

# 最新全套乒乓球教案

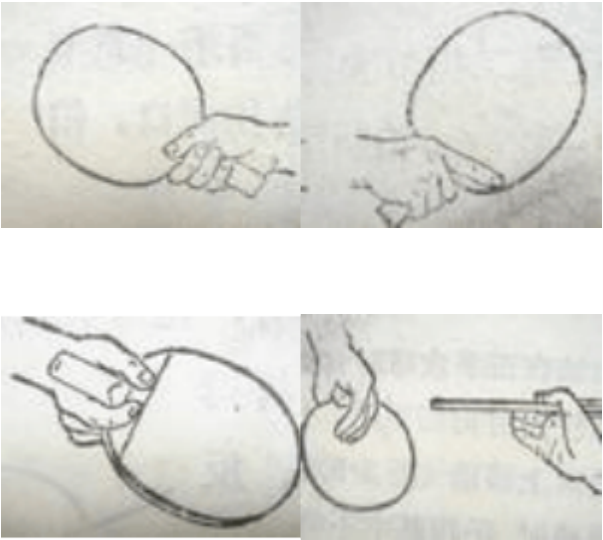
任课教师：


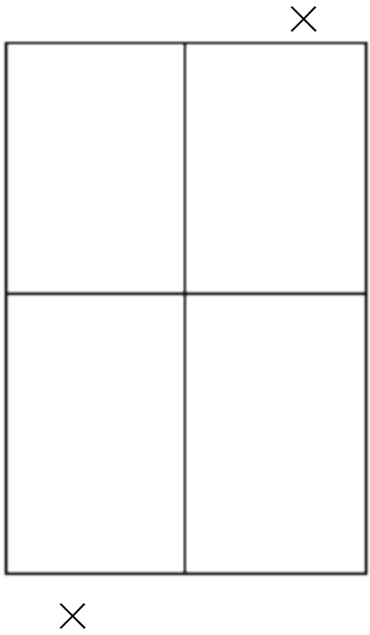
班级：

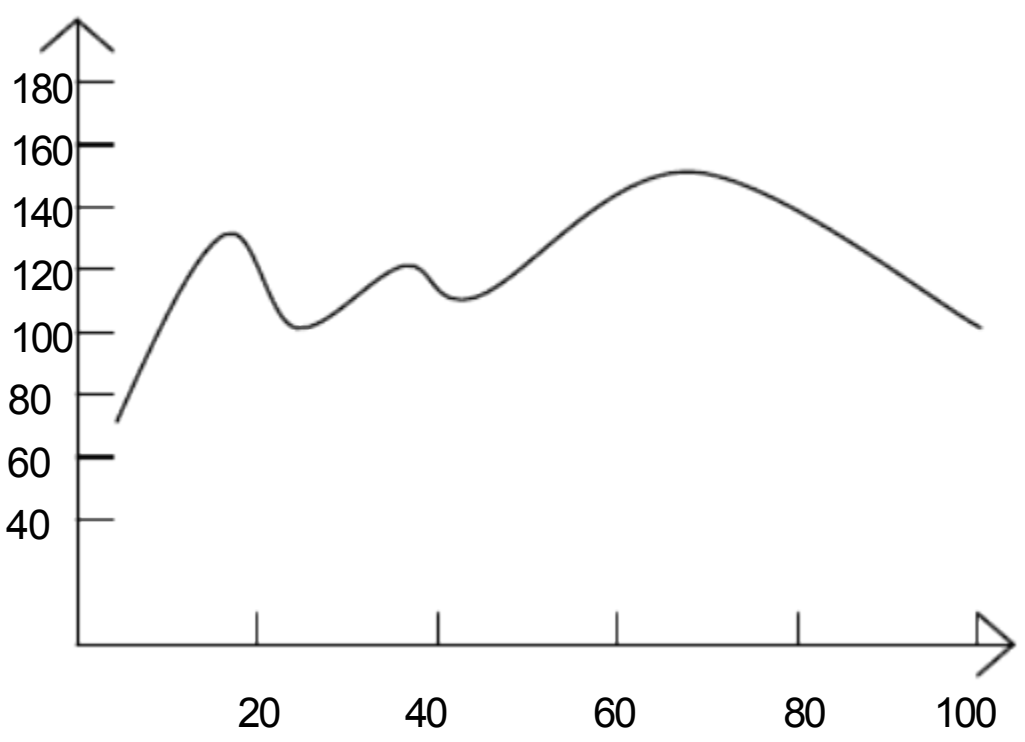
学生人数：

教学内容	1、基础理论课介绍 2、乒乓球拍的基本握法及特点 3、正手发球的基本方法，学习正手平击发球 4、身体素质练习：弹跳及上肢力量		
教学目标	1、介绍乒乓球基础理论，使学生了解更多的乒乓球知识； 2、通过学习各类球拍的基本握法及应用特点，正手发球的基本方法，以及学习正手发平击发球，使学生初步掌握上述基本技术； 3、通过身体素质练习发展学生的弹跳能力及上肢力量。		
课序	教学内容	教师指导	学生活动
一	教学常规 1、体育委员整队集合 2、报告老师。 3、师生问好。 4、教师考勤。 5、安排见习生。 6、宣布本次课内容与任务。	1、检查人数 2、检查上课服装 3、安排见习生。 4、宣布本次课内容与任务	1、队列队形：成三列横队操队形密集队形集合。 ×××××××× ×××××××× ××××××××  ▲ 2、组织教法：口令指挥 3、要求：集合动作快、静、齐。
			5

