



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 _____

班级 2025 级

课程 体育二（乒乓球）

学时 36

任课教师 郑顺新、巫会朋、张翼、钟晓雄

体育二《乒乓球》教案 1

课程思政元素：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

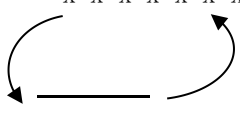
任 务	1、介绍本学期教学内容及重点 2、左推右攻 3、推挡侧身攻 4、发球抢攻			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	4 分 钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 <pre style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </pre> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准 备 部 分	16 分 钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 <pre style="text-align: center;"> 向后 ← x x ↓ 右侧 左侧 x → 向前 </pre> 2、徒手操队形 <pre style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </pre> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

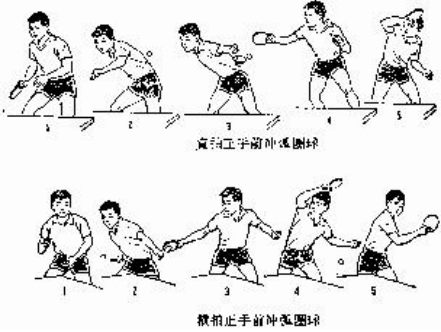
部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>一、左推右攻 左推右攻打法是以近台正手攻球为进攻，以反手推挡为防守和助攻的主要手段，其风格是“快、准、狠、变、转”。</p> <p>(一)动作要点 站位近台中偏左，判断准确及时移动抢占合理的击球位置，用适当的击球手法回击来球（见前述的推挡球和正手攻球）。</p> <p>左推右攻的重点难点是灵活熟练地移动步法和正确击球手法的协调配合。</p> <p>(二)易犯错误及纠正方法 步法移动和手法配合不协调。 纠正方法：徒手结合单步移动做左推右攻练习。</p> <p>二、推挡侧身攻 推挡侧身攻是用推挡压住对方反手或中路，然后侧身攻击的一种方法。</p> <p>(一)动作要点 站位近台偏左，左右脚替换要及时适当，身体右转舒展适宜，击球手法要正确。推挡侧身攻的重点难点是右脚向左脚后面移动熟练，侧身舒展保持正确的击球点。</p> <p>(二)易犯错误及纠正方法 右脚向后移动不适度，侧身不够，致使击球动作不协调。 纠正方法：徒手结合步法模仿推挡侧身攻动作，多实践。</p> <p>三、发球抢攻 发球抢攻是快攻型打法利用发球力量争取主动和先发制人的主要手段。</p> <p>(一)动作要点 发球手法正确，采用配套发球，移动转换快，手法和脚步协调配合，攻击果断有力。 发球抢攻的重点难点是发球多变，急、刁、转，手法和步法协调配合，攻击果断有力。</p> <p>(二)易犯错误及纠正方法 1 发球力量小。 纠正方法：解除顾虑，有意加大发球力量。 2 手法和步法移动配合不协调，移动不到位，击球点保持不好，抢攻不果断致使攻球动作变形。</p>	<p>1 结合单步步法徒手模仿练习。</p> <p>2 两人台上练习，甲平击发球，互换练习。</p> <p>3 两人台上练习，甲不定推挡左方或右方斜线</p> <p>1 徒手结合步法模仿练习。</p> <p>2 两人台上练习，甲平击发球左方斜线，乙推挡甲方斜线；甲推挡中路，乙侧身攻球。</p> <p>3 同上，甲平击发球左方斜线，乙推挡甲左方斜线，甲推乙中路直线偏左，乙侧身攻球，互换练习。</p> <p>1 结合步法徒手模仿发球抢攻动作。</p> <p>2 两人台上练习，甲反手平击发球，乙回球中路稍高球，甲正手攻球。</p> <p>3 同上，甲正手平击发球，乙回球右方斜线，甲正手攻球。</p> <p>4 同上，甲反手发急球，乙回球中路直线，甲正手攻球。</p> <p>5 同上，甲正手发短球至对方右方或中路，乙回球，甲伺机抢攻。</p>

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>纠正方法：多鼓励以解除顾虑，树立必胜信心，多实践</p> <p>(三) 接发球的判断</p> <p>判断的正确与否，直接影响接发球的方式和接发球的成败。为了判断发球的旋转性质、旋转强度及来球线路落点，应利用各种信息进行综合分析。</p> <p>1、就对方发球时的站位决定自己接发球的站位。 2、观察对方发球前的引拍方向。 3、观察球拍触球瞬间摩擦球的方向，判断球的旋转性质。 4、观察发球时挥臂的动作幅度和手腕用力大小，判断球的落点长短和旋转强弱。 5、根据发球的第一落点判断来球的长短。 6、根据球在空中的飞行弧线判断旋转。 7、根据手感判断来球的旋转。 8、住不同性能球拍的颜色及各自的性能。</p> <p>接发球技术的具体运用</p>	<p>6 同上，甲正手发左侧上、下旋球至中路或左大角，飞回球，甲进行抢攻。</p>
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习</p> <p>2、集中小结本次课学习情况</p> <p>3、布置作业</p> <p>4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次</p> <p>3、作业：推挡侧身攻、左推右攻模仿各动作 100 次</p>

体育二 《乒乓球》教案 2

课程思政元素：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

任务	1、正手攻球技术 2、初步学习弧圈球技术 3、身体素质练习			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	4分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、慢跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 7) 原地纵跳 8) 原地小步跑	1、在乒乓球馆跑 2 圈 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> X X X X X X X  </div> 2、做操队形 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 3、做操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍	

