

《农村中小學生乒乓球普及提高訓練體系研究》 成果研究報告

主 持 人：呂茂元

核心成員：趙惠新 劉興民 尚淑蘭 李玉花 段文熙

報告執筆人：呂茂元

單 位：張掖市民樂縣樂民新城學校

一、問題的提出

在我國改革開放四十多年來，經濟的發展淹沒了體育的發展，乒乓球運動甚至出現倒退局面，場地設施缺乏，師資力量薄弱，組織管理混亂，活動效率低下，尤其是農村學校的乒乓球運動，由於學校缺師資、缺設備、缺方法，學生缺素養、缺平台、缺支持，家長缺認識、缺了解、缺溝通，乒乓球運動舉步維艱。

2012年《國務院關於深入推進義務教育均衡發展的意見》頒布實施，為農村學校乒乓球運動發展帶來了契機。2018年7月，面對義務教育均衡發展標準化建設學校乒乓球運動中出現的種種問題，學校決定成立《農村中小學生乒乓球普及提高訓練體系研究》的課題攻關小組，探索出一整套系統的、可操作的、有成效的、具有推廣價值的農村中小學生乒乓球普及提高訓練體系，在農村學校進行應用和推廣，為推進素質教育深入發展和義務教育均衡發展貢獻力量。

二、解決問題的過程與方法

成果主要採用實踐研究、經驗總結、行動研究、案例分析、

调查分析、文献资料等多种方法。创新运用了“现状调查——课题论证——总体规划——初次实践——中期反思——再次实践——总结整合——推广应用”的“八步骤”课题研究过程路线，全方位地对课题进行研究和实践。

（一）现状调查（2018.07——2018.08）

学校体育领导小组组织三个农村乒乓球运动现状调查调研小组，分别对农村一所高中、一所初中、一所小学的乒乓球运动现状进行了全方位调查调研，主要问题：人们认识不足；场地设施缺乏；师资力量薄弱；组织管理混乱；学生积极性不高；活动效率低下；活动经费有限等。

（二）课题论证（2018.08——2018.09）

面对极为严峻的农村乒乓球运动形势，学校专门成立了课题攻关小组，对课题进行科学论证，开展研究并申报立项，2018年9月通过省级立项，课题立项号为：GS[2018]GHB1674。

（三）课题规划（2018.09——2018.10）

【第一阶段】制定活动方案，健全管理机制，培训体育骨干；完善乒乓球运动场地设施，进行标准化建设，确保课题工作顺利进行。

【第二阶段】分前期、中期、后期对课题进行研究与实践，边实践，边反思，边总结，边整改，形成系列课题研究阶段性成果。

【第三阶段】进行课题研究的总结和推广，使科研成果服务教育教学。

（四）初次实践（2018.11——2019.06）

初次实践的主要任务是进行子课题研究实践。初步构建起农村中小學生乒乓球普及提高训练体系的基本框架，并形成了系列相关的研究成果。

【子课题一】义务教育均衡发展中农村中小学乒乓球运动标准化建设研究。

【子课题二】农村中小學生乒乓球普及提高训练体系研究。

【子课题三】农村中小學生乒乓球运动的综合素质与多元能力发展的研究。

【子课题四】农村中小學生乒乓球运动中教师专业成长与有效指导策略研究。

【子课题五】农村中小學生乒乓球普及提高训练体系校本课程资源开发研究。

（五）中期反思（2019.07——2019.12）

通过课题中测，了解乒乓球运动发展状况。召开了由学校领导小组、课题组、课题实验校师生代表、乒乓球教练等组成的课题中期研讨会，充分肯定了前期课题研究取得的经验与成果；深刻反思了存在的问题与不足；明确提出了后期研究努力的方向和任务。

