



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

乒乓球运动
全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

乒乓球运动

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：张瑛秋

编写人员：（以姓氏笔画为序）

牛 晓 文双全 陈兆文 陈明建 曹 犇

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 乒乓球运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-107-38274-1

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第20244SX310号

责任编辑：任井伦

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：王 苗

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 乒乓球运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》和《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册教师用书编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神和党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及乒乓球运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展乒乓球运动教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥乒乓球运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于乒乓球运动项目，以体育展示或比赛为核心的“学、练、赛”一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特点，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在乒乓球运动学习与实践中解决实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合乒乓球运动的项目特点进行编写，主要包括运动概述、学习目标与教学内容安排建议、教学内容、学习评价及教学计划的设计与示例等。

第一章 乒乓球运动概述

本章内容重点介绍了乒乓球运动的特点与育人价值、乒乓球运动与学生核心素养发展的关系，帮助教师充分认识和理解乒乓球运动对发展学生核心素养的教育价值。

第二章 乒乓球运动学习目标与教学内容安排建议

本章内容是对乒乓球运动的学习目标、教学内容整体的规划和设计，呈现水平二

至水平四乒乓球运动学习目标与教学内容安排建议，供教师结合所教学生的能力水平与实际需要，系统进行不同水平目标及结构化内容安排的参考。

第三章 乒乓球运动教学内容

本章内容是依据《课程标准（2022年版）》乒乓球运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的，主要包括乒乓球运动的基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练赛活动。各项内容的学练赛活动均体现素养导向与育人价值，并采用不同水平与难度的标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者。教学内容重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建形成了一个完整的“学、练、赛”一体化教学体系和全面综合的育人体系，有利于全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第四章 乒乓球运动学习评价

本章参照《课程标准（2022年版）》中乒乓球运动学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了水平二至水平四的乒乓球运动学业质量合格标准，旨在评估学生在完成乒乓球运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对乒乓球运动技能作出了不同级别的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第五章 乒乓球运动教学计划的设计与示例

本章主要呈现了乒乓球运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容。帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议。呈现了水平二至水平四主题式、结构化、进阶性、学练赛一体化的三个大单元教学计划，以及具体的课时计划示例，以供教师参考。

教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，并根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学。水平二大单元教学计划是针对乒乓球运动水平零基础学生（本册教师用书目前是针对3~4年级）进行设计的，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元计划针对已经学过前面水平内容的学生设计，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册教师用书的展示或比赛部分结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过不断探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的“学、练、赛”一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵的育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在练中学，学中思，思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了乒乓球运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合乒乓球运动的课程内容，设计创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生在学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频的配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果，也可用于学生自主学习，通过指导学生合理使用相关数字资源，可以促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可以通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章	乒乓球运动概述	2
第一节	乒乓球运动的特点与价值	2
第二节	乒乓球运动与学生核心素养发展	4
第二章	乒乓球运动学习目标与教学内容安排建议	8
第一节	乒乓球运动学习目标	8
第二节	乒乓球运动教学内容安排建议	9
第三章	乒乓球运动教学内容	11
第一节	乒乓球运动基础知识	11
第二节	乒乓球运动基本技术与运用	23
第三节	乒乓球运动基本战术与运用	48
第四节	乒乓球运动专项体能	62
第五节	乒乓球运动展示或比赛	67

第四章	乒乓球运动学习评价	80
第一节	乒乓球运动学业质量合格标准	80
第二节	乒乓球运动技能分级建议	82
第三节	乒乓球运动学习评价策略	83
第四节	乒乓球运动评价表示例	88
第五章	乒乓球运动教学计划的设计与示例	90
第一节	乒乓球运动大单元教学计划的设计要点	90
第二节	乒乓球运动大单元教学计划的设计与示例	93
第三节	乒乓球运动课时教学计划的设计与示例	118
参考文献		123
后 记		125



第一章

乒乓球运动概述

依据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》〔以下简称《课程标准（2022年版）》〕规定，乒乓球运动是球类运动的主要课程内容之一。乒乓球运动属于隔网对抗的技能类运动项目，是双方运动员按规则将球击回到对方球台，并迫使对手回球出界、下网或犯规的运动项目。乒乓球在我国享有“国球”的美誉，在国民心目中有着重要地位。乒乓球运动器材简便、打法多样、老少皆宜，是全民健身和休闲娱乐的重要运动之一。在中小学开展乒乓球运动教学，可以很好地改善学生的身体机能，有效地促进学生的心智发展；对于落实立德树人根本任务，贯彻体育与健康课程标准，培养学生核心素养具有重要意义。

第一节

乒乓球运动的特点与价值

乒乓球运动入门难度低、受众范围广，既有娱乐性，又有竞技性，深受我国各年龄阶段人群的喜爱。学生通过参与乒乓球运动，在身体机能方面，可以有效改善中枢神经系统功能、视觉功能和心血管系统功能，进而促进体能的全面发展；在心智发展方面，可以有效提升专注度，增强自信心，培养沟通协作能力，有助于缓解学习压力。