二	<p>准备活动</p> <p>1. 绕场地跑两圈约 800 米</p> <p>2、徒手体操</p> <p>(1)上肢运动</p> <p>(2)扩胸运动</p> <p>(3)踢腿运动</p> <p>(4)体转运动</p> <p>(5)体侧运动</p> <p>(6)腹背运动</p> <p>(7)跳跃运动</p> <p>3、压腿练习</p> <p>(1)体前屈压腿</p> <p>(2)弓步压腿</p> <p>(3)侧压腿</p> <p>4、球性练习</p> <p>(1)原地与移动上托球练习</p> <p>(2)对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球</p>	<p>1、要求用中慢速跑，跑步时保持队形。</p> <p>2、讲解、示范与组织。</p> <p>3、讲解、示范和组织。</p> <p>4 讲解与示范、组织：</p>	<p>二、准备活动</p> <p>1、体育委员带领学生两路纵队绕操场慢跑两圈</p> <p>2、手操队列队形：成三列横排体操队形散开。</p> <p style="text-align: center;">× ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>3. 要求：动作协调，肢体舒展，充分活动身体关节。</p> <p>4、①托球练习：原地分散个人练习，集体一路纵队移动练习；②对墙推球与下蹲对墙推落地反弹球：身体平行于墙，两腿左右开立，占位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。</p> <p>(2)要求：个人托球和对墙练习，不失误，连续练习达到30 次以上</p>	10
三	<p>二、击球的基本姿势</p> <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>1、教师讲解示范</p> <p>2.教法：教师口述</p> <p>要点：</p> <p>1) 准备姿势是一切基本技术的开始和终止。</p> <p>2) 不论运动水平达到何种程度，都必须重视每击一球后要迅速还原到准备姿势，以便下一个击球。</p>	<p>.组织如下图：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：听课认真，各自持拍揣摩体会</p>	5

<p>四</p>	<p>击球的基本姿势及握拍法 (直板、横板)</p>  <p>握拍法</p> <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>	<p>1、教师讲解示范 2.教法: 教师口述 3.要点:</p> <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;</p> <p>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。</p>	<p>.组织如下图:</p> <p>××××××× ××××××× ×××××××</p> <p>▲</p> <p>要求: 听课认真, 各自持拍揣摩体会</p>	<p>5</p>
<p>五</p>	<p>二. 基础理论, 乒乓球运动简介</p> <p>1.乒乓球运动的起源</p> <p>有不同的说法, 最早的说法是派生于中世纪英国宫廷游戏, 桌上网球</p> <p>2.乒乓球运动的发展</p> <p>第一阶段: 欧洲全盛时期 第二阶段: 亚洲全盛时期 第三阶段: 欧亚对抗时期</p> <p>3.重要赛事 (锦标赛、奥运会、世乒赛、公开赛)</p>	<p>教法: 教师口述</p>	<p>组织如下图:</p> <p>××××××× ××××××× ×××××××</p> <p>▲</p> <p>要求: 听课认真, 态度端正</p>	<p>10</p>

<p>六</p>	<p>三. 正手发球的基本方法, 学习正手发平击发球</p> <p>1. 站位中近台, 左脚稍前, 身体略向右转, 左臂屈肘掌心托球置于体侧。</p> <p>2. 发球开始时, 持球手将球向上抛起, 同时执拍手臂自然向侧后伸肘引拍, 拍面垂直。</p> <p>3. 当球从高点回落至离地 100厘米处, 上臂带动前臂向前迅速挥拍, 手腕旋内, 拍形稍前倾, 触球中上部。</p> <p>4. 击球后, 手臂顺势余摆, 球拍收势于左脸前, 眼见球拍背面, 身体转正。如下图:</p> 	<p>1、教师讲解示范</p> <p>2、教法: 教师口述</p> <p>3、要点: 发平击式球, 拍面前倾不够和发加转下旋球拍面后仰过多, 均会造成发球不过网。纠正时需调整拍面角度, 并规定第一落点应在台面近端线的 40 厘米范围内</p> <p>4、难点: 抛球高度, 抛球路线</p> <p>击球时机, 击球落点</p>	<p>1、组织如下图:</p>  <p>2、模仿发球动作, 进行持拍摆臂练习。</p> <p>3、抛球和挥拍分解练习。</p> <p>4、在球台上进行完整发球练习。</p> <p>5、双方对练发球并与接发球相结合练习。</p>	<p>15</p>
<p>七</p>	<p>身体素质练习</p> <p>(1)原地直膝跳 (30×4)</p> <p>(2)斜面俯卧撑 (30×4)</p>	<p>教师讲解示范</p> <p>讲解与要求:</p> <p>1、直膝跳 前后 左右 交换;</p> <p>2、快速撑起, 不能塌腰。</p>	<p>组织与练习:</p> <p>(1)体操队形;</p> <p>(2)手撑球台侧边缘</p>	<p>40</p>
<p>八</p>	<p>一、放松练习</p> <p>两人一组互相捶打后背、按摩肩臂, 自行抖动手臂、腿部。</p> <p>二、总结本次课教与学的完成情况。</p> <p>三、宣布下次课的内容安排</p> <p>四、师生再见。</p>		<p>1、队列队形: 成三列横排体操队形密集队形集合。</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>▲</p> <p>2、要求: 肢体放松, 心情愉悦</p>	<p>10</p>

