

新课标背景下初中乒乓球教学中 SAQ 训练法的案例设计

刘桂良 陈庆杰*

临沂大学体育与健康学院, 山东 临沂 276000

摘要:《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》对初中体育提出了更高要求,在此背景下初中乒乓球教学需重点关注学生体能与运动技能的协同发展,同时兼顾科学性与趣味性。目前初中乒乓球教学中存在训练模式针对性不足、学生灵敏素质与反应能力提升缓慢等问题,难以满足初中生身心发展特点与新课标对核心素养培养的要求。SAQ训练法作为融合速度(Speed)、灵敏(Agility)、快速反应(Quickness)的新型科学训练方式,经实验证明能显著提升球类运动练习者的身体协调性、快速变向、即时反应等核心能力。本文结合初中乒乓球教学特点与SAQ训练法的实践研究成果,分析SAQ训练法在初中乒乓球教学中的重要性与应用价值,结合新课标要求设计具体开展案例,从基础到综合、从单一到多元搭建阶梯式训练体系,贴合初中生身体素质发展的阶段性特征,为提升初中乒乓球教学质量、促进学生综合体育素养发展提供参考。

关键词: SAQ训练法; 初中体育; 乒乓球教学; 新课标; 核心素养

0 引言

随着教育改革的深入,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称新课标)对初中体育教学提出了更高要求,特别是对体育教学的科学性给予了前所未有的重视^[1]。初中阶段学生身体发育速度加快,力量、速度、反应等身体素质进入快速发展期,传统单一的训练模式难以满足新课标对乒乓球教学的要求。为满足新课标的教学要求,在乒乓球教学中引入SAQ训练法,通过多样化、针对性的训练设计,帮助学生提升运动过程中的神经肌肉协同效率、契合初中乒乓球运动对短距离移动、快速变向、及时反映等核心能力的要求。SAQ训练法的核心价值在于实现身体素质训练与专项技术训练的深度耦合,打破传统教学中体能与技能训练相割裂的教学困境。乒乓球教学中,SAQ训练法是以速度、灵敏、快速反应为核心,同时深度结合乒乓球运动特点,将技术动作、战术意识与身体素质练习进行深度融合的科学教学方法。在教学过程中,教师应遵循新课标“健康第一”的指导思想,并根据初中生身心发展规律,通过SAQ训练法,让学生在提升乒乓球技能的同时,培养终身体育意识与体育品德。

1 SAQ 训练法的概念

SAQ训练法是源于国外的一种新兴运动训练模式,由单词Speed、Agility、Quickness构成,目前在专业训练队与高校体育教学中应用较为广泛。该训练方式有着灵活多变的特点,经常与球类运动进行结合,并能有效的提升运动员的运动技巧与身体素质。此外,SAQ训练法趣味性较高,适合青少年的爱玩好动的特点,可以提高练习效率与教学质量。该训练法遵循“神

经肌肉适应性”训练原则,通过多感官刺激、多维度动作设计,激活人体运动神经系统的快速响应机制,实现身体素质与运动技能的同步发展。

Speed训练通过增大踏频和步长,提升运动员的速度性能。速度训练的常用方式为爆发力训练、腿部力量训练等^[2]。如,在进行爆发力训练时,通过提升运动员的肌肉爆发力、神经反射能力,达到快速启动、加速的目的。乒乓球运动中的速度训练侧重短距离爆发性启动,区别于长跑等耐力性速度训练,更贴合乒乓球台内小范围移动的运动特征。

Agility是指提升运动员转向与移动能力的专项训练。敏捷训练以促进大脑中枢与肌肉组织之间协调发展,改善动作的灵敏性与灵活性为基本原则。通过创造模拟不同的运动情境,有效提升运动员在面对复杂情况时的敏捷度与应变能力。乒乓球专项敏捷训练需围绕球台空间维度设计,重点提升运动员左右横移、前后跨步的变向协调性,适配乒乓球来球落点多变的特点。

Quickness是指在SAQ训练中,运动员能迅速察觉外界环境变化并做出相应的反应。快速反应训练的基本原则为通过改善神经的反应与协调,加强运动员的快速反应,通常使用视觉训练(闪光或视觉反射)、反应训练等进行专项训练^[3],让运动员在看见刺激物后迅速做出回应。乒乓球的快速反应训练以视觉刺激为主,通过对来球的旋转、落点、速度进行快速判断,形成“观察-判断-动作”的快速反应链路。

2 当下初中乒乓球教学中存在的问题

当下初中乒乓球课程主要为一名老师面对

多名学生的教学模式,在对学生的个性化培养方面存在短板。在此模式下则会导致教师难以兼顾所有学生的学习需求。初中生的乒乓球基础与运动能力都存在显著差异,统一的内容、进度、要求会导致基础薄弱的学生难以跟上教学节奏,而能力较强的学生则“吃不饱”,无法实现学生个性化发展。同时,教师多依赖示范、讲解等传统方法,教学手段缺乏创新和更高效的训练模式难以激发学生更高的学习兴趣与提升乒乓球技术。部分教师对体能训练的认知存在偏差,将体能训练等同于简单的跑跳练习,未结合乒乓球专项特点设计针对性体能内容,导致体能训练与技术训练脱节。