一、乒乓球运动的特点

乒乓球运动使用的器材简便，在室内和室外都可以进行，运动量可大可小，不同年龄、性别和体能水平的人群都可以参加，容易被大众接受。乒乓球运动学练赛活动具有多样性特点，可以进行单人练习、多人练习或者对墙练习等，也可以进行单打、双打和团体比赛，适合在各种情境下开展。



（一）器材简单，易于开展

相较于其他隔网对抗类项目，乒乓球运动所需器材较为简便。利用一张乒乓球台、两只乒乓球拍和若干个乒乓球就可以开展乒乓球运动学练赛活动。乒乓球运动的开展也不受场地限制，学校的体育馆、社区的活动中心、家庭的客厅，甚至是街头和公园，都可以成为乒乓球运动的场所。乒乓球运动的便捷性为学生去体验和参与乒乓球运动提供了更多的机会。

（二）技术多样，打法多变

作为隔网对抗类项目，乒乓球运动包含丰富多样的动作技术和千变万化的战术组合，这种多样性主要由球的特性决定。乒乓球的球速可达19~25米/秒，最高转速在140~180转/秒，击球间隙在0.16~0.4秒。在实际运用或比赛中，球拍击球的速度、部位、角度不同，所产生的弧线和旋转变化在理论上能达到26种之多。不同的打法类型，球拍、海绵和胶皮的差异，使得乒乓球运动在技战术对抗过程中更加具有多变性。学生可以通过练习各种技术，逐渐提高回球质量，并在此基础上更好地学习和运用战术。

（三）身心兼修，终身参与

乒乓球运动是一种形式多样、适应性强的体育项目，它无须身体接触，且运动强度可以自行控制，这使得不同年龄、身体条件的学生都能够轻松参与。无论是日常练习，还是正式比赛，学生都能从中体验到运动的乐趣和成就感。此外，乒乓球运动能够锻炼学生的反应速度、协调性、灵敏性以及提高心肺功能。通过持续地练习和比赛，还能够培养学生坚韧不拔的意志品质和积极向上的精神风貌，有助于实现终身体育的目的。

二、乒乓球运动的价值

（一）有效改善学生身体机能

1. 提高反应速度、协调性和灵敏性

乒乓球运动因节奏快、变化多等特点，对学生的反应速度、协调性和灵敏性提出了较高要求。在乒乓球学练赛活动中，学生面对快速移动的乒乓球，不仅需要在极短的时间内对来球的落点、旋转和对手的战术意图作出正确判断，并快速移动到准确位置，还需要果断地采取合理的技术进行回击。因此，长期参与乒乓球运动不仅可以有效地提高学生的反应能力，而且学生身体的协调性和灵敏性也会得到显著提升。

2. 改善视觉功能，预防近视

乒乓球移动速度快、旋转变化的多，学生需要保持专注，时刻观察对手的动态与来球的变化。频繁地调节视觉聚焦点，使得眼睛的晶状体、睫状肌的收缩力和弹性不断得到锻炼。因此，此项运动既可以改善眼睛的调节功能，又有助于提升动态视力，有效缓



解视觉疲劳，可以起到预防近视的作用。

3. 改善心血管系统功能，促进身体健康

具有一定运动强度的乒乓球运动学练赛活动，对学生的身体健康具有显著的促进作用。乒乓球运动能缓解学生的压力，改善心理状态，同时可以锻炼学生的呼吸肌力量，提高肺活量，还有助于提升心血管系统的供血能力，强化心肌组织收缩能力，增强血液循环，从而对心血管疾病的防治产生积极意义。

（二）有效促进学生心智发展

1. 提升专注度，促进智力开发

在乒乓球运动学练赛活动中，学生必须时刻观察对手的站位、击球动作和回球的落点，并快速作出正确判断，能够有效地提高观察和判断能力；同时，学生也需要根据实际情况及时调整技战术，能够很好地锻炼思维能力和应变能力。

2. 增强自信心，磨炼意志品质

在乒乓球运动学练赛活动中，学生经过反复的刻苦练习，不仅提高了乒乓球运动技战术水平，还能培养出坚强的意志力。在比赛中赢得的每一分都是平时艰苦训练换来的。面对复杂的比赛环境和激烈的竞争局面，学生必须具备强大的自信心和意志力才能有机会战胜对手。尤其是当双方实力接近时，心理素质的强弱将直接影响比赛的胜负。

3. 改善沟通能力，培养协作精神

在乒乓球运动学练赛活动中，通过师生之间、学生之间的互动，学生的沟通与交流能力将会得到提升。在比赛中，队友之间互相配合、互相鼓励，共同为争取比赛胜利而携手奋进；同时，参赛者遇到问题还需要及时和对手以及裁判进行合理的沟通，且要时刻谨记参赛礼仪，以展现自身的体育道德修养。

