

# 高校体育课程改革背景下匹克球引入可行性探讨

孙文杰

淮南联合大学

**摘要:** 高校体育课程改革强调参与提升、课内外一体化与发展性评价。匹克球因入门门槛低、场地可复用、组织效率高、对抗趣味强且风险相对可控,适合作为网拍类普适性专项引入高校体育课堂。本文从目标契合、场地器材、师资供给、学生需求与安全管理等维度分析其可行性,并提出分阶段试点推广、分层教学与过程性评价、社团赛事联动和制度化场地开放等实施路径,为高校优化课程供给予促进学生持续运动提供参考。

**关键词:** 高校体育; 课程改革; 匹克球; 可行性; 实施路径

高校体育课程改革正从“单一技能教学”转向“健康促进与终身体育”,更强调提高参与率、提升课堂有效练习时间,并通过课内外一体化与发展性评价增强学生的持续运动动力。但在实践中,传统项目常受规则复杂、入门门槛高、组织效率低与对抗强度不易控制等因素影响,容易出现初学者畏难、课堂轮换等待时间偏多、课后缺乏可延续练习场景等问题,导致“课上学过、课下不练”的断裂。因而,选择一种安全可控、易学易赛且可承接社团赛事的新项目,成为优化课程供给结构的重要方向。

匹克球作为网拍类新兴运动,场地紧凑、规则简明、回合节奏适中,能在较短课时内提供较高的成功体验,并可通过落点控制、网前技术与双打配合实现渐进提升。其对体能差异的敏感度相对较低,适合公共体育课堂分层教学与大班组织,也便于以班级赛、学院赛等形式构建“学练赛评”闭环。基于此,本文从课程目标契合、场地器材与成本、师资供给、学生需求以及安全管理等维度分析匹克球引入高校体育课程的可行性,并提出分阶段试点推广与制度化保障的实施路径。

## 一、高校体育课程改革取向与匹克球项目特征的契合性

(一)从“提高参与度”到“形成终身运动能力”的目标匹配

高校体育改革强调让更多学生“动起来、练起来、赛起来”,其关键不在于打造少数高水平运动者,而在于提升多数学生的稳定参与与可持续学习。匹克球入门快、挫败感低,能够在较短课时内让初学者获得击球成功体验,满足课程改革中“兴趣驱动—持续参与—能力形成”的逻辑链条。更重要的是,匹克球既可作为基础网拍类技能的入口,也可通过发球、截击、底线对拉、网前控制与双打配合等内容逐级提升,使

课程能够覆盖从“零基础体验”到“专项能力发展”的不同层次目标,兼顾体育课分层教学与学生个体差异。与部分高对抗项目相比,匹克球更利于在普修课情境下实现“人人可学、人人可赛”,从而提高课程覆盖面与学习达成度。

(二)从“课程结构优化”到“课内外一体化”的组织匹配

高校体育课程改革常面临两个组织难题:其一是在有限学时内要同时完成体能、技能与态度目标;其二是课外锻炼难以被有效承接。匹克球在组织形态上具备良好的模块化与赛事化潜力:课堂可采用“规则导入—技术练习—情境对抗—反思反馈”的结构,单元设计清晰,便于教师实施过程性评价;课外可依托社团、班级联赛、学院杯等形式组织双打为主的低成本竞赛,既能增强社交属性,又能把课堂技能迁移到真实对抗情境,形成“学练赛评”闭环。由于一片场地可承载较高的轮换效率,课堂管理相对友好,尤其适合大班教学中通过分组对抗、轮换计分与任务单学习实现高密度练习,这与当前强调“提高课堂运动负荷与有效练习时间”的改革方向一致。

(三)从“安全可控”到“多元包容”的价值匹配

在大学体育教学中,安全是课程运行的底线。匹克球对抗强度可调、身体接触少、规则限制较多,整体风险相对可控;同时它对性别、体型与体能基础的敏感度较低,适合不同学生共同参与,有助于改善部分项目在性别参与和能力差异方面的结构性不均衡。其双打为主的协作机制还能强化沟通、分工与互助,契合高校体育在价值层面强调的团队精神、规则意识与积极社会交往。对体育基础薄弱或运动自我效能感较低的学生而言,匹克球更容易提供“可达成的挑战”,帮助其在安全环境中建立运动信心,从而提升体育课