（六）再次实践（2020.01——2020.09）

进一步加强对子课题的精细化研究与实践。对课题研究中存在的问题，进行二次或多次实验研究，边实践，边反思，边总结，边整改，直至解决问题，形成结论。

（七）总结整合（2020.10——2021.02）

进行课题后测，整合研究成果，形成研究成果的整体框架，

编辑出版《农村中小小学生乒乓球普及提高训练体系校本教材》。

（八）推广应用（2021.03—2021.10）

撰写课题结题报告，申请课题成果鉴定，推广课题研究成果，使科研成果服务教育教学。2021年9月通过省级鉴定，课题鉴定号为：GSGB[2021]J2944。

三、成果的主要内容

【研究成果一】农村中小学乒乓球运动标准化建设研究成果。

探索出了“基础设施——标准化建设；师资力量——标准化配备；训练运动——标准化要求；经费保障——标准化供给”四位一体的农村义务教育学校乒乓球运动的标准化建设模式，保证了乒乓球运动的顺利开展。

（一）基础设施——标准化建设

按照国家和省级办学标准，学校积极筹划，建设乒乓球运动工作坊、教师工作室、训练室、健身房等，完善了乒乓球运动设施。另外，与县训练中心宏扬乒校合作，利用其现代化的场地设施，充分满足了乒乓球运动的需求。

（二）师资力量——标准化配备

学校通过本校挖掘、社会聘请、外校联谊等方式，探索出了乒乓球运动师资紧缺的有效途径：聘任制、导师制、共享制。大力进行学习培训，优化师资队伍建设。

（三）训练运动——标准化要求

学校制定《乒乓球运动训练标准》，对训练的类型、活动开展的内容、达成的目标和要求、考核评价方法等提出高标准要求，

确保乒乓球训练规范有序地进行。

（四）经费保障——标准化供给

学校多方筹措资金，确保活动经费、人员经费、培训和教研经费和资料经费等，有效地保证乒乓球运动训练的顺利开展。

【研究成果二】农村中小學生乒乓球普及提高训练体系研究成果。

形成了农村中小學生乒乓球普及提高的“渐进式”训练策略，构建起农村中小學生乒乓球“递进式”普及提高训练体系，创新出了农村学校乒乓球运动的系列化活动形式。开创了农村学校乒乓球运动的新局面。

（一）形成了农村中小學生乒乓球普及提高的“渐进式”训练策略。

形成了从乒乓球运动“意识观念培养”开始，到“夯实基础技能”，到“多项技术组合”，到“实战练习”，最后到“适应比赛”的“渐进式”普及提高训练策略。

（二）构建起了农村中小學生乒乓球“递进式”普及提高训练体系。

“分段普及、分层施教、分步提高”的“递进式”普及提高训练体系：

【第一阶段】启蒙班：主要由6-7岁的幼儿组成，开始培养孩子们热爱乒乓球运动的意识，进行游戏式的训练，激发孩子们的兴趣，逐步练习手感，熟悉球性。

【第二阶段】普及班：主要由8-9岁的小学低年级学生组成，采用1/8球台的训练方法进行训练。在动作上，讲求手法、步法、

身法动作的规范练习；在习性上，熟悉球性、拍性、台性；在身体素质上，强化协调性的训练。

【第三阶段】提高班：主要由10-11岁的小学高年级学生组成，采用1/8、1/4球台的训练方法进行训练，强化乒乓球技术的提高，注重训练实在、球性熟悉、技术过硬。

【第四阶段】种子班：主要由12-13岁的初中学生组成，采用1/8、1/4、1/2、3/4球台的训练方法进行训练，注重各种技术的组合运用，技术全面、制胜有效，形成自己独特的打法风格。

【第五阶段】精英班：主要由14-18岁的初高中学生组成，重点培养优秀选手，在进行全台技战术训练的基础上，研究战术、适应比赛、赢得胜利。

(三) 创新出了农村学校乒乓球运动的系列化活动形式。

1. 日常活动天天有。

为了普及乒乓球运动，学校除正常的体育课外，安排了大课间活动，课外活动一小时的“乒乓球专项活动”；将乒乓球运动融入日常活动，保证每个学生每天都能进行乒乓球运动。

2. 常规活动周周行。

学校规定每周二下午是“学校乒乓球社团活动日”，双休日在宏扬乒校进行“周末集训队活动”。每周活动辅导教师要有教案、有目标，队员要有收获、有提高，促进每个学生每周运动素养都有所提高。

