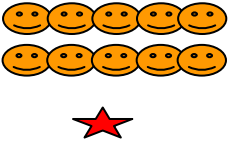
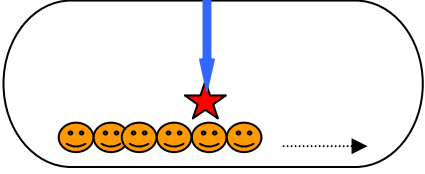
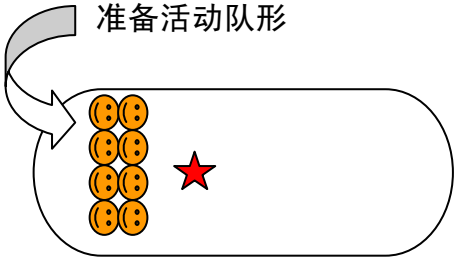


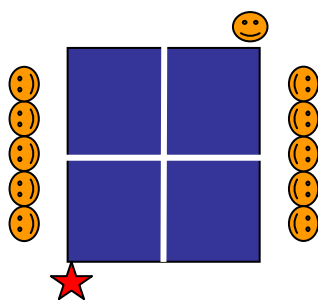


# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第 1 课次	课的类型: 普修	性别: 男	教学项目: 乒乓球
教材内容				
课的任务	①介绍击球的基本姿势, 站位及其握拍法 (直板、横板), 学习反手推挡技术 ②身体素质练习 ③使学生初步掌握乒乓球最基本的技术。			
场地: 闵行体育馆	需要器材: 学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分 (第一、二部分总共 15 分钟)</p> <p>1 整队集合。2 点名。 3 布置本次课的任务和内容。 组织队形:</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑 2 圈。(老师领做) 2 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) 3 高抬腿 10 次 X2 组 4 纵跳 10 次 X2 组 队形: (在室外塑胶场地)</p> <p>绕场地跑</p>  <p>准备活动队形</p>  <p style="text-align: center;">  为学生       为老师                 </p>		

## 二、基本部分

### 1. 击球的基本姿势及握拍法（直板、横板）（以下组织队形如下图）（15分）



#### 1) 教师讲解示范

##### 击球的基本姿势

正确的准备姿势是：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。执拍手臂自然弯屈，置于身体右侧。

●练习提示：准备姿势是一切基本技术的开始和终止。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。

##### 握拍法

世界上流行的握拍方法主要分为直拍和横拍两种。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。

●练习提示：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；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，本教材基本采用直握拍教学。

#### 2. 学习反手推挡技术（30分）

##### 1) 讲解示范（反手推挡技术）（5分）

1、推挡是指当球在自己的球台弹跳后，立刻在上升过程（朝上弹跳时）中打球的打法。在顶点打球的打法称为扣高球，与推挡不同。

2、仔细观摩他人打球的情形，培养预测弹跳（落下点）点的力量。不过，从侧面看与从前面看飞过来的球时，会形成目测差距。但是，不论从任何角度进行目测练习，都能产生效果。

3、球拍置于落下点，不移动球拍，练习掌握推挡的打球点位置。请对方发出各种长球，累积练习。

4、球拍在落下点触球的瞬间，利用手腕和手指的活动而移动球拍，利用球拍摩擦球，给予球前进旋转。进行这项练习，也能建立正确的手肘动作。

5、触球时球拍与球的角度，原则上与球的进入线呈直角。

6、推挡的胜败关键在于打球点。横握拍时较容易进行推挡。中国式直握拍也容易进行推挡。若以里面的手指伸直的日本式直握拍，是很难进行反手侧推挡的握拍法。

##### 2) 教学教法：

(1) 学生练习，徒手挥拍（5分钟）。教师纠正学生错误动作。

(2) 上台练习（20分钟）

A: 自抛自打

B: 一发一打

C: 一推一攻

D: 对推

### 3. 介绍正手平击发球（15分）

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。发球开始时，持球手将球向上抛起，同时执拍手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。

#### 2) 教学教法

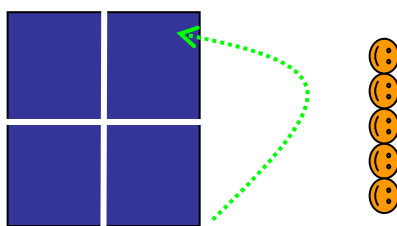
- (1) 模仿发球动作，进行持拍摆臂练习。
- (2) 抛球和挥拍分解练习。
- (3) 在球台上进行完整发球练习。
- (4) 双方对练发球并与接发球相结合练习。
- (5) 采用多球练习。用一罗筐球，每筐50~60球。

#### ●练习提示：

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厘米范围区域内。

### 三、身体素质练习：（10分）

1. 双手摸球台两个端线，10个来回为一组。共3组。
2. 利用场地两侧的墙壁进行滑步练习，10个来回为一组。共4组。
3. 听口令进行相反的左右转，培养学生的高度集中的能力。



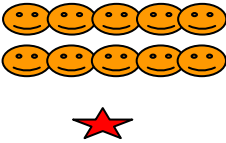
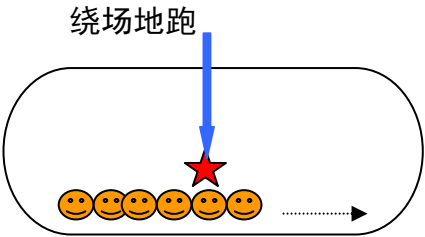
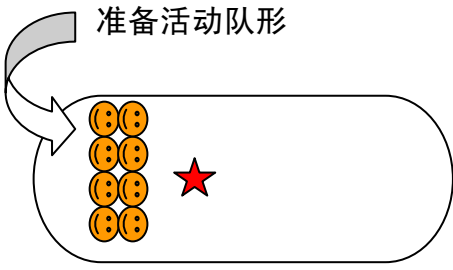


### 四、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第 2 课次	课的类型: 普修	性别: 男	教学项目: 乒乓球
教材内容				
课的任务	一、 复习反手推挡技术 二、 学习初步掌握正手攻球技术 三、 介绍正、反手平击发球 四、 身体素质练习 (结合专项)			
场地: 闵行体育馆	需要器材: 学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p><b>一、准备部分 (第一、二部分总共 15 分钟)</b></p> <p>1 整队集合。2 点名。          3 布置本次课的任务和内容。          组织队形:</p>  <p><b>二、准备活动</b></p> <p>1 绕场地跑 2 圈。(老师领做)          2 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)          3 高抬腿 10 次 X2 组          4 纵跳 10 次 X2 组          队形: (在室外塑胶场地)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>绕场地跑</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>准备活动队形</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  为学生       为老师       </div>		

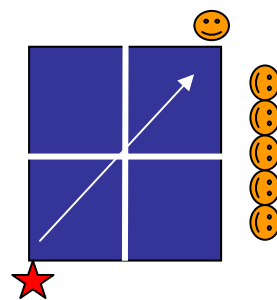
### 三、复习反手推挡技术（20 分钟）

#### 1. 反手对推斜线练习（见右图）（20 分钟）

#### 2. 教师纠正学生易犯错误（10 分钟）

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



#### 3. 教学教法

##### ●练习方法：

(1) 持拍模仿推挡动作。

(2) 对教学练习板墙自击练习（首先拍型后仰对墙击球，控制落点高度在 2 至 3 只网高处，待球反弹落台后按推挡动作要求进行连续自击练习。先右脚稍前，再右脚稍后；先注意动作结构的质量，再要求单球连击达 50 次为及格。

(3) 用推挡接正手平击发球，并进行左方斜线对推练习（先右脚稍前，再右脚稍后；先慢后快；先轻后重）。

(4) 技术水平不同的同学互帮互助。

(5) 先对推斜线，再对推直线；从一点推两点到推不同落点。

(6) 一人攻球或推挡侧身攻，另一人推挡，二人轮换。

##### ●练习提示：

(1) 对教学练习挡板或墙自练是提高推挡球的重要手段。严格掌握单球连击达标要求，一般约 50 次左右，方可进行二人对练。

(2) 判断来球落点不准或掌握不好节奏，造成漏接球或用力不当。需反复对教学练习挡板做自击练习，提高判断和反应能力。

### 四、学习正手攻球技术(30 分钟)

#### 1. 讲解示范（10 分钟）

(1) 正手攻球技术：正手攻球是乒乓球技术中的重要组成部分。具有快速有力的特点，能体现积极主动快速进攻的指导思想。

(2) 动作方法：

##### 击球前：

A：站位：左脚稍前，身体离台约 50CM

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。

徒手挥拍（5 分钟）

#### 2. 上台练习（20 分钟）

A：自抛自打

B：一发一打

C：一推一攻

D：对攻



教师纠正学生错误动作

## 五、介绍发球的种类（较高水平的同学）（10分）

发球的种类如下：

### （1）旋转的方向

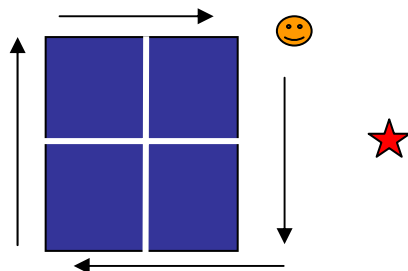
- 1、前进旋转（上旋球）
- 2、后退旋转（下旋球）
- 3、侧旋转（侧旋球）
- 4、斜旋转
- 5、无旋转（不旋转）

