

小学少年宫乒乓球课教案

乒乓球课教案

第 1 次课

任课

教师:

教 学 内 容	1、乒乓球运动概述、运动特点, 发展趋势 2、专项理论			
教 学 任 务	1、了解乒乓球运动概述、运动特点, 发展趋势 2、了解乒乓球专项理论			
部 分	教 学 内 容	教 学 过 程		
基 本 部 分 40 分 钟	1、乒乓球运动概述、运动特点, 发展趋势  2、专项理论	教 师 活 动  20 世纪初, 乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来 .1926 年, 在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛 . 後被追认为第一届世界乒乓球锦标赛 . 同时成立了国际乒乓球联合会 . 球类运动之一。  在中间隔有横网的长 274 厘米、宽 152、5 厘米的球台上进行。球直径 37、2-38、2 毫米, 重量 2、40-2、53 白或黄色, 用赛璐璐或塑料制成, 打时有“乒乓”声, 故名。运动员各站球台一侧, 用球拍击球, 击法有挡、抽、削、搓、拉等。球须在台上反弹後才能还击过网。以落在对方台面上为有效。比赛以 11 分为一局, 采用五局三胜或七局四胜制。比赛分团体、单打、双打等数种。	学 生 活 动  乒乓球起源于英国, 欧洲人至今把乒乓球称为“桌上的网球”, 由此可知, 乒乓球是由网球发展而来. 19 世纪末, 欧洲盛行网球运动, 但由於受到场地和天气的限制, 英国有些大学生便把网球移到室内, 以餐桌为球台, 书作球网, 用羊皮纸做球拍, 在餐桌上打来打去。  乒乓球运动的广泛开展, 促使球拍和球有了很大改进 . 最初的球拍是块经加工的木板. 後来有人在球拍上贴一层羊皮. 随着现代工业的发展, 欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上. 在 50 年代初, 日本人又发明了贴有厚海绵的球拍 . 最初的球是一种类似网球的橡胶球, 1890 年, 英国运动员吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐璐球, 用於乒乓球运动。	效 果 目 标
小 结	1、使学生了解乒乓球运动概述、运动特点, 发展趋势 2、了解乒乓球专项理论、考核内容、考试方法成绩评定与考核标准			

## 乒乓球课教案


第 2 次课

任

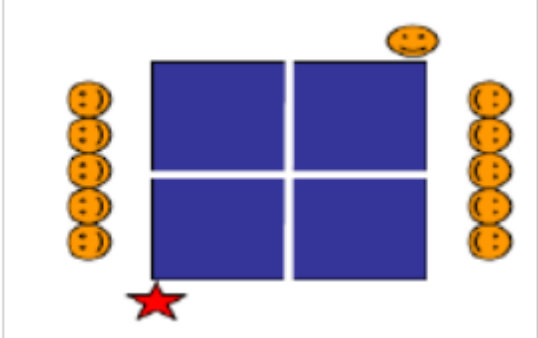
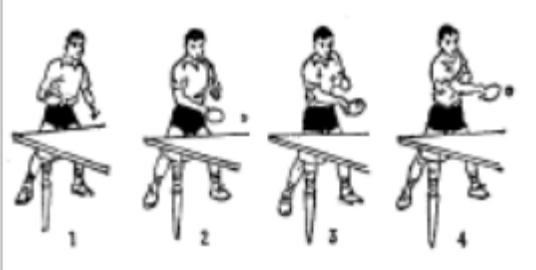
课教师：

教学 内 容	1、初步掌握基本姿势,及握拍法 2、熟悉球性 3、学习反手推挡技术			
教学 任 务	1、初步掌握基本姿势,及握拍法(直板、横板) 2、提高身体素质 使学生初步掌握乒乓球最基本的技术 3、初步学习反手推挡技术			
部 分	教 学 内 容	教 学 过 程		效 果 目 标
		教 师 活 动	学 生 活 动	