场地器材	1. 乒乓球馆 2. 20 副乒乓球拍 3、20 个乒乓球	预计 负 荷 指 标	 <table border="1"><caption>Estimated data points from the load index graph</caption><thead><tr><th>Time (min)</th><th>Load Index</th></tr></thead><tbody><tr><td>0</td><td>70</td></tr><tr><td>10</td><td>110</td></tr><tr><td>20</td><td>135</td></tr><tr><td>30</td><td>105</td></tr><tr><td>40</td><td>125</td></tr><tr><td>50</td><td>115</td></tr><tr><td>60</td><td>145</td></tr><tr><td>70</td><td>155</td></tr><tr><td>80</td><td>140</td></tr><tr><td>90</td><td>125</td></tr><tr><td>100</td><td>105</td></tr></tbody></table>	Time (min)	Load Index	0	70	10	110	20	135	30	105	40	125	50	115	60	145	70	155	80	140	90	125	100	105
Time (min)	Load Index																										
0	70																										
10	110																										
20	135																										
30	105																										
40	125																										
50	115																										
60	145																										
70	155																										
80	140																										
90	125																										
100	105																										
课后小结																											

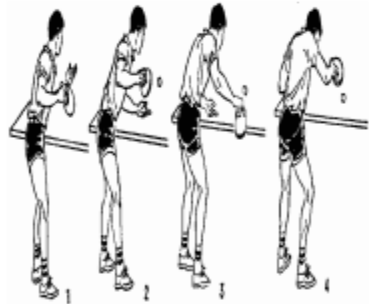
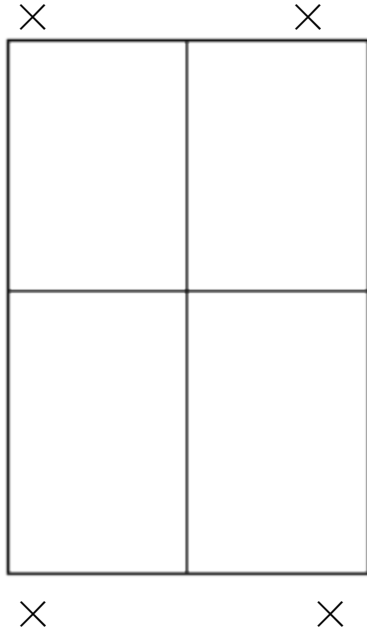
# 乒乓球体育课教案

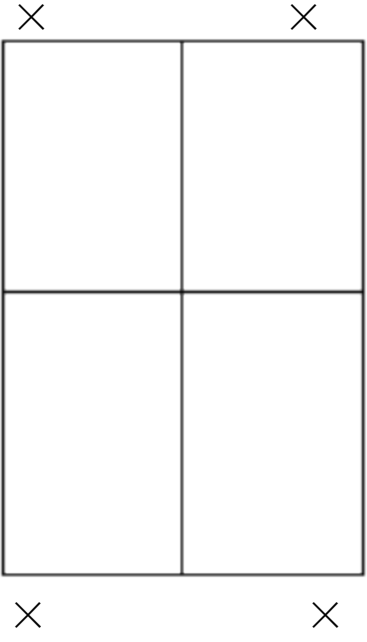
任课教师：

班级：

学生人数：

教学内容	1、复习正手平击球技术 2、学习反手平击球技术 3、学习推挡技术或横板拨球技术 4、身体素质练习：耐力跑		
教学目标	1、进一步学习正手平击球技术提高正手发平击发球质量； 2、通过学习使学生初步掌握反手推挡球技术或横板拨球技术； 3、通过耐力练习，发展学生的耐力素质，提高心肺功能，锻炼学生的意志品质。		
课序	教学内容	教师指导	学生活动
一	教学常规 1、体育委员整队集合 2、报告老师。 3、师生问好。 4、教师考勤。 5、安排见习生。 6、宣布本次课内容与任务。	1、检查人数 2、检查上课服装 3、安排见习生。 4、宣布本次课内容与任务	1、队列队形：成三列横队操队形密集队形集合。 ×××××××× ×××××××× ××××××××  ▲ 2、组织教法：口令指挥 3、要求：集合动作快、静、齐。
			5

<p>二</p>	<p>准备活动                  2. 绕场地跑两圈约 800 米                  2、定位徒手操 (4×8)                  ①头部运动                  ②扩胸运动                  ③振臂运动                  ④体转运动                  ⑤膝关节运动                  ⑥弓步压腿                  ⑦仆步压腿                  ⑧踝、腕关节绕环                    3、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</p>	<p>1、要求用中慢跑，跑步时保持队形。                  2、讲解、示范与组织。                  3、讲解、示范和组织。</p>	<p>二、准备活动                  1、体育委员带领学生两路纵队绕操场慢跑两圈                  2、手操队列队形：成三列横排体操队形散开。                  × × × × × × ×                  × × × × × × ×                  × × × × × × ×                  ▲                  3. 要求：动作协调，肢体舒展，充分活动身体关节。                  4、①托球练习：原地分散个人练习，集体一路纵队移动练习；                  ②对墙推球与下蹲对墙推落地反弹球：身体平行于墙，两腿左右开立，占位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。                  (2)要求：个人托球和对墙练习，不失误，连续练习达到30 次以上</p>	<p>10</p>
<p>三</p>	<p>复习正手发平击球技术</p> 	<p>1、教师讲解示范：                  持球手抛球，同时持拍手臂向后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向前或前上方挥拍，击下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，在落到对方球台。                  3. 要求与纠正：认真练习，个别或集体纠正。</p>	<p>1、双人间发正反手发斜线球 (一人发，一人推过来，互换)                  2、双人间发正手发直线球 (一人发，一人推过来，互换)</p> 	<p>15</p>

四	学习反手发平击球技术	<p>1、教师讲解示范 持球手抛球，同时持拍手臂向左后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向右前或前上方挥拍，击打下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，然后落到对方球台</p> <p>2、要求与纠正：认真练习，个别或集体纠正。</p>	<p>1、发反手平击球。侧身蹲下，面对挡板 1.5 米，抛球发球；</p> <p>2、双人在乒乓球台上相互发正反手平击球。</p> <div style="text-align: center;">  <p>The diagram shows a rectangular ping-pong table divided into four equal quadrants by a vertical and a horizontal line. At each of the four corners of the table, there is a small 'x' mark, representing a net post or a specific position on the table.</p> </div> <p>3、要求：听课认真，各自持拍揣摩体会</p>	10
---	------------	--	---	----