### （2）长度

- 1、发长球
- 2、发削球（在接近球网处进行小弹跳）
- 3、发中间球（在台上弹跳2次，但第2次弹跳是在接近底线附近）

## 六、身体素质练习方法（10分）

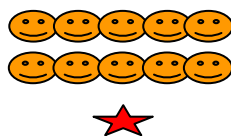
1. 绕台跑：运动员始终面向一个方向，两脚位于球台左边延长线的右侧，听动令后按顺时针绕台一周，回到该延长线的左侧。然后按逆时针方向绕台一周，两脚回到延长线右侧。再按顺、逆时针方向跑动各一次，计总时间。在绕台跑中如有意扶台或推台者，则不予计算成绩。



2.400米塑胶跑道中速跑3圈。

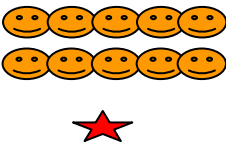
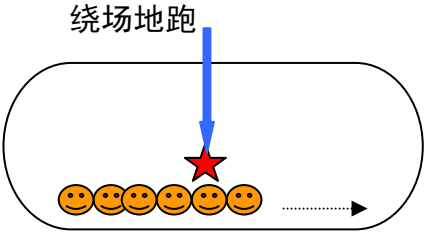
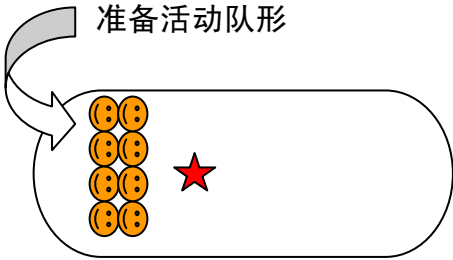


## 四、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



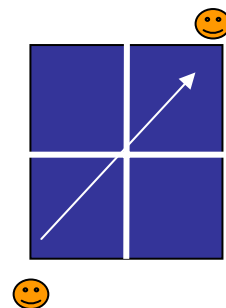
课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第3课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①复习推挡和正手攻球技术 ②介绍正手发奔球技术 ③步法练习 ④身体素质练习			
场地: 闵行体育馆	需要器材: 学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p><b>一、准备部分 (第一、二部分总共 15 分钟)</b></p> <p>1 整队集合。2 点名。                      3 布置本次课的任务和内容。                      组织队形:</p>  <p><b>二、准备活动</b></p> <p>1 绕场地跑 2 圈。(老师领做)                      2 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)                      3 高抬腿 10 次 X2 组                      4 纵跳 10 次 X2 组                      队形: (在室外塑胶场地)</p>   <p style="text-align: center;">  为学生       为老师                 </p>		

### 三、复习推挡技术，结合控制落点（15分）

1. 教师讲解
2. 学生练习
3. 教师纠正同学正手攻球易范的错误（包括8条）。
  - (1)、击球时，容易抬起肘关节
  - (2)、击球点过低。
  - (3)、击球时不收前臂。
  - (4)、执拍手吊腕
  - (5)、球板过于前倾。
  - (6)、击球时不转腰
  - (7)、击球时夹肘。
  - (8)、击球后未及时引拍。



#### ●练习提示：

- (1) 击球拍型后仰，用力向下切击球使回球下旋。应该改进握拍，并使大拇指放松，食指用力，中指顶拍背，前臂外旋，转动手腕向前上方用力，在来球上升期触球中上部或中部。
- (2) 击球时间过晚，造成回球过高。需提高反应能力和，建立快节奏概念。
- (3) 击球点离身过远，造成动作不协调，应使站位近台，反复体验推击动作。

### 四、复习正手攻球技术（15分）

1. 教师讲解
2. 学生练习
3. 教师纠正错误动作

#### ●练习提示：

- (1) 击球时抬肘，动作不协调，应注意正确握拍。触球时，大拇指用力压拍使拍面前倾。可采用不执拍手拉住执拍手臂肘部来练习。
- (2) 触球时不能控制拍型，造成准确性差。需在击球时大拇指用力，中指顶住拍背，转动手腕，固定前倾拍型。
- (3) 击球点掌握不好，击球质量差。需要反复对教学练习挡板自练，建立正确的概念。

### 五、介绍正手奔球（15分）

1. 教师讲解

站位近台左脚稍前，身体略向右转，两膝微屈上体稍前倾，持拍手自然放于身前。抛球同时拍手向右后上方引拍，手腕放松拍面较垂直，待球下落至与网同高时，上臂带动前臂由右后方向左前方挥摆，腰同时向左扭转。击球刹那拇指压拍的左侧，手腕同时从后向前使劲抖动，球拍沿球的右侧中部向侧上摩擦，第一落点本方端线，第二落点对方右角。

2. 教学方法

- 1) 徒手模仿各发球动作，体会抛、引、挥等动作。
- 2) 在台上着重做第一落点的各种发球练习。

两人台上练习，一人做各种发球，一人平挡球练习，进行交换。

### 六、步法学习（10分）

1、远处的脚朝打算移动的方向踢。如果不加入这个踢的动作，就会成为好像走路似的步法。加入踢的动作移动比不踢时更快。而且着地时会下沉的膝，借着踢之际膝的弹力，就不容易下沉。

2、移动时不要上下动，两肩与球台必须近乎平行。如果一边动一边扭转腰，就很难应



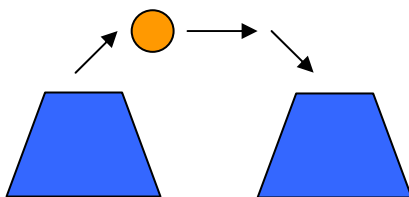
付球的变化，动作也较慢。着地的瞬间，利用惯性扭腰，做出从后挥拍的动作。

3、长打时的步法，是不要在着地时打球，要做出正手拍的基本动作之一，亦即左脚朝前踏入，以及右脚跟进的打球动作。实际上，这是很困难的动作，但是要下意识地多加练习，以逐渐习惯这种脚的动作。

学生练习，教师纠正错误动作。

## 七、身体素质练习（15分）

1. 移步换球：在相距 3 m 的两个球筐之间进行。筐球之间的距离从筐的内侧边沿计算，球筐架高度是各年龄组使用球台的高度，球筐要求扁平，高度不超过 5 cm，直径不超过 20 cm。开始前，学生立于左侧球筐，筐内装 15 只乒乓球，听动令后右手至筐内拾一球，并迅速用滑步向右移动，途中球换左手，放入右侧球筐，再往返，直到左侧球筐 15 只球全部放入右侧球筐为止，计所需时间。（如球脱手落地，裁判应立即补球于左侧球筐）。



2. 1000 米练习（5 分钟内完成）

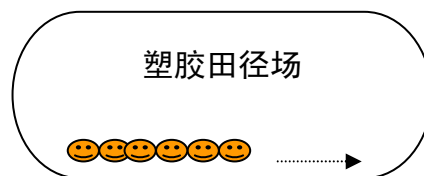
前 200 米 1 分钟内完成

中 400 米 2 分钟内完成

后 400 米 2 分钟内完成

要求：按时间要求控制速度，注意吸气和吐气。

完成后进行放松练习，集合并进行课后小结。



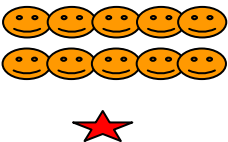
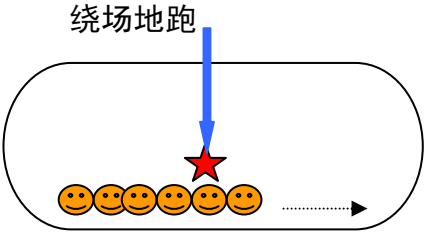
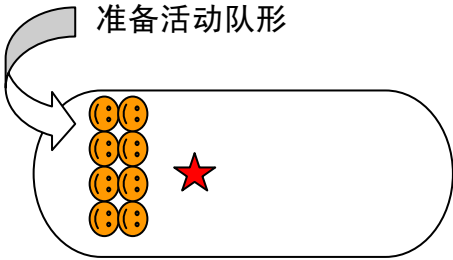


## 八、集合

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第4课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①学习反手慢搓球技术,介绍快搓球技术(水平较高的同学) ②介绍反手发左、右侧上旋球 ③加强正手攻球和反手推挡技术的合理性,运用比赛竞赛法进行练习 ④身体素质练习			
场地:闵行体育馆	需要器材:学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分(第一、二部分总共15分钟)</p> <p>1 整队集合。2 点名。                      3 布置本次课的任务和内容。                      组织队形:</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑2圈。(老师领做)                      2 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)                      3 高抬腿 10次 X2组                      4 纵跳 10次 X2组                      队形:(在室外塑胶场地)</p>   <p style="text-align: center;">  为学生       为老师                 </p>		