小学少年宫乒乓球课教案

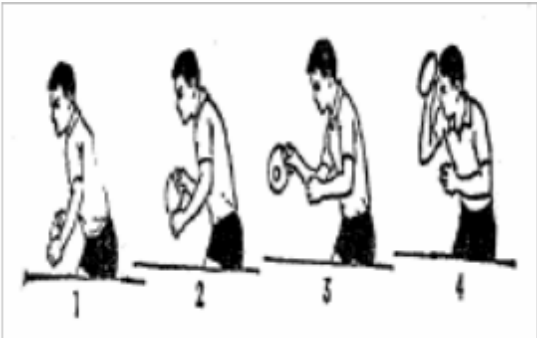
<p>准备部分 15分钟</p>	<p>一、课堂常规</p> <p>二、准备活动</p> <p>1、慢跑</p> <p>2、压腿</p> <p>3、徒手操</p> <p>4、活动各关节（头颈、肩、髋、膝、腕、踝部绕环</p> <p>三、</p> <p>1、初步掌握基本姿势，及握拍法</p>	<p>(一)、课的开始</p> <p>1.体委整队，汇报人数；</p> <p>2.教师检查人数、服装；</p> <p>3.宣布课的内容与任务</p> <p>1、 田径场慢跑两圈</p> <p>2、 徒手操:全身、体侧体转、踢腿、弓仆步压腿、专门性练习</p> <p>1.基本姿势及握拍法(直板、横板)</p> <p>1) 教师讲解示范<b>基本姿势</b></p> <p>    正确的准备姿势是：两脚平</p> <p>行站立提踵、前脚掌内侧用力着地，两膝微屈、上体略前倾；重心置于两脚之间；下颌稍向后收，两眼注视来球；以右手握拍为例，持拍手自然弯曲置于身体右侧，手腕放松持拍于腹前，离身体约20-30厘米。</p> <p>“做到注视来球、上体微倾、屈膝体重、重心居中。</p>	<p>● 组织：</p>  <p>徒手操(共八节)：A前臂绕环运动B肩部运动a前拉肩b后拉肩c肩绕环C腹背运动D腰部运动E正压腿侧压腿 F 放松运动。（老师领做）</p> <p>● 练习提示：</p> <p>● 在学生练习当中，应当使身体保持正确的，基本姿势，以便迅速起动抢占合理的击球位置，然后才能及时正确地把球还击过去</p> <p>教法：</p> <p>1. 运用提问的方法集体回忆各种技术的基本方法和要领。</p> <p>2. 请一部分同学做示范后，教师讲解其中的问题，指出最容易发生的错误和解决方法。</p>	<p>积极提高身体运动技能，预防运动损伤。</p>
----------------------	--	---	--	---------------------------

部分	教学内容 重点 难点	教 学 过 程		效果 目标
		教师活动	学生活动	

<p>基本部分 40分钟</p> <p>结束部分 5分钟</p>	<p>2、熟悉球性</p> <p>3、乒乓球学习反手推挡球</p> <p>四、放松练习</p> <p>1、上下肢肌肉放松</p> <p>2、腰背肌放松</p> <p>3、总结本次课</p> <p>4、布置课后练习</p>	<p><b>握拍方法</b></p> <p>乒乓球的握拍方法，基本上分直拍握法和横握法两种。不同的握拍方法，有不同的优缺点，从而产生各种不同的打法。直握法的特点是：正反手都用球拍的同一面积球，出手较快；正手攻球快速有利，攻斜、直线球时拍面变化不大，对手不易判断。但反手攻球因受身体阻碍，较难掌握；防守时，照顾面积较小。</p> <p>横握法的特点是：照顾面积比直拍大，攻球和削球时的手法变化不大；反手发球便于发力，也便于拉弧圈球。但还击左右两面来球时，需要转动拍面；攻直线时动作变化明显、易被对方识破；台内正手攻球较难掌握。</p> <p><b>学习反手推挡技术</b></p> <p>1. 反手对推斜线练习（见右图）</p> <p>2. 教师纠正学生易犯错误</p> <p>根据学生完成的情况，教师集体讲解。</p> <p>（1）推挡时拍面前倾不够，击球时间过晚</p> <p>（2）推挡时拍面前倾过多，击球时间过早</p> <p>（3）推挡时不是手臂迎前推出，而是球撞拍</p> <p>（4）推挡时肘部抬起</p>	<p><b>教法：</b></p> <p>1、教师边示范边讲解</p> <p>2、指导学生徒手模仿练习</p> <p>3、纠正错误动作</p> <p>4、有意识的引导学生改正动作</p> <p><b>要求：</b>1、身体各部位放松</p> <p>2、注意力要高度集中</p> <p><b>易犯错误动作：</b></p> <p>1、直握时拇指放松，食指压板，横卧时不要吊腕，手腕</p> <p>2、站位时双脚外撇，重心在后，降不下来，膝关节没有弯曲</p> <p>身体各部位略显紧张。</p>  <p>●练习提示：</p>  <p>●难点 练习方法：</p> <p>（1）持拍模仿推挡动作。</p> <p>（2）技术水平不同的同学互帮互助。</p> <p>（3）一人抛球一人推挡。</p> <p>（4）先对推斜线，再对推直线；从一点推两点到推不同落点。</p> <p><b>要求：</b>1、放松练习态度认真</p> <p>2、认真听取教师总结</p> <p>3、做好课后练习。</p>	<p>培养学生集体荣誉感，和团结友爱精神</p> <p>放松精神、放松身体</p>
<p>小结</p>	<p>1、大多数同学能够掌握基本姿势、握拍方法</p> <p>2、课下复习反手推挡球技术</p>			