同时在传统模式教学过程中,学生的灵敏素质与反应能力多作为乒乓球专项训练时的附带提升。教学设计中没有专门的关于灵敏素质与反应能力的训练,导致学生的灵敏与反应能力提升缓慢,不能反哺于乒乓球技能的进步^[4]。初中生处于身体素质发展的关键期,缺乏系统的灵敏与反应专项训练,不仅会制约乒乓球技术的提升,还可能因动作不协调增加运动损伤的风险。

3 SAQ训练法在初中乒乓球教学中的重要性

新课标明确初中体育与健康课程需提升学生的运动能力、健康行为和体育品德三大核心素养。SAQ训练法通过训练提升学生在启动移动、变向平衡、反应速度三个方面的运动能力。同时科学设计训练内容,通过在教学过程中融入分组合作等元素,帮助学生建立正确运动认知与科学锻炼的行为习惯。SAQ训练法的训练设计充分契合新课标“学练赛评”一体化的教学要求,将学习、练习、比赛与评价融入训练全过程,实现核心素养的全方位培养。

乒乓球运动对学生的启动速度、变向灵敏性、来球反应速度等要求极高。传统教学多侧重于乒乓球技术练习,没有对专项身体素质进行针对性训练,容易使学生的技术练习与实践脱节。SAQ训练法通过如灵敏梯步法训练等,直接提升学生身体素质,帮助学生突破乒乓球技术提升瓶颈^[5]。专项身体素质是乒乓球技术落地的基础,SAQ训练法通过针对性的体能训练,为学生技术动作的规范掌握与灵活运用提供身体支撑,实现“体能促技能”的教学效果。

传统乒乓球教学往往较为重复单一,容易降低学生的积极性。SAQ训练法可通过游戏化的训练设计,将趣味活动融入训练中,加强学生对乒乓球运动学习的兴趣。其游戏化、多样化的训练形式能有效契合初中生的心理发展特点,缓解单一技术训练带来的枯燥感,提升学生的课堂参与度与训练主动性。

4 教学中SAQ训练法的案例构建

4.1 基础阶段,步法移动训练

步法移动是乒乓球运动的基础,直接影响后续技术动作的规范性与有效性。此阶段SAQ训练以建立正确动作模式、提升基础移动能力为核心,融入速度与反应元素。本阶段针对初一学生或乒乓球零基础学生设计,训练强度以低强度、高频率为主,重点夯实动作基础,避免因动作错误形成运动习惯。

步法移动训练聚焦乒乓球核心步法(如并步、交叉步、碎步),设计“灵敏梯步法训练”:在地面铺设灵敏梯,设定不同的步法移动模式(如横向并步穿梭、斜向交叉步前进、碎步点踏),学生跟随音乐节奏在梯格内完成指定步法,要求动作快速、准确,逐步提升脚步移动速度与协调性。在此基础上,增加“反应步法训练”:教师在不同位置放置乒乓球,随机指向某一乒乓球,学生需使用最快的步法移动至目标位置并做出击球准备姿势,训练短距离启动速度与方向预判能力^[6]。训练过程中,教师需密切关注学生动作规范性,对步法错误、节奏紊乱的学生进行个别指导,确保基础动作扎实。

4.2 提升阶段,技术动作与反应击球训练

此阶段重点将SAQ训练与乒乓球核心技术动作(如正手攻球、反手拨球)相结合,提升技术运用的速度与灵敏性,强化来球反应能力。本阶段面向具备基础乒乓球步法与技术的学生,训练核心实现“体能与技能的衔接融合”,注重身体素质在技术动作中的转化运用。

正手攻球SAQ训练设计:首先进行“定点速度攻球训练”,使用发球机设定固定落点(如对方正手位)和较慢球速,学生站在基本站位点,跟随发球机节奏完成正手攻球,要求击球动作连贯、发力流畅,逐步提升击球速度。随后开展“变向灵敏攻球训练”:在球台两侧设置不同颜色的标志盘,教师随机举起标志盘,学生需快速判断方向并移动脚步,调整站位后完成正手攻球,训练变向移动与技术衔接能力。最后进行“反应攻球挑战赛”:两名学生一组,教师随机向球台不同位置发球,学生需在最短时间内做出反应,完成击球动作,击中指定区域得1分,累计得分高者获胜,通过竞争机制提升反应速度与实战应变能力^[7]。

反手拨球SAQ训练可采用“阻力带辅助训练”:学生腰部或腿部佩戴阻力带,一端固定在训练架上,在阻力对抗下完成反手拨球动作,增强腿部与核心力量,为快速击球提供动力支撑。同时设计“多球反应拨球训练”:教师连续发球,球速逐步提升,且落点在反手位左右移动,学生需快速调整身体位置,保持反手拨球动作规范,训练连续反应能力与动作稳定性。阻力带辅助训练需根据学生的力量水平调整阻力大小,以保证学生在对抗中仍能完成规范的