### 三、学习反手慢搓球技术，介绍快搓球基本技术

#### 1. 教师讲解反手搓球的基本要领：（5分）

技术要领：站离球台约 50 厘米，右脚稍前，上体竖直，重心居中。击球前，手臂引拍至左肩处，屈肘成  $80^{\circ}$ ，手腕内收（微勾），拍面稍后仰。击球时，以肘关节为轴前臂发力带动手腕迅速向前下方挥拍，同时伸肘，前臂略内旋和上翘手腕，在左胸前一前臂距离处，迎来球下降后期，击球中下部，并向底部摩擦。击球后，手臂肌肉放松，并随即收还原，准备下次击球

#### 1) 学生徒手进行练习

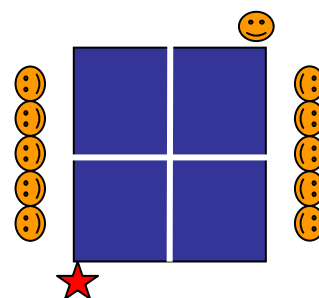
#### 2) 学生上台进行练习（10分）

- (1) 摆臂模仿练习。
- (2) 对教学练习板墙自抛自击。
- (3) 接下旋发球。
- (4) 规定左方斜线对搓。
- (5) 搓球变直线与正手快拉球衔接。

#### 3) 教师纠正错误动作

学生在反手搓球过程中易范的错误如下：

- (1)、姿势较低。
- (2)、球拍朝上。
- (3)、球拍由下往上挥。
- (4)、挥拍太慢（下挥拍的动作不足。或是在还没有产生挥拍的速度时触球）。
- (5)、触球时太用力。
- (6)、挥拍的动作太强。
- (7)、球拍的弹力过大。
- (8)、身体的移动太超出前方。



#### ●练习提示：

- (1) 在对教学练习挡板或挡墙自练中，一定要有切削动作，用力方向要正直，保持稳定的下降期击球时间，使球产生较强烈下旋。
- (2) 在对练中，首先要发好强烈下旋球，或属下旋性质的球。
- (3) 脚步移动要及时，选好击球点，保持前臂发力切削适宜的距离。

#### 2. 教师讲解正手搓球的基本要领（水平较高的同学）（10分）

(1) 特点和作用：回球速度快，一般在上升前期击球。在接发球或对付下旋球的过程中，运用正、反手快搓可以变化节奏，缩短对方击球时间，为力争主动创造条件。快搓主要是用来对付对方发过来的近网下旋球，它既可以搓近网，也可以搓劈底线长球。

#### (2) 动作要领和方法：

① 站位离台近，在上升前期击球。

② 击球前拍面稍后仰，手臂要迅速前伸迎球。

③ 根据来球的旋转程度调节拍面角度和用力方向。来球下旋强，拍触球的底部，向前用力要大些，来球下旋弱，拍触球的中下部，向下用力要大些。

#### (3) 教学教法

大部分同学进行慢搓练习，水平较高的同学进行快搓练习。

### 四、介绍反手发左、右侧上旋球（15分）

#### 1. 教师讲解

球拍面与地面成直角保持这个方向。保持与地面的角度，手腕直立，1、抬起球拍，2、放下，3、借着放下的反弹力球拍朝相反方向抬起，形成一连串的动作。肉眼看起来好像是手腕在移动，实际上却是使用 5 根手指改变手腕的方向。因此，侧旋发球时手要放软握拍非常重要。

## 2. 教学教法

- 1) 一人发，一人进行左、右侧上旋球的判断，并告诉对方。
- 2) 一人发，一人接。

## 五、运用练习竞赛法将正反手攻球技术进行组合（15分）

### (1) "为加分"训练法

单个、结合技术训练都能采用 11 分或 21 分一局的"双加分"竞赛法。例如，侧身斜线攻推挡完成 30 至 50 板算胜一分。反之，对方胜一分。不到 30 至 50 板推挡方失误，算推者失分。这种方法每人进攻、防守各三次，决出胜负。

### (2) 单方"加减分"计时训练法

11 分或 21 分一局，在单个、结合技术训练时采用。例如，对推中结合反手攻斜线，要求反手攻球命中 5 至 10 板为胜一分，反之扣一分。到比赛止，计主练者所用时间，然后，交换练习，每人 3 至 5 次。

### (3) 发球抢攻定时记分训练法

规定发球抢攻(拉)一方发 20 个球，发球直接得分算 2 分，发球抢攻(拉)得分加 3 分，这一球打完胜为 5 分。发球抢攻(拉)、发球抢搓或相持对攻失分要扣一分。交换练习 3 至 5 次，计算谁胜。

### (4) 连胜两分训练法

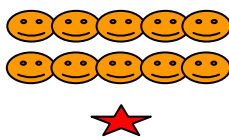
在单个、结合技术训练中，例如，右斜对攻 11 分或 21 分一局，双方对攻 3 至 5 球后方算成绩，要连续胜对方 2 至 3 球得 1 分。或者水平稍高一方胜 2 至 3 球为一分，另一方胜 1 至 2 球为一分。

## 六、身体素质练习（在闵行体育场）（15分）

1. 蛙跳练习 10 级 X5 组
2. 引体向上 10 个 X10 组
3. 放松慢跑 800 米

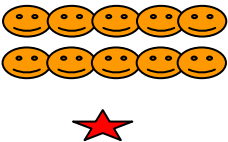
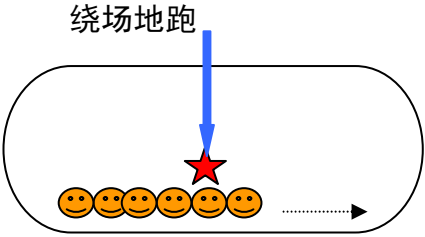
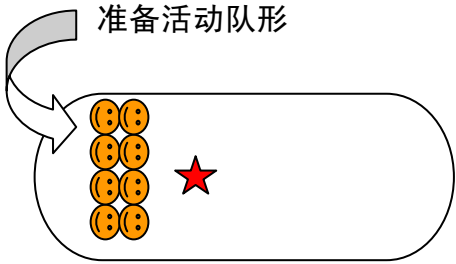


## 七、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

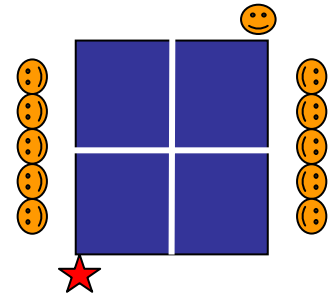
姓名:董扬	第5课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①学习正手搓球技术, 全台练习搓球 ②介绍上抛发球技术 ③学习左推右攻(摆速)战术、介绍加力推(水平较高的同学) ④讲解击球基本环节(理论性)			
场地: 闵行体育馆	需要器材: 学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p><b>一、准备部分 (第一、二部分总共 15 分钟)</b></p> <p>1 整队集合。2 点名。 3 布置本次课的任务和内容。 组织队形:</p>  <p><b>二、准备活动</b></p> <p>1 绕场地跑 2 圈。(老师领做) 2 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) 3 高抬腿 10 次 X2 组 4 纵跳 10 次 X2 组 队形:(在室外塑胶场地)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>绕场地跑</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>准备活动队形</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  为学生       为老师     </div>		

### 三、学习正手搓球技术，全台练习搓球（15分）

技术要求：同反手搓球

1. 教师讲解正手搓球的基本要领。
2. 学生练习（15分）

要求：（1）学生发下旋球，进行正手搓球练习。  
（2）板型不要过于后仰。



### 四、介绍上抛发球技术（20分）

#### 1. 教师讲解

基本要领：

（1）、上抛方向的控制，利用手肘和膝。光是用手指往上抛时会产生紊乱。使用膝做出使身体超正上方飞出的动作，配合身体的动作手朝上空摆，球离手时就会笔直地朝上方飞。如果球落到桌上就会造成发球失误，这点必须注意。

（2）、球往上抽后要放松心情，从后挥拍。

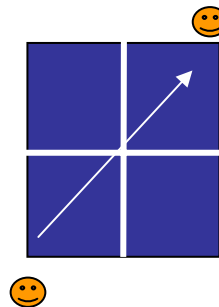
（3）、这时脚的高度要保持45度线，与边线平行。

（4）、球落到身体的右侧时（右腰侧面20cm处）触球。

（5）、球拍的角度保持水平朝上的形态，接触球的正下方同时手腕迅速扭转，产生旋转力。这个发球具有削球的性质。如果球拍的角度稍微朝向斜面，就会形成侧旋转，球道会弯曲。如果从反手角发出这种球时，球在对方反手角台上朝外侧弯转，就会形成到达对方怀中的发球。这两种发球没有速度，会成为引诱对方向前靠拢的发球。

