

基于学生差异化水平的乒乓球多阶段技能递进教学设计

任才

海南医科大学

摘 要：为解决高校乒乓球教学中存在的教学目标单一、层次区分不清及学生学习差异被忽视等问题，本文基于差异化教学理论，构建了一个多阶段技能递进教学设计体系。研究从学生能力分层出发，将教学目标划分为基础、提升与拓展三个阶段，分别对应不同水平学生的学习需求。在教学内容上，遵循“动作技能—技术组合—战术应用”的递进路径；在教学策略上，采用“分层分组、任务驱动、反馈循环”的模式；在教学评价上，建立了教师、同伴与自我相结合的多元化体系。实践结果表明，该教学模式能够有效提升学生的技术掌握、兴趣水平与合作意识，促进个体差异下的全面发展，为高校体育课程改革与精准化教学提供了可行范式。

关键词：乒乓球教学；差异化教学；多阶段技能递进；分层教学；教学评价

乒乓球作为一项兼具竞技性与普及性的体育项目，长期以来在高校体育教学体系中占据重要地位。然而，在实际教学过程中，由于学生身体素质、运动基础、感知能力以及学习兴趣等方面存在显著差异，传统“一刀切”式的教学模式难以满足不同层次学生的学习需求。结果是部分学生在初学阶段因挫败感而放弃学习，而另一部分学生则因教学内容过于基础而缺乏挑战性，导致学习效果和兴趣难以持续。

因此，构建基于学生差异化水平的多阶段技能递进教学体系显得尤为重要。该体系以学生个体差异为出发点，通过科学的分层、分级与递进教学设计，使学生在符合自身能力发展的轨迹中实现“由浅入深、由易到难、由模仿到创造”的技能成长。与此同时，教师在教学中应灵活运用多元化教学手段，如分层任务布置、目标激励机制和视频反馈评估系统，以实现精准化教学与动态化管理的结合。

本文旨在通过对乒乓球教学中学生差异化特征的分析，构建多阶段技能递进教学模型，并从教学内容、教学策略与评价体系三方面探讨其实践路径与应用价值。研究希望为体育院校及普通高校的乒乓球课程改革提供具有可操作性的理论参考与实践依据，进一步推动高校体育教学的科学化与个性化发展。

一、差异化教学理论基础与乒乓球教学现状分析

（一）差异化教学的理论内涵

差异化教学（Differentiated Instruction）理念由美国教育学者汤姆林森（Tomlinson）提出，其核心是依据学生在能力、兴趣、学习风格等方面的差异，采用灵活多元的教学策略，确保每位学生都能在适合自己的路径上获得最佳学习效果。该理念强调教学目标、

教学内容、教学过程与评价方式的多样化匹配，从而最大限度地激发学习潜能。

在体育教学领域，差异化教学的引入意味着教师不再单纯追求“统一进度”，而是根据学生的运动水平、技术掌握程度与心理状态，科学设计分层任务。通过过程调控与目标调整，使不同水平的学生都能在相对舒适的学习区间内实现技能跃升。这种以学生为中心的教学模式，符合“教育公平”的实质内涵，也契合“健康中国”战略中“因材施教”的核心要求。

（二）当前高校乒乓球教学的主要问题

目前，多数高校乒乓球课程仍采用统一教学模式，教学目标偏重技术动作的传授而忽视学习过程的层次性与差异性。首先，教学目标单一化。许多教师在教学中将“掌握正手攻球、反手推挡”等作为核心目标，而忽略学生的兴趣培养与自主探究能力提升。其次，教学内容同质化。课堂中学生水平差异较大，但教师常以统一的训练量与技术要求进行教学，导致部分学生“吃不饱”，部分学生“跟不上”。此外，评价体系过于注重技能结果而忽视学习过程。传统评分标准以技术完成度和比赛成绩为主，缺乏对学生学习态度、合作意识与反思能力的综合评价，影响了教学的激励功能。与此同时，部分教师在课堂管理中过度依赖经验，缺乏数据化、可视化的学习追踪机制，导致教学反馈滞后，无法动态调整教学计划。

