高高职院校乒乓球选修课程教学质量和水平的重要途径。

参考文献：

- [1]来博.抢篮板球技术浅析[J].体育科技文献通报.2011,(4).
- [2]王俊鹏.高校乒乓球专项教学中学习动机的培养[J].武汉科技学院学报.2009,(2).
- [3]汪百祥.差异性教学在乒乓球选项课中的运用[J].吉林体育学院学报.2008,(5).
- [4]纪建敏,陈丽娟.我国高校体育专业课程教学质量评价方式窥探[J].西南师范大学学报(自然科学版).2008,(4).
- [5]陈瑛,宋南根.多球训练结合合作学习的方法在高校乒乓球教学中的应用研究[J].新余高专学报.2007,(6).
- [6]王祥文.高师体育专业乒乓球课程教学探讨[J].辽宁师专学报(自然科学版).2007,(2).61-62.

Exploration of aesthetic education elements of table tennis elective courses in higher vocational colleges

Hu Jichun

Ningxia Normal University, Ningxia Guyuan 756000

Abstract: In the physical education teaching of higher vocational colleges, the elective course

of table tennis not only carries the task of improving students' physical quality and competitive skills, but also contains rich elements of aesthetic education. Through the deep exploration of the aesthetic education elements in the elective course of table tennis, this paper aims to reveal the important role of table tennis in cultivating students' aesthetic ability, aesthetic consciousness and aesthetic taste. The paper first analyzes the function of table tennis in aesthetic education, then discusses the physical and mental characteristics of students in higher vocational colleges, and then expounds the integration of table tennis in aesthetic education elements in detail, and gives specific teaching suggestions.

Key words: higher vocational colleges; table tennis elective courses; aesthetic education elements; aesthetic ability; teaching suggestions