#### 2. 学生练习

- （1）一人发，一人指出错误动作
- （2）一人发，一人接
- （3）换人练习。



#### 3. 介绍性知识

学习发球的顺序？

乒乓球的发球姿势有各种不同的形态。

分为反手发球、正手发球。反手发球是用身体惯用臂相反侧打球的打法，正手发球则是利用身体惯用臂侧打球的打法。

将球抛向空中称为“抛球”。

抛球的高度超过5m时称为高抛，1m左右称为中抛，10cm左右称为低抛。首先以正确的姿势练习发低抛球，接着再练习中抛球、高抛球较好。

### 五、学习左推右攻（摆速）战术（水平较高的同学）（15分）

#### 1. 教师讲解及学生练习

##### 1) 左推右攻战术的基本要领

战术：进行战斗的原则和方法，研究带有局部性的战争指导规律，是战术学的任务。所谓乒乓球运动的战术，即乒乓球运动员为争取比赛胜利，综合运用技术、心理和身体素质的方法。左推右攻战术是反手击球后，移动到正手位，进行正手攻球。

##### 2) 学生徒手进行练习。（5分）

要求：（1）反手击球后要及时转腰，步法为滑步。

（2）击球速度不要太快，慢一点，增加回合。

#### 2. 教师纠正学生错误动作

## 六、介绍加力推（水平较高的同学）（15分）

### 1. 教师讲解

（1）特点和作用：回球力量重，球速快，有落点变化。比赛中运用加力推挡，常可迫使对方离台后退陷于被动防守的局面。加力推与减力挡配合运用，能更有效地牵制对手，夺得主动。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。

（2）动作要点和方法：

- ① 击球前前臂必须提起，上臂后收，肘部贴近身体。
- ② 在上升后期或高点期击球。
- 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。

（3）学生练习

## 七、讲解击球基本环节（理论性）（5分）

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”。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。

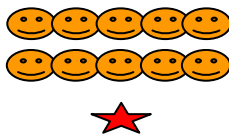
2. 移步选位：移步是以估计来球及实际判断为依据，符合准备采取的击球动作，抢占最有利的击球位置。步法移动的快慢和是否到位，直接影响击球的质量，从某种意义上说，步法胜于手法，成为击球的根基。

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。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。

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。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。

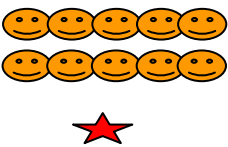
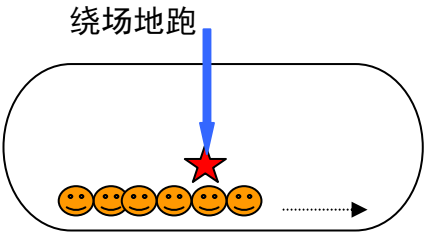
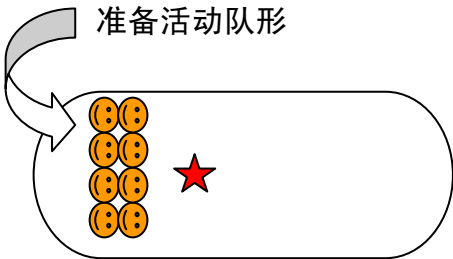


## 八、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第6课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①复习反手推挡技术,加强数量意识;介绍减力挡 ②学习侧身攻球技术(水平较高的同学) ③介绍反手侧下旋转发球 ④专项身体素质练习(引体向上,立定跳远)			
场地:闵行体育馆	需要器材:学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p><b>一、准备部分(第一、二部分总共15分钟)</b></p> <p>1 整队集合。2 点名。                      3 布置本次课的任务和内容。                      组织队形:</p>  <p><b>二、准备活动</b></p> <p>1 绕场地跑2圈。(老师领做)                      2 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)                      3 高抬腿 10次 X2组                      4 纵跳 10次 X2组                      队形:(在室外塑胶场地)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>绕场地跑</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>准备活动队形</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  为学生       为老师                 </div>		



### 三、复习反手推挡技术，介绍减力挡（20分）

1. 教师讲解推挡考试的内容，有针对性练习。

2. 练习方法：

- (1) 1分钟双方推挡的次数，10组，每组间隔30秒
- (2) 连续推挡的次数，要求在10分钟里选出最好的成绩报给老师。
- (3) 从定点推挡到不定点推挡，从低质量球到高质量球进行练习。
- (4) 进行推挡升级比赛。

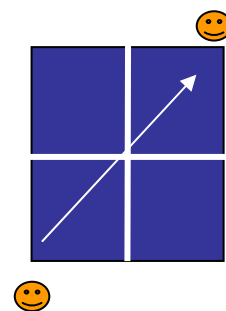
3. 介绍减力挡

(1) 特点和作用：回球弧线低，落点短，力量轻。在对攻相持中，用加力推挡迫使对手离台防御或遇对方回过来力量不大、旋转较弱的球时，使用减力挡变化力量和落点来调动对方，使其前后奔跑，然后伺机用正手或侧身抢攻，易得主动。所以，减力挡一般是在加力推或正手发力攻迫使对方离台后使用。加力推和减力挡的配合运用，是对付中台两面弧圈球打法的有效战术。

(2) 动作要点和方法：

- ① 击球前不用撤臂引拍，可稍屈前臂使球拍略为提高，拍面稍前倾。
- ② 当球在台面弹起时，手臂向前移动，同时身体重心略升高。球拍在上升期触球，整个动作用力很小。
- ③ 拍触球的刹那间，手臂和手腕要稍向后收。

(3) 学生练习



### 四、学习正手侧身球攻技术（15分）

1. 教师讲解技术的基本要领：

1) 掌握好侧身移步的时间：过早移步，易被对方察觉，突袭空当；起步过晚，又会贻误了攻球的最佳时间。一般应在球触对方球拍瞬间即开始起步侧身为好。

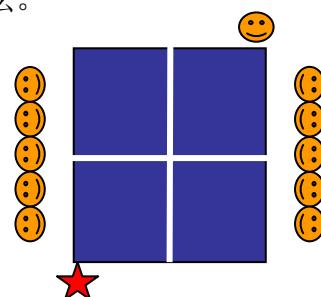
2) 侧身的步法要快（具体侧身时的步法，在步法一节详谈），侧身后应具备连续进攻的能力（包括扑打右方空当）。

3) 不断提高侧身攻球的战术意识，减少或避免盲目侧身。侧身攻球不是一项孤立的技术、一定要明确它和其它技术的联系，明确运用侧身攻的方法。

动作要点基本与正手攻球相同。

2. 练习方法：

1. 徒手练习（5分）
2. 一人推挡一个侧身正手攻球。（10分）
3. 练习者平击发球后，进行侧身正手攻球练习。



## 五、介绍反手侧下旋转发球（15分）

### 1. 教师讲解

- 1) 球拍朝上。
- 2) 瞄准球的正下方，球拍水平挥出（球拍面和腰的移动是同样的）。
- 3) 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。

### 2. 学生练习。

## 六、规则简介与比赛方法（1）合法发球—理论性讲解（10分）

发球时，球应放在发球员不执拍手的掌上，使球静止在本方端线之后和球拍同处在台面的水平面之上，然后将球几乎垂直向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手手掌之后上升不少于16厘米。当球从抛起的最高点降落时，方可击球，使球先触及本方台区，然后越过或绕过球网再触及接发球员的台区。双打中，球应先后触及发球员和接发球员的右半区；在击球时，球应在发球员的端线之后，但不能超过发球员身体离端线最远的部分，球和球拍应在比赛台面的水平面上。当球被击中时，发球选手或他的双打同伴的身体与衣服的任何部分都不能在球与网之间的范围内。运动员发球时，有责任让裁判员看清他是否按合法发球的规定发球。

## 七、专项身体素质练习（引体向上，立定跳远）（10分）

引体向上10个为一组，共五组，增加学生的上臂力量。

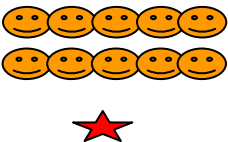
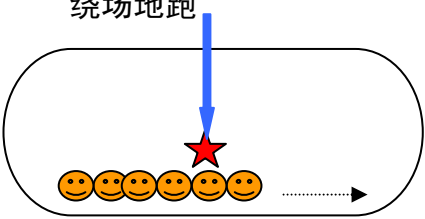



蛙跳5个一组，共10组，增加学生的腿部力量。

## 八、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



# 上海交通大学体育课教案

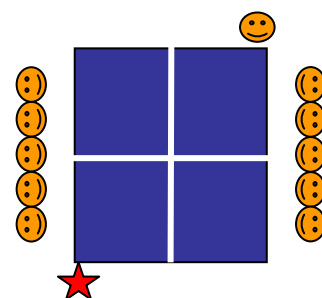
姓名:董扬	第7课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①复习正手攻球技术 ②介绍接发球 ③介绍发球抢攻战术 ④教学比赛			
场地:闵行体育馆	需要器材:学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分（第一、二部分总共 15 分钟）</p> <p>1 整队集合。2 点名。</p> <p>3 布置本次课的任务和内容。</p> <p>组织队形：</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑 2 圈。（老师领做）</p> <p>2 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>3 高抬腿 10 次 X2 组</p> <p>4 纵跳 10 次 X2 组</p> <p>队形：（在室外塑胶场地）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;"> <p>绕场地跑</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>准备活动队形</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  为学生       为老师       </div>		

