

## 基于混合式教学模式普通高校乒乓球课实践研究

聂子琛<sup>1\*</sup> 朱宝峰<sup>2</sup> 李妍<sup>2</sup> 刘宏辉<sup>1</sup> 李兴汉<sup>1</sup>

1. 哈尔滨工业大学(深圳), 广东 深圳 518000

2. 哈尔滨工业大学, 黑龙江 哈尔滨 150000

**[摘要]**当前, 基于混合式教学模式的普通高校乒乓球课程实践教学, 需构建起一个完整的闭环, 囊括线上导学、线下合作互动、课后个性化指导以及仿真虚拟实践等多个部分, 体育教师应当准备好各项资源, 对解决方法、教学评价进行灵活调控, 增强教育教学的适应性和针对性, 从而提高学生的学习品质和效率。

**[关键词]**混合式教学; 乒乓球课; 实践

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13988

中图分类号: G846

文献标识码: A

## Research on the Practice of Table Tennis Class in Ordinary Colleges and Universities Based on Blended Teaching Mode

NIE Zichen<sup>1\*</sup>, ZHU Baofeng<sup>2</sup>, LI Yan<sup>2</sup>, LIU Honghui<sup>1</sup>, LI Xinghan<sup>1</sup>

1. Harbin Institute of Technology (Shenzhen), Shenzhen, Guangdong, 518000, China

2. Harbin Institute of Technology, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

**Abstract:** Currently, the practical teaching of table tennis courses in ordinary universities based on blended learning mode needs to establish a complete closed loop, including online guidance, offline cooperative interaction, personalized guidance after class, and simulated virtual practice. Physical education teachers should prepare various resources, flexibly regulate solutions and teaching evaluations, enhance the adaptability and pertinence of education and teaching, and thus improve students' learning quality and efficiency.

**Keywords:** blended learning; table tennis class; practice

### 引言

在混合式教学模式下, 教师开展乒乓球课程实践教学, 需要结合学生的实际需求, 引进理实互动、虚实结合的研学项目, 以带动学生参与灵活学习探究, 提高其学习品质和效率。

### 1 混合式教学模式的作用分析

混合式教学模式是一类将传统面授教学、在线教学进行融合的教学方式, 利用各种教学资源, 采取多种策略, 创建一个互动式、灵活性、个性化的学习环境。该项教学模式可增强学生的学习效果, 基于学生的最近发展区以及个性化需求, 提供个别辅导和帮助, 结合线上教学来开展个性化指导; 融通线下教学, 实施整体化授课, 做到点、线、面的有效结合。混合式教学模式还可以打破时间空间限制, 学生可以获取丰富的学习资源进行自主学习, 满足不同类别学生的学习需求。并且, 该项学习模式将整个教育教学连接成一个有机整体, 在前期导学、课堂学习、课后巩固拓展方面, 构建起一个完整的体系, 使教育的延伸性、拓展性得到强化提升。

### 2 基于混合式教学模式的普通高校乒乓球课实践教学策略

#### 2.1 借助线上资源开展课前导学

在普通高校乒乓球课实践教学过程中, 教师需充分利

用线上资源来带动学生参与前期准备学习, 在翻转课堂理念下, 教师需构建起一个完整的教学循环和框架, 基于混合式教学模式, 教师可提前整理丰富的教学资源, 包含视频教程、技术解析、比赛录像, 覆盖乒乓球基本技术、战术分析、比赛规则讲解等多个领域, 结合在线学习平台, 如慕课、自建平台, 将资源上传并分类整理, 需确保平台界面友好, 以便学生进行浏览和下载学习。在每次课前, 教师需根据教学内容和学习目标, 制定严谨的课前导学计划, 告知学生本次乒乓球课程学习重难点部分以及预期成果; 之后发布课前学习任务, 包含观看视频教程, 阅读技术解析, 完成预习测试等, 从而帮助学生初步掌握乒乓球基本技术和战术。在课前导学期间, 教师还可以设置在线探讨区, 供学生交流学习心得和疑惑, 并及时查看学生的学习状况, 了解学习进度和难点, 根据学生反馈, 调整教学内容和方法, 使课堂教学更加具备针对性和实效性<sup>[1]</sup>。

以“正手攻球”技术为例, 教师从网络上精选了一段专业乒乓球运动员的正手攻球技术演示视频, 该视频详细展示了从准备姿势到击球瞬间的每一个动作细节。同时, 教师还撰写了一篇技术解析文章, 详细阐述了正手攻球的技术要点, 如站位、握拍、引拍、击球时机、力量控制等, 并配以图解, 帮助学生更好地理解。此外, 教师利用学校的慕课平台, 上传了上述视频教程和技术解析文章, 并设