六	身体素质练习 耐力练习： 1) 男生：1000 米×2 2) 女生：800 米×2	教师讲解并提出现练习要求： 中等速度完成 1000 米（男）、800 米（女）	组织： 学生围绕田径场跑行	25
七	一、放松练习 两人一组互相锤打后背、按摩肩臂，自行抖动手臂、腿部。 二、总结本次课教与学的完成情况。 三、宣布下次课的内容安排 四、师生再见。		1、队列队形：成三列横排体操队形密集队形集合。 ××××××× ××××××× ××××××× ▲ 2、要求：肢体放松，心情愉悦	5
场地器材	1、乒乓球馆 2、20 副乒乓球拍 3、20 个乒乓球	预计负荷指标		
课后小结				

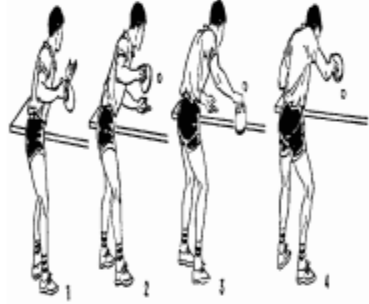
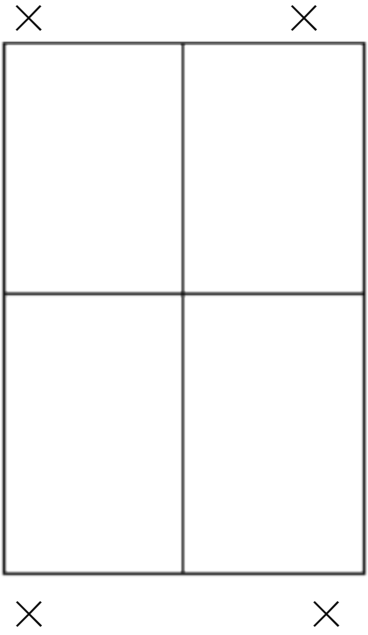
# 乒乓球体育课教案

任课教师：

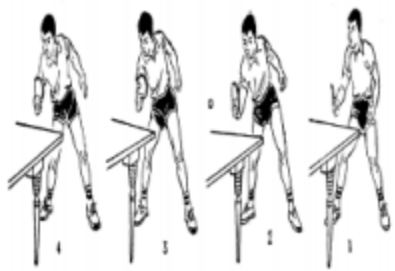
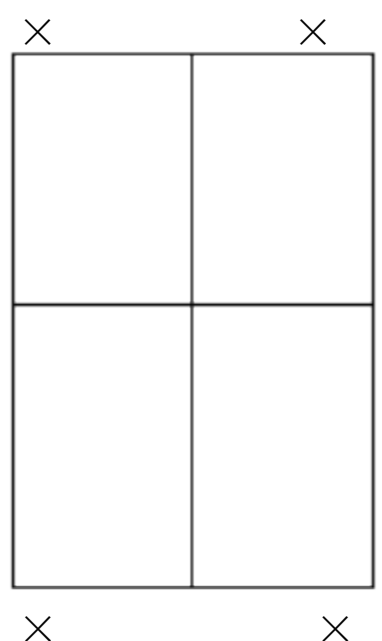
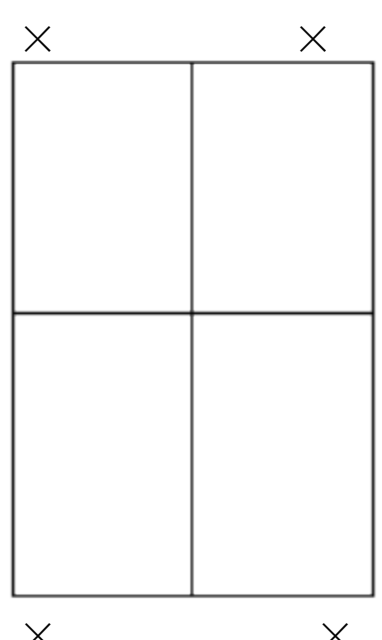
班级：