### 三、复习正手攻球技术（20分）

#### 1. 教师讲解

攻球是乒乓球技术中重要的组成部分，是比赛中克敌制胜的重要手段。

攻球分为正手攻球，反手攻球，侧身攻球三大部分。各部分还包括近台、中远台、扣杀等各种技术。现学习正手近台快攻、正手中远台球攻、正手快拉球三种。



#### ◆正手近台快攻

近台快攻具有站位近、动作小、速度快、有一定力量的特点。运用得当可谓扣杀创造机会，也可直接得分。

●技术要领：站位离台约40厘米左右，左脚稍前，身体与端线约成30°角左右。击球前，前臂稍内旋向右侧引拍，并与端线平行，大拇指压拍，球拍成横立状，拍面垂直成80°角前倾，重心偏右。击球时，当球从台面弹起时，前臂快速发力，在右胸正前方一前臂距离处迎击上升期来球，触球中上部，使拍面沿球体作小弧形转动，同时重心通过轻微转腰快速完成从右脚到左脚的转换。击球后，顺势将球拍挥止左额前方，并迅速还原，手臂肌肉放松，准备下一板连续击球

#### 2. 学生练习

- 1) 一人推挡，一人练习正手攻球
- 2) 水平较高的水平，双方进行正手攻球。

### 四、介绍接发球技术（15分）

#### 1. 教师讲解

##### 1) 技术要领：

乒乓球比赛首先是从发球和接发球开始，比赛中接发球技术差就会造成被动，导致心理上紧张和畏惧，引起一连串失误。如果接发球技术好，不仅可以直接得分也可以破坏和限制对方的抢攻，从而为自己的进攻创造有利的条件。

##### 2) 练习方法：

(1) 选好合适的站位。比赛中根据发球方站位，预测来球落点和准备采用何种方法接球而站位，一般不宜过远或过近，约离台30~40厘米左右，左右距离以能击好大角度来球为宜。

(2) 准确识别发球的旋转和落点。接发球的关键是要自始至终注视来球，尤其是发球方球拍与球接触瞬间的动作，包括触球部位、球拍移动方向，用力程度等。

##### 3) 练习提示：

- (1) 一般不安排单独时间练习接发球，应与发球结合起来练。
- (2) 充分理解和掌握旋转原理和发球技术是提高接发球的前提。
- (3) 在比赛中，先以稳健为主，控制好球的旋转和落点，并不断总结进行改进。

#### 4) 学生练习

- (1) 一人发奔球，一人接发球
- (2) 一人发侧上，一人接发球
- (3) 一人发侧下，一人接发球

### 五、介绍发球抢攻战术（15分）

1. 注意发球与抢攻的配合。发球时，应明确对方都可能怎样接、接到什么位置、自己怎样抢攻等。

2. 注意发球抢攻与其它战术的配合。现接发球水平越来越高，有时接过来的球很难抢攻。此时，可先控制一板，争取下一板抢攻。不能一心只想发球后就抢攻，一旦无机会，或盲目抢攻、或显得无计可施，都会形成相持球的被动。

3. 抢攻应大胆果断，不论对方用搓、拉（包括弧圈球）等技术接发球，自己应都能抢攻。抢攻的技术好，可以增加发球的威力。因为对方接发球顾虑多，就容易出机会。

学生练习：（10分钟）

### 六、教学比赛（20分）

1. 11分，三局两胜
2. 11分一局获胜者升到上一个组，输的同学到下面一个组上。
3. 10平，领先两分为获胜，共五局三胜。

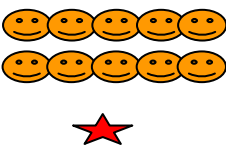
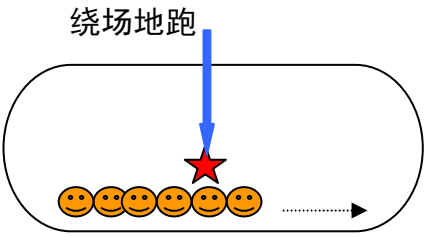
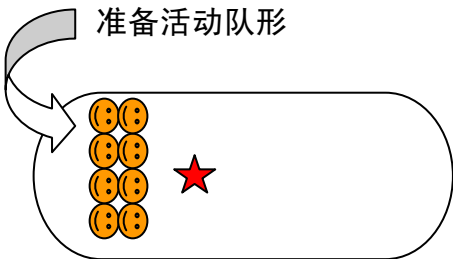


### 七、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第 8 课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①学习发下旋球和不转球及搓转不转球 ②复习全台搓球 ③学习推挡结合侧身攻球结合技术及步法（水平较高的同学） ④教学比赛			
场地:闵行体育馆	需要器材:学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分（第一、二部分总共 15 分钟）</p> <p>1 整队集合。2 点名。</p> <p>3 布置本次课的任务和内容。</p> <p>组织队形：</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑 2 圈。（老师领做）</p> <p>2 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>3 高抬腿 10 次 X2 组</p> <p>4 纵跳 10 次 X2 组</p> <p>队形：（在室外塑胶场地）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;"> <p>绕场地跑</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>准备活动队形</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  为学生       为老师     </div>		

### 三、学习发下旋球和不转球及搓转不转球（20分）

#### 1. 教师讲解（5分）

技术要领：

##### （1）形成旋转的球拍的使用方法

要使下旋球产生威力，当然要使球能够快速旋转。不只是发下旋球如此，发长球或侧旋球也一样，使球旋转，巧妙使用球拍，使球产生旋转力量很重要。

使球旋转的方法具有几种要素。其一是球拍的动作要迅速，另一点是球拍的接触面积要大，以及球拍与球的接触时间要长。

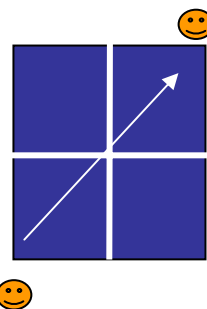
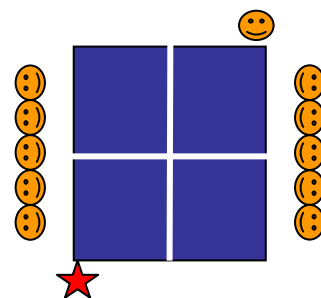
##### （2）手腕的旋转方式

球拍为什么能移动呢？当然是由手臂移动引发的。手臂有许多处关节。从肩、手肘、手腕到手指。任何一位初学者都没有固定的握拍法。如果想拥有固定的握拍法，会导致手指与手腕的动作固定。开始时可以这么做，但是并不好。想要固定，手指和手腕的动作非常重要。尤其是发球时，手指和手腕的关联性更加密切。

学生练习（15分）

1. 正手发下旋球，注意技术要领。
2. 正手发不转球，要与正手发下旋球要区分开。
3. 对方接发球用搓球，注意板形，搓出不转球。

教师纠正错误动作



### 四、复习全台搓球（15分）

教师讲解

学生练习

1. 发下旋球，另一方进行全面搓球。
2. 1分钟练习搓球，争取增加回合的数量。

### 五、学习推挡结合侧身攻球结合技术及步法（水平较高的同学）（15分）

1. 教师讲解
2. 技术要领：

以正手侧身发球为主，有利于发挥侧身抢攻。但对于擅长反手攻球的选手来说，最好能再有一个反手发球。从训练学适应性的观点分析，现在反手发球越来越少，人们对反手发球的适应性就会有所下降，克罗地亚的普里莫拉茨常站在球台偏中采用反手发球，之后运用凌厉的反手抢攻，颇具威胁。我们应该从他那里得到启迪。

发球后的抢攻，应既能抢攻下旋，又能抢攻上旋（包括弧圈球）。很明显，抢攻上旋来球是我们的不足。为什么我国选手在大赛中不敢发长球？一是发长球的技术不过硬；二是不擅抢攻对方接回的上旋球。如果我们掌握了抢攻上旋球的技术。欧洲选手的正手将是我们发球抢攻的一个突破口。

采用侧身正手发球，目的是为了更好地发挥正手侧身抢攻的优势，但不少运动员侧身发球后又跑回球台中间，这就削弱了侧身发球的威力。此习惯应尽快改之。

### 3. 学生练习：（10分）

- 1) 侧身正手发平击球后进行侧身攻球
- 2) 侧身正手发平击球后，先反手推挡再侧身攻球，进行推挡和攻球技术的组合。
- 3) 以一个球来回次数多少评定技术掌握熟练程度。

## 六、比赛练习法（15分）

### （1）变节奏训练法

在近台练习单线攻球、推挡，一个球中规定几板快攻、快推，又变几板稍离台适当放慢出手速度的攻球、推挡，或者视水平，可重复快、慢节奏两个或两个以上来回球为一组，

### （2）多球升降级训练法

队员分两组或三组，每组三人，教练员发定点半台或全台，每个同学打10个球X3组，决出名次。冠、亚军保留在甲级组，第三降乙级组。第二组第一名升甲级组，二三名留在乙级组。依此方法可训练3至5次不等。如果有三个组，升降级分甲、乙和丙级三个组进行。