师:

<p>教 学 内 容</p>	<p>1、复习反手推挡球技术 2、学习正手近台攻球技术 3、学习正反手平击发球</p>			
<p>教 学 任 务</p>	<p>1、掌握反手推挡技术 2、初步掌握正手攻球技术,平击发球技术 3、提高身体素质,发展身体的柔韧性,平衡感觉和协调灵敏等素质。</p>			
<p>部 分</p>	<p>教 学 内 容</p>	<p>教 学 过 程</p>		
<p>准 备 部 分 15 分 钟</p>	<p>一、课堂常 规  二、准备活 动 1、慢跑 2、压腿 3、徒手操 4、活动各 关节(头颈、 肩、髋、膝、 腕、踝部绕 环  三、 1、复习反手 推挡球技术</p>	<p>(一)、课的开始 1.体委整队,汇报人数; 2.教师检查人数、服装; 3.宣布课的内容与任务 4.慢跑  田径场慢跑两圈  复习反手推挡技术 1. 反手对推斜线练习(见右图) 2. 教师纠正学生易犯错误 根据学生完成的情况,教师集 体讲解。 (1) 推挡时拍面前倾不够,击 球时间过晚 (2) 推挡时拍面前倾过多,击 球时间过早 (3) 推挡时不是手臂迎前推 出,而是球撞拍 (4) 推挡时肘部抬起 组织:在前半时分组练习,后 半时与反手快推结合练习</p>	<p>● 组织:   教法:教师带领学生共同练习 教师示范并领做 要求 :动作幅度大而有力,活 动充分调动积极性 教法: 1、教师完整示范、讲解 2、持拍集体练习体会动 作 3、两人一组相互练习纠错 要求 : 1、引拍时稍后撤 2、击球时转腕时下 压 拍面前倾 3、大臂与肘关节前送 配合上体向左转动 易犯错误动作: 1、 吊腕(手腕下垂),动作僵硬 2、 握拍方法,拍面角度掌握不 好 3、 加力时手臂没有充分向前 伸</p>	<p>效 果 目 标</p> <p>认 真 听 讲 做 好 上 课 的 准 备</p>

