

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： 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 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 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 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。 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。

乒乓球课程教案 6

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、复习正手攻球</p> <p>2、计时徒手左推右攻和攻球。</p> <p>3、学习削球的技术和步法以促进搓球的技术。</p> <p>身体素质：1200 米长跑</p>	教 学 任 务	<p>1、进一步提高左右反应能力；</p> <p>2、使学生掌握削球的基础动作；</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) 复正手攻球</p> <p>分组练习</p> <p>3) 计时左推右攻和攻球</p> <p>要求：主要用考核的方式促进学生提高正手技术，1 分钟要求正手攻球 30 以上，不然被扣除体育分 2 分。</p> <p>组织：学生在台上练习，教师巡考。</p> <p>4) 学习削球技术及侧身接发球技术</p> <p>a. 动作要领：反手削球，上右脚，手臂从左肩开始发力，向来球方向切削，完成动作后要求保持平衡。</p> <p>侧身接发球的优点，可控制对方的发球，抢攻在前，战术上有优势。</p> <p>组织：教师示范后学生练习，分组一组上台，另一组在外徒手练习 50×3</p> <p>5) 素质练习：长跑 1200 米，要求呼吸深均</p>			
<p>三、结束部分</p> <p>1、整队，整理运动；2、讲解本次课得失。</p>			

乒乓球课程教案 7

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、复习发反手右侧上、下旋球。</p> <p>2、学习发反手右侧上、下旋球结合落点练习。</p> <p>3、学习分别用推挡（或快拨）和搓球接好反手右侧上、下旋球。</p> <p style="padding-left: 20px;">a) 学习正手的慢搓球和正手的快摆。</p> <p>4、步法练习（大运动量）。</p>	教 学 任 务	<p>1、使学生掌握反手右侧旋球；</p> <p>2、提高学生反手位的接发球能力；</p> <p>3、提高学生的步法练习；</p> <p>4、提高学生的身体素质上、下肢全面发展。</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）手臂环绕；（二）伸展运动；（三）腹背运动；（四）弓步压腿；（五）仆步压腿；（六）劈叉压腿。</p>			
<p>二、基本部分</p> <p>1) 复习发反手右侧上、下旋球</p> <p> 要求：右脚在前，用肘部的向左前顶来完成发力，注意摩擦来球的侧部，要求有爆发力，发力时右脚踏地。</p> <p> 组织：教师示范后，学习上台练习，教师分别指出并纠正错误。</p> <p>2) 学习发反手右侧，下、下旋结合</p> <p> 要求：学会发长、短结合，左右的落点才能发出有威胁的球，使对方不能正确判断来球的性质，为抢攻创造机会。</p> <p> 组织：教师示范讲解，叫学生出来接发球，各种性能的球不同的效果。</p>			

3) 学习分别用推挡（或快拨）和搓球接好反手右侧上、下旋球。

技术要求：a. 首先要判断来球的性质，如果来球下沉较慢，一般为下旋，而稍向前冲为上旋，如上旋用推挡或快拨，而下旋法应快搓摆短来回接。

组织：教师叫优生出来发，示范接发球后，组织教学练习，四人一台练习。

b. 推挡的要求是在来球上开期的发力，注意拍型和发力大小在控制好。

c. 搓球的要求是注意手腕对来球控制，使球不至出台，并不能出高球。

组织：讲解示范，练习。

4) 步法练习：

（一）跨步侧步：结合，侧身攻球技术，30×2

（二）扑正手、交叉步 30×2

（三）侧步结合扑正手 20×2

（四）左推右攻 30×2

三、结束部分

1、整队，集合，整理，放松；2、讲解本次课得失，布置作业（步法练习）。

乒乓球课程教案 8

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、复习正手的慢搓球和正手的快摆。</p> <p>2、学习用正手的慢搓球和快摆接下旋来球。</p> <p>3、练习在左半台，侧身两点对一点攻球。（注意步法和身体协调）</p> <p>4、徒手行进间交叉步扑正手。</p> <p>身体素质：①跳绳 80×3 ②俯卧撑 20×3 ③12 分钟跑</p>	教 学 任 务	<p>1、进一步提高学生搓球能力；</p> <p>2、提高学生正手接发球能力；</p> <p>3、提高学生连续攻球能力；</p> <p>4、提高步法的掌握程度；</p> <p>5、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）弓步压腿；（二）仆步压腿；（三）劈叉压腿；（四）拉伸上肢；（五）腹背运动；（六）活动膝关节。</p> <p>3) 行进间乒乓球专项准备操。</p>			
<p>二、基本部分</p> <p>1) 复习正手的慢搓球和正手的快摆</p> <p>要求：首先要注意身体动作的协调，两个动作的区别主要在于节奏的不一样，但关键要用拍形和发力的大小来控制来球的落点和高度。</p> <p>组织：教师示范后，讲解主要的问题所在，使学生能掌握关键点所在。</p>			