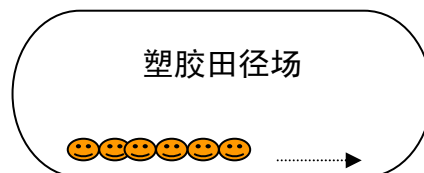
## 七、身体素质（5分）

### 1000米练习（5分钟内完成）

前200米 1分钟内完成

中400米 2分钟内完成

后400米 2分钟内完成



要求：按时间要求控制速度，注意吸气和吐气。

完成后进行放松练习，集合并进行课后小结。

## 八、集合（5分）

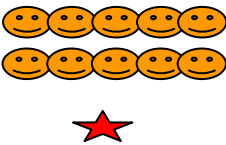
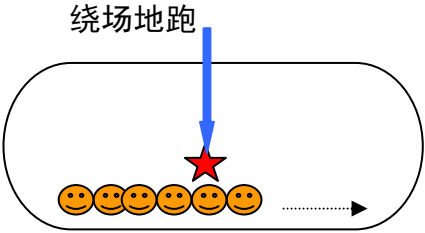
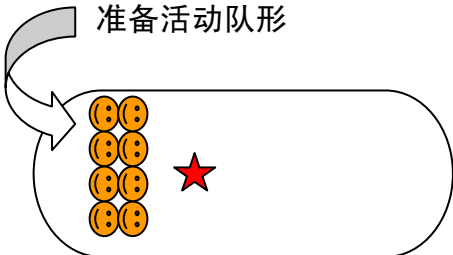


1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结



# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第9课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①复习近台攻球结合中台攻球、学习中台攻球技术及步法 ②介绍弧圈球技术—水平较高的同学 ③专项素质练习(1000米)			
场地:闵行体育馆	需要器材:学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分(第一、二部分总共15分钟)</p> <p>1 整队集合。2 点名。 3 布置本次课的任务和内容。 组织队形:</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑2圈。(老师领做) 2 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) 3 高抬腿 10次 X2组 4 纵跳 10次 X2组 队形:(在室外塑胶场地)</p>   <p style="text-align: center;">  为学生       为老师     </p>		

### 三、复习近台攻球结合中台攻球（20分）

1. 正手攻球（10分钟）
2. 一个近台正手攻球，另一个中台攻球。要求数量。
3. 两人同时在中台进行正手攻球，注意击球的弧线和落点。
4. 1分钟中台正手攻球的数量。达到30板为优秀。

### 四、学习中台攻球技术及步法（15分）

#### 1. 教师讲解

#### 脚的姿势

1) 击球姿势（双脚的张开），如果是较高的人或抽球主战型者，脚的站姿宽度必须大于肩宽；个子较矮或是在前阵演出的人，保持肩宽的站姿或稍窄一些。总之，必须保持自己的肩、腰、手臂的平衡，具有能够挥拍的宽度。

2) 脚跟不要紧贴于地面、脚尖用力，比双脚平行的距离稍微张开一些。脚尖不可朝向内侧。

3) 脚的位置如图所示。脚尖的延长线与送球线呈45度最恰当。抽球主战型的人，左脚可以稍往后退。

#### 脚的使用方法

1) 触球之前利用右脚脚尖的踢力，左脚踏入20cm，右脚立刻跟上，然后触球。

2) 随球动作结束后，利用左脚脚尖的踢力，双脚同时回到原先的位置等球。用脚尖轻轻地踢，利用这个动作可避免曲膝、落腰。反复进行1、2的动作。

最近，能确实做出脚的动作的人很少。正手长球练习一定要纳入1天的练习中，同时，成为步法基础的脚的使用法也不可忘记。

最初先不要打球，将脚的位置画在地板上，练习踏入与还原的动作。这时可慢慢地进行小的动作，将注意力集中于脚上。

2. 学生练习，教师纠正错误动作。

### 五、介绍弧圈球技术—水平较高的同学（15分）

弧圈球的历史不是很长，但发展却很快。它是将速度和旋转相结合的一种主要得分技术。20世纪50年代由日本运动员最先发明，当时称为“弧圈球上旋球”。70年代在欧洲取得很大的突破，形成了以弧圈球为主的打法类型。现已成为一种流行于世界乒坛的先进技术，并与快攻结合形成了弧圈结合快攻、快攻结合弧圈、两面弧圈三种攻击球打法。弧圈球技术包括加转弧圈球、前冲弧圈球、正手侧拐弧圈球、转与不转弧圈球等。其特点是攻击力大，使用率高，稳定性强等。

#### 1. 基本技术

### (1) 加转弧圈球

加转弧圈球又称“高吊弧圈球”。正手拉球时，左脚在前，身体向右扭转，右肩略低于左肩。引拍时，执拍手臂自然下垂，将球拍置于靠近臀部的位置。击球时，上臂带动前臂快速向前上方挥动，拍面垂直，在来球下降后期，摩擦球中部或中下部。特点是上旋力强，弧线高，着台后突然下沉。

### (2) 前冲弧圈球

击球前，将球拍引至身体右侧偏后，约于台面同高，拍面稍前倾。击球时，前臂在上臂的带动下迅速内收，手臂向前上方挥拍，在来球的高点期或下降前期击球的中上部。拍面前倾角度较大。特点是球速快，弧线低，前冲力和上旋力强。

## 2. 练习方法

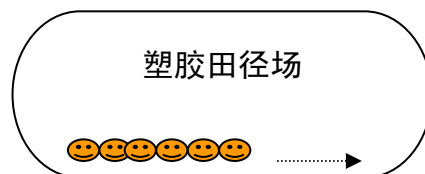
- (1) 徒手做模仿拉弧圈球的动作。
- (2) 一人发中路出台球的下旋球，另一人练习拉弧圈球。
- (3) 一个推挡，另一人练习连续拉弧圈球。
- (4) 两人对搓，固定一人搓中抢拉弧圈球。
- (5) 结合其他技术练习拉弧圈球。如发球抢攻、接发球抢拉等。

## 六、身体素质练习（20分）

地点：闵行体育场

练习方法：

1. 10人足球对抗
2. 进一球，换下一组。



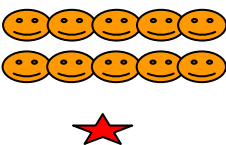
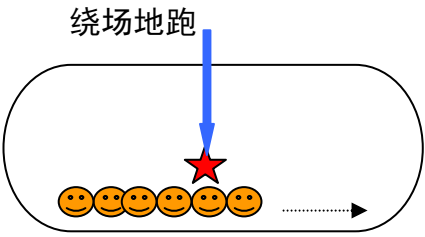
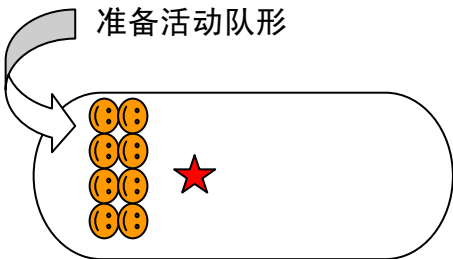


## 七、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



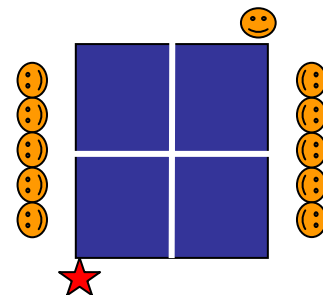
课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第10课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①复习推挡和正手攻球的考试内容 ②介绍乒乓球的基本步法 ③理论性介绍(规则简介与比赛方法) ④专项素质练习(引体向上和立定跳远)			
场地:闵行体育馆	需要器材:学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p><b>一、准备部分(第一、二部分总共15分钟)</b></p> <p>1 整队集合。2 点名。                      3 布置本次课的任务和内容。                      组织队形:</p>  <p><b>二、准备活动</b></p> <p>1 绕场地跑2圈。(老师领做)                      2 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)                      3 高抬腿 10次 X2组                      4 纵跳 10次 X2组                      队形:(在室外塑胶场地)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>绕场地跑</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>准备活动队形</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  为学生       为老师                 </div>		

### 三、复习推挡和正手攻球的考试内容（25分）

1. 教师讲解推挡和正手攻球的考试内容
  - 1) 连续推挡 50 次/分为满发（主要考试内容）
  - 2) 正手攻球（为技术评定）
2. 学生练习
  - 1) 推挡：15 分
  - 2) 正手攻球：一人攻，一人推挡陪练



### 四、介绍乒乓球的基本步法（20分）

1. 单步：一脚为轴，另一个脚向前、后、左、右不同方向移动，重心随之跟上。单步具有移步简单、灵活、重心平稳的特点，一般用于离身体不远的小范围移动，如接近网短球等。