部分	教学内容 重点 难点	教 学 过 程		效果 目标
		教师活动	学生活动	
基 本 部 分 4 0 分 钟	2、学习正手近台攻球技术	<p>学习正手攻球技术</p> <p>讲解示范： 动作方法： 击球前：A：站位：左脚稍前，身体离台约50 CM B：引拍：手臂自然弯曲并作内旋使拍面稍前倾，以前臂后引为主（幅度小）将球拍引至身体右侧后方。C：迎球：手臂向左前方迎球。 击球时：当来球跳至上升期，拍面稍前倾击球中上部，在上臂带动下前臂快速向左前方挥动手腕配合外展。 击球后：手臂、手腕继续向左前上方随势挥动。迅速还原成击球前的准备姿势。发力主要部位以前臂为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。</p>	<p>● 技术重点。</p> <p>(1) 直拍：身体离台的距离，发力的部位，动作中身体重心的移动。</p> <p>(2) 横拍同上，还要记住手臂向左前方迎球。手腕拍面外展。特点：站位近、动作小，球速快，借球反弹力还击，与落点变换结合，可调动对方为扣杀创造条件。是近台快攻打法的主要技术</p>	培 养 学 生 集 体 荣 誉 感 ， 和 团 结 友 爱 精 神
结 束 部 分 5 分 钟	3、学习正反手平击发球	<p>学习发正反手平击球技术</p> <p>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。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。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。击球后，手臂随势余摆，球拍收势于左脸前，眼见球拍背面，身体转正。</p>	<p>练习方法：</p> <p>1、运用提问的方法集体回忆各种技术的基本方法和要领。</p> <p>2、两人一组练习</p> <p>3、一人抛球一人练习</p> <p>4、两人轮换发球</p>	
	四、放松练习	<p>身体素质练习</p> <p>推小车绕球台一周交换</p> <p>立卧撑 10*3 组</p> <p>双 摇跳绳</p> <p>要求：1、放松练习态度认真 2、认真听取教师总结 3、做好课后练习。</p>	 <p>要求：1、动作不要过度，防止受伤。 2、动作到位，不要速度</p>	
	1、上下肢肌肉放松		1、放松上肢：抖动、轻揉、轻敲	
	2、腰背肌放松		2、放松腰背部	
	3、总结本次课			
	4、布置课后练习			



小学少年宫乒乓球课教案

小结	1、课下多练习徒手正手近台攻球技术 2、正反手平击发球质量不高
----	------------------------------------

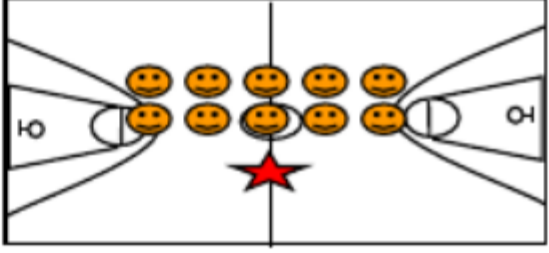
乒乓球课教案

第4次课

任课教

师:

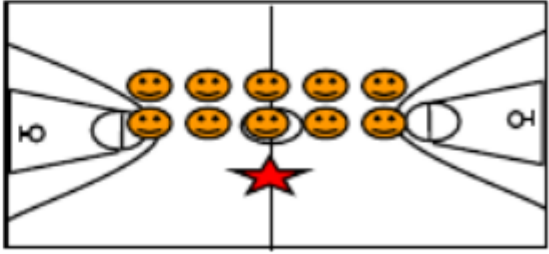
教学内容	1、初步掌握反手推挡技术、复习正手近台攻球技术 2、学习正手发奔球技术 3、步法练习		
教学任务	1、基本掌握正手攻球技术、基本掌握反手推挡技术 2、基本掌握正手发奔球技术、步法练习 3、通过教学比赛培养同学积极向上的良好品质		
部分	教学内容	教 学 过 程	
		教 师 活 动	学 生 活 动
			效果 目标

<p>准备部 15分钟</p>	<p>一、课堂常规 二、准备活动 1、慢跑 2、压腿 3、徒手操 4、活动各关节(头颈、肩、髋、膝、腕、踝部绕环 三、 (1)、复习正手近台攻球技术</p>	<p>(一)、课的开始 1.体委整队,汇报人数; 2.教师检查人数、服装; 3.宣布课的内容与任务</p> <p>复习正手攻球技术 1.教师讲解 2.学生练习 3.教师纠正错误动作①击球时吊腕②击球时翘腕③击球时上臂和肘关节抬得高④击球点不准⑤击球时手臂成直线挥动撞击球⑥击球后球拍立即停止⑦拍面角度过于前倾⑧拍面角度过于后仰</p> <p>易犯错误动作: 1、攻球时抬肘 2、手腕下垂,使球拍和前臂成垂直 3、落点判断不准,引拍不到位 4、击球后球拍立即停滞不前</p>	<p>● 组织:</p>  <p>1、在体委带领下,绕田径场慢跑三圈, 2、体操队型散开,跟随教师做徒手操; 3、学会各关节活动的方法, 4、掌握自我锻炼的热身活动教法: 1、教师完整示范3—4次 2、详细讲解动作要领和方法 3、领同学集体练习,教师巡回指导纠正每一个同学的错误 4、持球分组练习,一人发平击球球,另一人练习攻球,打一板后重新发球练习</p> <p>要求: 1、身体放松,上下协调一致前臂以发力为主,配合转腕向前上方挥拍 2、在球的上升期击球的中上部 3、初期练习要先轻打,再加力</p>	<p>积极提高身体运动技能,预防运动损伤。</p>
<p>部分</p>	<p>教学内容 重点难点</p>	<p>教 学 过 程</p>		<p>效果目标</p>
		<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	