3. 比赛活动月月做。

学校要求每月乒乓球社团自行组织丰富多彩的比赛活动，为师生们搭建了广阔的展示舞台，充分展现师生的运动才华和综合素质。

4. 晋级活动年年搞。

为了全面展示我校乒乓球成果，学校规定举行月赛、季赛、年赛晋级活动，依次争夺月冠军、季冠军、年冠军，为师生提供了发挥才能的机会，师生们满满体味着运动盛宴，尽情享受运动带来的快乐。

【研究成果三】农村学生乒乓球运动的综合素质与多元能力发展研究成果。

创新加强学生乒乓球素养的“四种”特殊训练法；形成了农村学生身体素质训练的“五大策略”；制定了农村中小學生乒乓球基本技能“六级考核标准”；探索出提升学生乒乓素养和多元能力发展的“七大途径”，促进学生全面发展。

（一）加强农村学生乒乓球素养的“四种”特殊训练法。

【帮助法】互帮互助的练习方法。男学生帮助女学生训练，高水平学生帮助低水平学生训练。

【陪练法】邀请乒乓球水平高的人士，有目的地进行陪练，快速提高某项技术或战术水平。

【模拟法】模拟对手打发进行训练、比赛，细致研究对手的打法特点，有针对性地进行训练，以提高与对手比赛的适应能力。

【比赛法】多找一些乒乓球水平比自己高的人进行比赛，或参加各种乒乓球比赛，通过比赛检验训练成果，促进训练实效。

（二）形成了农村中小學生身体素质训练的“五大策略”。

1. 提高速度素质的策略

序号	内容	方法
1	原地高抬腿跑	30 次或 1 分钟为一组。采用计时计数或比赛
2	加速跑	30 米、60 米或 100 米。采用计时
3	折回跑	20 米、30 米。采用计次计时
4	接力跑	30 米、60 米接力跑，采用计时或分组比赛
5	跑台阶	15—30 个阶梯，进行计次计时跑台阶或采用比赛
6	上下坡跑	20 米、30 米或 60 米上下坡跑，采用计次计时或比赛

2. 提高灵敏素质的策略

序号	内容	方法
1	变换方向跑	30 次或 1 分钟为一组，采用看或听信号（如手势、数字、指令）的方式做各种变换方向跑
2	变向滑步	30 次或 1 分钟为一组，采用看或听信号的方式练习
3	蛇行跑	计时或分组比赛的方法进行蛇行穿梭跑
4	花样跳绳	看或听信号进行练习，如单摇、双摇、单足、双足、双臂交叉、向前或向后、单人、双人、多人跳
5	各种起跑	准备起跑时，采用下蹲、背向等姿势，听到指令后起跑
6	一对一摆脱游戏	两人一组，一方进行前后左右移动，另一方同样进行前后左右移动紧逼
7	篮球、足球、手球小场地比赛	抢断球练习、攻防练习或分组比赛

3. 提高力量素质的策略

序号	内容	方法
1	躯干力量	运用本人极限的 40% ~70%运动量, 进行仰卧起坐、仰卧抱头起、仰卧起坐接转体、侧卧抱头起、双人仰卧抗阻屈伸腿、坐姿头上双手传实心球、坐姿转体传实心球等方面的练习。
2	上肢力量	俯运用本人极限的 40% ~70%运动量, 进行卧撑、仰卧撑推地击掌; 单杠引体向上、双杠双臂屈伸; 卧推杠铃、哑铃操、单手或双手投实心球等方面的练习。
3	下肢力量	负运用本人极限的 40% ~70%运动量, 重提踵、负重半蹲、负重半蹲起、单足蹲起、单足跳、双足跳、蹲跳、双人跨背蹲起、沙坑接球、跳台阶等等方面的练习。