2. 跨步：一脚蹬地，另一个脚向移动方向跨一大步。多用于进攻型选手左右移动击球。为了防止跨步后失去重心，蹬地脚应随后跟上半步或一小步。

3. 并步：一脚先向另一只脚移（或叫并）半步或一小步，另一只脚在并步脚落地后即向同方向移动。其特点是身体不腾空，重心起伏小，很稳定。一般为进攻型选手或削球选手在左右移动时运用。

4. 跳步：以来球同方向脚蹬地为主，双足有瞬间的腾空，离来球较远的脚先落地，另一只脚跟着离地。其特点是移动范围比跨步大，利于发力进攻。攻球在左右移动时常用。

### 五、理论性介绍（规则简介与比赛方法）（10分）

重发球、合法还击、失分、一局比赛与一场比赛、比赛方法

### 七、专项素质练习（引体向上和立定跳远）（15分）

地点：老体育馆塑胶跑道

方法：引体向上 10 个 X5 组 立定跳远：5 级 X5 组

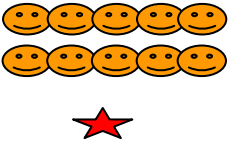
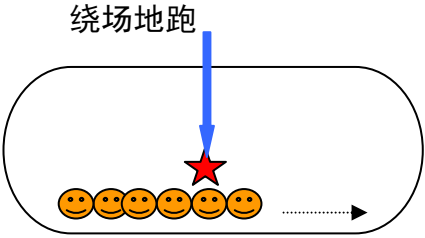
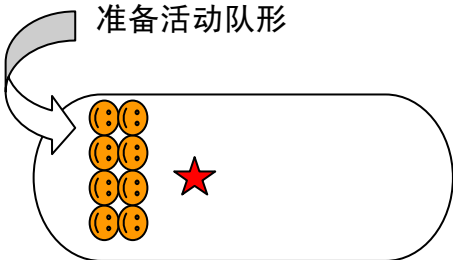


### 六、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

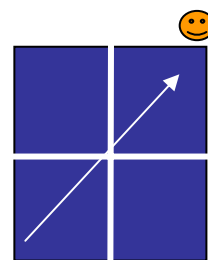
# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第 11 课次	课的类型: 普修	性别: 男	教学项目: 乒乓球
教材内容				
课的任务	①复习推挡, 结合侧身攻技术 ②学习推挡、侧身扑正手战术及交叉步—水平较高的同学 ③教学比赛			
场地: 闵行体育馆	需要器材: 学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分 (第一、二部分总共 15 分钟)</p> <p>1 整队集合。2 点名。 3 布置本次课的任务和内容。 组织队形:</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑 2 圈。(老师领做) 2 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) 3 高抬腿 10 次 X2 组 4 纵跳 10 次 X2 组 队形: (在室外塑胶场地)</p>   <p style="text-align: center;">  为学生       为老师                 </p>		

### 三、复习推挡，结合侧身攻技术（30分）

学生练习：

1. 学生推挡练习（10分）
2. 侧身攻球技术练习（10分）
3. 复习推侧结合技术（10分）
4. 发平击球进行推侧结合技术练习。



### 四、学习推挡、侧身扑正手战术及交叉步（20分）

通过下旋球打起，进行推挡、侧身扑正手练习。

技战术要领：

- 1、先搓反手大角，再变直线，伺机进攻

主要用来对付反手不擅进攻的选手。先逼住对方反手大角，视其准备侧身攻或将注意力都放到了反手后，就变线至其正手，伺机抢攻。

- 2、搓转与不转球后，伺机反攻

一般以先搓加转球为主，然后用相似的动作搓不转球，对方不适应或一时不慎就会将球搓高，为自己进攻创造机会。

在运用旋转变小时，最好能与落点相结合，二者相辅相成。

- 3、以快搓（或摆短）短球为主，配合劈两大角长球，伺机进攻

短球，特别是加转短球，对方抢攻的难度比较大，但光是短的对方又容易适应；近年来欧洲选手攻台内短球的技术有很大提高，所以，应注意用两大角长球配合。

学生练习，教师纠正错误动作。

### 五、教学比赛（20分）

（一）检查性比赛

- 1、进行比赛，为熟悉全面技术，发现问题，及时纠正。

2、将练习的新技术放在实践中考验，看敢不敢用？命中率如何？与其它技术的结合如何？

（二）紧张性比赛：有意制造比赛的紧张气氛，借以对运动员的技术、战术和心理进行全面的锻炼与考验。

- 1、擂台赛：5至6人一组，只比赛一局，胜者继续打，败者下台等候轮转再战。

2、升降台赛：两人一台，数台同时比赛，胜者挪向临近的球台，败者降到另一方向临近的球台，若干时间后，优胜者集中

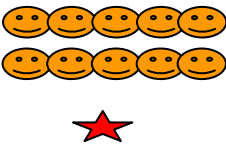
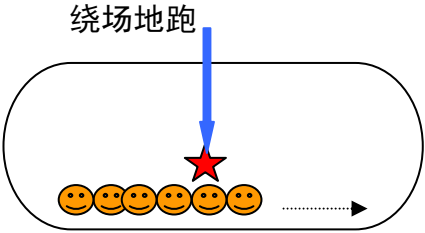
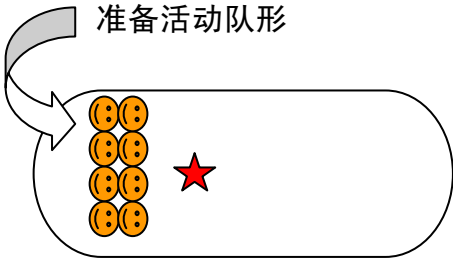


### 六、集合（5分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第12课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	①学习发球抢攻技术（主要从下旋球打起） ②复习拉下旋球技术 ③教学比赛			
场地: 闵行体育馆	需要器材: 学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分（第一、二部分总共 15 分钟）</p> <p>1 整队集合。2 点名。 3 布置本次课的任务和内容。 组织队形:</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑 2 圈。（老师领做） 2 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） 3 高抬腿 10 次 X2 组 4 纵跳 10 次 X2 组 队形：（在室外塑胶场地）</p>   <p style="text-align: center;">  为学生       为老师                 </p>		



### 三、学习发球抢攻技术（主要从下旋球打起）（20分）

技术要领：

1、注意发球与抢攻的配合。发球时，应明确对方都可能怎样接、接到什么位置、自己怎样抢攻等。

2、注意发球抢攻与其它战术的配合。现接发球水平越来越高，有时接过来的球很难抢攻。此时，可先控制一板，争取下一板抢攻。不能一心只想发球后就抢攻，一旦无机会，或盲目抢攻、或显得无计可施，都会形成相持球的被动。

3、注意提高发球的质量，将速度、旋转和落点的变化结合起来。同时，应特别强调发球花样的创新，为抢攻制造更多的机会。当前，应特别注意克服发球种类“清一色”高抛、发球落点只短无长的现象。

4、抢攻应大胆果断，不论对方用搓、拉（包括弧圈球）等技术接发球，自己应都能抢攻。抢攻的技术好，可以增加发球的威力。因为对方接发球顾虑多，就容易出机会。

5、每个运动员应有两套特别突出的发球抢攻，多而不精或只有一招，都不好。

学生练习：

(1) 每人发 10 个球，进行发球抢攻练习。

(2) 教师纠正错误动作。

### 四、复习拉下旋球技术（20分）

1. 10 个球为一组，一个同学搓到另一个同学的反手位，进行拉下旋球练习。

2. 10 个球为一组，搓全台不定点，进行拉下旋球练习。

### 五、教学比赛（20分）

1. 限定技术比赛。拉下旋球失误 1 球丢 2 分，命中得 1 分；

2. 20 平后比赛：可打擂台、升降台或循环赛，以提高打关键球的能力。

3. 轮换发球法比赛。

4. 球抢攻比赛。

### 六、复习考试内容（10分）

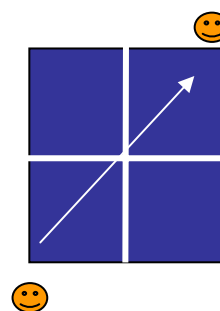
推挡、搓球、正手攻球

### 六、集合（5分）

1. 课后小结

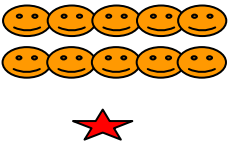
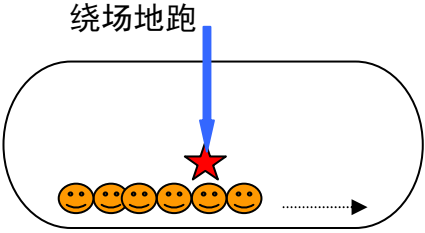



2. 宣布下节课的内容与要求

3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第13课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	1. 介绍正手快拉球 2. 教学挑战赛			
场地: 闵行体育馆教室	需要器材:			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分（第一、二部分总共 20 分钟）</p> <p>1 整队集合。2 点名。          3 布置本次课的任务和内容。          组织队形：</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑 2 圈。（老师领做）          2 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）          3 高抬腿 10 次 X2 组          4 纵跳 10 次 X2 组          队形：（在室外塑胶场地）</p>   <p style="text-align: center;">  为学生       为老师       </p>		

