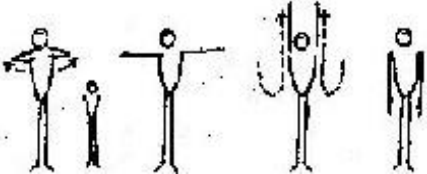
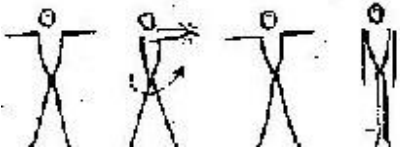
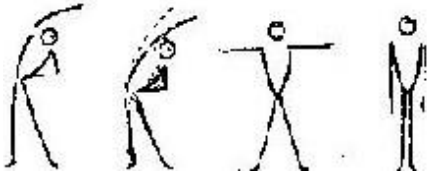
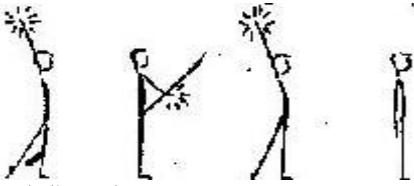
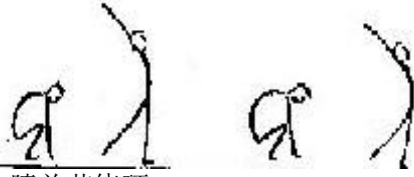



第 1 课

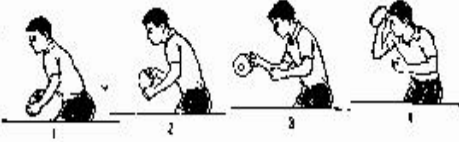
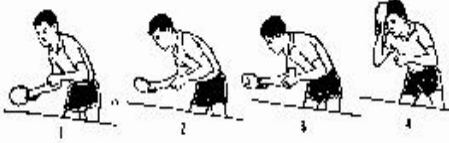
教学 内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解乒乓球运动概况及常用术语; 2. 初步掌握握拍方法、站位准备姿势及单步移动; 3. 初步学会平挡球; 4. 身体素质: 发展下肢弹跳力。 	
教学 重难点	<ol style="list-style-type: none"> 1、握拍方法、站位、击球的准备姿势及单步移动 2、体会击球时的拍形变化, 提高控制球的能力。 	
教学思 政元 素	<ol style="list-style-type: none"> 1、通过乒乓球基础知识学习, 丰富体育历史知识, 从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识; 2、学习促进学生的交流, 增进同学之间的感情, 提高学生的身体素质, 促使学生身体全面发展。 	
课的 部分	时 间	练 习 的 时 间 和 次 数
准备 部分	<p>一、课的开始</p> <p>(一) 体委整队, 汇报人数;</p> <p>(二) 教师检查人数、服装, 安排见习生;</p> <p>(三) 宣布课的内容与任务</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍乒乓球运动概况及常用术语; 2. 学习握拍方法、站位、击球的准备姿势及单步移动; 3. 学习平挡球; 4. 身体素质: 蛙跳。 <p>(四) 注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遵守课堂纪律, 积极参与, 发挥自身主体作用; 2. 同学之间应互帮互学。 <p>二、准备活动</p> <p>(一) 绕球台外围慢跑 6 圈</p> <p>(二) 徒手操:</p> <p>● 组织: ×××××××× (成体操队形)</p> <p style="padding-left: 100px;">××××××××</p> <p style="padding-left: 100px;">△</p> <p>● 内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 颈部绕环 2. 扩胸运动 <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. 体转运动</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">4×8</p> <p style="text-align: center;">4×8</p> <p style="text-align: center;">4×8</p>

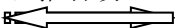
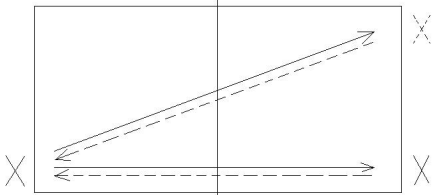
课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
准备部分		<p>4. 体侧运动</p>  <p>5. 踢腿运动</p>  <p>6. 腹背运动</p>  <p>7. 膝关节绕环</p> <p>8. 踝、腕关节绕环</p>	<p>4×8</p> <p>4×8</p> <p>4×8</p> <p>4×8</p> <p>4×8</p>
基本部分	80	<p>一、理论：</p> <p>● 组织： ×××××××× (成密集队形)</p> <p style="margin-left: 40px;">××××××××</p> <p style="margin-left: 80px;">△</p> <p>● 内容：</p> <p>(一) 介绍乒乓球运动概况</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 起源 2. 发展 3. 国际乒乓球联合会 4. 当今世界乒坛格局 <p>(二) 常用术语</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球从本方球台弹起后的五个时期 2. 击球的九个部位 3. 击球的五条线路 4. 击球点 5. 三种板型 	30

