

# 乒乓球课程教案 1

课时：1 小时

教 学 内 容	1、复习发正手奔球。 2、学习发反手右侧上旋球。 3、专项素质：①蹲走 ②蹲跳 ③侧跳步	教 学 任 务	1、使学生掌握发正手奔球（斜、直线）； 2、使学生掌握发正手右侧上旋球； 3、提高学生的专项和基本身体素质。
教学内容、组织教法			备 注
一、开始准备部分 1) 整队集合，师生问好，介绍本次课主要内容及要求。 2) 准备活动：（一）上臂肩静止拉伸；（二）转体运动；（三）拉伸下肢； （四）弓步向上拉伸；（五）腹背运动。各 4×8			
二、基本部分 1) 学习发正手奔球（斜、直线） 动作要领：（一）注意身体协调性；跑步的姿势，（二）先撞击球，再摩擦球；（三）注意控制弧线的高度。 组织教法：教师示范后，学习分组练习，一人发球，一人接，然后相互对攻，教师巡视指出错误。 2) 学习发正手右侧上旋球 动作要领：（一）右脚在前人前倾；（二）注意用右肘向前来完成动作； （三）左脚踏地来完成。 组织教法：同上。 3) 专项身体素质 （一）蹲步： 要求：手叉背后，全蹲，迈步向前走，2 米×3，要走得快，人不可起来走。 （二）蹲跳： 要求：全蹲，快速前跳，20 米×3 组织：同上 （三）侧跳步：			

要求全蹲，侧向跳，20 米×3

组织同上，教师示范后。

### 三、结束部分

1) 整队集合，放松运动；2) 总结本次课内容，提出要求和目标。

## 乒乓球课程教案 2

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、正手远台攻球（要求注重身体的协调性）。</p> <p>2、复习反手慢搓球，复习反手的快摆。</p> <p>3、复习反手斜线推挡（或快拨）技术。</p> <p>4、学习用推挡（或快拨）接同伴发的反手右侧上旋球。</p> <p>5、讲解旋转的基本原理。</p>	教 学 任 务	<p>1、使学生初步掌握正手远台攻球的能力；</p> <p>2、提高学生慢搓的能力，并掌握反手快摆；</p> <p>3、提高学生反手推挡能力；</p> <p>4、使学生掌握接反手右侧旋球能力；</p> <p>5、使学生理解旋转的原理；</p>
教学内容、组织教法			备 注
<p>一、开始准备部分</p> <p>1) 整队集合，师生问好，介绍本次课主要内容及要求</p> <p>2) 准备活动：（一）弓步压腿；（二）仆步压腿；（三）劈叉压脚；（四）拉伸上肢；（五）腹背运动；（六）活动膝关节。</p>			

## 二、基本部分

### 1) 正手远台攻球:

动作要求: (一) 整个身体动作的协调是最关键的; (二) 收腹身体前倾左右脚的点地及双臂的自然摆动, 使身体协调发力; (三) 保持身体的平衡和快速还原。

组织教法: 教师示范后, 学生练习, 四人一台打对角, 每人 400 个正手对攻。

### 2) 复习反手慢搓球, 复习习反手的快摆

反手快摆要领: (一) 要求出手要快, 在来球落在跳起时应快速触球, 使球过去较短; (二) 注意肘部向前右方发力。

组织: 教师讲解, 提出不足, 练习, 搓球相互 100 个, 10' 后抽查。

### 3) 复习反手斜线推挡或快拨技术

要求: (一) 注意发力; (二) 应制造上旋, 使球有较好弧线和稳定性; (三) 身体起伏协调。

组织: 对角练习; 10' 钟抽查, 打不到连续 10 个扣分。

### 4) 学习推挡或快拨接同伴发的反手右侧旋球

要领: (一) 右侧旋球首先要看清上、下旋; (二) 下旋用搓, 上旋用推或拨; (三) 要求用顺旋转的方法来接比较稳健。

组织: 教师示范后, 分组练习。二人发球, 一人接发球, 以发上旋为主, 交换。

### 5) 讲解旋转的基本原理

内容: 通过球心是撞击, 要产生旋转要在球体表现摩擦。(二) 上旋球能产生好的弧线, 因为上旋使球的下边压力大, 托球向上, 而在下降期, 前面的完全阻力大, 下坠, 从而产生好的弧线。

## 三、结束部分

1、放松练习 (一) 手臂放松; (二) 下肢放松; (三) 侧立;