4. 提高耐力素质的策略

序号	内容	方法
1	长跑	采用计时方法, 先进行 1500 米、3000 米越野跑, 逐渐增至 5000 米或 10000 米越野跑, 循序渐进进行练习。
2	变速跑	在 800 米、1500 米、2000 米 的距离之内, 先进行 50 米加速跑, 后进行 50 米慢速跑, 或进行 30 米加慢速的方式进行练习。
3	跳绳	在 1 分、2 分、3 分、5 分、10 分的单位时间内, 采用多种跳绳的方式进行练习, 计数。
4	往返跑	采用计时方法, 反复进行 20 米、30 米或 50 米的往返跑练习。

5. 提高柔韧素质的策略

序号	内容	方法
1	单人徒手练习	采用前屈、身后屈、体侧屈、体转、持棒转肩, 腕、肘、肩、膝、踝关节绕环、蹲撑侧压腿等练习

2	双人徒手练习	两人背对背进行体前、体后屈；侧向弓箭步等练习；两人面对面屈体压肩。
3	肌肉韧带关节的灵活性	采用肋木、器械进行压，摆，踢腿；压、转肩、弓箭步及腕、肘、肩、髋、膝、踝等关节的绕环练习。

(三) 制定了中小學生乒乓球基本技能“六级考核标准”。

例：中小學生乒乓球基本技能一级考核标准

序号	考核项目	考核标准	考核成绩	考核结果
1	正手弹击不转球	200个/2分钟		
2	反手弹击不转球	200个/2分钟		
3	正/反手交替弹击不转球	100个/2分钟		
4	1/8球台正手平面拍球	200个/2分钟		
5	1/8球台反手立面弹击不转球	300个/2分钟		
6	1/8球台反手定点推挡	3号/2号/1号 300/200/100个		
7	1/8球台正手定点控球	3号/2号/1号 300/200/100个		
8	全台侧身位正手多球自打	100个/3分钟		
9	正手进攻动作量化训练	120个/1分钟		
10	马桶步深蹲起	90个/1分钟		
评定标准：1. 单项技术成功率达到70%者视为合格。 2. 考核内容的10个项目中有6项以上合格者视为通过。				
综合评定				

姓名：_____ 时间：_____ 教练：_____

(四) 提升学生乒乓素养和多元能力发展的“七大途径”。

【途径一】通过校园环境的建设——营造乒乓球运动的浓厚氛围。

校园里，一坐坐装饰着乒乓球图案的操场护栏；一排排镶嵌着明星风采、顶级赛事的路旁灯箱；一块块张贴着学校乒乓球晋级擂主的海报；一条条做足文章、别具匠心的标语。随时提醒、激励我校的运动员顽强拼搏、为校争光。此外，我们把历年来乒

乓特色教育的成果陈列于橱窗，布置于校园的一草一木间，真正实现了“无声胜有声”，形成了浓郁的乒乓文化氛围，起到了环境育人的功效。

【途径二】通过乒乓活动的开展——激发学生对国球的热爱。

学校从“打造乒乓特色校”的内涵出发，提出了“弘扬乒乓精神，续写国球辉煌”的口号。开展了丰富多彩的乒乓活动，营造了浓郁的乒乓环境，形成了浓郁的乒乓文化，让每一个孩子深刻感知、领悟国球的内涵，让“国球”在潜移默化中成为学生的精神动力。

【途径三】通过校本课程的开设——对各层次学生进行系统指导。

我们根据农村学生乒乓球运动特点编写了校本教材，在实施的过程中，根据不同年级、不同年龄、不同水平的学生的不同需求，制定了不同的要求和目标，对学生各阶段进行科学的、系统的乒乓球知识、技术指导。

【途径四】通过考评标准的制定——促进学生乒乓球技术的提高。

制定了《中小学生乒乓球基本技能六级考核标准》，每位学生的技术水平进行阶段性评定。开展“月比季赛年晋”活动。社团月月比，学校季季赛，晋级年年搞。以激发学生的乒乓激情，培养学生的实战能力，提高学生的乒乓技术。