2) 学习用正手的慢搓球和快摆来接下旋球

要求：首先要有侧身攻球的步法，在来球不出台的情况下，再上步用正手的搓摆来接下旋球，所以要注意侧身步与上步搓球动作的结合和协调。

组织：教师讲解示范，学生参组上台练习，另一组在外徒手练习。

3) 练习在右半台，两点对一点攻球练习

要求：主要是步法的重要性，动作应以步法劳动身体来完成，才能使步法和击球结合起来。

4) 徒手行进间交叉步扑正手

动作要求：引拍和发力要注意协调，手脚要充分配合。要有实用性。

三、结束部分

1、放松练习：（一）手臂放松；（二）下肢放松；（三）倒立放松；

2、整队集合，总结本次课，布置作业（徒手练习）。

乒乓球课程教案 9

课时：1 小时

教 学 内 容	1、复习斜线对攻及侧身两点对一点攻球。 2、复习发反手右侧上、下旋球至各落点练习。 3、学习快推和减力挡。	教 学 任 务	1、进一步提高学生正手攻球的能力； 2、提高学生反手发球技能； 3、使学生掌握快推和减力挡；
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； 2、介绍本次课主要内容及要求； 3、准备活动： （1）伸展运动；（2）体转运动；（3）体侧运动；（4）弓步压腿；（5）仆步压腿；（6）腹背运动；（7）活动膝关节；（8）踝关节、腕各 4×8			
二、基本部分 （一）复习斜线对攻及侧身两点地点攻球 1 要求：①强调身体协调性及还原的重要性； ②配合手感能力的提高，主要还是从三要素的调节出发。 2 组织练习：①两上台斜线对攻，70´， ②侧身两点对一点，攻球，一人推挡来陪练，45´ ③教师巡视纠错。 （二）复习发下手右侧上、下旋球至各落点 要求：①注意发力的爆发力出来；②注意动作的协调性；③球的右下侧，全身发力。 组织：教师示范后，学生练习，教师巡视改错。 （三）学习快推和减力挡 1、要求：①主要是节奏击球的控制和力量的大小的控制；②不管速度快慢的有何变化，手上要求有控制能力。 2、组织：上台斜线相互推挡，在变化中练习。			
三、结束部分 1、整理活动：伸展运动，压腿；2、讲解本次课得失。			

乒乓球课程教案 10

课时：1 小时

教 学 内 容	1、复习快推和减力挡。 2、搓球两点或不同落点对一点的练习。（注意步法） 3、学习正手发转与不转球。 身体素质：①引体向上 10×3	教 学 任 务	1、使学生掌握快推和减力挡； 2、提高搓球能力； 3、提高学生耐力和上肢力量。
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； 2、介绍本次课主要内容及要求； 3、准备活动： （1）伸展运动；（2）体转运动；（3）体侧运动；（4）弓步压腿；（5） 仆步压腿；（6）腹背运动；（7）活动膝关节；（8）踝关节、腕各 4×8			
二、基本部分 （一）复习快推和减力挡 1、要求：①主要是节奏击球的控制和力量的大小的控制；②不管速度快慢的有何变化，手上要求有控制能力。 2、组织：上台斜线相互推挡，在变化中练习。 （二）搓球两点及不同落点对点练习 1、要求：①正反手搓球的技术不同性；②反手搓球时上身要求挺立，上臂带动和切球；③正手要求上步（右脚）用上臂带动技术细致。 （三）学习正手发转与不转球 1、要求：首先要注意身体的站位与协调。 转球是摩擦的爆发力，不转球是碰撞球。 （是）身体素质：①引体向上 10×3；			
三、结束部分 1、整理活动：伸展运动，压腿；2、讲解本次课得失。			