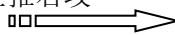
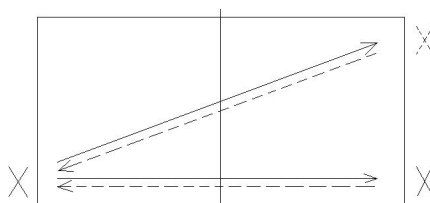
部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>1、弧圈球</p> <p>技术特点:弧圈球是以旋转为主要特征的进攻性技术,它弧线曲度大,落台后前冲力大,攻击力强。是乒乓球比赛中进攻得分的主要手段。弧圈球技术可分为:正手弧圈球技术和反手弧圈球技术。根据弧圈球技术的旋转特征,可将弧圈球技术分为加转弧圈球,前冲弧圈球和侧旋弧圈球。</p> <p>(1) 正手拉弧圈球</p> <p>动作特点:站位稍远,动作大,速度稍慢,弧线曲度大、落台后前冲并向下滑落。一般用于拉下旋球。</p> <p>动作要点: 两脚左右开立,稍大于攻球时距离,右脚在后,身体重心较低。执拍手沉肩垂臂,引拍至身体后下方,拍面稍前倾,身体重心移至右脚。大臂带动前臂向前上方挥拍,逐渐加快挥拍速度。根据来球旋转程度控制好拍形角度并找准击球时间。身体重心向左脚移动。拍触球时,右脚蹬地转体向左侧转动,迅速收缩前臂,发力要以腰、手为主,在来球下降期击球的中部或中上部。拉球后,球拍随势挥至头部高度,身体重心移至左脚上。提示:拉加转弧圈球要调整好重心,以便于下一次进攻。拉前冲弧圈球发力方向是向前为主略带向上,击球时,拍面的前倾角度比拉加转弧圈球大。</p> 	<p>● 组织: 讲解时成密集队形 练习时一人一台</p> <p>● 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>

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>(2) 反手拉弧圈球</p> <p>动作特点: 动作小、突然性强、具有一定的攻击力。是主动上手的有效技术。</p> <p>动作要点: 两脚平行或左脚稍后, 准备击球时, 身体重心下降, 右肩下沉, 球拍向下后方引至大腿内侧, 球拍适当前倾, 肘关节略向前顶出, 持拍手要适当放松, 手腕稍外展。球拍向上前方挥动, 击球点在腹前方, 触球时, 身体向前方顶起, 前臂以肘关节为轴, 快速发力带动手腕的扭动发力。摩擦球的中下部, 拉球的高点。迅速还原。</p> <p>提示: 重视两脚蹬踏用力和身体迎前击球动作。加强手臂、腰、腿间的协调发力, 尤其是前臂的快速收缩。此外, 要加强中台和中远台反手拉的相持能力。</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
结束部分	5分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、放松练习 2、集中小结本次课学习情况 3、布置作业 4、师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1、结束队形 <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 2、调整呼吸, 同时两臂向两侧放松摆动 20 次 3、作业: 模仿各动作 100 次

体育二 《乒乓球》教案 3

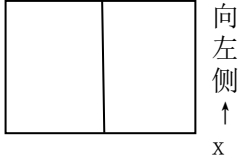
课程思政元素：1、通过乒乓球基础知识学习，丰富体育历史知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识。2、学会并步移动和左推右攻技术为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。

任务	1.复习掌握并步移动和左推右攻或推挡侧身攻； 2.身体素质：发展灵敏性和腿部爆发力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	5分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务，讲本学期课程安排 5、安排见习生	1、集合队形 <div style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </div> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	15分钟	1、全班集体队形慢跑。 2、全班集体徒手操练习（头、肩、腰、膝、踝部位）。 3、与教学内容相关的准备活动练习	1、沿球台跑 <div style="text-align: center;"> 向后 ← x <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: right; margin-right: 5px;">x ↓ 向右侧</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 60px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> </div> <div style="text-align: left; margin-left: 5px;">向左侧 ↑ x</div> </div> x → 向前 </div> 2、徒手操队形 <div style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </div> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>一、复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>(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</p> <p>移动</p> <p>四、素质练习 听口令往返跑</p>	<p>● 教法: 1) 教师示范讲解 2) 学生练习</p> <p>● 教法: 1) 教师示范讲解 2) 学生练习 3) 教师检查纠错</p>
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习</p> <p>2、集中小结本次课学习情况</p> <p>3、布置作业</p> <p>4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2、调整呼吸, 同时两臂向两侧放松摆动 20 次</p> <p>3、作业: 推、攻球模仿各动作 100 次</p>

体育二 《乒乓球》教案 4

课程思政元素：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、学会发球抢位技术为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。

任务	1、发球抢拉、发球抢攻、搓球起板 2、乒乓球步法 3、身体素质练习（100米跑）			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	5 分 钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务，讲本学期课程安排 5、安排见习生	1、集合队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准 备 部 分	15 分 钟	1、全班集体队形慢跑。 2、全班集体徒手操练习（头、肩、腰、膝、踝部位）。 3、与教学内容相关的准备活动练习	1、沿球台跑 向后 ← x x ↓ 向右侧  x → 向前 2、徒手操队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>1、搓球起板特点：主要运用“转、低、快、变”的搓球控制对方，以寻找战机，然后采用低突、快拉等战术展开攻势并进入连续攻；在搓球中遇到机会球时进行扣杀，常常带有突然性，往往可以直接得分。搓攻战术是乒乓球各种打法都不可缺少的辅助战术。</p> <p>方法：1、正反手搓球结合正手快拉、快点、突击或扣杀。2、正反手搓球结合反手快拉、快点、突击或扣杀</p> <p>注意事项：1、搓攻战术要尽可能早起板（再比赛中由搓转攻叫做起板），以便争取主动；但又不能有急躁情绪，否则，起板容易失误。2、在搓球中遇到机会球时要大胆扣杀，这是搓攻战术的主要得分手段。3、在搓球中摆短，可使对方不易抢先（或发力）进攻，故有利于创造进攻机会，以便伺机用正反手或侧身进攻。</p> <p>2、发球抢攻（抢冲）战术特点：发球抢攻（抢冲）战术是以旋转、线路、落点以及速度不同的发球来增加对方回击的难度，或降低回球质量，然后抢先进攻，以争取主动或直接得分，这是乒乓球所有打法特别，是进攻打法的主要战术和得分手段。注意事项：1、发球要有线路和落点的变化，以使对方在前、后、左、右移动中接发球。2、发球后要有抢攻准备，以不失抢攻机会。3、自己发什么球？对方以什么技术回击？要做到发球前心中有数。这样才能较好地做好抢攻的准备。4、抢攻要尽可能凶，又不能过凶（要根据来球的高度和性质使用适当的尽可能大的力量），否则，会影响命中率</p>	<p>△集体听讲解技术要点 △集体徒手模仿练习</p> <p>△教师进行技术示范 △教师个别辅导</p> <p>△水平分层教学</p> <p>水平程度较低者，集中进行多球练习</p> <p>水平程度略好者，两人一组用1/2区球台一发一搓练习</p> <p>水平程度较好者，可进行对搓练习。</p> <p>使学生了解基本常用的战术打法，特别是结合本学期所学的技术，思考那种战术打法能适合自己的需要，并试用于比赛中。</p> <p>培养学生自己组织小型赛事的能力</p> <p>方法：1、发下旋转与不转球抢攻。2、发正、反手奔球抢攻。3、发正、反手侧上、下旋球抢攻。</p>	
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习</p> <p>2、课后小结</p> <p>3、布置作业</p> <p>4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x ▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动20次</p>	