<p>基 本 部 分 40 分 钟</p>	<p>(2)、掌握反手推挡球技术</p>	<p>掌握反手推挡技术 易犯错误： 1、挡球或推挡球时手腕上翘或下吊。 2、推挡时拍面前倾不够，击球时间过晚。 3、推挡时拍面前倾过多，击球时间过早。</p> <p>动作要领：同正手平击发球，击球点在球台中后部为，击球中上部，发力集中。</p>	<p>练习：1、教师完整示范、讲解 2、持拍集体练习体会动作要求 3、台上中路挡球练习、教师指导 4、左半台反手斜线挡球练习</p> <p>教法：1、讲解、示范 2、徒手练习 3、有球练习 4、纠正指导 5、学生练习</p>	<p>培养学生吃苦耐劳的精神</p>
<p>结 束 部 分 5 分 钟</p>	<p>2、学习正手发奔球技术</p> <p>3、步法练习</p> <p>四、放松练习</p> <p>1、上下肢肌肉放松</p> <p>2、腰背肌放松</p> <p>3、总结本次课</p> <p>4、布置课后练习</p>	<p>脚步移动技术：单步移动是指以一脚为轴，另一脚向前、后、左、右不同的方向移动一步，重心也落到移动脚上。一般是在来球距身体不远的范围内运用，重心在转换中比较平稳。</p> <p>跨步移动是以一只脚为轴，另一脚向前、后或左、右的方向跨出一大步，重心也移动到跨步脚上，另一脚步迅速滑动半步跟上。常用来对付较远的来球，左右移动时常与并步或跳步结合运用。</p> <p>身体素质练习</p> <p>1、双摇跳绳</p> <p>2、1分钟滑步</p> <p>3、俯卧撑 15x3</p> <p>要求：1、放松练习态度认真 2、认真听取教师总结 3、做好课后练习。</p>	<p>教法：1、教师示范并讲解 2、教师领做，徒手集体练习 3、教师单独或集体纠正错误 4、分组挥拍（不要球）结合台面练习 5、两人一组对面做步法练习，互相观察纠正动作</p> <p>要求： 1、注意力要集中，身体放松 2、注意身体重心迅速转移是位移的关键要将移重心养成习惯</p>	<p>培养学生集体荣誉感，和团结友爱精神</p>
<p>小 结</p>	<p>1、反手推挡技术注意易犯错误、正手近台攻球技术注意击球时机</p> <p>2、大多数同学掌握了正手发奔球技术</p>			

师:

<p>教 学 内 容</p>	<p>1、复习正手发奔球技术 2、学习正、反手搓球技术</p>			
<p>教 学 任 务</p>	<p>1、掌握正手发奔球技术 2、基本掌握正、反手搓球技术 3、通过教学使学生掌握锻炼的技能，为终身体育打下基础</p>			
<p>部 分</p>	<p>教 学 内 容</p>	<p>教 学 过 程</p>		
<p>准 备 部 分 1 5 分 钟</p>	<p>一、课堂常 规  二、准备活 动 1、慢跑 2、压腿 3、徒手操 4、活动各 关节（头颈、 肩、髌、膝、 腕、踝部绕 环  三、 1、复习正手 发奔球技术</p>	<p style="text-align: center;">教 师 活 动</p> <p>1、教师组织好队伍，进行点名。  2、讲解本次课的任务，要求，要完成的目标。  3、本次课的要求，并提出要达到的运动量。同时对同学提出要求。    易犯错误动作： 1、击球部位不正确，发球过高。 2、发力不集中，球速慢 3、球容易出界，击球点太靠近球台中部</p>	<p style="text-align: center;">学 生 活 动</p> <p>● 组织：   体委课前组织好队伍，取好上课用的运动器材。    练习方法： 1、运用提问的方法集体回忆各种技术的基本方法和要领。 2、两人一组练习 3、一人抛球一人练习 4、两人轮换发球 5、斜线发球</p>	<p style="text-align: center;">效 果 目 标</p> <p>集 合 队 伍 要 快    认 真 讲 好 课 心 准 备 听 做 上 的 理 备</p>