乒乓球课程教案 11

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、学习正手攻球一点对两点练习，同伴正手两点挡。</p> <p>2、徒手正手连续攻，左右移动。</p> <p>3、学习分别用正手快点和快摆来接右侧上、下旋球。</p>	教 学 任 务	<p>1、提高正身攻球控制落点能力；</p> <p>2、提高用正手接发球能力；</p>
教学内容、组织教法			备 注
<p>一、开始准备部分</p> <p>（一）整队集合，师生问好，报数点名</p> <p>（二）介绍本次课主要内容及教学任务；</p> <p>（三）慢跑 400 米</p> <p>（四）准备活动：（1）伸展运动；（2）腹背运动；（3）坐位体前屈；（4）劈叉压腿；（5）活动膝关节；（6）活动踝关节。</p>			
<p>二、基本部分</p> <p>（一）学习正手攻球一点对两点练习</p> <p>动作要领：①首先要学习左右移动正手击球的步法；</p> <p style="padding-left: 2em;">②主要是用改变板形来控制落点；</p> <p style="padding-left: 2em;">③通过发力方向也可调节落点；</p> <p style="padding-left: 2em;">④注意重心应转换。</p> <p>组织教学：①教师示范，讲解身体动作和手上感觉；</p> <p style="padding-left: 2em;">②学生上台练习，一人正手侧身攻二点，另一人左推右攻。</p> <p>（二）徒手正手连续攻，左右移动</p> <p>动作要领：①体会腿带动腰，腰带动手臂的技术</p> <p style="padding-left: 2em;">②引拍和发力是一样的，随着重心的改变而带动；</p> <p style="padding-left: 2em;">③发力是用身体带动手臂前甩，在充分伸展时用于大小臂的顺势折叠来完成发力。</p> <p style="padding-left: 2em;">④左右移动，主要是以并步为主结合跨步。</p> <p>组织教学：①教师先讲解，再示范，请个别学生出来示范，指出问题所在；</p> <p style="padding-left: 2em;">②学生原地徒手练习单个正手攻球动作；</p>			

<p>③左右移动完成连续攻球动作。</p> <p>(三) 学习分别用正手快点 and 快摆来接右侧上、下旋球</p> <p>动作要求：①首先应明右侧上旋球以顺旋转接较好；</p> <p>②判断要准确：上旋时，在上开期快点类似小攻球，下旋时，快摆，上步右脚身体带动完成。</p> <p>组织：①教师仔细示范动作数遍、并讲解原理；</p> <p>②学生上台两人对角斜线接发球练习。</p> <p>三、结束部分</p> <p>(一) 整队集合：整理活动，放松手、腿，伸展运动。</p> <p>(二) 总结本次课。</p>	20′
---	-----

乒乓球课程教案 12

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、复习正手攻球一点对两点练习，同伴正手两点挡。</p> <p>2、复习分别用正手快点和快摆来接右侧上、下旋球。</p> <p>3、组合练习。</p>	教 学 任 务	<p>1、提高正身攻球控制落点能力；</p> <p>2、提高用正手接发球能力；</p> <p>3、提高学生实战能力；</p> <p>4、提高学生，上肢力量素质。</p>
教学内容、组织教法			备 注
<p>一、开始准备部分</p> <p>（一）整队集合，介绍本次课主要内容及教学任务；</p> <p>（三）准备活动：（1）伸展运动；（2）腹背运动；（3）坐位体前屈；（4）劈叉压腿；（5）活动膝关节；（6）活动踝关节。</p>			
<p>二、基本部分</p> <p>（一）复习正手攻球一点对两点练习</p> <p>动作要领：①首先要学习左右移动正手击球的步法；</p> <p style="padding-left: 2em;">②主要是用改变板形来控制落点；</p> <p style="padding-left: 2em;">③通过发力方向也可调节落点；</p> <p style="padding-left: 2em;">④注意重心应转换。</p> <p>组织教学：①学生上台练习，一人正手侧身攻二点，另一人左推右攻。</p> <p>（二）复习分别用正手快点和快摆来接右侧上、下旋球</p> <p>动作要求：①首先应明右侧上旋球以顺旋转接较好；</p> <p style="padding-left: 2em;">②判断要准确：上旋时，在上开期快点类似小攻球，下旋时，快摆，上步右脚身体带动完成。</p> <p>组织：①教师仔细示范动作数遍、并讲解原理；</p> <p style="padding-left: 2em;">②学生上台两人对角斜线接发球练习。</p> <p>（三）学生分组交叉进行发球、接发球、正反手练习</p> <p>（四）身体素质考核：俯卧撑、引体向上。</p>			
<p>三、结束部分</p> <p>（一）整队活动；</p> <p>（二）总结本次课。</p>			