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<p>二、学习握拍方法、站位、准备姿势及单步移动</p> <p>(一) 握拍方法</p> <p>● 横拍握法: 横拍的一般握法如同人们见面时握手一样, 中指、无名指、小指握拍柄, 虎口贴住拍肩, 拇指略弯屈紧捏拍或斜伸拍面, 食指斜伸在拍的另一面 (如左图)</p>	15 5
		 <p>● 直拍握法: 以食指第二和拇指第一指节在拍的前面构成一个钳形, 拍柄贴住虎口, 拍后三指自然弯屈贴于拍 1/3 的上端 (右图)</p>	5
		<p>(二) 站位和准备姿势</p> <p>● 方法: 站位应根据个人不同打法类型来确定, 一般是站在中间偏左、离台 30-50 厘米 的位置。两脚平行站立与肩同宽或稍宽, 保持身体重心平稳。微微提踵, 前脚掌内侧用力着地, 保证快速起动移步。两膝微屈并向内扣, 稍稍含胸收腹, 上体略向前倾, 持拍手臂自然弯曲, 直握拍的肘部略向外张, 手腕放松, 球拍置于腹部右前侧 20-30 厘米处, 以利于左右照顾, 加快击球速度; 横握拍的肘部向下, 前臂自然平举。两眼注视来球, 加强判断。</p> <p>(三) 单步移动</p> <p>● 方法: 击球时以一脚的前脚掌为轴, 另一脚向前后或左右移动一步, 以取得合理的击球位置。一般在来球较近身体时采用这种步法</p> <p>● 组织: 讲解时成密集队形 练习时成体操队形</p> <p>● 教法: 1) 教师示范、讲解 2) 学生练习 3) 教师检查纠错</p>	5

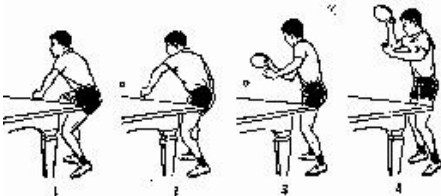
课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<p>三、学习推挡球（反手快推）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 特点：动作小、借力还击，回球速度快、易控制，落点变化好。 ● 动作要领：站位近台，右脚稍后或两脚平行开立，上臂和肘关节靠近右侧身旁。击球时，前臂向前推出，食指压拍，拇指放松，球拍前倾，在来球上升期击球的中上部。击球后，手臂随势前送。如图 <div data-bbox="477 556 879 736" style="text-align: center;"> <p>桌前快推</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 组织：讲解时成密集队形 练习时两人一台 ● 教法：1) 教师示范、讲解 2) 学生徒手模仿练习，体会要点 3) 教师检查纠错 4) 学生练习 <p>四、素质练习</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 内容：俯卧撑 	<p>30</p> <p>10 15次×3组</p>
结束部分	5	<p>一、放松、整理</p> <p>二、小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 课堂纪律情况 2) 课的任务完成情况 3) 课后应注意练习的内容 <p>三、宣布下课</p>	<p>3 2</p>
课后小结			

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<p>三、学习推挡球（反手快推）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 特点：动作小、借力还击，回球速度快、易控制，落点变化好。 ● 动作要领：站位近台，右脚稍后或两脚平行开立，上臂和肘关节靠近右侧身旁。击球时，前臂向前推出，食指压拍，拇指放松，球拍前倾，在来球上升期击球的中上部。击球后，手臂随势前送。如图 <div data-bbox="477 556 879 736" style="text-align: center;"> <p>桌球快推</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 组织：讲解时成密集队形 练习时两人一台 ● 教法：1) 教师示范、讲解 2) 学生徒手模仿练习，体会要点 3) 教师检查纠错 4) 学生练习 <p>四、素质练习</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 内容：俯卧撑 	<p>30</p> <p>10 15次×3组</p>
结束部分	5	<p>一、放松、整理</p> <p>二、小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 课堂纪律情况 2) 课的任务完成情况 3) 课后应注意练习的内容 <p>三、宣布下课</p>	<p>3 2</p>
课后小结			

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<div style="text-align: center;">  <p>高拍正手近台攻球</p>  <p>低拍正手近台攻球</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 组织：讲解时成密集队形 练习时一人一台 ● 教法：1) 教师示范、讲解 2) 学生徒手模仿练习，体会要点 3) 学生练习（一攻一挡） 4) 教师检查纠错 ● 要求：掌握正确拍形，以小臂发力为主，发力方向前上。 <p>四、素质练习</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 内容：单足跳 	10 30米×6
结束部分	5	一、放松、整理 二、小结 1) 课堂纪律情况 2) 课的任务完成情况 3) 课后应注意练习的内容（对镜子徒手攻球 100 次/天×4） 三、宣布下课	3 2
课后小结			