小学少年宫乒乓球课教案

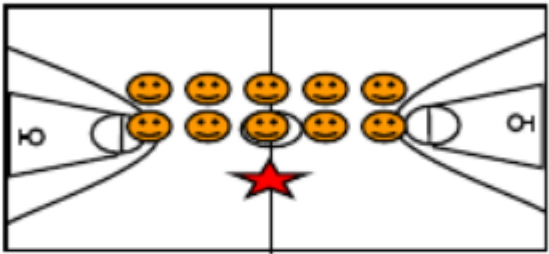
部分	教学内容 重点 难点	教 学 过 程		效果 目标
		教师活动	学 生 活 动	
基 本 部 分 40 分 钟	2、学习正、反手搓球技术	<p>学习反手搓球</p> <p>动作要领：上提前倾，当球从台面弹起后手臂逐渐伸进球台击球，球拍向后倾斜，击球的中下部，当球于拍面接触时前臂和手腕稍用力向前送出。</p> <p>易犯的错误和纠正方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、不向上引拍，直接撞击。</li> <li>2、拍面角度后仰不够，击球中部。</li> <li>3、拍面角度过于后仰，击球底部。</li> <li>4、击球后手臂立即停止不前。</li> <li>5、击球时间过早太快。</li> <li>6、前臂只会向下用力。</li> </ol> <p>现象：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 球速快，下旋不强。2 下旋不强下网多 3 容易搓出网前高球或不过网。4 球不过网。5发不出力。6 球拍撞击台面。</li> </ol>	<p>组织学生在一个球台</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解，示范</li> <li>2. 学生分组练习</li> <li>3. 学生个别指导</li> </ol> <p>纠正方法：</p> <p>前臂上引，加大击球距离。调整拍面角度，加大后仰。调整拍面角度，减小后仰。加强击球后顺势挥拍练习。放慢击球时间</p> <p>掌握前臂向下发力，同时向前顺势 挥动。</p>	<p>培养学生吃苦耐劳的精神</p>
结 束 部 分 5 分 钟	<p>3、素质练习</p> <p>四、放松练习</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、上下肢肌肉放松</li> <li>2、腰背肌放松</li> <li>3、总结本次课</li> <li>4、布置课后练习</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、毽球运动</li> <li>2、仰卧起坐</li> <li>3、立卧撑</li> </ol> <p>1、教师总结本次课学生完成情况，需要注意的地方和加强练习动作。</p> <p>要求：1、放松练习态度认真 2、认真听取教师总结 3、做好课后练习。</p>	<p>学 生 活 动：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、认真听讲，观察动作顺序。</li> <li>2、跟随教师动作，进行模仿练习。</li> <li>3、认真完成动作，不得投机取巧。</li> <li>4、按照教师的要求，努力完成动作。</li> </ol> <p>一、放松练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、放松上肢： 抖动、轻揉、轻敲</li> <li>2、放松腰背部：两人一组背腰</li> </ol>	<p>培养学生集体荣誉感，和团结友爱精神</p> <p>放松精神、放松身体</p>
小 结	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、课下复习正手发奔球技术</li> <li>2、正、反手搓球技术，注意摩擦球</li> </ol>			

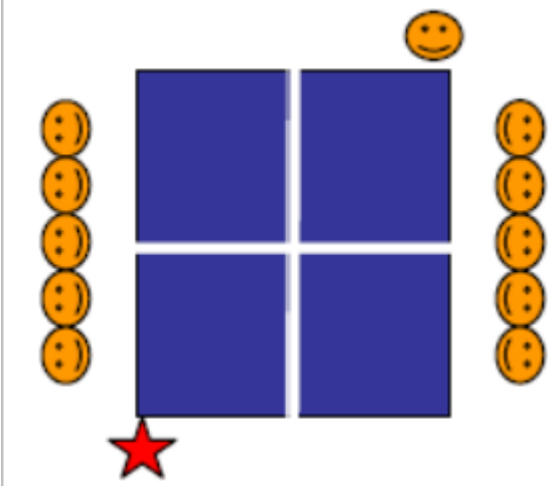
乒乓球课教案

第6次课

任

课教师:

教学 内 容	1、学习正手发左、右侧上旋球、介绍加力推(水平较高的同学) 2、讲解击球基本环节			
教学 任 务	1、初步掌握正手发左、右侧上旋球、介绍加力推 2、使同学们明确击球基本环节 3、通过教学使学生掌握锻炼的技能,为终身体育打下基础			
部 分	教 学 内 容	教 学 过 程		
准 备 部 分 15 分 钟	一、课堂常 规  二、准备活 动 1、慢跑 2、压腿 3、徒手操 4、活动各关 节(头颈、 肩、髌、膝、 腕、踝部绕 环  三、 1、学习正手 发左、右侧 上旋球	教 师 活 动  教学常规: 1、教师组织好队伍,进行点 名。 2、讲解本次课的任务,要求, 要完成的目标。 3、对本次课的要求,并提出 要达到的运动量。同时对 同学提出要求。  正手发左、右侧上旋球动作要 领: 准备时,右脚在后,抛球 时持拍手向右上引拍,手腕 稍向外展,拍柄略朝下。球下 落时,手臂快速向左侧方(右 侧方)挥动,在与网同高时触 球,此时手腕有一快速向左上 方(右上方)挥转的动作,球拍 稍立,球与拍的中部偏右方 (左方)接触,接球时间的拍面 要向左侧倾(右侧倾),稍用 力,主要改变球的路线。这是 一个总的原则,在此基础用各 种方法接球。	学 生 活 动  ● 组织:  体委课前组织好队伍,取好上 课用的运动器材。 教师对本次课进行课前教育, 对见习的同学提出要求。  教 法: 1、教师示范并讲解 2、讲解动作要领和方法并再示 范 3、集体模仿练习,教师逐个指 导 4、持球练习时间,对方可以用 平挡的方法接球,看球反弹的 路线,以判断球的旋转和力度。 5、一定程度后,接球人可以用 不同的方法接球。 要 求: 1、手腕不要紧张,向身体左侧 (右侧)发力。 2、腰腹力量一定要用上。	效 果 目 标  集 合 队 伍 要 快  认 真 听 讲 做 上 的 理 准 备

部分	教学内容 重点 难点	教 学 过 程		效果 目标
		教师活动	学生活动	
基 本 部 分 40 分 钟	介绍加力推 (水平较高的同学)	<p>教师讲解</p> <p>(1) 特点和作用: 回球力量重, 球速快, 有落点变化。加力推挡适用于对付速度较慢、旋转较弱的上旋球或力量较轻的攻球及推挡。</p> <p>(2) 动作要点和方法:</p> <p>① 击球前前臂必须提起, 上臂后收, 肘部贴近身体。</p> <p>② 在上升后期或高点期击球。</p> <p>③ 击球时适当运用伸腕和转腰动作加大手腕发力, 并用中指顶住拍背向前用力。</p>	<p>快速反应和正确判断来球是决定移动步法和击球的前提。判断来球包括来球的落点、旋转的性质和强度, 以及力量大小和速度的快慢。</p> <p>步法移动的快慢和是否到位, 直接影响击球的质量, 从某种意义上说, 步法胜于手法, 成为击球的根基。</p> <p>确定还击方法要果断, 完成动作要迅速。挥拍击球的关键是要掌握好击球点和击球时间。</p> <p>这里重点是身体重心的还原, 几乎是每次击球后必须要做到的。尤其是在采用大幅度转换重心, 由一腿交换至另一腿时, 承受重心的腿犹似被压缩的弹簧, 前脚掌内侧蹬地带动转腰就能将重心迅速“反弹”还原, 随即成为下次击球的准备。</p>	<p>培养学生吃苦耐劳的精神</p> <p>培养学生集体荣誉感, 和团结友爱精神</p>
结 束 部 分 5 分 钟	<p>2、讲解击球基本环节(理论性)</p> <p>四、放松练习</p> <p>1、上下肢肌肉放松</p> <p>2、腰背肌放松</p> <p>3、总结本次课</p> <p>4、布置课后练习</p>	<p>反应判断、移步选位、挥拍击球、还原准备, 这是击球的四个基本环节, 它贯穿于每一次击球之中。 1. 反应判断: 又可称为“准备”。 2. 移步选位: 移步是以估计来球及实际判断为依据, 符合准备采取的击球动作, 抢占最有利的击球位置。 3. 挥拍击球: 在准确判断、移步选位的基础上, 根据来球的具体情况, 果断地确定自己还击的动作。 4. 还原准备: 为能连续不断还击出高质量的球, 在每次击球动作后要求身体重心、球拍、基本姿势三方面均能迅速还原, 为下一次击球做好准备。</p> <p>要求: 1、放松练习态度认真 2、认真听取教师总结 3、做好课后练习。</p>	 <p>一、放松练习:</p> <p>1、放松上肢: 抖动、轻揉、轻敲</p> <p>2、放松腰背部</p>	<p>放松精神、放松身体</p>
小 结	学习正手发左、右侧上旋球, 加强旋转, 注意手腕用力			