程的人文关怀与包容性。

## 二、匹克球引入高校体育课程的可行性分析

### (一) 场地器材与运行成本的可行性

匹克球场地尺寸相对紧凑,许多高校可通过对现有羽毛球场、排球场或网球场进行划线与临时隔网实现快速转换,具有“复用存量场地”的优势。器材方面,球拍与球的单价通常低于网球等项目,损耗与维护成本也较可控,便于学校以较低预算完成试点配置。对大型综合性高校而言,可在体育馆或室外综合场地设置若干固定场地形成“项目聚集区”,以提升可见度与使用效率;对场地紧张高校,则可采用“可移动球网+临时划线”的方式进行弹性排课,减少对既有场地结构的冲击。需要注意的是,场地复用并不等于零成本:线划标准、球网高度、场地安全边界与照明条件都会影响教学质量与安全,应在试点阶段制定清晰的场地转换规范与维护责任机制,避免“能开课但不好用”的低质量供给。

### (二) 师资供给予课程资源建设的可行性

匹克球在国内高校的普及程度仍处于扩展阶段,师资可能是引入的关键瓶颈。可行性并不意味着现有教师必须“天然会教”,而在于网拍类项目之间存在较强的迁移基础:具备网球、羽毛球、乒乓球教学经验的教师,能够较快掌握匹克球规则与核心技术,并将既有的课堂组织、纠错方法与训练设计迁移到新项目上。学校可采用“校内骨干培训+校外专项认证+同伴互助教研”的组合策略,先培养一批种子教师完成课程标准、教学设计与评价工具的开发,再逐步扩展到更多任课教师。课程资源层面,匹克球规则清晰、动作要点集中,适合建设微课视频、动作示范库、分层练习任务单与比赛组织手册,利于数字化教学与混合式学习在体育课程中的落地。若能与体育社团、校外协会或赛事机构建立合作,还可获得更系统的教练支持与赛事资源,提升课程专业性与校园传播效果。

### (三) 学生需求、学习体验与校园文化的可行性

从学生需求看,高校体育课程改革的核心是“把项目变成学生愿意长期参与的生活方式”。匹克球的社交属性强、对抗趣味足、学习曲线平滑,天然适合在大学校园中形成社群化传播,尤其在新生适应期与公共体育选项课中具有吸引潜力。课堂体验方面,匹克球更容易通过小组对抗营造即时反馈:计分、轮换与对抗结果能快速呈现学习成效,学生在短周期内获得“看得见的进步”,有利于提升体育课满意度与出勤稳定性。校园文化方面,匹克球赛事可设计为学院

联赛、混合双打挑战赛、师生友谊赛等多种形态,与校园节庆活动、体育文化节相结合,强化“以赛促学、以赛促练”的改革导向。不过也要看到,任何新项目都可能出现“热度上来但持续性不足”的风险,因此需要把兴趣转化为制度化供给,例如稳定的场地开放时段、社团组织、赛事体系与学分认定方式,才能让匹克球真正嵌入校园体育生态。

### (四) 安全风险、管理边界与教学质量的可行性约束

可行性分析必须把风险说清。匹克球虽然整体对抗强度较低,但仍存在扭伤、碰撞、拍球误击与眼部风险等常见网拍类运动伤害隐患,尤其在大批教学与初学阶段更需加强安全教育与规范组织。课程管理上,器材发放回收、场地轮换秩序、比赛计分争议处理、学生能力差异导致的对抗失衡等问题,都可能影响课堂质量。解决这些约束并不复杂,但需要制度化:在教学上设置明确的热身与放松流程、强化护具与安全边界意识、采用分层对抗与同伴协作策略;在管理上建立场地预约与开放规则、制定课堂竞赛裁判手册与文明参赛公约;在质量保障上形成可复制的教学大纲与评价量表,避免不同教师之间教学目标漂移,确保学生学习体验稳定。只要把这些约束前置纳入方案设计,匹克球引入高校体育课程总体具备较高的可操作性。