【途径五】通过乒乓特长的培养——促进学生的全面发展。

通过乒乓球运动，全体学生身体素质明显提高，综合素养全面提升。学生从丰富多彩的活动中感知、内化乒乓球运动的精髓，潜移默化地作用于学生的全身心，促进了学生的全面发展。

【途径六】通过乒乓精神的弘扬——培养学生的民族自豪感和历史使命感。

学校通过宣传我国乒乓健儿为国争光的事迹，让学生们了解和明白我国乒乓球的光辉历史和瞩目成就，以世界冠军作为我们

的榜样，培养学生的爱国主义情操，增强他们的集体荣誉感，伟大的民族自豪感和使命感，使乒乓球运动成为学生成长的强大精神动力。

【途径七】通过视力健康训练体系——保障学生全面健康成长。

我们依据学生参加乒乓球运动可以预防和矫正近视的科学理论基础，将“防治小眼镜”同“分台式乒乓球训练”结合起来，探索总结出《段文熙分台式乒乓球训练法》，开拓了一种新型教学思路，培育“学生近视防治工作实验基地”，形成以乒乓球训练为主导方向的“视力健康训练体系”。保障学生全面健康成长。

【研究成果四】农村中小學生乒乓球运动中教师专业成长与有效指导策略的研究成果。

形成了乒乓球教师成长体系：任用上“三途径”机制；指导上“四技巧”策略，教研上“六环节”模式。有效解决了农村学校乒乓球师资紧缺状况，涌现出了一批善于开展、组织、研究乒乓球运动的专家型、学者型的指导教师，促进了教师的专业成长。

（一）任用上：“三途径”机制，有效解决了农村学校乒乓球师资紧缺状况。

【途径一】“聘任制”：是指招聘一些有乒乓球特长的教师来我校任教，或在社会团体中聘任资深乒乓球专家在活动时间进行专业指导。

【途径二】“导师制”：是以学校乒乓球专业教师为核心，以学校有特长、有激情、有梦想的老师为骨干，充分发挥传、帮、带作用，进行专业培训，结对帮扶，培养一批善于开展乒乓球运动的教师，打造若干研究型、专家型、学者型的乒乓球运动导师。