体育二 《乒乓球》教案 5

课程思政元素：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、学会单打技术为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。

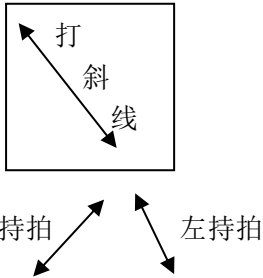
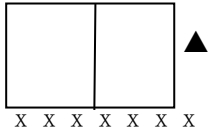
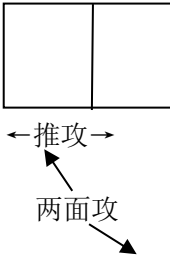
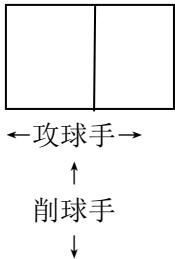
任务	1、介绍单打基本战术。 2、趣味升降比赛。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	5分钟	1、体育委员集合整队，报告上课实到人数。 2、师生互相问好，点名和进行考勤记载。 3、宣布课的内容和任务，交代上课有关纪律及安全事项。 4、检查服装，处理见习生。 5、准备有关教学器材	1、集合队形 <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </pre> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	15分钟	1、全班集体队形慢跑。 2、全班集体徒手操练习（头、肩、腰、膝、踝部位）。 3、与教学内容相关的准备活动练习。	1、沿球台跑 <pre style="text-align: center;"> 向后 ← x x ↓ 向右侧 [] 向左侧 ↑ x x → 向前 </pre> 2、徒手操队形 <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </pre> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>1、乒乓球运动的主要战术</p> <p>现代乒乓球运动的打法类型甚多，而任何一种打法都有诸多特定的战术。最主要的常用战术为：</p> <p>(1)、推攻战术</p> <p>特点：主要运用正手攻球和反手推档的速度和力量，并结合落点变化来压制和调动对方，以争取主动或得分。推攻战术是左推右攻打法对付攻击型打法的主要战术，有反手推挡能力的两面攻运动员、攻削结合运动员等也时常使用它。</p> <p>(2)、两面攻战术</p> <p>特点：主要利用正、反手攻球技术的速度和力量压制对方，争取主动和创造扣杀机会。两面攻战术是两面攻打法对付攻击型打法的主要战术。</p> <p>(3)、发球抢攻战术</p> <p>特点：发球抢攻战术是以旋转、线路、落点以及速度不同的发球来增加对方回击的难度，使其出现机会球，或降低回球质量，然后抢先进攻，以争取主动或直接得分，这是乒乓球所有打法特别是进攻型打法的主要战术和得分手段。</p> <p>(4)、接发球抢攻战术</p> <p>特点：由某一单项攻球技术所形成，进攻性强，可变接发球的不利地位为主动地位，也可直接得分，是乒乓球运动中打法特别是进攻型打法的主要战术。</p> <p>2、趣味升降比赛</p>	<p>集中讲解主要战术。</p> <p>教师进行示范。</p> <p>方法： △左推右攻 △推挡侧身攻 △推挡、侧身攻后扑正手 △左推结合反手攻 △左推、反手攻后侧身攻 △左推、反手攻、侧身攻后扑正手</p> <p>方法： △攻左扣右（进攻对方左角，寻找机会，猛扣对方正手空当）。 △攻打两角，猛扣中路。</p> <p>方法： △发下旋与“不转”抢攻。 △发正、反手奔球抢攻。 △发正、反手侧上、下旋球抢攻</p> <p>方法： 用快点、快攻或中等力量突击进行接发球强攻。</p>	
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习</p> <p>2、课后小结</p> <p>3、布置作业</p> <p>4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x ▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次</p>	

体育二 《乒乓球》教案 6

课程思政元素：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、学会双打比赛技术为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。

任务	1、介绍双打比赛方法及配对组合 2、复习考试内容 3、提高学生身体灵敏性，培养学生机智的品质			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	4分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 <div style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </div> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 <div style="text-align: center;"> 向后 ← x <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> x ↓ 向右侧 <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> x → 向前 </div> 向左侧 ↑ x </div> </div> 2、徒手操队形 <div style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </div> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>1、介绍双打比赛方法及配对组合</p> <p>1) 比赛方法</p> <p>(1) 发球的两个半区</p> <p>(2) 第一发球员和第一接发球员</p> <p>(3) 发球、接发球和方位的次序</p> <p>(4) 发球、接发球次序和方位的错误</p> <p>(5) 正式双打竞赛项目</p> <p>2、双打配对组合</p> <p>1) 左手和右手握拍配对</p>  <p>2) 两面攻和推攻选手配对</p> <p>3) 两个两面攻或两面拉选手配对</p> <p>3、复习考试内容</p> <p>1) 正手发平击球</p> <p>2) 反手发平击球</p> <p>3) 连续推挡球</p>	<p>1、讲解、示范队形：</p> <p>X X X X X X X</p>  <p>X X X X X X X</p> <p>2、讲解、示范双打比赛方法及配对组合</p> <p>1、一帮二双打练习</p> <p>1) 两面攻和推攻选手配对</p>  <p>2) 攻、削选手配对</p>  <p>2、双打比赛</p> <p>3、复习考试内容</p> <p>1、正手发平击球 20次</p> <p>2、反手发平击球 20次</p> <p>3、连续推挡球 3—10次×10组</p> <p>4、身体素质练习</p> <p>1) 高位蛙跳 10米×5次</p> <p>2) 推小车 10米×4次</p>	
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习</p> <p>2、课后小结</p> <p>3、布置作业</p> <p>4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p>X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X</p> <p>▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20次</p> <p>3、作业：推球、抽球模仿动作各 100次</p>	

体育二 《乒乓球》教案 7

课程思政元素：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、培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。

任务	1、介绍乒乓球基本技术理论。 2、介绍乒乓球主要比赛规则。 3、改进本学期学习的主要技术。 4、素质练习。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	4分钟	1、体育委员集合整队，报告上课实到人数。 2、师生互相问好，点名和进行考勤记载。 3、宣布课的内容和任务，交代上课有关纪律及安全事项。 4、检查服装，处理见习生。 5、准备有关教学器材	1、集合队形 <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </pre> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 <pre style="text-align: center;"> 向后 ← x x ↓ 右侧 [] 左侧 ↑ x x → 向前 </pre> 2、徒手操队形 <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </pre> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	








