

匹克球运动在我国高校体育教学中的引入与实践探索

杨杏慈 胡容娇^{通讯作者}

广东药科大学 体育部, 广东广州, 510006;

摘要: 本文探讨了匹克球运动在我国高校体育教学中的引入与实践探索。通过对匹克球运动的概述、我国高校体育教学现状的分析, 以及引入策略和实践案例的详细阐述, 揭示了匹克球运动在提升学生兴趣、丰富课程内容、增强身体素质和培养综合能力方面的显著优势。研究表明, 匹克球运动的易学性、趣味性和适应性使其成为高校体育教学改革理想选择。尽管面临认知度、师资和场地设施的挑战, 但通过优化课程设计、加强师资培训和合理规划场地, 匹克球运动有望在高校中得到有效推广, 推动体育教学的创新发展。

关键词: 匹克球运动; 高校体育教学; 引入策略; 实践探索; 教学改革

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 04. 018

引言

匹克球运动起源于 20 世纪 60 年代的美国, 最初作为一项休闲活动, 逐渐发展成为一种正式的竞技体育项目。其规则简洁明了, 易于上手, 迅速在全球范围内普及。目前, 匹克球运动已在北美、欧洲、亚洲等多个国家和地区广泛开展, 形成了较为完善的竞赛体系和爱好者群体。

在我国, 匹克球运动尚处于起步阶段, 但其独特的运动特点和健身价值逐渐受到关注。匹克球运动对场地和设备要求不高, 适合在各类环境中开展, 具有较强的适应性。其易学性和趣味性能够吸引不同年龄段的人群参与, 尤其适合高校学生。

将匹克球运动引入我国高校体育教学, 具有重要的现实意义和研究背景。首先, 当前高校体育课程设置较为单一, 传统项目占据主导地位, 难以满足学生多样化的体育需求。引入匹克球运动, 能够丰富课程内容, 提升学生的参与度和兴趣。其次, 匹克球运动强调手眼协调、步伐移动和团队合作, 有助于提高学生的身体素质和综合能力。此外, 匹克球运动的规则性和公平性, 有助于培养学生的道德观和价值观。

在全球范围内, 匹克球运动的普及和发展趋势表明, 其具有广泛的受众基础和良好的发展前景。我国高校作为体育教育的重要阵地, 引入匹克球运动不仅符合国际体育发展趋势, 也是推动体育教学改革、提升学生综合素质的重要举措。因此, 研究匹克球运动在高校体育教学中的引入与实践, 具有重要的理论价值和实践意义。

1 匹克球运动概述

匹克球运动作为一种新兴的体育项目, 近年来在国际上逐渐受到广泛关注。其规则简洁明了, 比赛通常在长方形场地上进行, 场地大小类似于羽毛球球场。比赛双方各有一至两名选手, 使用球拍击打特制的匹克球, 球不能触网, 且必须在对方场地内落地才算得分。匹克球运动的计分方式与网球相似, 采用三盘两胜制, 每盘先得 11 分且领先至少 2 分者获胜。

匹克球运动的特点在于其易学性和趣味性。首先, 匹克球的球拍轻便, 球速适中, 适合各个年龄段的人群参与。其次, 匹克球运动对场地要求不高, 室内外均可进行, 具有较强的适应性。此外, 匹克球运动强调手眼协调和步伐移动, 有助于提高参与者的身体协调性和反应速度。

从健身价值来看, 匹克球运动能够有效提升心肺功能, 增强肌肉力量和耐力。通过持续的跑动和挥拍动作, 参与者的心肺功能得到显著改善, 同时, 腿部和上肢肌肉得到充分锻炼。此外, 匹克球运动还能促进新陈代谢, 有助于体重控制和身体健康。

在教育意义上, 匹克球运动不仅能够培养学生的团队合作精神, 还能提升其竞技水平和心理素质。通过比赛, 学生学会如何在压力下保持冷静, 合理分配体能和策略, 培养了坚韧不拔的意志品质。此外, 匹克球运动的规则性和公平性也有助于学生树立正确的价值观和道德观。

匹克球运动在不同年龄段的适用性亦值得探讨。对于青少年而言, 匹克球运动有助于身体发育和协调性训练, 同时培养了运动兴趣和习惯。对于成年人, 匹克球运动是一种有效的健身方式, 能够缓解工作压力, 提升