乒乓球课程教案 13

课时：1 小时

教 学 内 容	1、复习正手发左侧上旋球。 2、复习发左侧下旋球，用侧身正手搓来接左侧下旋球。 3、复习搓球两点或不同落点对一点的练习。	教 学 任 务	1、掌握左侧下旋球的接和发 2、提高左推右攻能力 3、提高侧身攻的步法技转
教 学 内 容 、 组 织 教 法			备 注
一、开始准备部分： （一）整队集合，师生问好，点名报数。 （二）介绍本次课程主要内容及任务 （三）乒乓球行进间准备操 （四）柔韧练习：1、相互压肩；2、相互体侧；3、拉伸上肢；4、腹背拉伸；5、臂叉压腿			
二、基本部分： （一）复习正手发左侧上旋球 1、动作要领：①强调一下发球后的还原； ②动作的爆发力要出来。 2、组织教法：教师示范，学生练习 （二）复习发左侧下旋球，用侧身搓来接左侧下旋球 1、动作要领：①身体动作同上旋球一样只是来球点在侧下部，要求用快速的抖动来完成摩擦； ②侧身搓的动作主要先侧身，然后上右脚，用身体带动手臂来完成搓球，动作要求细腻。 2、组织教法：①教师先示范发球，然后示范搓球； ②学生练习，一人发球，一人侧身搓接； ③教师巡视，指正动作。 （三）复习搓球两点或不同落点对一点的练习。 1、动作要领：①搓球时身体一定要放松，正反手都要求上步用上臂带动球拍来完成切球的动作，完成后跳回还原。			

<p>②匀止要求控制折形和发力的大小，使球质量高。</p> <p>2、组织教法：①教师示范，叫学生示范，当场指出问题共勉；</p> <p>②学生上台练习，一人搓球不同落点，一人左右搓球。</p>	
<p>三、结束部分：</p> <p>（一）伸展活动；</p> <p>（二）讲解本次课主要得失。</p>	

乒乓球课程教案 14

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、复习用侧身正手搓来接左侧下旋球。</p> <p>2、复习搓球两点或不同落点对一点的练习。</p> <p>3、复习跨步侧身步法及学习侧身攻完整动作。</p> <p>4、复习一人推挡一人左推右攻练习。</p> <p>身体素质：100 米跑、俯卧撑。</p>	教 学 任 务	<p>1、掌握左侧下旋球的接和发</p> <p>2、提高左推右攻能力</p> <p>3、提高侧身攻的步法技转</p> <p>4、提高学生速度、力量素质。</p>
教 学 内 容 、 组 织 教 法			备 注
<p>一、开始准备部分：</p> <p>（一）整队集合，师生问好，点名报数。</p> <p>（二）介绍本次课程主要内容及任务</p> <p>（三）乒乓球行进间准备操</p> <p>（四）柔韧练习：1、相互压肩；2、相互体侧；3、拉伸上肢；4、腹背拉伸；5、臂叉压腿</p>			