## 三、引入路径与保障机制讨论

### (一) 课程体系嵌入:从试点到常态化供给的分阶段策略

匹克球进入高校体育课程不宜“一步到位”,可采用“试点—扩容—固化”的分阶段推进。试点阶段可选择公共体育选项课或新生体育体验模块,目标是验证场地复用、课堂组织与学生接受度,形成一套可复制的单元计划与教学资源;扩容阶段在师资与场地条件具备后,扩大开课规模并与课外社团联动,推动形成稳定参与人群;固化阶段将匹克球纳入网拍类项目群的长期供给,建立课程标准、学分认定、赛事体系与场地开放制度,实现常态化运行。在这一过程中应坚持“以学习成效为中心”的改革逻辑,避免以开课数量作为唯一指标,而应关注学生运动参与频率、技能掌握质量、体能改善与兴趣持续等综合指标。

### (二) 教学设计与评价:突出分层、情境与过程性改进

匹克球教学宜采用“分层目标+情境练习+比赛化评价”的设计思路。分层目标可划分为入门层(规则、基本击球与简单对抗)、提升层(发球稳定、落点控制、

网前截击与双打轮转)、拓展层(战术组合、临场决策与赛事组织),以满足不同基础学生的学习需求。情境练习强调把技术置于对抗问题中学习,例如以“发球得分”“第三拍控制”“网前控制区争夺”等任务驱动练习,使学生理解技术与战术的关系。评价方面可建立“出勤与运动负荷+技能表现+课堂对抗表现+学习反思”的过程性结构,减少单一达标测试带来的焦虑,同时通过同伴互评与自评促进规则意识与合作能力发展。若能结合数字化工具记录参与数据、练习次数与比赛成绩,可进一步提升评价的可视化与反馈及时性。

(三)组织保障:师资培训、场地制度与校园赛事的协同

保障机制的关键在协同。师资方面,应建立校内培训与教研共同体,形成标准化动作要点、常见错误与纠错策略库,并通过听评课与公开课推动教学一致性;场地方面,应在复用基础上明确匹克球场地的开放时段与预约机制,配套器材借用与维护责任,保障学生课外练习的可达性;赛事方面,应从低门槛的班级赛、体验赛做起,逐步发展为学院联赛与校级公开赛,形成稳定的竞赛节律,促使学生把课堂学习转化为持续参与。对于管理部门而言,可把匹克球纳入校园体育文化建设与健康促进项目,形成“课程—社团—赛事—开放场地”的闭环供给,避免项目发展停留在个别教师或短期活动层面。

#### 四、结论

在高校体育课程改革强调参与提升、课内外一体化与发展性评价的背景下,匹克球凭借入门门槛低、场地可复用、组织效率高、趣味与对抗适中且风险相

对可控等优势,具备较强的课程引入可行性。其价值不仅在于丰富项目供给,更在于改善公共体育课堂的“低效轮换与高畏难”问题,促进学生形成稳定参与与可持续练习的运动习惯。但匹克球落地成效取决于系统化保障:应以分阶段试点推进师资培训与课程标准建设,以分层教学与过程性评价提升学习获得感,并通过开放场地、社团运营与赛事体系联动实现常态化运行,避免停留在短期热度。

#### 参考文献:

- [1] 张彦. 高校体育课程开展匹克球项目的路径研究 [J]. 高教探索, 2024(4):122-125.
- [2] 胡纯纯, 何文盛. 高校发展匹克球运动的潜力、困境与对策研究 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(10): 204-207.
- [3] 魏伟. 多维发展体育素养——探究匹克球运动教学策略 [J]. 健与美, 2022(7):129-131.
- [4] 边园园, 崔一诺, 曹峰, 等. 西安市各高校开展匹克球运动的必要性与对策 [J]. 体育世界, 2025(2): 132-134.
- [5] 董建国, 田园. 关于高等职业院校开设匹克球体育选修课的可行性研究 [J]. 山西财政税务专科学校学报, 2023, 25(5):77-80.
- [6] 简伟峰. 训练教学模式在高校体育匹克球教学中的应用 [J]. 新体育, 2024(24):86-88.
- [7] 李欢. 高校匹克球教学的生理学价值研究 [J]. 广东职业技术教育与研究, 2024(12):120-123.
- [8] 边园园, 崔一诺, 曹峰, 等. 西安市各高校开展匹克球运动的必要性与对策 [J]. 体育世界, 2025(2): 132-134.