部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基本部分	55分钟	<p>1、介绍比赛主要规则</p> <p>(1)、发球：发球时，必须将球放置在不执拍手上，手掌张开平伸，将球垂直向上抛起，并不得使球旋转，球离手的高度不应少于16厘米，当球从最高点下落时方可击球。</p> <p>(2)、还击：还击是指对方发球或击球后，本方必须击球，使球直接越过或绕过、或触网装置后，再触及对方台区有效部位。</p> <p>(3)、比赛次序：在单打比赛中，首先由发球一方发球，再由接发球一方还击，然后往复进行。在双打比赛中，同样由发球一方首先发球，接着接球员还击，然后由发球员的同伴接球，再由接发球员的同伴接球，往复进行。</p> <p>(4)、重新发球：在比赛中如出现下列情况应判重新发球。①在接发球一方未准备好的情况下发球，且接发球一方的队员并未做出接球动作；②发生了无法控制的外界干扰而使球员无法合理发球或合理还击；③裁判要求比赛中断；④由于要实行轮换发球制，或要警告、处罚球员时；⑤比赛环境受到干扰。</p> <p>(5)、计胜方法：比赛中，运动员未能合法发球、发球失误，未能合法击球、击球失误，均应被判失1分。比赛中，先得11分者为胜一局。但如果打到10平以后，则先多得2分者为胜一局。</p> <p>(6)、有效击球：以球拍或执拍手手腕以下的部位击球。</p> <p>2、介绍基本技术理论知识</p> <p>3、组合练习</p> <p>一推一攻、对推、对攻、对搓练习，接、发球练习，练习比赛</p>	<p>详细内容见多媒体教学光盘。</p>	

		<p>(分成 7 个小组进行各种方法练习)</p> <p>4、素质练习 1000 米计时跑，在田径场跑道上进行。</p>	<p>在练习与实战中，注意多运用搓球、推挡、攻球技术，并借此巩固已学习的内容。</p> <p>教师加强个别辅导及纠正错误</p>	
<p>结 束 部 分</p>	<p>5 分 钟</p>	<p>1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次</p>	

体育二 《乒乓球》教案 8

课程思政元素：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、介绍裁判方法，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。


任务	1、介绍裁判方法。 2、介绍比赛组织方法。 3、改进本学期学习的主要技术。 4、素质练习。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	4分钟	1、体育委员集合整队，报告上课实到人数。 2、师生互相问好，点名和进行考勤记载。 3、宣布课的内容和任务，交代上课有关纪律及安全事项。 4、检查服装，处理见习生。 5、准备有关教学器材。	1、集合队形 <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </pre> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、全班集体队形慢跑。 2、全班集体徒手操练习（头、肩、腰、膝、踝部位）。 3、与教学内容相关的准备活动练习。	1、沿球台跑 <pre style="text-align: center;"> 向后 ← x x ↓ 向右侧 [球台示意图] 向左侧 ↑ x x → 向前 </pre> 2、徒手操队形 <pre style="text-align: center;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </pre> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍	

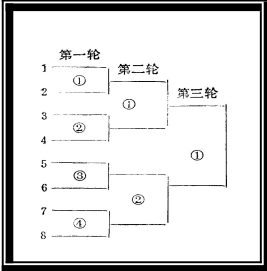
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>1、介绍裁判方法</p> <p>(1)、裁判员职责</p> <p>根据规则规定,每场比赛均应有1名裁判员和1名副裁判员参加执法工作。</p> <p>裁判员职责:检查比赛场地、器材和比赛条件;决定比赛用球;控制方位和发球、接发球的次序;决定每一回合为得分或重发球;按规定和程序报分等。</p> <p>副裁判员职责:协助裁判员掌握赛前的练习时间;判定运动员的发球是否符合规定;发球是否擦网(网球)等。</p> <p>裁判员和副裁判员均可进行判决,其它工作人员不得否决。</p> <p>(1)、裁判员的手势</p>  <p>停、时间到、擦网、犯规、侧面、台面移动、连击、两跳、重发球</p>  <p>练习两分钟</p>  <p>准备、发球</p>  <p>得分</p>  <p>交换方位</p>  <p>擦边球</p>  <p>阻挡、拦击</p> <p>2、介绍比赛组织方法(循环制)</p>	<p>学生通过了解和学习,掌握一定的竞赛规则、裁判方法和组织比赛的知识等,提高对所学乒乓球技术的兴趣,培养学生具有一定的组织小型赛事的能力,提高对比赛的欣赏能力及水平。</p> <p>集中讲解主要的裁判职责和方法。</p>	

		<p>循环制是球类比赛的一种基本和常用的方法，其特点是参加竞赛的各队在整个比赛或小组比赛中都有相遇的机会，这种方法有利于对手之间的交流和提高技术水平，并且较能公正客观地反映比赛结果，因而成为乒乓球比赛经常采用的方法。其不足之处在于相对来说耗时较多，特别是在参赛人数多而比赛时间短的情况下不宜采用。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">单循环</p> <p>参赛的人或队都要互相轮流比赛1次的方法。</p> <p>单循环比赛的轮数计算：当参赛人数或队数为单数时，轮数等于人(队)数；参赛人数为双数时，轮数等于人(队)数减1。</p> <p>单循环的比赛场数计算：</p> $\text{比赛总场数} = \frac{[\text{人(队)数} - 1] \times \text{人(队)数}}{2}$ <p>如8人进行循环赛，计算方法为：</p> $\text{比赛总场数} = \frac{(8-1) \times 8}{2} = 28 \text{场}$ <p>单循环比赛的计算方法是：获胜次数多者名次列前；如有2个或2个以上的运动员获胜次数相同时，则首先由他们之间场数胜负比率、局数胜负比率、分数胜负比率的顺序来决定。</p> </div> <p>3、组合练习 一推一攻、对推、对攻、对搓练习，接、发球练习，练习比赛 (分成7个小组进行各种方法练习)</p> <p>4、素质练习</p>	<p>集中讲解单循环制，结合本班人数实际，如何利用单循环方法来编排班级内分组循环的比赛、计分、填表等。</p> <p style="text-align: center; margin-top: 100px;">1000米计时跑，在田径场跑道上进行。</p>	
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动20次</p>	