<p>二、基本部分：</p> <p>（一）复习发，用侧身搓来接左侧下旋球</p> <p>1、动作要领：①身体动作同上旋球一样只是来球点在侧下部，要求用快速的抖动来完成摩擦；</p> <p>②侧身搓的动作主要先侧身，然后上右脚，用身体带动手臂来完成搓球，动作要求细腻。</p> <p>2、组织教法：①教师先示范发球，然后示范搓球；</p> <p>②学生练习，一人发球，一人侧身搓接；</p> <p>③教师巡视，指正动作。</p> <p>（三）复习搓球两点或不同落点对一点的练习。</p> <p>1、动作要领：①搓球时身体一定要放松，正反手都要求上步用上臂带动球拍来完成切球的动作，完成后跳回还原。</p> <p>②匀止要求控制折形和发力的大小，使球质量高。</p> <p>2、组织教法：①教师示范，叫学生示范，当场指出问题共勉；</p> <p>②学生上台练习，一人搓球不同落点，一人左右搓球。</p> <p>（四）复习跨步侧身步法及学习侧身攻完整动作</p> <p>1、动作要领：①用左腿的下蹲带动左臂的前摆完成拍；</p> <p>②同时配合右侧身步法的快速完成；</p> <p>③侧身攻的技术正好相反，右腿的下蹲右臂前抛。</p> <p>2、组织教法：①教师示范，学生手练习 10´；</p> <p>②上台用侧身攻来接对方的发球（出台）。</p> <p>（五）复习一人推挡一人左推右攻练习</p> <p>1、动作要领同上一次课</p> <p>2、组织教法：①强调定考试项目，要求认真练习；</p> <p>②提高稳定性，出球三要素控制好球。</p> <p>（五）身体素质：①100 米跑×1；②俯卧撑 20×1</p> <p>三、结束部分：</p> <p>（一）伸展活动；</p> <p>（二）讲解本次课主要得失。</p>	<p>15´</p> <p>10´</p>
--	-----------------------

乒乓球课程教案 15

课时：1 小时

教 学 内 容	<p>1、学习发左侧上（下）旋球至不同落点。</p> <p>2、学习分别用侧身的“撇”和“搓”来接左侧上（下）旋短球</p> <p>3、搓球练习。（长短结合）</p> <p>4、学习正手攻下旋技术。</p> <p>5、学习搓中侧身攻下旋技术。</p> <p>6、考试：1、“左推右攻”</p> <p>7、计时左右交叉步滑步碰线。</p>	教 学 任 务	<p>1、掌握左侧上下旋球的发和接；</p> <p>2、提高搓球能力；</p> <p>3、使学生初步掌握拉下旋技术；</p> <p>4、提高学生灵敏和速度素质；</p> <p>5、提高学生耐力和上肢力量。</p>
教 学 内 容 、 组 织 教 法			备 注
<p>一、开始准备部分：</p> <p>（一）整队集合，师生问好，点名报数。</p> <p>（二）介绍本次课程主要内容和教学任务</p> <p>（三）专项进行间健身操</p> <p>（四）1、蹲走 2、推小车； 3、背靠背蹲跳； 4、跄跳</p> <p>二、基本部分：</p> <p>（一）学习发左侧上（下）旋球至不同落点</p> <p>1、动作要领：①在以前的基础体会发力的大小和第一落点的控制，使球能以不同的旋转和落点发至对方球台；</p> <p style="padding-left: 40px;">②要求发球的弧线要低球的旋转要强。</p> <p>2、组织教法：①教师示范后，让学生练习；</p> <p style="padding-left: 40px;">②教师巡视，指正。</p> <p>（二）学习用侧身的“撇”和上步“搓”来接左侧上下旋球</p> <p>1、动作要领：①首先要判断来球是上旋还是下旋；</p> <p style="padding-left: 40px;">②侧步法要快速在对方出手后侧身；</p> <p style="padding-left: 40px;">③“撇”和“搓”要求控制住节奏和出球分寸。</p> <p>2、组织练习：①教师示范后，仔细讲解动作要点；</p> <p style="padding-left: 40px;">②组织学生两人一组，斜线对角练小接发球。</p>			

(三) 搓球练习 (长短结合)

1、动作要领: ①以正手上步搓为主结合反手搓;

②一定要随来球的旋转, 调整出球的拍形和力量。

2、组织教法: ①两人一组对角搓球, 要求长短结合;

②一人搓同一落点, 另一人搓长短球。

(四) 学习搓中侧身攻下旋技术

1、动作要领: ①以身体的协调性为主要练习目的;

②侧身时, 左脚踩, 右臂下砍, 发力时右脚踩, 上臂前甩, 到最伸展时, 大小臂折叠完成发力。

③出球瞬间注意控制球的拍形、力量和发力方向。

2、组织教法: ①教师示范, 学生观察技术动作徒手模仿, 教师讲解技术要领。

②学生练习, 对角相互搓球, 侧身拉球。

(一) 考试 “左推右攻”

教师陪考, 逐一步前考试, 教师计时评分。

(五) 计时左右交叉步滑步碰线

组织: 2 米线间左右交叉步: 25×3

三、结束部分:

(一) 整理活动: 放松手臂、腿, 伸展运动, 压腿;

(二) 总结本次课, 下课。