生活质量。对于老年人,匹克球运动则是一种低强度的有氧运动,有助于保持身体活力,预防老年疾病。

为更直观地展示匹克球运动的基本规则,本文引用图 1: 匹克球运动基本规则示意图(流程图),通过该图可以清晰地了解匹克球比赛的流程和规则要点。

综上所述,匹克球运动凭借其独特的规则和特点,在健身价值和教育意义上具有显著优势,且适用于不同年龄段的人群,具备在我国高校体育教学中引入和推广的潜力。

2 我国高校体育教学现状分析

当前我国高校体育教学在课程设置和学生参与度方面呈现出一定的特点。根据表 1: 我国高校体育课程设置现状统计表,可以看出,传统体育项目如篮球、足球、乒乓球等占据了主导地位,新兴体育项目的引入相对较少。这种课程设置的单一性,在一定程度上影响了学生的参与热情和学习兴趣。

表 1: 我国高校体育课程设置现状统计表

体育项目	课程数量	学生选课比例
篮球	45%	40%
足球	30%	35%
乒乓球	20%	25%
新兴项目	5%	10%

从学生参与度来看,传统体育项目虽然普及率高,但学生的实际参与度和兴趣并不理想。部分学生反映,传统体育项目缺乏新鲜感和挑战性,导致他们在课堂上积极性不高。此外,传统体育教学往往侧重于技能训练,忽视了学生的个体差异和兴趣培养,这在一定程度上限制了学生综合素质的提升。

传统体育教学中存在的问题和不足主要体现在以下几个方面:首先,课程内容单一,缺乏创新,难以满足学生多样化的体育需求。其次,教学方法较为陈旧,过多强调技能传授,忽视了学生的主体地位和兴趣培养。再次,评价体系不够完善,往往以成绩为主,忽视了学生的过程性评价和全面发展。

引入新兴体育项目的必要性和可行性在于,新兴体育项目通常具有趣味性强、参与度高、适应性广等特点,能够有效激发学生的运动兴趣,提升他们的参与积极性。以匹克球运动为例,其易学性和趣味性使其成为适合各个年龄段人群参与的项目。匹克球运动对场地要求不高,室内外均可进行,具有较强的适应性,这为高校体育教学的多样化提供了可能。

从可行性角度来看,匹克球运动的设备和场地投入相对较低,易于在高校中推广。同时,匹克球运动的规则简洁明了,学生易于上手,能够在短时间内体验到运动的乐趣。此外,匹克球运动在提升学生身体素质、培养团队合作精神和心理素质方面具有显著优势,符合高校体育教学的目标和要求。

综上所述,引入匹克球运动等新兴体育项目,不仅能够丰富高校体育课程内容,提升学生的参与度和兴趣,还能促进学生综合素质的全面发展,具有较强的必要性和可行性。

3 匹克球运动引入高校体育教学的总体思路与策略

在当前我国高校体育教学面临课程单一、学生参与度不高的背景下,引入匹克球运动成为一项具有重要意义的改革举措。总体思路应以提升学生兴趣和综合素质为核心,结合高校实际情况,逐步推进匹克球运动的普及和教学实践。

首先,课程设计是引入匹克球运动的关键环节。应根据匹克球运动的特点,设计涵盖基础技能、战术应用、比赛规则等多方面的教学内容。初级课程可侧重于基本技巧和规则的掌握,中级课程则注重战术配合和实战演练,高级课程可引入竞赛组织和裁判法等内容。通过层次分明的课程设置,满足不同水平学生的需求。

其次,师资培训是保障教学质量的重要前提。高校应组织体育教师参加匹克球运动的专项培训,提升他们的专业知识和教学能力。可邀请专业教练进行现场指导,或通过线上课程、工作坊等形式,系统性地提高教师的专业水平。此外,鼓励教师参与匹克球比赛和交流活动,积累实战经验,提升教学效果。

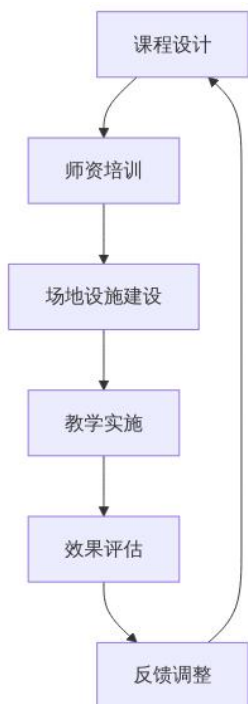
场地设施建设是匹克球运动顺利开展的基础保障。高校可根据自身条件,合理规划匹克球场地,充分利用现有体育设施进行改造或新建。匹克球场地要求相对简单,室内外均可进行,建设成本较低,适合大规模推广。同时,配备必要的器材设备,如球拍、球等,确保教学和训练的正常进行。

在引入过程中,可能面临一些困难和挑战。例如,学生和教师对匹克球运动的认知度不高,初期参与积极性可能较低。对此,可通过举办匹克球体验活动、宣传讲座等方式,提高师生的认知和兴趣。此外,师资力量不足也是一个现实问题,可通过引进外部教练、加强内