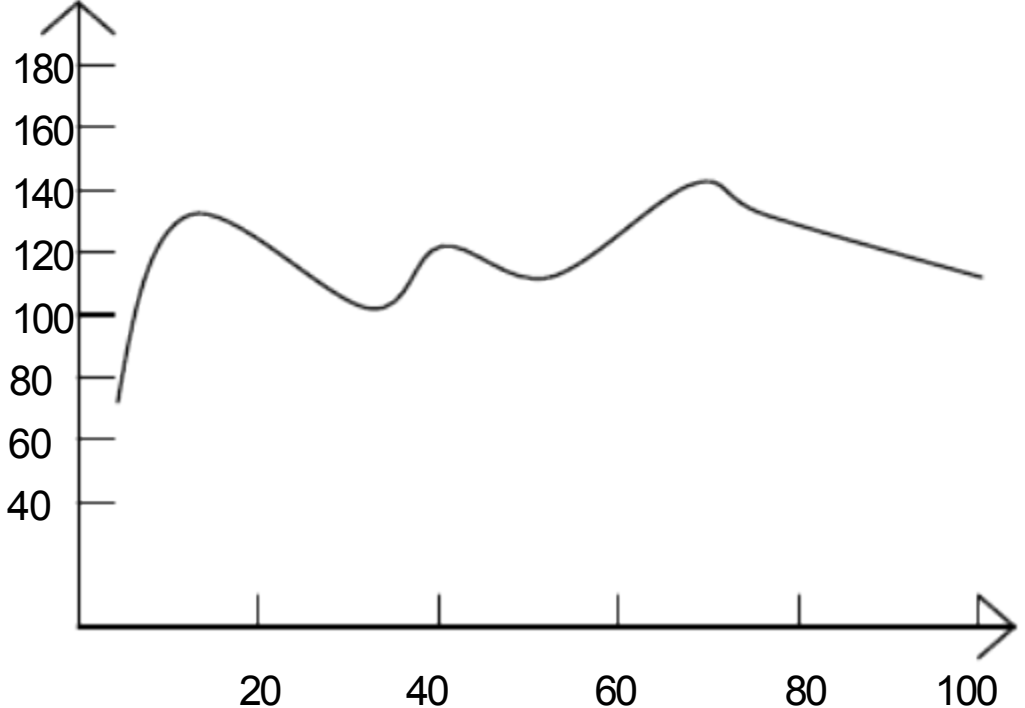
学生人数：

教学内容	1、复习正反手平击发球技术 2、复习推挡（横板拨球）技术 3、民族传统体育：爬竿			
教学目标	1、进一步学习正反手平击发球技术使学生正、反手平击发球质量得到明显提高； 2、通过复习推挡球（横板拨球）技术，提高学生的反手推挡球及横板拨球技术水平。 3、通过地方民族传统体育——爬竿的学习和训练，发展学生的上肢力量和协调性，培养学生克服心理障碍，勇于面对挑战，战胜困难的勇气。			
课序	教学内容	教师指导	学生活动	时间
一	教学常规 1、体育委员整队集合 2、报告老师。 3、师生问好。 4、教师考勤。 5、安排见习生。 6、宣布本次课内容与任务。	1、检查人数 2、检查上课服装 3、安排见习生。 4、宣布本次课内容与任务	1、队列队形：成三列横队操队形密集队形集合。 ××××××× ××××××× ×××××××  ▲ 2、组织教法：口令指挥 3、要求：集合动作快、静、齐。	5

<p>二</p>	<p>准备活动  <b>4. 绕场地跑两圈约 800 米</b>  <b>2、徒手体操</b>                  (1)上肢运动                  (2)扩胸运动                  (3)踢腿运动                  (4)体转运动                  (5)体侧运动                  (6)腹背运动                  (7)跳跃运动  <b>3、压腿练习</b>                  (1)体前屈压腿                  (2)弓步压腿                  (3)侧压腿  <b>4、球性练习</b>                  (1)直(横)握球拍垫球练习                  (2)对墙垫球练习</p>	<p>1、要求用中慢速跑，跑步时保持队形。                  2、讲解、示范与组织。                  3、讲解、示范和组织。                  4 讲解与示范、组织：</p>	<p>二、准备活动                  1、体育委员带领学生两路纵队绕操场慢跑两圈                  2、手操队列队形：成三列横排体操队形散开。                  × × × × × × ×                  × × × × × × ×                  × × × × × × ×                  ▲                  3. 要求：动作协调，肢体舒展，充分活动身体关节。                  4、①、每位学生垫球（200 次×3），最先垫球落地的 1-3 名学生                  ②学生练习（100 次×3）                  要求：                  掌握较好的击球节奏</p>	<p>10</p>
<p>三</p>	<p>复习正手发平击球技术</p> 	<p>1、教师讲解示范：                  持球手抛球，同时持拍手臂向后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向前或前上方挥拍，击下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，在落到对方球台。                  1. 要求与纠正：认真练习，个别或集体纠正。</p>	<p>1、双人间发正反手发斜线球（一人发，一人推过来，互换）                  2、双人间发正手发直线球（一人发，一人推过来，互换）</p> 	<p>10</p>

四	复习反手发平击球技术	<p>1、教师讲解示范 持球手抛球，同时持拍手臂向左后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向右前或前上方挥拍，击打下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，然后落到对方球台</p> <p>2、要求与纠正：认真练习，个别或集体纠正。</p>	<p>1、发反手平击球。侧身蹲下，面对挡板 1.5 米，抛球发球；</p> <p>2、双人在乒乓球台上相互发正反手平击球。</p> <div data-bbox="1331 626 1654 1181" data-label="Diagram"> <p>The diagram shows a rectangular table divided into four equal quadrants by a vertical and a horizontal line. At each of the four corners (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right), there is a small 'X' mark. This represents a setup for two people to practice alternating forehand and backhand flat strokes on a table tennis table.</p> </div> <p>3、要求：听课认真，各自持拍揣摩体会</p>	10
---	------------	--	--	----

<p>五</p>	<p>复习反手推挡技术</p> 	<p>教法:</p> <p>1、讲解与示范：击球前，前臂上提，球拍后引。在来球上升后期或高点期击球的中上部，击球后，手臂顺势前送。</p> <p>2、要求与纠正：模仿练习认真完成，集体和个别纠正相结合。</p>	<p>1、集体模仿练习和双人间相对模仿练习，体操队形；</p> <p>2、双人一方正手发球，一方推挡回去练习（左对角或直线）；</p>  <p>3、双人间推挡练习（球速慢，小用力，控方向）。</p>	<p>30</p>
	<p>复习横板拨球技术</p>	<p>1、讲解与示范：两脚平行站立，站位近台。手腕自然弯曲并作外旋使拍面前倾，手腕内收和屈，将球拍引至腹部偏左的位置。在来球的上升期，前臂加速挥动并外旋，手腕作伸和外展，拍面稍前倾击球中上部，借来球反弹力量向右前方拨回来球。</p> <p>2、要求与纠正：模仿练习认真完成，集体和个别纠正相结合。</p>	<p>1、集体模仿练习和双人间相对模仿练习，体操队形；</p> <p>2、双人一方正手发球，一方拨回去练习（左对角或直线）；</p> <p>如图：</p>  <p>3、双人间推拨练习（球速可以稍慢，击来球高点期或下降期，小用力，控方向）。</p>	