体育二 《乒乓球》教案 9

课程思政元素：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改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

任务	1、介绍比赛组织方法。 2、介绍身体素质练习方法。 3、学生自己组织，教师进行辅导，学生自己学做裁判			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	4分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 向后 ← x x ↓ 向右侧  x → 向前 2、徒手操队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>1、介绍比赛组织方法（淘汰制）</p> <p>单淘汰</p> <p>淘汰制就是比赛中失败一次即退出比赛，获胜者继续比赛，直到决出冠亚军为止。这种竞赛方法的特点是节省时间，竞争性强，能使比赛越来越精彩，但也有偶然性强之不足。</p> <p>(1) 单淘汰</p> <p>所谓单淘汰是指将所有参赛选手编成一定的比赛顺序，由相邻的两名选手进行比赛，胜者进入下一轮，负者即遭淘汰。</p> <p>单淘汰比赛的场数计算： 比赛总场数 = 参赛总人数 - 1。如有8人参赛，则 $8 - 1 = 7$ (场)</p> <p>单淘汰比赛的轮数计算： 比赛采用的号码位置数的指数即为轮数。如8个号码位置数 $= 2^3 = 3$ 轮(图151)。</p> <p>淘汰制就是比赛中失败一次即退出比赛，获胜者继续比赛，直到决出冠亚军为止。这种竞赛方法的特点是节省时间，竞争性强，能使比赛越来越精彩，但也有偶然性强之不足。</p> <p>结合单循环和单淘汰制的特点，比赛组织中一般都采用混合制组织编排比赛，即第一阶段（小组赛）采用单循环制，第二阶段（决赛）采用单淘汰制。这样既保证了运动员具有较为公平的竞争机会，又增加了比赛的精彩性和体育比赛的残酷性，还使比赛的时间得以科学的控制。</p>  <p>2、介绍身体素质练习方法</p> <p>(1)、打乒乓球所需要的身体素质</p> <p>因乒乓球运动速度快、活动范围小，所以，打乒乓球所需要的身体素质也与其它运动项目有所不同。</p> <p>通常乒乓球运动所要求的素质为：速度和灵敏、爆发力、耐力、力量等。</p> <p>(2)、身体素质练习的方法</p>	<p>学生通过了解和学习，掌握一定的竞赛规则、组织比赛的知识等，提高对所学乒乓球技术的兴趣，积极参与的意识，培养学生具有一定的组织小型赛事的能力，提高对比赛的欣赏能力及水平。</p>	

		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">速度与灵敏 练习</th> <th style="text-align: center;">耐力练习</th> <th style="text-align: center;">力量练习</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>△快速变换速度跑</td> <td>△1000米、1500米或3000米跑</td> <td>△引体向上</td> </tr> <tr> <td>△各种姿势突然性起跑</td> <td>△50米或30米加速、变速跑</td> <td>△俯卧撑</td> </tr> <tr> <td>△跳绳：双摇、抬腿跳</td> <td>△3分钟连续做各种步法练习</td> <td>△双足跳</td> </tr> <tr> <td>△加速、折返、变速跑</td> <td></td> <td>△单足跳</td> </tr> <tr> <td>△各种组合技术的徒手练习</td> <td></td> <td>△仰卧起坐</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>△仰卧举腿</td> </tr> </tbody> </table> <p>3、学生自己组织，教师进行辅导，学生自己学做裁判</p>	速度与灵敏 练习	耐力练习	力量练习	△快速变换速度跑	△1000米、1500米或3000米跑	△引体向上	△各种姿势突然性起跑	△50米或30米加速、变速跑	△俯卧撑	△跳绳：双摇、抬腿跳	△3分钟连续做各种步法练习	△双足跳	△加速、折返、变速跑		△单足跳	△各种组合技术的徒手练习		△仰卧起坐			△仰卧举腿	<p>重点介绍具体锻炼的方法，使学生知道后马上就可以运用到课余健身锻炼中。</p> <p>培养学生学习自己组织小型比赛的能力。</p>	
速度与灵敏 练习	耐力练习	力量练习																							
△快速变换速度跑	△1000米、1500米或3000米跑	△引体向上																							
△各种姿势突然性起跑	△50米或30米加速、变速跑	△俯卧撑																							
△跳绳：双摇、抬腿跳	△3分钟连续做各种步法练习	△双足跳																							
△加速、折返、变速跑		△单足跳																							
△各种组合技术的徒手练习		△仰卧起坐																							
		△仰卧举腿																							
结 束 部 分	5 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1、结束队形 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> x x x x x x x x x x x x x x ▲ </div> 2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次 3、作业：推球、抽球模仿动作各 100 次 																						

体育二 《乒乓球》教案 10

课程思政元素：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改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

任务	教学比赛（单淘汰）使学生运用技术于实践，提高实战能力			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	3分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	17分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 向后 ← x x ↓ 向右侧 向左侧 ↑ x x → 向前 2、徒手操队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	班级教学比赛 (1)、班级内单打比赛（分组循环制） (2)、11 分制，三局两胜，计算积分（胜2、负1、弃0） (3)、学生自己组织，教师进行辅导 (4)、学生自己学做裁判	学生自己组织，教师进行辅导	
结束部分	5分钟	1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见	1、结束队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次	

体育二 《乒乓球》教案 11

课程思政元素：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，通过比赛改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

任务	教学比赛（单淘汰）使学生运用技术于实践，提高实战能力			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	3分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	17分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 向后 ← x x ↓ 向右侧 向左侧 ↑ x x → 向前 2、徒手操队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	班级教学比赛 (1)、班级内单打比赛（分组循环制） (2)、11 分制，三局两胜，计算积分（胜2、负1、弃0） (3)、学生自己组织，教师进行辅导 (4)、学生自己学做裁判	学生自己组织，教师进行辅导	
结束部分	5分钟	1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见	1、结束队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次	

体育二 《乒乓球》教案 12

课程思政元素：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，通过比赛改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

任务	教学比赛（单淘汰）使学生运用技术于实践，提高实战能力			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	3分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	17分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 向后 ← x x ↓ 向右侧 向左侧 ↑ x x → 向前 2、徒手操队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	班级教学比赛 (1)、班级内单打比赛（分组循环制） (2)、11 分制，三局两胜，计算积分（胜2、负1、弃0） (3)、学生自己组织，教师进行辅导 (4)、学生自己学做裁判	学生自己组织，教师进行辅导	
结束部分	5分钟	1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见	1、结束队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次	