部培训等措施加以解决。

场地设施方面, 尽管匹克球场地要求不高, 但高校体育场地资源有限, 需合理规划和使用。可采取分时段安排、多功能场地设计等方法, 最大化利用现有资源。资金投入方面, 可通过学校预算、社会赞助等多渠道筹集资金, 确保场地设施建设的顺利进行。

为清晰展示匹克球运动引入高校体育教学的实施流程, 特绘制图 2: 匹克球运动引入高校体育教学的实施流程图。该图从课程设计、师资培训、场地设施建设到教学实施、效果评估等环节, 系统性地展示了引入过程, 为高校提供参考。



通过以上策略的实施, 匹克球运动有望在高校体育教学中得到有效推广, 丰富课程内容, 提升学生参与度和综合素质, 推动高校体育教学的创新发展。

4 匹克球运动在我国高校体育教学中的引入与实践探索

某高校在近年来积极探索体育课程改革, 引入匹克球运动作为新的教学内容。该校首先在课程设计上进行了精心规划, 根据匹克球运动的特点, 设置了从基础技能到高级战术的递进式课程体系。初级课程重点在于基本技巧和规则的掌握, 中级课程则注重战术配合和实战演练, 高级课程则涵盖了竞赛组织和裁判法等内容。通过这种层次分明的课程设置, 满足了不同水平学生的需求。

在师资培训方面, 该校组织体育教师参加了多轮匹克球运动的专项培训, 邀请专业教练进行现场指导, 并通过线上课程、工作坊等形式, 系统性地提高教师的专业水平。此外, 鼓励教师积极参与匹克球比赛和交流活动, 积累实战经验, 提升教学效果。

场地设施建设方面, 该校充分利用现有体育设施, 进行了合理的改造和新建。匹克球场地要求相对简单, 室内外均可进行, 建设成本较低, 适合大规模推广。学校配备了必要的器材设备, 如球拍、球等, 确保教学和训练的正常进行。

在实践过程中, 该校通过举办匹克球体验活动、宣传讲座等方式, 提高了师生对匹克球运动的认知和兴趣。初期, 部分学生和教师对匹克球运动较为陌生, 参与积极性不高, 但随着课程的推进和活动的开展, 师生们的兴趣逐渐提升, 参与度显著增加。

为了评估匹克球运动的引入效果, 该校采用了多种评估手段, 包括学生问卷调查、教师反馈、课堂观察等。结果显示, 学生普遍认为匹克球运动有趣且易于上手, 身体素质 and 团队合作能力得到了明显提升。教师则反馈, 匹克球运动的引入丰富了教学内容, 提高了学生的参与度和课堂活跃度。

在总结实践经验的基础上, 该校提出了一些改进建议。首先, 进一步加强师资培训, 提升教师的专业水平和教学能力。其次, 优化课程设计, 增加更多实战演练和竞赛机会, 提高学生的实战能力。此外, 继续完善场地设施, 确保教学和训练的顺利进行。

通过以上实践探索, 该校在引入匹克球运动方面取得了显著成效, 为其他高校提供了宝贵的经验和参考。匹克球运动的引入不仅丰富了体育课程内容, 提升了学生的综合素质, 也为高校体育教学的创新发展提供了新的思路。

5 结论与展望

在当前高校体育教学改革背景下, 引入匹克球运动为丰富课程内容和提升学生综合素质提供了新路径。其易学性与趣味性有助于激发学生兴趣, 低场地要求也便于在高校推广。同时, 匹克球有助于增强学生体能、协作能力与心理素质, 契合高校体育教学目标。

尽管面临师资不足、认知度低和设施有限等挑战, 未来可通过优化课程设计、加强师资培训和完善设施规划加以应对。随着匹克球国际影响力的提升, 其在高校

的普及前景广阔,政策与资金支持也将为其发展提供保障。

综上,匹克球运动不仅是高校体育教学的有益补充,更是推动体育教学改革、提升学生综合素质的重要举措。未来其在高校体育中的作用将日益凸显,为我国体育教育注入新活力。

参考文献

- [1]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,(07):129-131.
- [2]王煜.“太上癮”的匹克球,你上手了吗?[J].新民周刊,2025,(18):46-49.
- [3]邓康怡.高职院校匹克球运动开展路径研究——基于产教融合与职业能力培养的双重视角[J].现代职业

教育,2025,(14):165-168.

[4]金奕程,郭海莲.高校开展匹克球运动的SWOT分析[J].当代体育科技,2025,15(11):166-170. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2025.11.044.

[5]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,(02):132-134. DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2025.02.035.

作者简介:杨杏慈(1983.1-)女,汉族,广东人,本科,广东药科大学,讲师,研究方向:运动训练;通讯作者:胡容娇(1978.9-)女,汉族,湖南株洲人,硕士,广东药科大学,副教授,研究方向:体育教学与训练,民族传统体育。