小学少年宫乒乓球课教案

乒乓球课教案

第 7 次课

任课

教师:

教 学 内 容	1、复习反手推挡技术学习发下旋球和不转球技术 2、学习正手发侧下旋转球技术		
教 学 任 务	1、复习已学过的技术动作,来提高自觉锻炼习惯。 2、学习发球技术为教学比赛打下基础。 3、通过教学使学生掌握锻炼的技能,为终身体育打下基础。		
部 分	教 学 过 程		
	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动





小学少年宫乒乓球课教案

<p>基 本 部 分 4 0 分 钟</p> <p>结 束 部 分 5 分 钟</p> <p>小 结</p>	<p>2.正手发下旋球 球速较慢,变化大</p> <p>3.正手侧下旋转发球 球拍的前端比拍柄先动。就是说手指瞬间用力(尤其是食指),加快球拍的动作,加强摩擦力</p> <p>放松练习 放松上肢:抖动、轻揉、轻敲放松腰背部:</p>	<p>2.正手发下旋球 击球前——右脚稍后或平站,身体略向左偏斜,引拍时左手将球向上抛起直握拍手腕屈,横握拍手腕外站拍面后仰向身体左后方引拍。 击球时——当球下降高于网或平于网时前臂加速向欠下方发力,击球时不向底部摩擦,击球后第一落点接近网。 击球后——手臂继续向右前下放回动并迅速还原。 每个学生都参与活动中,提高学习动作的意识。加强每个同学的集体荣誉感意识,并对每组进行练习后的检查。</p> <p>不转球技术 不转球技术与下旋球相同,区别在于手臂外旋幅度小,减少拍面后仰角度,击球中部或中下部。</p> <p>3.正手侧下旋转发球 要求: 1、手腕不要紧张,向身体左侧发力。 2、腰腹力量一定要用上。 3、接球时间的拍面要向右侧倾,稍用力,主要改变球的路线。这是一个总的原则,在此基础用各种方法接球</p> <p>教师总结本次课学生完成情况,需要注意的地方和加强练习动作。布置课后练习的内容。</p>	<p>教法: 1、教师示范并讲解 2、讲解动作要领和方法并再示范 3、集体模仿练习,教师逐个指导 4、持球练习时间,对方可以用平挡的方法接球,看球反弹的路线,以判断球的旋转和力度。 5、一定程度后,接球人可以用不同的方法接球。</p> <p>要求: 1、手腕不要紧张,向身体左侧发力。 2、腰腹力量一定要用上</p> <p>学生活动: 1、结合教师的讲解,尝试练习动作。 2、弄懂游戏规则,按规则进行游戏。 2、配合默契,争取胜利。</p>	<p>培养学生吃苦耐劳的精神</p> <p>培养学生集体荣誉感,和团结友爱精神懂得体育锻炼的重要性,并在具体的实践中能够以积极的态度和实际行动参与到体育教学与锻炼中来</p>
	<p>1、学习发下旋球和不转球技术,体会摩擦球的部位 2、课下多练习</p>			

乒乓球课教案

第

8

次

课

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/908027011143006134>