


# 乒乓球公开课教案

第一课时				
教学内容提要	1、正手、反手动作要领 2、多球喂球 3、发球机左推右攻练习 4、身体素质练习			
教学目标	1、通过学习各类球拍的基本握法及应用特点，掌握持拍技术 2、通过喂球增加动作的熟悉度，通过发球机学习左推右攻转换及步伐 3、通过身体素质练习弹跳能力及上肢力量			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
四	握拍法（直板、横板）  <p>世界上流行的握拍方法主要分为直拍（penhold grip）和横拍（shakehand grip）两种。直拍的握法手指运用较灵活，在发球变化、处理不出台近网球和追身球方面较横握拍容易。由于横握拍时手指、手掌接触拍柄、拍面的面积比直拍大，横握拍的稳定性比直拍好。为了提高发球和台内球的灵活性，目前多数横板运动员均采用浅握法。</p>	1、握拍不能太深或太浅、太松或太紧，以免影响手腕动作的灵活性及击球时发力的合理性； 2、直拍握法与横拍握法技术上各有优缺点，练习者以适合自己为宜。	各自持拍揣摩体会	

五	<p>正确的准备姿势：          两脚平行站立比肩稍宽，两膝微屈稍内扣，前脚掌内侧着地、提踵、上体略前倾，收腹、含胸，重心置于两脚之间，下颌稍向后收，两眼注视来球。持拍手臂自然弯屈，置于身体右侧。</p>  <p>正手攻球动作：          两脚开立，右脚稍在后，重心在两脚之间，支撑点在脚前掌。击球前，身体略向右转，引拍至右，后方成半横状（直握拍拍端略朝下，横握拍拍端略朝上）。          击球时，上臂带动前臂由后向前用力挥击，结合右腿蹬地和转腰力量在高点期击球。          来球上旋，击球时拍面稍前倾，击球的中上部；来球下旋，击球前球拍要略低于来球，击球的中部。          击球后，球拍顺势挥至头部左侧前方，重心支撑点移至左脚。</p>	完成 5 组正手攻球挥拍动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒	
六	身体素质练习：通过辅助器材完成练习		