体育二 《乒乓球》教案 13

课程思政元素：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，通过比赛改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

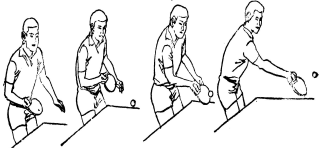
任务	教学比赛（单淘汰）使学生运用技术于实践，提高实战能力			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	3分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	17分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 向后 ← x x ↓ 向右侧 向左侧 ↑ x x → 向前 2、徒手操队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

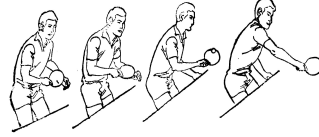
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	班级教学比赛 (1)、班级内单打比赛（分组循环制） (2)、11 分制，三局两胜，计算积分（胜2、负1、弃0） (3)、学生自己组织，教师进行辅导 (4)、学生自己学做裁判	学生自己组织，教师进行辅导	
结束部分	5分钟	1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见	1、结束队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次	

体育二 《乒乓球》教案 14

课程思政政治元素：学习乒乓球搓球技术使学生基本掌握技术，并激发学生对学习乒乓球球运动技术的兴趣。通过比赛改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

任务	1、介绍乒乓球的旋转知识。 2、学习乒乓球搓球技术。 3、组合练习。 4、素质练习。 5、通过本次课学习，使学生初步体会运动项目中的攻、守平衡及相互转换的概念。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	4分钟	1、体育委员集合整队，报告上课实到人数。 2、师生互相问好，点名和进行考勤记载。 3、宣布课的内容和任务，交代上课有关纪律及安全事项。 4、检查服装，处理见习生。 5、准备有关教学器材。	1、集合队形 <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 <div style="text-align: center;"> 向后 ← x <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: right; margin-right: 5px;">x ↓ 向右侧</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 60px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> </div> <div style="text-align: left; margin-left: 5px;">向左侧 ↑ x</div> </div> x → 向前 </div> 2、徒手操队形 <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	


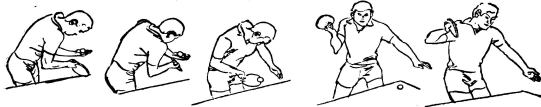
部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>1、介绍乒乓球的旋转知识</p> <p>旋转是乒乓球运动的主要制胜因素之一，现代乒乓球运动的各种主要技术都离不开旋转球。乒乓球的旋转是通过球拍给予球的撞击力和摩擦力的合力所产生的。</p> <p>习惯上把球的基本旋转分为三大类，即上旋、下旋和侧旋。</p> <p>○上旋： 击球时，除向前用力外，附加向上用力，使球拍向上摩擦球，这样产生的旋转叫做上旋。</p> <p>○下旋： 击球时，除向前用力外，附加向下用力，使球拍向下摩擦球，这样产生的旋转叫做下旋。</p> <p>○侧旋： 击球时，除向前用力外，附加向左或向右用力，使球拍向左或向右摩擦球，这样产生的旋转叫做侧旋。</p> <p>另外，由侧旋与上、下旋结合，可产生多种不同的旋转。</p> <p>2、学习搓球技术</p> <p>反手搓球</p> <p>站位稍偏左，离台约40厘米。右脚在前，两膝微屈，收腹含胸，身体向前或略向左转。手臂自然弯曲，前臂略内旋并向左上方提起，引拍至身体左前上方，使拍面稍后仰。来球从台面弹起后，前臂和手腕向右前下方挥拍迎球，在来球的上升期击球的中下部。球拍击球瞬间，前臂和手腕适当用力，使球拍向右前下方摩擦球，要注意利用来球的反弹力。击球后，手和臂顺势向右前下方挥动，并迅速还原成准备姿势。动作过程中，身体重心从左脚移到右脚上</p>  <p>直拍反手快搓</p>	<p>使学生理解乒乓球旋转的变化对打球时产生的影响。</p> <p>教师在教学中，采用不同旋转的发球方法，让学生体会接旋转球会出现哪些情况，帮助学生体会旋转变化的理解。</p> <p>练习中，重点体会和掌握控制拍形和主动迎击球的时机。</p> <p>强调对练过程中，球的落点和准确集中在一个区域内</p> <p>强调区分直、横拍的技术区别。</p> <p>加强对个别错误动作的纠正。</p> <p>在练习与实战中，注意多运用搓球、推挡、攻球技术，并借此巩固已学习的内容。</p>

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	 <p>横拍反手快搓 正手搓球</p> <p>站位稍偏左，身体离台约 50 厘米。左脚稍前，两膝微屈，收腹含胸，身体略向右转。手臂自然弯曲，前臂略提起并外旋，引拍至身体右上方，拍面稍后仰。来球从台面弹起后，前臂和手腕向左前下方挥拍，在来球的下降期击球的中下部。球拍击球瞬间，前臂和手腕用力使球拍向左前下方摩擦球。击球后，手和臂顺势向左前下方挥动，并迅速还原成准备姿势。动作过程中，身体重心从右脚移到左脚上。</p> <p>3、组合练习 一推一攻、对推、对攻练习、对搓练习、练习比赛 (分成 7 个小组进行各种方法的练习)</p> <p>4、素质练习 俯卧撑练习：每人完成 10 次×3 组</p>	<p>组织教法：</p> <p>△集体听讲解技术要点 △集体徒手模仿练习 △教师进行技术示范 △教师个别辅导 △水平分层教学 水平程度较低者，集中进行多球练习 水平程度略好者，两人一组用 1/2 区球台一发一搓练习 水平程度较好者，可进行对搓练习。</p>
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习 2、集中小结本次课学习情况 3、布置作业 4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <pre> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </pre> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次 3、作业：左推右攻模仿动作 100 次</p>

体育二 《乒乓球》教案 15

课程思政元素：学习乒乓球搓球技术使学生基本掌握技术，并激发学生对学习乒乓球球运动技术的兴趣。通过比赛改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