【途径三】“共享制”：是指学校与联谊校实施名师共享，采用“走出去”“请进来”等形式，相互学习、交流、任教。

（二）指导上：“四技巧”策略，有效提高了农村学生乒

乒乓球运动的竞技水平。

【技巧一】 教练员的关心和激励。

教练员要善于了解运动员的心态，关心、爱护运动员，把握好鼓励时机，调动运动员的积极性，掌握好激励艺术，敏锐冷静地组织好比赛。

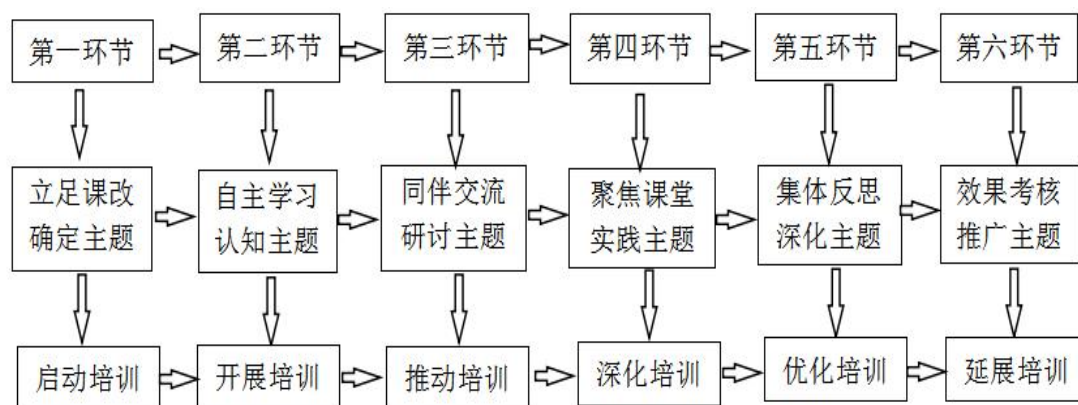
【技巧二】 赛前指挥方法与辅导。

在赛前，要针对自己和对手的情况，制定出相应的战略战术，对队员进行有目的地赛前辅导，充分运用队员的技术风格特点，发挥出自己的能力和水平。

【技巧三】 赛中指挥方法与技巧。

赛中布置战术要抓住重点、简洁明了，暂停要切中时机、收到奇效，出现问题要当机立断、指挥有方。

【技巧四】 赛后指挥方法与技巧。



六环节主题教研校本培训模式基本框架

赛后进行简单的小结，解决队员的思想包袱。避免以后在比赛时因为队员思想激动不冷静出现问题。

教研上：“六环节”模式，有效提升了农村教师专业化成长的业务能力。

【研究成果五】 农村学校乒乓球普及提高训练体系校本课程资源的开发成果。

运用课题成果，我们编辑出版了《农村中小學生乒乓球普及提高训练体系校本教材》，本教材由“摘要、现状调查篇、普及训练篇、素质提高篇、技能考核篇、结语”六部分组成。搜集整理出了案例集《乒乓球提高训练 50 课》，为广大农村学校学生乒乓球运动提供系统化理论支持和实践指导，为广大农村学校乒乓球运动深入开展和均衡发展贡献力量。

【研究成果六】农村学校乒乓球普及提高训练体系整合研究成果。

形成了农村学校乒乓球普及提高的“渐进式”训练策略；构建起农村学校乒乓球“递进式”普及提高训练体系；创出了农村学校乒乓球运动均衡发展的路子。开创了农村学校乒乓球运动的全新局面，实现了农村学校乒乓球运动的跨越式发展。