### 三、介绍正手快拉球（30分）

#### 1. 教师讲解

快拉球通常也叫拉攻或提拉球，是一项对付下旋球的重要技术。它具有速度较快、动作较小、线路活和命中率高的特点。

#### ●技术要领

(1) 站位比快攻稍远，击球前整个手臂放松，前臂略下沉。

(2) 拉球时，前臂发力为主，在来球高点期或下降前期击球，手腕同时向前向上用力转动球拍摩擦来球，制造上旋弧线。

(3) 拉球时，要判断好来球下旋程度，调整用力大小和方向，调节拍面角度和触球部位。

#### ●练习方法

(1) 腰部转动和重心转换练习。近台快攻采用快速、小幅度、高姿势；中远台攻球采用中速、大幅度、低姿势。

(2) 持拍模仿练习。反复体会动作要领，建立正确的技术动作概念。

(3) 结合所学步法在移动中模仿攻球练习。

(4) 对教学练习挡板或挡墙自抛自击，一球一击不连续；中远台攻球对墙练可落地后连击；近台快攻对教学练习挡板连击。

(5) 接同伴固定发球，攻打一板后重新再接。

(6) 在推挡陪练下进行攻球练习，先斜线后直线，先定点后1/2台至2/3台移动；先有规律后无规律；先轻击并规定连击次数后发力攻球。

(7) 在教学比赛中进行攻球练习。

#### ●练习提示

(1) 在正手攻球系列技术动作中一般学习顺序接近台攻球对推挡；中远台对攻；中远台攻球对推挡或中台对攻；正手近台斜线对攻；中远台对攻伺机扣杀；用快拉球接加转下旋发球开始进行正手1/2至2/3台走动攻或推攻综合练习。

(2) 击球时抬肘，动作不协调，应注意正确握拍。触球时，大拇指用力压拍使拍面前倾。可采用不执拍手拉住执拍手臂肘部来练习。

(3) 触球时不能控制拍型，造成准确性差。需在击球时大拇指用力，中指顶住拍背，转动手腕，固定前倾拍型。

2. 学生练习，老师纠正错误动作。

### 四、教学挑战赛（35分）

学生向教师进行挑战。

### 五、集合（5分）

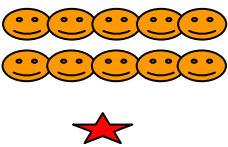
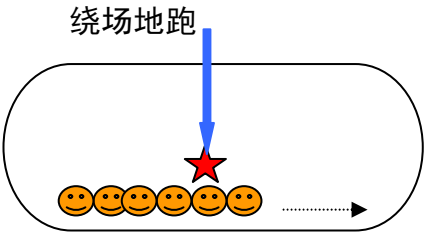
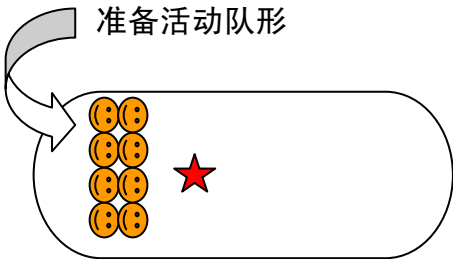


1. 小结

2. 宣布下节课内容

3. 师生再见

课后小结

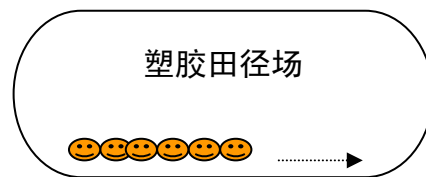
# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第14课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	1. 立定跳远、1000米测验 2. 全班进行乒乓球淘汰赛。			
场地:闵行体育场	需要器材:			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分（第一、二部分总共15分钟）</p> <p>1 整队集合。2 点名。          3 布置本次课的任务和内容。          组织队形：</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑2圈。（老师领做）          2 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）          3 高抬腿 10次 X2组          4 纵跳 10次 X2组          队形：（在室外塑胶场地）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>绕场地跑</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>准备活动队形</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  为学生       为老师       </div>		

### 三、立定跳远、1000 米测验（30 分）

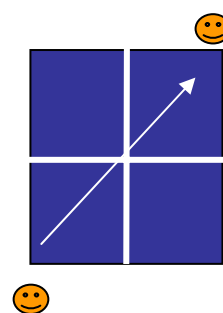
1. 调整好自己的呼吸节奏
2. 注意时间的分配
3. 要放松，注意摆臂。

1000 米三分十五秒满分；  
立定跳远 2.70 米满分。



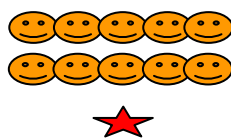
### 四、教学比赛（40 分）

1. 11 分赛制
2. 三局两胜
3. 发球变化
4. 果断起板，运用学习的技战术
5. 赛后要总结。



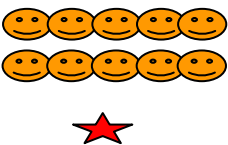
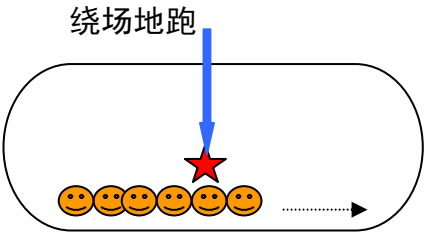
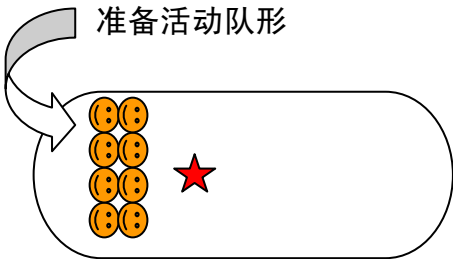


### 五、集合（5 分）

1. 课后小结
2. 宣布下节课的内容与要求
3. 师生再见



课后小结

# 上海交通大学体育课教案

姓名:董扬	第15课次	课的类型:普修	性别:男	教学项目:乒乓球
教材内容				
课的任务	1. 介绍乒乓球部分竞赛规则 2. 专项技术考试①正手 1/2 台移动攻球 ②反手 1/2 台推挡 ③正反手搓球			
场地: 闵行体育馆	需要器材: 学生自带球板和乒乓球			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
		<p>一、准备部分（第一、二部分总共 15 分钟）</p> <p>1 整队集合。2 点名。</p> <p>3 布置本次课的任务和内容。</p> <p>组织队形：</p>  <p>二、准备活动</p> <p>1 绕场地跑 2 圈。（老师领做）</p> <p>2 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>3 高抬腿 10 次 X2 组</p> <p>4 纵跳 10 次 X2 组</p> <p>队形：（在室外塑胶场地）</p>   <p style="text-align: center;">  为学生       为老师         </p>		

### 三、介绍乒乓球部分竞赛规则（15分）

发球、接发球和方位的选择

1. 13.1 选择发球，接发球和这一方，那一方的权力应由抽签来决定，中签者可以选择先发球或先接发球，或选择先在某一方。

1. 13.2 当一方运动员选择了先发球或先接发球，或选择先在某一方后，另一方运动员应有另一个选择的权力。

1. 13.3 在获得每五分之后，接发球方即成为发球方，依此类推，直至该局比赛结束，或者直至双方比分都达到20分或实行轮换发球法，这时，发球和接发次序仍然不变，但每人只轮发一分球。

1. 13.4 在双打的第一局比赛中，先发球方确定第一发球员，再由先接发球方确定第一接发球员。在以后的各局比赛中，第一发球员确定后，第一接发球员应是前一局发球给他的运动员。

1. 13.5 在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。

1. 13.6 一局中首先发球的一方，在该场下一局应首先接发球。在双打决胜局中，当一方先得10分时，接发球方应交换接发球次序。

1. 13.7 一局中，在某一方位比赛的一方，在该场下一局应换到另一方位。在决胜局中，一方先得10分时，双方应交换方位。

1. 14 发球、接发球次序和方位的错误

1. 14.1 裁判员一旦发现发球、接发球次序错误，应立即暂停比赛，并按该场比赛开始时确立的次序，按场上比分由应该发球或接发球的运动员发球或接发球；在双打中，则按发现错误时那一局中首先有发球权的一方所确立的次序进行纠正，继续比赛。

1. 14.2 裁判员一旦发现运动员应交换方位而未交换时，应立即暂停比赛，并按该场比赛开始时确立的次序按场上比分运动员应站的正确方位进行纠正，再继续比赛。

1. 14.3 在任何情况下，发现错误之前的所有得分均有效。

### 四、专项技术考试（50分）

①正手1/2台移动攻球 ②反手1/2台推挡 ③正反手搓球

### 五、集合（10分）

1. 小结本学期教学内容
2. 宣布学生成绩
3. 师生再见

课后小结