任务	1、学习乒乓球发球技术。 2、复习乒乓球搓球技术。 3、组合练习。 4、素质练习。 5、培养学生对乒乓球爱好的兴趣。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	4分钟	1、体育委员集合整队，报告上课实到人数。 2、师生互相问好，点名和进行考勤记载。 3、宣布课的内容和任务，交代上课有关纪律及安全事项。 4、检查服装，处理见习生。 5、准备有关教学器材。	1、集合队形 <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 <div style="text-align: center;"> 向后 ← x x ↓ 向右侧 <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; vertical-align: middle; text-align: center; line-height: 60px;"> </div> 向左侧 ↑ x x → 向前 </div> 2、徒手操队形 <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>1、学习发球技术</p> <p>正手发急球（奔球）</p> <p>站位靠近球台右方，身体离球台约 35 厘米，左脚稍前，上体略向右转，左手拖球置于腹前右侧，右手持拍亦置于身体右侧。左手将球轻轻抛起，右手执拍向右后方引拍。待球下落时，前臂迅速向前挥动，使拍面稍前倾，击球的中上部并向右上方摩擦球。击球后，前臂和手腕顺势向前挥动，球的第一落点尽可能靠近本方球台的端线。发球过程中，身体重心从左脚移到右脚。</p>  <p style="text-align: center;">正手发急球</p>  <p style="text-align: center;">反手发急球</p>	<p>组织教法：</p> <p>△集体听讲解技术要点</p> <p>△集体徒手模仿练习</p> <p>△教师进行技术示范</p> <p>△ 水平分层教学</p> <p>水平程度较低者，集中进行多球练习</p> <p>水平程度略好者，两人一组用 1/2 区球台一发一接练习</p> <p>水平程度较好者，可进行一发一推或一攻练习。</p> <p>△ 教师个别辅导</p> <p>重点体会抛球和主动迎击球的时机。</p> <p>强调发球过程中，球的落点位置和成功率。</p> <p>加强对个别错误动作的纠正。</p> <p>复习课内容，对基本技术的正确要求要高一些。</p> <p>练习中，重点体会和掌握控制拍形和主动迎击球的时机。</p> <p>强调对练过程中，球的落点和准确集中在一个区域内。</p> <p>强调区分直、横拍的技术的不同点。</p> <p>加强对个别错误动作的纠正。</p>

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>2、复习搓球技术</p> <p>特点：搓球是近台和台内回击下旋球的一种比较稳健的技术，各种类型的打法都不可缺少。搓球力量小、速度慢、旋转和落点变化多、线路短、球弹起后多在台内，缺乏前进力，故可作为过渡技术以等待、寻找或创造进攻机会</p> <p>3、组合练习</p> <p>一推一攻、对推、对攻练习、对搓练习、练习比赛</p> <p>(分成7个小组进行各种方法的练习)</p> <p>4、素质练习</p> <p>10秒折返滑步练习(3米距离)×5组</p>	<p>组织教法：</p> <p>△集体听讲解技术要点</p> <p>△集体徒手模仿练习</p> <p>△教师进行技术示范</p> <p>△水平分层教学</p> <p>水平程度较低者，集中进行多球练习</p> <p>水平程度略好者，两人一组用1/2区球台一发一搓练习</p> <p>水平程度较好者，可进行对搓练习。</p> <p>△教师个别辅导</p> <p>在练习与实战中，注意多运用搓球、推挡、攻球技术，并借此巩固已学习的内容。</p>
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习</p> <p>2、集中小结本次课学习情况</p> <p>3、布置作业</p> <p>4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动20次</p> <p>3、作业：搓球、左推右攻模仿各动作100次</p>

体育二 《乒乓球》教案 16

课程思政元素：学习乒乓球搓球技术使学生基本掌握技术，并激发学生对学习乒乓球球运动技术的兴趣。通过比赛改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

任务	<ol style="list-style-type: none"> 1、学习接发球技术。 2、复习发球技术。 3、组合练习。 4、培养学生积极参加运动的热情。 			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	4分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生 	<ol style="list-style-type: none"> 1、集合队形 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。 	
准备部分	16分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1、沿球台变向跑 2、徒手操 <ol style="list-style-type: none"> 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1、沿球台跑 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> 向后 ← X </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: right; margin-right: 5px;">X ↓ 向右侧</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 60px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> </div> <div style="text-align: left; margin-left: 5px;">向左侧 ↑ X</div> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">X → 向前</div> 2、徒手操队形 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 3、徒手操要求 <ol style="list-style-type: none"> 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组 	

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>1、复习发正手急球技术</p> <p>特点: 球速快、弧线低、落点远、带有较强的上旋或右侧上旋,是快攻型球员常用的发球之一。球发得好,落台后前冲,并向右侧拐弯,对方回击时容易漏球或出高球。</p> <p>要求: 重点体会抛球和主动迎击球的时机。 强调发球过程中,球的落点位置和成功率。 加强对个别错误动作的纠正。 在练习中,注意选择好站位。</p> <p>2、学习接发球技术</p> <p>接正、反手急球: 因来球速度快、弧线低、落点远、冲力大、带上旋,左方大角度急球往往来不及侧身回击,故一般宜用反手推挡或反手攻回击。右方急球可用正手快带、快攻回击,用削球回击时,应后退一些,等来球速度减慢一些再回击,较为稳健。</p> <p>特点: 接发球是重要的前三板技术之一。由于发球技术发展迅速,种类繁多,又由于发球可以不受制约地以任何力量、速度、旋转、线路打到对方任何位置,这就大大增加了接发球技术的难度。</p> <p>选择站位: 要接好发球,首先要选择好站位。对方若在球台的右角发球,则可把球发至本方反手位置或发出右方大角度的球。因此。接发球的站位应在中间或偏右些。若对方在球台左角发球,则可能把球发至本方正手位置或发出左方大角度的球。因此,接发球的站位应偏左些。若对方发球位置比较适中,则自己站位也就不能过偏。</p> <p>要求: 用已学习的推挡、搓球等接发球。强调区分直、横拍的接球技术的区别。 加强对个别错误动作的纠正。</p>	<p>组织教法: △集体听讲解技术要点 △集体徒手模仿练习 △教师进行技术示范 △水平分层教学 水平程度较低者,集中进行多球练习 水平程度略好者,两人一组用1/2区球台一发一接练习 水平程度较好者,可进行一发一推或一攻练习。 △教师个别辅导</p> <p>组织教法: △集体听讲解技术要点 △教师进行技术示范 △水平分层教学 水平程度较低者,集中采用多球练习方法 水平程度略好者,两人一组用1/2区球台一发一接练习 △教师个别辅导</p>

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	3、组合练习 一推一攻、对推、对攻、对搓练习，接、发球练习， 练习比赛 （分成7个小组进行各种方法的练习）	在练习与实战中，注意多运用搓球、推挡、攻球技术，并借此巩固已学习的内容。
结束部分	5分钟	1、放松练习 2、集中小结本次课学习情况 3、布置作业 4、师生再见	1、结束队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次 3、作业：搓球、左推右攻模仿各动作 100 次