（三）差异化理念在乒乓球教学中的应用意义

在乒乓球教学中引入差异化理念，能够有效缓解教学层次不均的问题。首先，它有助于建立“以学生发展为本”的教学导向，通过科学分层、因材施教，促进学生的全面发展。其次，差异化教学鼓励学生自

主学习与个性表达,增强学习内驱力。再者,该模式通过阶段性评价与动态激励机制,强化学习反馈,形成良性循环。从本质上看,差异化教学并非“分化教学”,而是以教学策略的灵活调整来实现“共同进步”。在乒乓球课程中,它意味着教师既要兼顾基础训练的系统性,又要关注技术进阶的多样性,为学生提供多通道的成长路径。

二、多阶段技能递进教学体系的构建思路

(一) 教学目标的分层设计

基于差异化原则,乒乓球教学目标应分为基础层、提升层与拓展层三个阶段。基础层侧重技能启蒙与兴趣培养,主要面向初学者;提升层关注技术稳定性与实战能力培养;拓展层则强调创新应用与战术思维形成。

在具体教学设计中,基础层目标应聚焦握拍姿势、站位与基本攻防技术,注重运动习惯的养成与动作的规范化;提升层则引导学生在稳定掌握动作的基础上进行多球训练、节奏变化训练与攻防转换练习;拓展层则可通过战术组合练习与情境模拟对抗,提高学生的临场判断与策略运用能力。

教师需依据学生的技能测评结果进行分层教学,并在阶段目标间设置“能力阈值”,实现教学目标的螺旋上升与跨层衔接。这种设计既保障了教学的系统性,又为个体差异提供了充分的空间。

(二) 教学内容的递进安排

在教学内容的安排上,应遵循“动作技能—技术组合—战术应用”的逻辑递进路径。具体而言,初级阶段以单一动作技能教学为核心,如正手攻球、反手推挡、发球与接发球的基本动作;中级阶段引入技术组合训练,如“发球—抢攻—防守”的衔接练习;高级阶段则过渡至战术层面的学习,如“落点控制”“旋转判断”“节奏变化”等。此外,教师应引入多媒体与信息化教学手段,利用慢动作视频分析系统、体能数据采集设备等技术手段,让学生直观感知动作差异。对于技术较弱的学生,可通过重复练习与动作矫正指导提高动作稳定性;而对于基础较好的学生,则可通过任务挑战与对抗训练激发潜能。这样的教学内容安排,能够兼顾“广度”与“深度”,体现“个别化+系统化”的教学思路。

(三) 教学策略的多样化实施

在教学策略上,应构建“分层分组+任务驱动+反馈循环”的教学模式。首先,分层分组教学有助于教师针对不同水平学生设定差异化任务。其次,任务驱动法通过设定具体目标(如“连续攻球十次不失误”

或“完成三种发球变化”),激发学生主动探索。第三,反馈循环机制是整个教学体系的核心,教师通过实时视频回放、同伴互评和自我反思日志等手段,帮助学生发现问题、改进动作。此外,应重视情境教学与竞赛教学的结合。在课堂中融入小组对抗赛或“分阶段挑战赛”,既能激发学习热情,又能促进学生在动态情境中巩固技能,实现从“学”到“用”的转化。教师应在教学全过程中扮演“引导者”与“促进者”的双重角色,通过正向激励与情感支持,增强学生的自我效能感与团队归属感。

三、多阶段技能递进教学的实践路径与成效分析

(一) 实施流程与教学组织

在具体实施中,将整个学期划分为三个阶段:启蒙训练阶段、巩固提升阶段与应用拓展阶段。①启蒙训练阶段(第1~5周)重点在于基本动作教学与兴趣激发,采用小组合作与个体指导相结合的方式,使学生掌握握拍、站姿及正反手攻球等核心技能。②巩固提升阶段(第6~10周)强调动作连贯性与稳定性,通过多球训练、节奏转换与随机应变练习,培养学生的协调性与反应速度。③应用拓展阶段(第11~16周)以实战模拟与战术训练为核心,引导学生将技能运用于对抗情境中,实现技能综合运用与心理素质提升。