六	民族传统体育：爬竿	教师讲解：教师讲解 练习要求	组织： * * * * * * * * * * * * * * * * ▲ 1、学生成二列横队。 2、全班学生按照教师要求有序的进行练习。	30
七	一、放松练习 两人一组互相锤打后背、按摩肩臂，自行抖动手臂、腿部。 二、总结本次课教与学的完成情况。 三、宣布下次课的内容安排 四、师生再见。		1、队列队形：成三列横排体操队形密集队形集合。 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ▲ 2、要求：肢体放松，心情愉悦	5
场地器材	1、乒乓球馆 2、20副乒乓球拍 3、20个乒乓球	预计负荷指标		
课后小结				

# 乒乓球体育课教案

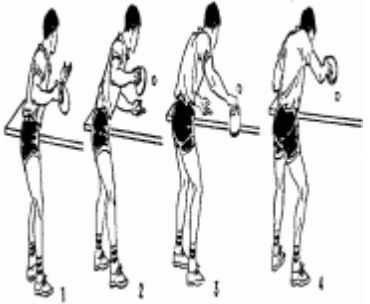
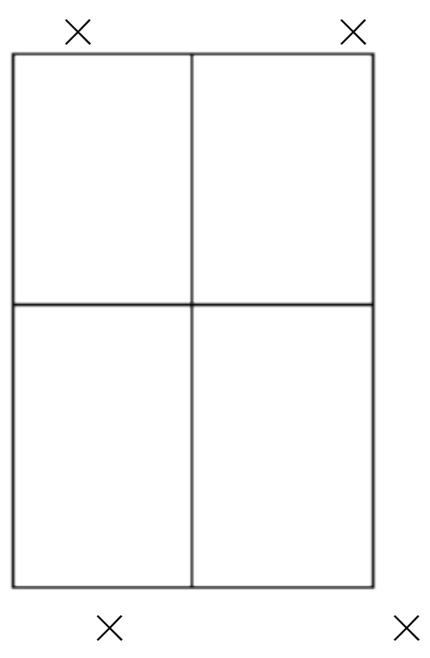
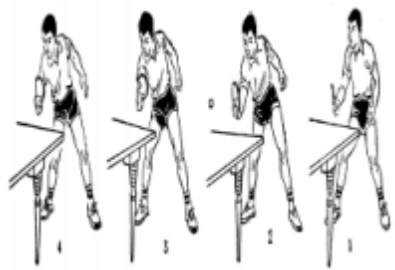
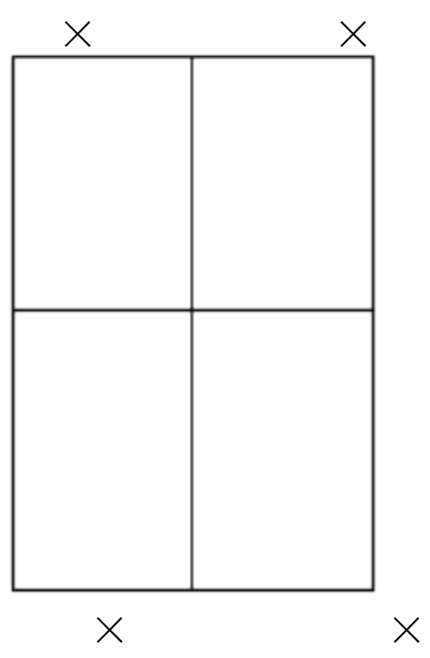
任课教师:

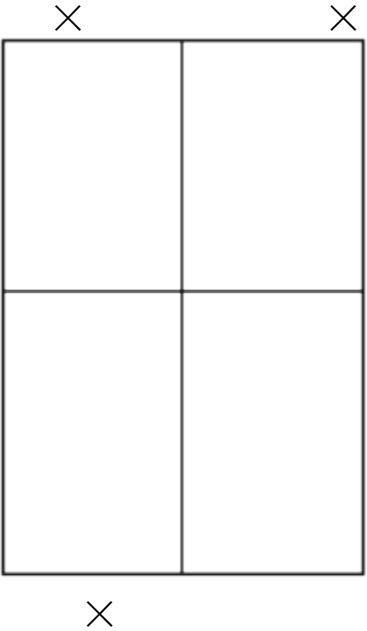
班级:

学生人数:

教学内容	1、复习正反手平击发球技术 2、复习推挡（横板拨球）技术 3、身体素质：柔韧性练习			
教学目标	1、进一步学习正反手平击发球技术使学生正、反手平击发球质量得到明显提高； 2、通过复习推挡球（横板拨球）技术，提高学生的反手推挡球及横板拨球技术水平。 3、通过地方柔韧性练习，发展学生柔韧性身体素质，培养学生克服困难的勇气和信心。			
课序	教学内容	教师指导	学生活动 时间	
一	教学常规 1、体育委员整队集合 2、报告老师。 3、师生问好。 4、教师考勤。 5、安排见习生。 6、宣布本次课内容与任务。	1、检查人数 2、检查上课服装 3、安排见习生。 4、宣布本次课内容与任务	1、队列队形：成三列横队操队形密集队形集合。 ××××××× ××××××× ××××××× ▲ 2、组织教法：口令指挥 3、要求：集合动作快、静、齐。	5
二	准备活动 绕场地跑两圈约 800 米 2、徒手体操 (1)上肢运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体转运动 (5)体侧运动 (6)腹背运动 (7)跳跃运动 3、压腿练习 (1)体前屈压腿 (2)弓步压腿 (3)侧压腿	1、要求用中慢速跑，跑步时保持队形。 2、讲解、示范与组织。 3、讲解、示范和组织。 4 讲解与示范、组织：	二、准备活动 1、体育委员带领学生两路纵队绕操场慢跑两圈 2、手操队列队形：成三列横排体操队形散开。 × ▲ 3. 要求：动作协调，肢体舒展，充分活动身体关节。	10