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<p>三、学习并步移动和左推右攻</p> <p>(一) 并步 </p> <p>特点: 此步法比单步的幅度要大, 由于移动时没有腾空动作, 有利于快速移动并保持身体重心的稳定。</p> <p>方法: 移步时, 先以来球异方向的脚向同方向的脚内侧并一步, 然后同方向的脚再向来球方向迈一步同时制动, 再挥臂击球。</p> <p>● 教法: 1) 教师示范讲解 2) 学生练习</p> <p>(二) 左推右攻</p> <p>特点: 站位近, 速度快, 有利于提高摆速, 先发制人。</p> <p>方法: 如图所示</p>  <p style="text-align: right;">并步移动</p> <p>● 教法: 1) 教师示范讲解 2) 学生练习 3) 教师检查纠错</p> <p>四、素质练习</p> <p>听口令往返跑</p> <p>● ×××××××× ×××××××× △</p>	<p>25 5</p> <p>20</p> <p>5</p> <p>40 秒×4 组</p>
结束部分	5	<p>一、放松、整理</p> <p>二、小结</p> <p>1) 课堂纪律情况</p> <p>2) 课的任务完成情况</p> <p>3) 课后应注意练习的内容 (徒手左推右攻 100 次/天×4)</p> <p>三、宣布下课</p>	<p>3 2</p>
课后小结			

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<ul style="list-style-type: none"> ● 教法：1) 教师示范讲解 2) 学生模仿练习 3) 学生左推右攻结合交叉步单球练习 4) 教师纠错 <p>四、学习正手发下旋球和正、反手搓球</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 规则对发球的要求：空间、抛球、时机、遮挡、警告。 <p>(一) 正手发下旋球</p> <p>动作要领：右脚向后。抛球时，持拍手向右上方向引拍，手腕外展。当球下落与网同高时，手臂迅速向左下方挥动，触球瞬间手腕快速向下方转动，使球拍从球的中部向下方磨擦。</p> <p>(二) 正、反手搓球</p> <p>搓球可分为正、反手搓快搓和慢搓</p> <p>反手慢搓动作要领：身体离台稍远，手臂自然弯屈，向左上方引拍。击球时，前臂内旋配合转腕动作向前下方用力，拍面后仰，在来球下降期磨擦球的中下部，将球搓出。</p> <p>反手快搓动作要领：身体靠近球台。击球时，拍面稍后仰，前臂配合手腕动作向前下方送出，在来球上升期磨擦球的中下部，将球快速搓出。</p> <p>正手搓球动作要领：两脚平行或右脚稍前站立。击球前，右手向右上方向引拍，拍面稍后仰。击球时，前臂和手腕向左前下方挥动，在来球上升期或下降期磨擦球的中下部，将球搓出。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 组织：讲解时成密集队形 练习时一人一台 ● 教法：1) 教师示范讲解 2) 学生模仿练习 3) 学生练习（用搓球接发球，发、接球同步练习） 4) 教师纠错 <p>五、教学比赛</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自由对抗，一局定胜负，每人分别对抗三人，赛后小结。 <p>六、身体素质：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 内容：仰卧撑 	<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">15次×3组</p>
结束部分	5	<p>一、放松、整理</p> <p>二、小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 课堂纪律情况 2) 课的任务完成情况 3) 课后应注意练习的内容 <p>三、宣布下课</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">2</p>
课后小结			

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<p>三、学习正手拉弧圈球</p> <p>动作要领：站位靠近球台，右脚稍后，重心支撑点在右脚上。击球前，引拍至身体右侧下方成半横状，拍面近乎垂直。上臂与身体约成35度，与前臂约成130度。当球从最高点开始下降时，右脚蹬地向内转胯，同时上臂和前臂由后向前上方挥动，前臂迅速内收，结合手腕转动的力量磨擦球的中下部。击球后，重心支撑点移至左脚，球拍随势挥至头部（如图）。</p>  <p style="text-align: center;">高拍正手拉球</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 组织：讲解时成密集队形 练习时一人一台 ● 教法：1) 教师示范讲解 2) 学生单球练习（一发一拉或一推一拉） 3) 教师检查纠错 <p>四、教学比赛</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 方法：分组擂台赛，6分一局。 <p>五、身体素质练习</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 内容：1 2分钟定时跑 	<p>15</p> <p>15</p> <p>20</p>
结束部分	5	<p>一、放松、整理</p> <p>二、小结</p> <p>1) 课的任务完成情况</p> <p>2) 课后应注意练习的内容</p> <p>三、宣布下课</p>	<p>3</p> <p>2</p>
课后小结			