置了“正手攻球”技术专题模块。平台界面设计简洁明了，学生可以直接点击“正手攻球”模块进入学习页面，观看视频、阅读文章，还可以进行预习测试。在课前一周，教师制定了详细的导学计划，明确了本次课程的学习目标（掌握正手攻球的基本动作和技巧）、学习重难点（如击球时机的把握和力量的控制）以及预期成果（能够独立完成正手攻球动作，并在对练中初步运用）。之后，教师通过慕课平台发布了课前学习任务，要求学生观看“正手攻球”技术演示视频，阅读技术解析文章，并完成预习测试。预习测试包括选择题和简答题，旨在检验学生对正手攻球技术要点的理解程度。此外，教师在慕课平台上设置了在线讨论区，鼓励学生就“正手攻球”技术提出自己的疑问和心得。有学生提出“如何更好地控制击球力量？”的问题，教师及时给予回复，并分享了力量控制的技巧和方法。后续，教师定期查看学生的学习进度和预习测试成绩，发现部分学生在理解“击球时机的把握”上存在困难。根据学生的反馈，教师决定在课堂上增加击球时机的专项练习，并重点讲解和示范这一部分内容。在高校乒乓球课实践教学环节，学生完成对导学案的学习，掌握初步的知识技能之后，在实体课堂上，教师便需要引进合作学习。

## 2.2 课堂合作学习

在高校乒乓球课实践教学环节，学生完成对导学案的学习，掌握初步的知识技能之后，在实体课堂上，教师便需要引进合作学习。

### (1) 分组

在此期间，教师需根据学生乒乓球水平、学习能力、性格特点，对其进行科学合理分组，保证每个小组的成员在技能水平上有所差异，以便技能互补和相互学习。在每次线下课堂合作学习前，教师应当明确本次合作学习目标和任务，包含战术配合、比赛模拟等。学生在合作学习过程中需基于导学案课程内容，发表各自的预习心得和感触，相互学习、相互带动，共同研究本堂课知识重点和要点。

例如，在上述课例中，教师根据学生的乒乓球水平、学习能力和性格特点，将学生分为若干小组，确保每个小组的成员在技能水平上存在差异，以便技能互补和相互学习。其中，将乒乓球基础较好的学生与基础较弱的学生搭配在一起，同时考虑学生的性格，确保小组内部既有活跃气氛的学生，也有沉稳思考的学生。一个典型的小组由4名学生组成，其中包括1名乒乓球技术较好的学生担任小组长，2名技术中等的学生，以及1名技术较弱的学生。小组长不仅负责协调小组内的学习活动，还负责在课后向教师反馈小组成员的学习表现。在本次合作学习中，学生的主要目标是掌握“正手攻球”技术的细节，提高击球准确性和稳定性。小组内部成员需基于导学案课程内容，分享各自的预习心得和感触，共同研究“正手攻球”技术的动作要领和注意事项。并且，进行战术配合练习，例如比

赛中运用“正手攻球”技术制造进攻机会。在合作学习开始时，小组内部成员轮流发表对“正手攻球”技术的预习心得，包括动作感受、难点突破等。例如，一名学生提到：“我在预习时发现，击球时手腕的灵活度对力量控制很关键。”小组内部成员相互学习，技术较好的学生指导技术较弱的学生，共同研究如何改进动作。其中，小组长示范正确的“正手攻球”动作，并纠正其他成员的错误姿势<sup>[2]</sup>。

### (2) 示范讲解

在合作环节，教师需提供巡视指导，通过示范讲解，帮助小组成员攻克共同存在的疑惑，借助此类方式，在小组成员的共同带领下，学生的综合能力和素质将得到有效提升。在线下合作学习期间，教师还可以适当组织模拟比赛，让学生在小组内探讨所学技能和战术，并引导学生进行反思总结，分析成功和失败原因，提出改进措施。而每个小组有特定的小组长负责，反馈小组成员的学习表现状况，教师基于各小组反馈信息，统一对特定的乒乓球技能、战术、技巧进行讲解示范，以此来带动学生进行更加全面、广泛的学习。