<p>三</p>	<p>复习正手发平击球技术</p> 	<p>1、教师讲解示范： 持球手抛球，同时持拍手臂向后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向前或前上方挥拍，击下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，在落到对方球台。 要求与纠正：认真练习，个别或集体纠正。</p>	<p>1、双人间发正反手发斜线球（一人发，一人推过来，互换） 2、双人间发正手发直线球（一人发，一人推过来，互换）</p> 	<p>10</p>
<p>四</p>	<p>复习反手推挡技术</p> 	<p>教法： 1、讲解与示范：击球前，前臂上提，球拍后引。在来球上升后期或高点期击球的中上部，击球后，手臂随势前送。 2、要求与纠正：模仿练习认真完成，集体和个别纠正相结合。</p>	<p>1、集体模仿练习和双人间相对模仿练习，体操队形； 2、双人一方正手发球，一方推挡回去练习（左对角或直线）；</p>  <p>3、双人间推挡练习（球速慢，小用力，控方向）。</p>	<p>10</p>

五	复习横板拨球技术	<p>1、讲解与示范：两脚平行站立，站位近台。手腕自然弯曲并作外旋使拍面前倾，手腕内收和屈，将球拍引至腹部偏左的位置。</p> <p>在来球的上升期，前臂加速挥动并外旋，手腕作伸和外展，拍面稍前倾击球中上部，借来球反弹力量向右前方拨回来球。</p> <p>2、要求与纠正：模仿练习认真完成，集体和个别纠正相结合。</p>	<p>1、集体模仿练习和双人间相对模仿练习，体操队形；</p> <p>2、双人一方正手发球，一方拨回去练习（左对角或直线）；</p> <p>如图：</p>  <p>3、双人间推拨练习（球速可以稍慢，击来球高点期或下降期，小用力，控方向）。</p>	30
---	----------	--	---	----

六	<p>身体素质：柔韧性</p> <p>上肢、腰腹、下肢柔韧练习。</p>	<p>教师讲解：教师讲解 练习要求 以排为单位，在肋木 上扶杆压腿</p>	<p>组织： * * * * * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * * * * *</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>全班学生按照教师要求有序的进行练习。</p>	30
七	<p>一、放松练习</p> <p>两人一组互相锤打后背、按摩肩臂，自行抖动手臂、腿部。</p> <p>二、总结本次课教与学的完成情况。</p> <p>三、宣布下次课的内容安排</p> <p>四、师生再见。</p>		<p>1、队列队形：成三列横排体操队形密集队形集合。</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2、要求：肢体放松，心情愉悦</p>	5
场地器材	<p>1、乒乓球馆</p> <p>2、20副乒乓球拍</p> <p>3、20个乒乓球</p>	<p>预 计 负 荷 指 标</p>		
课后小结				

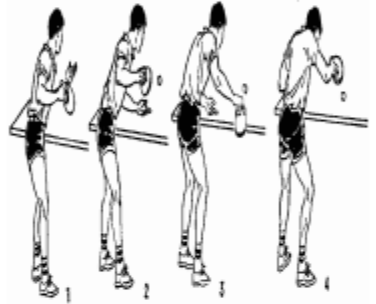
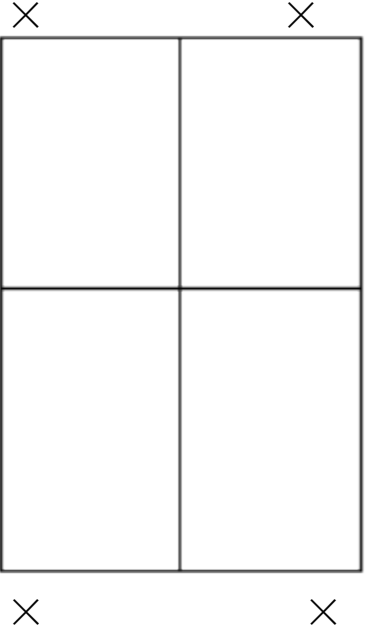
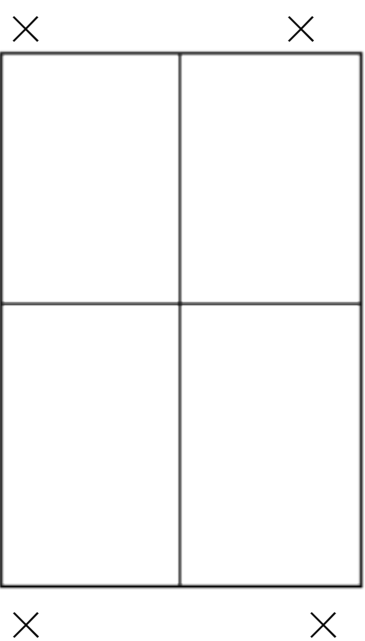
# 乒乓球体育课教案