（一）形成了农村学校乒乓球普及提高的“渐进式”训练策略。

形成了从乒乓球运动“意识观念培养”开始，到“夯实基础技能”，到“多项技术组合”，到“实战练习”，最后到“适应比赛”的“渐进式”普及提高训练策略。



（二）构建起“分段普及、分层施教、分步提高”的农村学校乒乓球“递进式”普及提高训练体系。

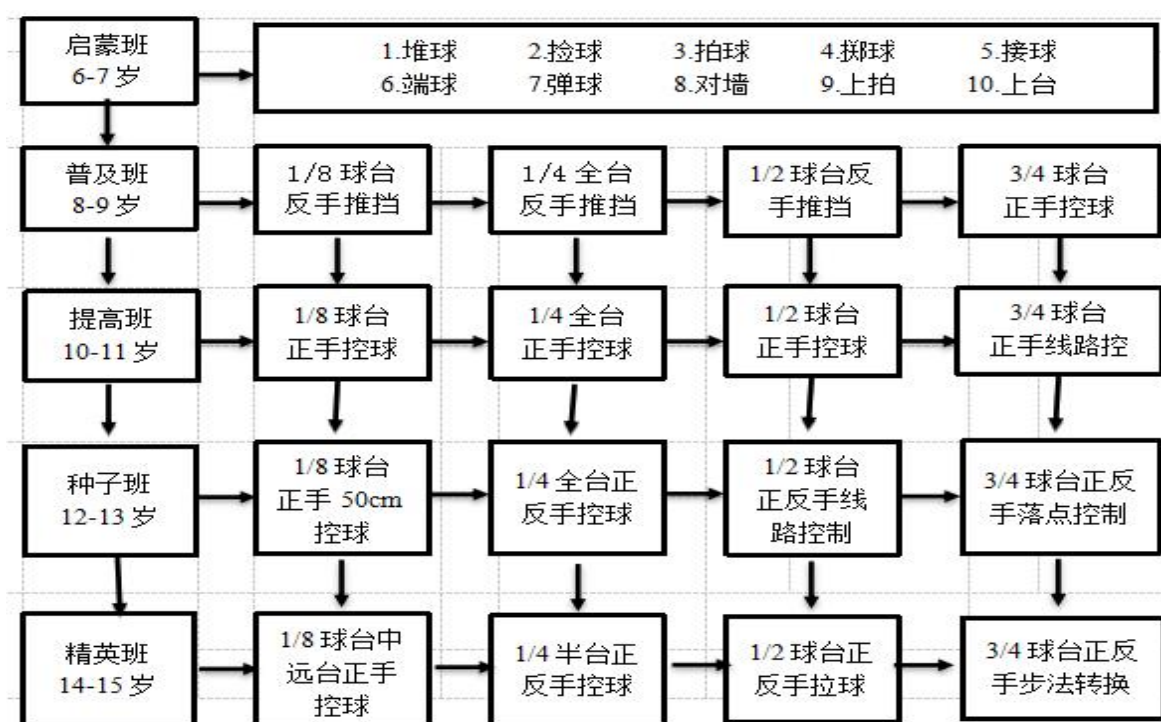
(三) 创出了农村学校乒乓球运动均衡发展的路子。

“基础设施——标准化建设；组织机构——科学化管理；普及提高——递进式训练；运动形式——系列化开展；学生素质——多元化发展；师资力量——专业化成长”。

四、效果与反思

(一) 效果

1. 园丁璀璨，桃李芬芳，课题研究成果累累。



课题“农村学校学生乒乓球普及提高训练体系研究”成果，极大地促进了学校乒乓球运动的发展，使学校乒乓球运动基础设施完善、组织管理增强，运动效率提升、学生素质提高，教师专业成长，学校特色明显，社会影响深远。如今的学校乒乓球运动，园丁璀璨，桃李芬芳，焕发出勃勃生机：2020年，学校被甘肃省乒乓球运动协会命名为甘肃省乒乓球运动基地；一批善于开展、组织、研究乒乓球运动的研究型、专家型、学者型教师脱颖而出，有一人获国家专利，有10多项体育类课题通过省级鉴定，2项课题获省级奖励，6项课题分获市级一、二等奖，撰写并发表论文30多篇，有10余人次在不同级别乒乓球

教学和比赛活动中获奖，指导学生获奖达 800 多人次。校内，乒乓运动成为学生学习技艺、培养兴趣特长、提高艺术修养、自由快乐成长的乐园；校外，课题实验校乒乓球代表队多次在省、市、县举办的各类比赛中获奖，博得了人们的好评和社会的肯定。靓丽的园区，和谐的园区，人文的园区，发展的园区，成为绽放在陇原大地上的一朵体育之花！

2. 形成体系，推广教材，课题研究影响深远。

成果形成的农村学校乒乓球普及提高的“渐进式”训练策略，构建起的农村学校乒乓球“递进式”普及提高训练体系，创出的农村学校乒乓球运动均衡发展的路子，编辑出版的《农村学校乒乓球普及提高训练体系校本教材》。经过本校和课题实验校的实践检验，基础设施完善，组织管理增强，运动效率提升，师生素质提高，学校特色明显，社会影响深远，受到了全体师生的一致好评，如今已在农村学校得到了广泛的应用和推广。为我校和广大农村学校的乒乓球运动的发展提供理论与实践借鉴，为促进新课改和素质教育的深入发展贡献力量。

（二）反思

1. 进一步进行课题的精细化研究。精心策划，潜心实践，反复论证，与时俱进，开拓创新，形成精品成果，以适应时代发展的需要。

2. 进一步健全师资力量培养机制。强化师资的培训、考评、激励机制，加大培养的支持和投入，积极营造一个有利于师资成长的环境。

3. 进一步完善乒乓球运动设施建设。加大资金投入，完善场地设施，提升乒乓球运动的档次和水平。

4. 进一步做好课题研究成果的总结、推广工作，促进农村学校均衡发展，为推进素质教育贡献力量。