例如，针对学生在击球时机把握上的困难，教师进行现场示范，并详细讲解如何判断击球时机。在完成合作学习之后，教师组织小组间的模拟比赛，让学生在实战中运用所学技能和战术，每个小组派出两名代表进行双打比赛，其他成员在旁观看并讨论战术运用。比赛结束后，小组内部进行反思总结，分析成功和失败的原因，提出改进措施。例如，小组长指出：“我们在比赛中配合不够默契，需要加强沟通和战术练习。”最后，小组长向教师反馈小组成员的学习表现状况，包括进步显著的学生和需要额外帮助的学生。例如，小组长提到：“XX同学在‘正手攻球’技术的掌握上进步很大，但XX同学还需要加强力量控制。”教师根据各小组的反馈信息，统一对特定的乒乓球技能、战术、技巧进行讲解示范。针对学生在力量控制上的普遍问题，教师进行详细的讲解和示范，并组织学生进行专项练习。

## 2.3 线上拓展，个性化指导

学生对课程知识的理解接受程度是不一样的，每一位学生的知识基础也有差异，在完成线下合作学习之后，教师需基于学情评测结果，了解每一位学生在乒乓球课程学习期间存在的欠缺和不足，之后，为每一位学生提供个性化的训练指导，主要是依托短视频资料，向具有特定需求的学生发送对应的视频资料，以带动其进行适应性、针对性学习。其中，教师可通过线上学习平台，更加全面指导学生进行个性化学习，在此基础上，教师也可以通过引进作业超市，让学生选取不同的课后练习项目，做到适应性训练。在课后个性化指导环节，教师还可以制作各类短视频资料，结合视频微课讲授，以及各类零散化的短视频，帮助学生在特定模块进行专项自主学习，通过积少成多，

逐渐提升自身的技能素养,从而提高学习品质。但是,教师在引进混合式学习模式的过程中,应当做好实时高效的学情检测,需要紧密结合体育课程教学需求,将“教会、勤练、常赛”融入其中,避免学生在自主学习期间丢失方向<sup>[3]</sup>。

例如,教师通过课堂观察、小组反馈和课后测试等方式,全面评估了学生对“正手攻球”技术的掌握情况。教师发现部分学生在击球力量控制上存在问题,而另一些学生则在击球时机的把握上不够准确。基于学情评测结果,教师为每位学生制定了个性化的训练指导计划。例如,对于力量控制不足的学生,教师计划发送专门的力量控制训练视频;对于击球时机把握不准的学生,则提供击球时机判断的视频资料。其中,教师利用线上学习平台,如学校的慕课平台或自建的微信学习群,向学生发送个性化的视频资料。学生可以随时在线观看视频,进行适应性、针对性的学习。此外,教师设计了多样化的课后练习项目,形成“作业超市”,供学生根据自身情况选择。作业超市中包括“正手攻球连续击球50次”“正手攻球结合步伐移动练习”等项目,学生可以根据自己的薄弱环节选择合适的练习。除此之外,教师制作了各类短视频资料,包括技术要点讲解、动作示范、错误纠正等,帮助学生进行专项自主学习。

#### 2.4 引进仿真虚拟训练

仿真虚拟训练也是混合式教学模式中不可或缺的一部分,其主要是模拟比赛场景,以电脑游戏、数字化游戏的方式,带动学生高效掌握乒乓球技巧和方法。在仿真虚拟系统中,学生可以借助智能设备,依托VR或AR装备开展自主个性化训练,锻炼手法技巧。在虚拟系统中也可以支持多位学生的模拟对战,在空间距离上突破传统合作学习的限制。在此过程中,教师还应当及时记录学生在虚拟系统中的学习表现状况,并在虚拟空间中组织战术合作演练,逐步提高学生的技能水平<sup>[4]</sup>。

例如,仿真虚拟训练系统支持多位学生的模拟对战,突破了传统合作学习在空间距离上的限制。四位学生可以同时进入虚拟系统,进行双打或混双比赛,通过团队协作和战术配合,锻炼自己的比赛能力。教师在虚拟系统中实时记录学生的学习表现状况,包括技能掌握情况、比赛成绩、训练时长等。例如,教师发现一位学生在虚拟对战中的发球速度有所提高,但接发球时的判断还不够准确,于是决定在后续的训练中加强这方面的指导。此外,教师在虚拟空间中组织战术合作演练,帮助学生更好地理解团队合作和战术配合的重要性。通过一场模拟比赛,要求学生在比赛中运用特定的战术组合,如“发球抢攻+侧身攻”等,通过实践来检验战术的有效性。