2、整队集合, 总结本次课、下课。

## 乒乓球课程教案 3

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、基本步法：单步、跨步、并步、交叉步。（行进间练习）</p> <p>2、学习发反手右侧下旋球。</p> <p>3、专项素质：计时左右滑步摸线。</p> <p>4、身体素质：①引体向上 10×3 ②俯卧撑 20×1</p>	教 学 任 务	<p>1、使学生进一步掌握基本的步法；</p> <p>2、使学生掌握发反手右侧不旋球；</p> <p>5、提高学生体能；</p> <p>6、提高学生身体素质。</p>
教学内容、组织教法			备 注
<p>一、开始准备部分</p> <p>1) 整队集合，师生问好，介绍本次课主要内容及要求。</p> <p>2) 准备活动：（一）腹背运动；（二）体侧运动；（三）拉伸上肢；（四）劈叉步；（五）压肩；（六）压腿。各 4×8</p>			
<p>二、基本部分</p> <p>1) 基本步法：</p> <p>动作要求：双腿微曲，前脚掌落地，脚步要求有弹性，手臂 步法要协调配合。</p> <p>跨步主要用于侧身，并步主要用于侧身引拍正手攻</p> <p>交叉步主要用于扑正手，要求用实战的动技术来完成步法的练习。</p> <p>组织教法：教师先示范学生练习，先单步，跨步，并步，交叉步。每项步法练习 2×10 次</p>			

2) 学习反手右侧下旋球

动作要求：右脚在前，球在前，拍在后发力时，肘向右前发力，摩擦球的底部，发力时右脚踏地。

注意要发出爆发力。

组织教法：教师示范后，学生分组练习，一人发球一人用搓来接发球。

3) 专项素质：计时左右滑步，摸线左右的交叉步滑步，要求手异侧手碰线，两线相距 3 米左右。

4) 身体素质：①引体向上 12×3②俯卧撑 20×1

三、结束部分

1、整队，放松运动，相互放松手腿部肌肉；

2、讲解本次课得失，布置作业（徒手练习正手步法）

## 乒乓球课程教案 4

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、侧身正手斜线对攻。（注意协调和还原）。</p> <p>2、学习用反手搓球接同伴发的反手右侧下旋球。</p> <p>3、专项素质：计时左右滑步摸线。</p> <p>4、身体素质</p>	教 学 任 务	<p>1、提高学生斜线对攻能力；</p> <p>2、学生掌握反手接发球用搓；</p> <p>3、提高学生体能；</p> <p>4、提高学生身体素质。</p>
教学内容、组织教法			备 注
<p>一、开始准备部分</p> <p>1) 整队集合，师生问好，介绍本次课主要内容及要求。</p> <p>2) 准备活动：（一）腹背运动；（二）体侧运动；（三）拉伸上肢；（四）劈叉步；（五）压肩；（六）压腿。各 4×8</p>			
<p>二、基本部分</p> <p>1) 学习用搓反手来接对方的反手右侧旋球</p> <p>技术要求：①右腿上步的同时，反手前搓，注意动作的协调性，手腕的转动很重要，保持拍形和力度是关键。②反手右侧旋球应注意用顺旋转的方式来接较稳健。</p> <p>组织教法：教师示范后，学生分组练习 15´，接发球后连续对搓交手以项圈反手的技术。</p> <p>2) 侧重正手斜线对攻</p> <p>动作要求：①要求尽量侧开身，侧身步法要用并步，双臂相对运动，保持平衡；②动作打完也即完成还原。</p> <p>组织：四人一个台子，对角对攻，每人 500 个对攻</p> <p>3) 专项素质：计时左右滑步，摸线左右的交叉步滑步，要求手异侧手碰线，两线相距 3 米左右。</p> <p>4) 身体素质：①俯卧撑 20×1②蛙跳 10×1</p>			
<p>三、结束部分</p> <p>1、整队，放松运动，相互放松手腿部肌肉；</p>			

## 乒乓球课程教案 5

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、学习左推右攻的徒手步法。 （注意还原动作）</p> <p>2、学习正手攻球理论基础，强调“打摩”的结合。</p> <p>3、身体素质</p>	教 学 任 务	<p>1、使学生掌握左推右攻的步法；</p> <p>2、使学生掌握攻球的基本理论；</p> <p>3、提高学生耐力。</p>
教学内容、组织教法			备 注
<p>一、开始准备部分</p> <p>1) 整队集合，师生问好，讲解主要内容及要求。</p> <p>2) 乒乓球专项徒手操：</p> <p>a. 体侧进行间；b. 进行间体转 c. 前后摆臂；d. 行进间弓步；e. 行进间仆步。</p> <p>3) 乒乓球柔韧练习</p> <p>a. 上肢拉伸；b. 腹背运动</p>			
<p>二、基本部分</p> <p>1) 学生左推右攻的徒手步法</p> <p>要求步法应实用有效，不可做夸张而无效。右攻应做出扑正手的动作。适应体会左、右手球拍，拍形的改变。快速地控制拍形到位很重要。</p> <p>2) 学习正手攻球理论基础</p> <p>a. 关键的理论是要使球有弧线有速度，必须是打摩的结合，技术中既要有撞击，同时要有摩擦，才能使球有高质量。</p> <p>b. 攻球技术要注意两边动作对称和协调，才不使身体产生变形，不然对健康不利，也不利于打好球，因此应不断探索身体动作的科学性。</p>			15´



整队，教师讲解，学生听课，同时结合示范。

组织：示范动作，使学生明白为何要做到这一点。

5) 素质练习：5分钟跑，要求呼吸深均

6) 跳绳 30×3

### 三、结束部分

1、整队，整理运动；2、讲解本次课得失。