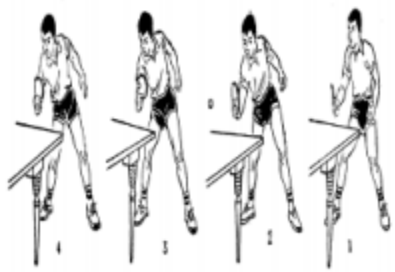
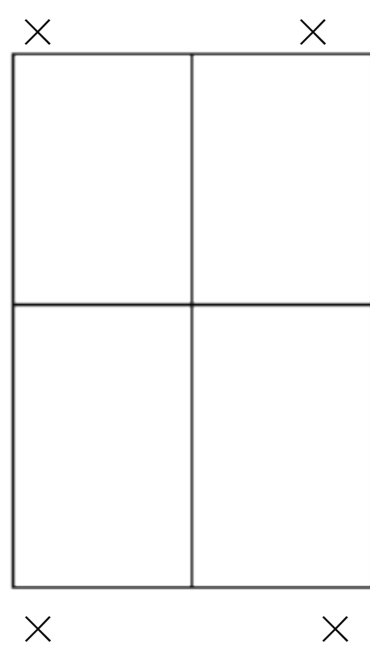
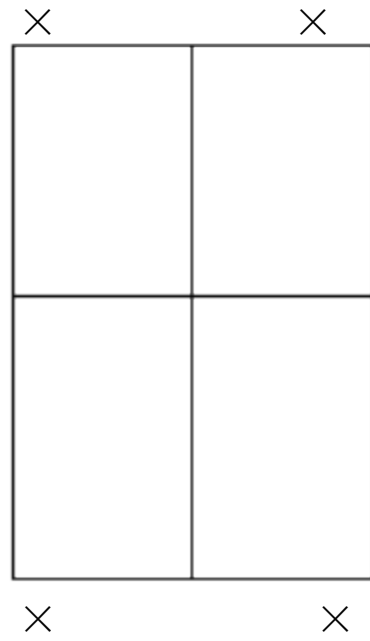
任课教师:

班级:

学生人数:

教学内容	1、复习推挡（横板拨球）技术 2、身体素质：往返跑		
教学目标	1、通过复习推挡球（横板拨球）技术，提高学生的反手推挡球及横板拨球技术水平。 2、通过身体素质——往返跑训练，发展学生的灵敏性和协调性身体素质，培养学生不怕苦不怕累顽强拼搏的意志品质。		
课序	教学内容	教师指导	学生活动 时间
一	教学常规 1、体育委员整队集合 2、报告老师。 3、师生问好。 4、教师考勤。 5、安排见习生。 6、宣布本次课内容与任务。	1、检查人数 2、检查上课服装 3、安排见习生。 4、宣布本次课内容与任务	1、队列队形：成三列横队操队形密集队形集合。 ××××××× ××××××× ××××××× ▲ 2、组织教法：口令指挥 3、要求：集合动作快、静、齐。 5
二	准备活动 2. 绕场地跑两圈约 800 米 2、徒手体操 (1)上肢运动 (2)扩胸运动 (3)踢腿运动 (4)体转运动 (5)体侧运动 (6)腹背运动 (7)跳跃运动 3、压腿练习 (1)体前屈压腿 (2)弓步压腿 (3)侧压腿	1、要求用中慢速跑，跑步时保持队形。 2、讲解、示范与组织。 3、讲解、示范和组织。 4 讲解与示范、组织：	二、准备活动 1、体育委员带领学生两路纵队绕操场慢跑两圈 2、手操队列队形：成三列横排体操队形散开。 × ▲ 3. 要求：动作协调，肢体舒展，充分活动身体关节。 10

<p>三</p>	<p>复习正手发平击球技术</p> 	<p>1、教师讲解示范： 持球手抛球，同时持拍手臂向后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向前或前上方挥拍，击下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，在落到对方球台。</p> <p>3. 要求与纠正：认真练习，个别或集体纠正。</p>	<p>1、双人间发正反手发斜线球（一人发，一人推过来，互换）</p> <p>2、双人间发正手发直线球（一人发，一人推过来，互换）</p> 	<p>10</p>
<p>四</p>	<p>复习反手发平击球技术</p>	<p>1、教师讲解示范 持球手抛球，同时持拍手臂向左后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向右前或前上方挥拍，击下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，然后落到对方球台</p> <p>2、要求与纠正：认真练习，个别或集体纠正。</p>	<p>1、发反手平击球。侧身蹲下，面对挡板 1.5 米，抛球发球；</p> <p>2、双人在乒乓球台上相互发正反手平击球。</p>  <p>3、要求：听课认真，各自持拍揣摩体会</p>	<p>10</p>

<p>五</p>	<p>1、复习反手推挡技术</p>  <p>2、复习横板拨球技术</p>	<p>教法:</p> <p>1、讲解与示范: 击球前, 前臂上提, 球拍后引。在来球上升后期或高点期击球的中上部, 击球后, 手臂顺势前送。</p> <p>2、要求与纠正: 模仿练习认真完成, 集体和个别纠正相结合。</p> <p>1、讲解与示范: 两脚平行站立, 站位近台。手腕自然弯曲并作外旋使拍面前倾, 手腕内收和屈, 将球拍引至腹部偏左的位置。在来球的上升期, 前臂加速挥动并外旋, 手腕作伸和外展, 拍面稍前倾击球中上部, 借来球反弹力量向右前方拨回来球。</p> <p>2、要求与纠正: 模仿练习认真完成, 集体和个别纠正相结合。</p>	<p>1、集体模仿练习和双人间相对模仿练习, 体操队形;</p> <p>2、双人一方正手发球, 一方推挡回去练习 (左对角或直线);</p>  <p>3、双人间推挡练习 (球速慢, 小用力, 控方向)。</p> <p>1、集体模仿练习和双人间相对模仿练习, 体操队形;</p> <p>2、双人一方正手发球, 一方拨回去练习 (左对角或直线); 如图:</p>  <p>3、双人间推拨练习 (球速可以稍慢, 击来球高点期或下降期, 小用力, 控方向)。</p>	<p>30</p>
----------	---	--	---	-----------