技术动作为前提。

4.3 强化阶段, 组合技术与实战情境训练

此阶段注重技术动作的综合运用, 模拟实战场景设计 SAQ 训练, 提升学生在复杂环境中的灵敏性、反应能力与战术意识, 契合新课标对运动能力与体育品德的培养要求。

开展“多线路反应组合训练”: 使用发球机设置多种落点组合(如直线+斜线交替、短球+长球结合), 球速逐步提升, 学生需快速判断来球线路与落点, 灵活运用正手、反手技术完成击球, 同时通过碎步、并步调整站位, 训练技术组合运用能力与连续反应能力。在此基础上, 增加“团队协作 SAQ 训练”: 将学生分为若干小组, 进行“击球团队挑战赛”, 每组队员依次完成一分钟的组合训练, 统计每个人击球上台数量, 最后将每个小组成员的击球上台个数相加, 小组之间进行比较, 既训练个人速度与反应能力, 又培养团队协作精神。团队协作训练需合理分组, 实现不同能力学生的优势互补, 在团队竞争中培养学生的集体荣誉感与合作意识。

4.4 巩固阶段, 模拟比赛与综合能力训练

此阶段以模拟实战为核心, 将 SAQ 训练全面融入比赛情境, 提升学生在真实对抗中的综合运用能力, 同时培养体育品德与终身体育意识。本阶段作为 SAQ 训练的收尾阶段, 实现“学练赛”的闭环, 重点检验学生的综合训练效果, 促进学生将训练成果转化为实战能力。

组织“乒乓球迷你联赛”: 将学生分为若

干队伍, 采用单循环赛制, 比赛规则与正式乒乓球比赛一致, 但在每局比赛中加入“SAQ 挑战环节”, 如每得5分后, 双方需进行一次“灵敏梯步法训练”挑战, 要求用最少的时间内完成挑战, 胜者加两分计入该局总分。通过这种方式, 让学生在比赛压力下保持快速移动、快速反应的能力, 提升实战适应性。在比赛结束后, 组织学生进行复盘交流, 分享收获、问题及解决方法, 教师进行对其进行总结点评, 着重培养学生的自我反思、团队合作等体育品德表现, 引导学生树立终身体育意识。复盘交流环节鼓励学生自主分析问题、总结经验, 培养学生的自主学习能力与反思意识, 契合新课标对学生健康行为的培养要求。

5 总结

在新课标注重学生核心素质全面发展的背景下, 初中乒乓球教学需突破传统训练模式。SAQ 训练法既契合乒乓球需要速度、灵敏、快速反应的技术特点, 又满足新课标的综合要求。作为初中体育教师应根据教学目标和教学计划, 并结合初中生身心发展的规律, 在乒乓球实际教学中, 逐步推进 SAQ 训练。在训练实施过程中, 需注重分层教学、循序渐进, 根据学生的实际能力调整训练内容与强度, 同时加强训练过程中的安全防护与动作指导。在提升学生运动技能和身体素质的同时, 着重培养学生的团队精神与终身体育习惯, 为学生全面发展与健康成长奠定基础, 实现“以体树人”的教育目标。

参考文献:

- [1] 义务教育体育与健康课程标准修订组. “健康第一”以体育人——义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[J]. 基础教育课程, 2022(10):74-80
- [2] 孙乐宁. 健康中国战略背景下高校网球教学中 SAQ 训练法的应用探索——以灵敏素质的干预效果为例[J]. 冰雪体育创新研究, 2025,6(21):167-169.
- [3] 唐应洪, 叶廷龙. 速度-灵敏-快速启动训练对大学生足球专项速度及技能的影响[J]. 当代体育科技, 2025, 15(4): 21-23.
- [4] 马伟. 初中体育教学中开展科学化体能训练的路径探讨[J]. 体育视野, 2025(20):176-178.
- [5] 洪雅红. 新课标下初中体育体能训练开展路径探究[J]. 试题与研究, 2025(08):87-89.
- [6] 方强. SAQ 训练法对高校网球专项学生灵敏素质影响的实验研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2024.
- [7] 袁鸿飞. 节奏训练法在初中体育网球教学中的开展路径探究[J]. 体育科技, 2025(03):100-102.

作者简介: 刘桂良(2002—), 男, 山东日照, 硕士研究生, 研究方向: 体育教学, 社会体育。

通讯作者: 陈庆杰(1979—), 男, 博士, 博导, 正教授, 研究方向: 体育教学, 社会体育。

项目信息: 山东省体育硕士核心素养画像评价从结果评估到过程循证转向的实证研究(JGM2025018); “六化、四融、五提升”体育教育专业育人模式创新与实践研究(JG2025M08)。