体育二 《乒乓球》教案 17

课程思政元素：学习乒乓球搓球技术使学生基本掌握技术，并激发学生对学习乒乓球球运动技术的兴趣。通过比赛改进的精神品质。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、顽强拼搏的精神气度。

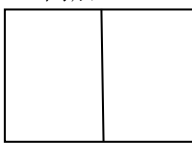
任务	1. 巩固提高正手近台攻球； 2. 复习交叉步，练习左推右攻； 3. 复习正手发下旋球和正、反手搓球			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	4分钟	1、集合整队 2、师生问好 3、点名 4、宣布课的任务 5、安排见习生	1、集合队形 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	16分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> 向后 ← x <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: right; margin-right: 5px;">x ↓ 向右侧</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 60px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> </div> <div style="text-align: left; margin-left: 5px;">向左侧 ↑ x</div> </div> x → 向前 </div> 2、徒手操队形 <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> X X X X X X X X X X X X X X ▲ </div> 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<p>1、巩固提高正手近台攻球</p> <p>2、复习交叉步，练习左推右攻</p> <p>● 交叉步方法：击球时先以来球异方向的方向向来球方向移动，并超过另一脚，接着另一脚再向来球方向以取得合理的击球位置。一般在来球角度大的情况下采用这种步法。</p> <p>3、正手发下旋球和正、反手搓球</p> <p>● 规则对发球的要求：空间、抛球、时机、遮挡、警告。</p> <p>1) 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>2) 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>● 组织：讲解时成密集队形 练习时两人一台</p> <p>● 教法：1) 学生单球练习（正手斜线一攻一推） (正手斜线对攻) 2) 教师检查纠错</p> <p>● 要求：1) 注意上肢和腰胯的协调用力 2) 注意落点和节奏的控制</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> <p>● 组织：讲解时成密集队形 练习时一人一台</p> <p>● 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>

部分	时间	内 容	组 织 教 法
基本部分	55分钟	<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> <p>3、身体素质： ● 内容：仰卧撑</p>	15次×3组
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习 2、集中小结本次课学习情况 3、布置作业 4、师生再见</p>	<p>1、结束队形</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>2、调整呼吸，同时两臂向两侧放松摆动 20 次 3、作业：搓球、左推右攻模仿各动作 100 次</p>

体育二 《乒乓球》教案 18

课程思政元素：尊重技术和规则，培养积极竞争意识，注重平时综合评定

任务	1、乒乓球考试 2、身体素质考试（100米；立定跳远）			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
开始部分	3分钟	1、体育委员集合整队，报告上课实到人数。 2、师生互相问好，点名和进行考勤记载。 3、宣布课的内容和任务，交代上课有关纪律及安全事项。 4、检查服装，处理见习生。 5、准备有关教学器材。	1、集合队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 2、课堂要求 服装整齐，注意听讲气氛活跃、认真练习，见习生随班听讲。	
准备部分	17分钟	1、沿球台变向跑 2、徒手操 1) 关节运动 2) 扩胸运动 3) 体侧运动 4) 弓步压腿 5) 腰腹压腿 6) 前后踢腿 3、转体抡臂练习	1、沿球台跑 向后 ← x x ↓ 向右侧  x → 向前 2、徒手操队形 X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3、徒手操要求 1) 动作规范、到位 2) 动作放松、舒展 3) 每节做 4×8 拍 4、转体抡臂动作要求： 两脚开立略比的肩宽，左脚稍前，右腿蹬地—转体—抡臂—还原 10次×2组	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注												
基本部分	55分钟	<p>1、总复习各项已学技术 各项技术特点要点回顾</p> <table border="1" data-bbox="403 400 849 1178"> <thead> <tr> <th>技术名称</th> <th>特 点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>握拍方法 (横拍、直拍)</td> <td>因人而异、左右兼顾、利于技术运用</td> </tr> <tr> <td>发球(奔球)</td> <td>球速快,落点长,冲力大,突然性强,球的飞行弧线低,常用于偷袭对方正手。</td> </tr> <tr> <td>正手攻球</td> <td>站位近台,出手速度快,动作幅度小,借力大力,击球高点前期。</td> </tr> <tr> <td>搓 球</td> <td>动作幅度不大,出手较快,弧线低,落点变化丰富。</td> </tr> <tr> <td>推 挡</td> <td>球速快,稳定性好,易于进行落点变化。</td> </tr> </tbody> </table> <p>2、考试方法及标准</p> <p>△一分钟对推: 要求两名学生进行推挡练习,以一分钟累计次数计分。(40%) 对推 20 21 60 次 分数 60 61 100 分</p> <p>△发平快球 要求发5个直线中远台、5个斜线中远台。(40%) 发球 6 7 8 9 10 个 分数 60 70 80 90 100 分</p> <p>△学习态度(20%) 课堂表现:课堂学习是否认真、积极,技术、技能的进步幅度。(5分) 出勤情况:每缺勤一次扣5分,缺勤5次及以上者不能参加考试。</p>	技术名称	特 点	握拍方法 (横拍、直拍)	因人而异、左右兼顾、利于技术运用	发球(奔球)	球速快,落点长,冲力大,突然性强,球的飞行弧线低,常用于偷袭对方正手。	正手攻球	站位近台,出手速度快,动作幅度小,借力大力,击球高点前期。	搓 球	动作幅度不大,出手较快,弧线低,落点变化丰富。	推 挡	球速快,稳定性好,易于进行落点变化。	<p>总复习课,对本课程的教学内容进行简要的回顾,对各项所学技术的要点和特点进行简单说明。加强学生对各项以学技术、特点要求的理解,特别是直、横拍握法对各项基本技术使用的区别。</p>	
		技术名称	特 点													
握拍方法 (横拍、直拍)	因人而异、左右兼顾、利于技术运用															
发球(奔球)	球速快,落点长,冲力大,突然性强,球的飞行弧线低,常用于偷袭对方正手。															
正手攻球	站位近台,出手速度快,动作幅度小,借力大力,击球高点前期。															
搓 球	动作幅度不大,出手较快,弧线低,落点变化丰富。															
推 挡	球速快,稳定性好,易于进行落点变化。															
结束部分	5分钟	<p>1、放松练习 2、课后小结 3、布置作业 4、师生再见</p>	调整呼吸,同时两臂向两侧放松摆动20次													