

乒乓球教学纲要

一、教学目的的任务

(一) 初级: 了解乒乓球运动特点、发展概况和规则裁判法; 初步掌握乒乓球基本技战术(推挡、挡球、搓球、正手攻球); 提高打乒乓球的兴趣, 增加一般身体素质与专项身体素质练习方法和手段。

(二) 中级: 较好地掌握正手对攻、左推右攻、中远台攻球等组合技术, 提高比赛中运用不同组合技术的战术意识; 熟悉并参与校内竞赛组织和裁判工作, 形成自主锻炼的习惯, 并对乒乓球技术动作和击球效果进行不同方式的评价。

(三) 高级: 较系统地掌握乒乓球比赛中的战术套路(推侧扑、搓中突击、摆短、发球与接发球等战术组合), 可以制定自己的训练计划, 有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力; 增强组织小型比赛竞赛和裁判工作的能力。

二、教学时数分配

学 时 比 例		初 级		中 级		高 级	
		学时	%	学时	%	学时	%
专 项 理 论		4	11.1	4	11.1	4	11.1
单 项 技 术	熟悉球性及准备姿势	1	2.8	0		0	
	推挡与挡球	2	5.6	1	2.8	1	2.8
	正手攻球	2	5.6	2	5.6	1	2.8
	搓球	2	5.6	1	2.8	1	2.8
	发球与接发球	2	5.6	3	8.3	4	11.1
	中远台攻球	1	2.8	1	2.8	1	2.8
	摆短	1	2.8	1	2.8	1	2.8
组 合 技 术	左推右攻	2	5.6	2	5.6	1	2.8
	搓中突击	2	5.6	2	5.6	1	2.8
	发球抢攻	2	5.6	2	5.6	1	2.8
	教学比赛	4	11.1	5	13.9	7	19.4
介绍性技术		2	5.6	3	8.3	4	11.1
身 体 素 质	一般身体素质	1.5	4.2	1	2.8	1	2.8
	专项身体素质	1.5	4.2	2	5.6	2	5.6
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6
总 学 时		36	100	36	100	36	100

注: 逢每学年的第一学期, 游泳时数改为机动。

三、教学内容

	初 级	中 级	高 级
理 论	1.教学目的和要求 2.乒乓球概况及项目特点 3.乒乓球竞赛规则裁判法	1.乒乓球基本技战术 2.乒乓球技术发展 3.组合比赛基本知识	1.乒乓球技术发展 2.击球的基本理论 3.比赛评价及观赏
基 本 技 术	1. 握拍法、站位与步法 1) 直拍握法和横拍握法 2) 步法(单步、跨步、跳步、并步、交叉步) 2. 熟悉球性的练习 击吊球、托球、对墙击球、 双人相对击球 3. 正手攻球技术 4. 推挡技术 5. 搓球技术	1. 两人正手对攻 2. 中远台攻球 3. 正手位两点移动攻球 4. 发球 5. 接发球	1. 快搓与慢搓 2. 正手连续拉弧圈球 3. 摆近网短球 4. 介绍性技术 包括滑板、扣高球、弹击、劈长、台内挑
基 本 战 术	1. 定点左推右攻 2. 定点搓中突击 3. 定点发球抢攻	1. 不定点左推右攻 2. 不定点搓中突击 3. 不定点发球抢攻	1. 推挡侧身扑正手 2. 压反手变正手位战术 3. 压正手变反手位战术
身 体 素 质	1.一般身体素质 耐力：1000米(男)、800米(女)、12分钟跑、越野跑、变速跑 速度：100米、50米和跑的专门练习等 力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂(女仰卧起坐) 2.专项身体素质 (1)速度、灵敏和协调性 加速跑、30米冲刺跑、3米往返滑步和各种变向移动、徒手做组合技术击球动作、双摇跳绳 (2)专项力量与耐力 利用铁制球拍做定时或定量的技术动作、挥臂练习、三级蛙跳、组合技术徒手击球练习、1000米—1500米变速跑 (3)循环练习		

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”(P6-P10)。

(一) 运动技能考核内容和评分标准(占总成绩30%)

测试项目		得分							
		100	90	80	70	60	50	40	
初 级	选 一 项 7%	正拍连续向上颠球	100	90	80	70	60	50	40
		对墙颠球	90	80	70	60	50	40	30
		用球拍正反面交替颠球 (正反为一组)	50	45	40	35	30	25	20
	8%	正手攻球 (一方推挡, 另一方攻球)	30	27	24	21	18	15	10
	8%	反手推挡(一分钟)	50	46	42	38	35	30	25
	7%	两人对搓球	30	27	24	21	18	15	10
中 级	8%	两人正手对攻	40	35	30	25	20	15	10
	8%	左推右攻 (每击球两次为一组)	30	25	20	15	10	8	6
	8%	中台正手攻球 (离球台一米左右)	20	18	16	14	12	10	6
	6%	正手位两点攻球 (每击球两次为一组)	20	17	15	12	9	7	5
高 级	6%	推挡、侧身攻球、扑正手 (每击球三次为一组)	10	9	8	7	6	5	4
	6%	搓中突击(10个球) (成功击球到球台指定区域)	8	7	6	5	4	3	2
	4%	正手位连续拉弧圈球	20	15	12	9	8	7	5
	4%	连续摆近网短球	7	6	5	4	3	2	1
	10%	实战能力(自评)							

注：此表中没有注明考试要求的，均为连续击球。

(二) 专项素质考核内容和评分标准 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

级 别	考核内容	考 核 方 法
初 级	3 米往返移动	以球台两个端线为准, 右手触摸一端, 听到口令, 身体随即移动右手触摸球台另一端线, 按 30 秒内能触摸球台端线的次数。(每触摸两次为一组, 按组计算)
中 级	双摇跳绳	1 分钟内双摇跳绳的次数
高 级	连续立蛙跳	要求: 蛙跳不能有停顿, 连续进行。

2、评分标准

级 别	项 目	100	90	80	70	60	50	40
初 级	3 米往返移动	25	24	23	22	21	20	15
中 级	双摇跳绳	60	50	45	40	35	30	25
高 级	连续立蛙跳 (级)	16	14	12	10	9	7	6