第 10 课

教学 内容	1. 基本掌握推、攻、发及搓球； 2. 进一步学习正手拉弧圈球； 3. 通过教学比赛提高实战能力； 4. 身体素质：发展速度耐力。		
教学 重难点	1 引拍时肩要沉下去，拍面不能过于前倾； 2 等球开始下降时再发力，发力时注意蹬腿转胯； 3 注意尽量多摩擦球。		
教学 思政 元素	1、掌握推、攻、发及搓球技术，达到使学生基本掌握技术的目的并激发学生对学习排球运动技术的兴趣 2、通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。		
课的 部分	时 间	课 的 内 容 和 组 织 教 法	练 习 的 时 间 和 次 数
准备 部分	15	<p>一、课的开始</p> <p>(一) 体委整队，汇报人数；</p> <p>(二) 教师检查人数、服装，安排见习生；</p> <p>(三) 宣布课的内容与任务</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习推、攻、发、搓球； 2. 复习正手拉弧圈球； 3. 介绍战术运用； 4. 身体素质：摆速练习。 <p>二、准备活动</p> <p>(一) 绕球台外围慢跑 4 圈</p> <p>(二) 徒手操（略）</p> <p>● 组织：成体操队形</p>	5 10 (4×8)×8
基本 部分	80	<p>一、熟悉球性</p> <p>● 内容：推、攻、发、搓球</p> <p>二、复习正手拉弧圈球</p> <p>● 组织：讲解时成密集队形 练习时两人一台</p> <p>● 教法：1) 教师进一步示范讲解 2) 学生单球练习（一推一拉或对拉） 3) 教师检查纠错</p> <p>● 要求：1) 引拍时肩要沉下去，拍面不能过于前倾； 2) 等球开始下降时再发力，发力时注意蹬腿转胯； 3) 注意尽量多摩擦球。</p> <p>三、教学比赛（同上课）</p> <p>四、身体素质</p> <p>● 内容：徒手并步结合左推右攻（快速）</p>	30 25 15 10 40 次×3 组
结束 部分	5	<p>一、放松、整理</p> <p>二、小结 1) 课的任务完成情况 2) 课后应注意练习的内容</p> <p>三、宣布下课</p>	3 2
课后 小结			

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习的时间和次数
基本部分		<p>三、学习战术运用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 内容： <ol style="list-style-type: none"> 1) 发球抢攻战术； 2) 接发球抢攻战术； 3) 搓攻战术； 4) 弧圈球结合快攻战术。 ● 组织：讲解时成密集队形，练习时两人一台 ● 教法： <ol style="list-style-type: none"> 1) 教师示范讲解 2) 学生实战练习 3) 教师检查纠错 ● 要求： <ol style="list-style-type: none"> 1) 根据自身特点选择至少两项战术进行反复练习； 2) 抢攻意识要强，不要因为害怕失误而延误战机 <p>四、身体素质</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 内容：蛙跳 	<p>30</p> <p>10</p> <p>10 跳×3 组</p>
结束部分	5	<p>一、放松、整理</p> <p>二、小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 课的任务完成情况 2) 课后应注意练习的内容（课后多来打比赛） <p>三、宣布下课</p>	<p>3</p> <p>2</p>
课后小结			

第 14、15、16 课

课的任务：

教学 内容	通过比赛检验学生的实战能力和水平		
教学 重难点	与学生的互动交流		
教学 思政 元素	1、通过乒乓球理论学习发展历程，了解乒乓球竞赛规则和裁判法和乒乓球辉煌成绩，让学生感受国球自豪感。 2、培养学生的发展意识、了解排球运动不俗成绩、从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识。		
课的 部分	时 间	课 的 内 容 和 组 织 教 法	练习的时 间和次数
准备 部分	15	一、课的开始 （一）体委整队，汇报人数； （二）教师检查人数、服装； （三）宣布课的内容与任务 1. 球性练习； 2. 比赛。	5
		二、准备活动 （一）绕球台外围慢跑 4 圈 （二）徒手操（略）	10 (4×8)×8
基本 部分	75	一、熟悉球性 二、比赛 ● 要求：每一场比赛结束后应自我总结经验教训，每一轮比赛结束教师进行小结、点评。	10 65
结束 部分	10	一、放松、整理 二、小结 1) 比赛成绩通报 2) 总结比赛的收获与不足之处。 3) 预告下次课考试内容、方法、考试标准。 三、宣布下课	3 7
课后 小结			