#### 2.5 依托短视频,开展零碎化教学

高校乒乓球课程教学内容较为丰富多样,教师需革新现有的乒乓球教学生态体系,重构教学架构,对课程知识、

框架进行梳理整理,建立起完整的课程知识体系,带动学生进行全面学习。其中,上述所引进的教学活动主要是以整体化教学为主,带动学生通过专题学习,补充自身的知识空缺部分。此类教学方式可带动学生完成对知识概念体系化探究。但是体系化知识中必然会存在部分零散化的内容,包含乒乓球的基本姿势、发球技巧、步伐移动、击球力量、旋转控制,教师可以将此部分内容制作成短视频,在几分钟以内,供学生进行集中高效学习。学生可利用闲散时间,如课间休息、午休,自主学习相关知识信息。同时,学生也可基于自身的学习兴趣和进度,观看练习内容。在此期间,教师可以每周发布多个短视频,覆盖乒乓球技巧的不同方面,而学生可以根据自身的时间安排,每天选取部分视频进行学习并进行课后实践,通过积少成多,教师可以不断丰富完善短视频资源库。同时,学生也能够持续学习,增强自身的知识技能。此外,短视频学习还为学生提供了线上拓展互动的机会,学生可以与同伴进行互动沟通,也可以将自身在乒乓球练习期间的感触和体验在评论区进行分享。长此以往,可以在高校乒乓球教学过程中营造良好的研学氛围,提高学生的学习参与度。

例如,教师首先梳理了乒乓球课程中的零散化内容,如“正手攻球的基本姿势”“侧旋发球技巧”“交叉步移动法”“击球力量的控制”和“如何制造旋转球”等。随后,教师利用专业拍摄设备,结合详细的解说和示范,为每个知识点制作了时长在3~5分钟的短视频。教师每周通过学校的教学平台发布5个短视频,覆盖乒乓球技巧的不同方面。学生可以根据自己的时间安排和学习兴趣,在课间休息、午休或晚上自习等闲散时间,通过手机或电脑观看视频,并进行自主学习。学生观看视频后,会在课后进行实践练习。例如,在观看“正手攻球的基本姿势”视频后,学生会对着镜子调整自己的站姿、握拍方式和挥拍路径。同时,学生还可以将练习过程中的问题或成果通过教学平台反馈给教师,以便教师提供个性化的指导。在教学平台的评论区,学生可以与同伴进行互动沟通,分享自己在乒乓球练习中的感触和体验。例如,一名学生在评论区留言:“我发现自己在正手攻球时总是容易抬肘,看了视频后调整了一下,现在好多了。”其他学生纷纷回复,分享自己的练习心得和技巧。通过短视频学习和课后实践,学生的乒乓球技能得到了显著提升。在期末的技能测试中,学生的正手攻球、发球、步伐移动和击球力量等指标均较上学期有明显提高。

### 3 结论

总体来说,高校在开展乒乓球课实践教学期间,应当引进混合式教学模式,强调对教学细节、方法、过程的把关,以带动学生参与精细化、高效化学习,从而提高其学习品质和效率。

基金项目：哈尔滨工业大学（深圳）教育教学应用项目，混合式教学模式改革研究（项目编号：HITSZPMT2206）。

#### [参考文献]

- [1] 杨颖. 基于探究社区理论的乒乓球裁判课程混合式教学模式设计与实践[D]. 广州: 广州体育学院, 2023.
- [2] 荣芳芳. 高校体育乒乓球课程线上线下混合教学模式探究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(8): 45-48.
- [3] 黄国喆. 基于“互联网+”的高校乒乓球混合式教学研究[J]. 青年时代, 2020(29): 112-113.
- [4] 刘大川. 基于“互联网+”的高校乒乓球混合式教学探究[J]. 运动休闲, 2021(22): 94-96.

作者简介：\*通讯作者：聂子琛（1991—），男，汉族，内蒙古乌海人，硕士，讲师，哈尔滨工业大学（深圳），研究方向：体育教学、学校体育；朱宝峰（1977—），男，汉族，黑龙江佳木斯人，硕士，副教授，哈尔滨工业大学，研究方向：体育教学与训练；李妍（1981—），女，汉族，黑龙江省哈尔滨市人，硕士，副教授，哈尔滨工业大学，研究方向：体育教学与运动训练；刘宏辉（1975—）女，汉族，黑龙江省哈尔滨人，硕士，副教授，哈尔滨工业大学（深圳），研究方向：学校体育学、运动训练学；李兴汉（1959—），男，汉族，黑龙江佳木斯人，教授，哈尔滨工业大学（深圳）（退休），研究方向：体育教学、冰雪运动。