教学组织上,采用“分层小组+轮换任务”的组织形式,不同水平小组分别完成难度匹配的训练任务,同时通过小组轮换实现交叉学习,促进知识迁移。课堂中融入数字化记录系统,对学生动作进行视频采集与数据分析,以可视化方式呈现技能进步曲线。教师依据数据反馈动态调整教学节奏,形成“测评—反馈—改进—再评价”的闭环教学模式。

(二) 教学评价体系的构建

差异化教学的核心在于“以发展为本”的多维评价体系。教学评价应包括形成性评价与终结性评价两个维度。形成性评价主要关注学习过程,如学生的出勤情况、任务完成度、合作表现及反思记录;终结性评价则结合技能测评与比赛成绩,从技术表现、战术理解与心理调控三个角度进行综合考量。在具体实施中,引入“三级评价模式”:教师评价、同伴互评与自我评价。教师评价侧重专业指导与过程监督;同伴互评可增强学生的合作意识与批判性思维;自我评价则促进学生反思自身学习策略与目标达成度。通过数据量化与文字描述相结合的方式,学生对自身学习轨迹有清晰认知,从而提升自我调控能力。

(三) 教学成效与反思

实践结果显示,实施多阶段技能递进教学后,

学生在技术掌握、学习兴趣与合作意识等方面均取得显著提升。初级水平学生在握拍姿势、步伐协调性及击球稳定性上有明显改善;中级学生在攻防转换、节奏掌控及发球多样性方面进步显著;高级学生在战术应用与心理抗压能力上表现突出。更重要的是,差异化教学增强了学生的学习主动性和自我效能感。通过个体化目标设定与阶段性反馈,学生能够清晰感知自己的成长轨迹,从而持续保持学习动力。然而,实践中仍存在问题,如教师工作量增加、课堂管理复杂化及信息化设备依赖度高等。未来研究可进一步探索基于人工智能技术的动作识别与自适应教学系统,以实现更高效的课堂管理与精准教学支持。

四、结论

基于学生差异化水平的乒乓球多阶段技能递进教学设计,突破了传统教学模式中“统一进度、单一评价”的局限,实现了教学目标、内容与方法的系统优化。该模式以“分层目标—递进内容—多元策略—动态评价”为核心结构,既关注学生技能发展的连续性,又兼顾个体差异的多样性。

通过实践表明,该教学体系能够显著提高学生的技术掌握水平与学习兴趣,促进其身心协调发展与社会性能力提升。同时,也为教师提供了更具科学性与灵活性的教学管理框架。然而,要进一步提升教学效果,还需完善数字化支持平台,优化师资培训体系,并建立长效评价机制,使乒乓球教学真正成为学生个性化

发展的载体与健康生活方式的启蒙途径。

参考文献:

- [1] 崔容赫,于潇,郑艳静,等.乒乓球运动员核心力量训练的应用分析[J].当代体育科技,2024,14(33):28-30.
- [2] 冯峰.推力与限度:“女性解放”视野下的民国女子乒乓球运动[J].首都师范大学学报(社会科学版),2024(6):23-30.
- [3] 曹烨程,陈辉,牛剑锋.从泛化到精确:乒乓球技战术使用—衔接模型的构建与应用[J].北京体育大学学报,2024,47(12):63-77.
- [4] 漆昌柱,宋一锐,王淙一.乒乓球运动员的视觉运动整合优势——基于功能偏侧化理论的EEG证据[J].上海体育大学学报,2024,48(11):69-81+104.
- [5] 于洋,金泽辰,邱薪竹.基于人工智能的乒乓球比赛视频技战术分析方法研究与应用[J].北京体育大学学报,2024,47(5):108-119.
- [6] 丁宁,吴飞.乒乓球运动员精准化体能训练的实证研究——以丁宁备战里约奥运会为例[J].北京体育大学学报,2024,47(2):102-114.
- [7] 陈国龙.基于人工智能的乒乓球正手拉侧旋转弧圈球技术与训练方法探析[J].体育科技文献通报,2023,31(7):131-134.
- [8] 沈文丽.高校学生体育运动训练效果的影响因素与对策研究[J].河南教育学院学报(自然科学版),2022,31(1):76-78.