第二节 乒乓球运动与学生核心素养发展

《课程标准（2022年版）》要求体育与健康课程围绕核心素养，体现课程性质，反映课程理念，确立课程目标。体育与健康课程要培养的核心素养主要指学生通过体育与健康课程的学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。

一、乒乓球运动与学生的运动能力发展

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括



体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度，主要体现在基本运动技能、体能、专项运动技能的掌握与运用。

（一）提高学生的运动认知与技战术运用能力

长期参与乒乓球运动，不仅能使学生了解乒乓球运动相关基础知识和竞赛规则，还能帮助学生进一步知晓乒乓球运动文化内涵。学生通过学习乒乓球运动技术的基本原理，领悟出快、准、狠、转、变的制胜规律，有助于深化对乒乓球运动项目的认知，从而更加全面地掌握包括发球技术、攻球技术、发球抢攻战术、接发球抢攻战术、相持战术、双打战术等在内的乒乓球各项基础技术与基本战术，并在日常练习和正式比赛中合理运用。

（二）改善学生体能状况

《课程标准（2022年版）》高度重视中小学生的体能发展，基于学生健康和身体发展的需要，将体能分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。学生通过参与乒乓球运动有助于提高各项身体机能，实现以充沛的体能顺利完成运动项目比赛的目标。乒乓球运动是一项有氧与无氧相结合的运动，适当的运动强度能够促进学生发展关节灵活性和身体柔韧性，提高运输和利用氧气的心肺功能，增强核心力量、躯干肌肉力量以及全身肌肉耐力。

（三）促进学生积极参加体育展示或比赛活动

《课程标准（2022年版）》对展示或比赛中的评价要求逐渐提高。参与乒乓球运动学练赛活动，不仅能使学生更好地了解乒乓球运动的观赛礼仪和参赛礼仪，进一步磨练乒乓球各项技战术，还能使学生掌握裁判方法，胜任班级或学校比赛的裁判工作。学生通过积极参与班级或学校组织的乒乓球比赛，增加了与教师和同伴之间的交流机会。不管是作为参赛者，在比赛中自然大方地展示出所掌握的乒乓球动作技术和战术组合，还是作为裁判员表现出认真执裁的严谨态度，都很好地彰显出学生自信、乐观、阳光向上的精神面貌。

二、乒乓球运动与学生的健康行为促进

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。

（一）有助于学生体育锻炼意识与习惯的养成

乒乓球运动是一项充满趣味性和竞技性的运动，丰富多样的技术类型和战术策略，吸引学生探索出属于自己的打法特点。紧张激烈的比赛节奏和心理博弈，更容易激发出学生的竞争意识与学习兴趣。在提升技能水平的过程中，看到自己不断取得进步，会让学生愿意投入更多的时间和精力去学习相关知识与技能，逐步养成良好的体育运动习



惯，从而获得更好的体育锻炼效果。

（二）有助于学生对健康知识技能的掌握和运用

参与学练赛活动，能够使学生具备一定的安全意识，避免在游戏、练习或比赛中受伤。学会运用简单的方法处理常见的乒乓球运动损伤，并熟知如何消除运动带来的疲劳感。学生通过了解乒乓球运动在降低肥胖率、预防近视等方面的健康知识，学会将其正确运用和延伸到日常生活当中，养成健康饮食、规律作息、注意身体姿态、远离不良嗜好的健康行为。

（三）有助于学生情绪的调控

乒乓球运动需要学生具备较强的专注力和自控力。在比赛中不能过分紧张、焦虑或冲动，不能出现过激行为，不能与对手和裁判发生语言、肢体冲突等，这些要求可以有效增强学生对于自身情绪的调控能力。学生将精力集中在乒乓球运动上，有助于摆脱学校、家庭和社会生活中的负面情绪，缓解精神压力，建立乐观积极的心态。

（四）有助于学生环境适应能力的提高

参与乒乓球运动可以给学生提供良好的社交平台。与他人合作或比赛，分享共同的兴趣爱好，有助于提高学生的交流、协作能力，培养学生的合作意识与团队精神，从而使学生更好地适应家庭环境、学校环境和社会环境，具备一定的社会生活能力。

三、乒乓球运动与学生的体育品德养成

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理，以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。

（一）有助于培养学生的体育精神

乒乓球运动学练赛活动可以培养学生不怕困难、不惧失败、大胆参与的积极态度，培养学生善于学习、勇于尝试、敢于拼搏的优良品质，展现持之以恒的决心和顽强奋进的昂扬斗志。宣传乒乓球运动的传承性和民族性，可以激励学生自发形成爱国情怀和集体荣誉感；组织乒乓球双打和团体比赛，可以引导学生感受团结协作的重要性，增强学生集体荣誉感，提升学生交流协作能力。

（二）有助于培养学生的体育道德

学习乒乓球运动观赛礼仪，可以引导学生做一名文明礼貌的观赛者。学生通过亲身体验和感受乒乓球运动参赛过程，懂得竞赛礼仪，学会做一名恪守规矩的参赛者。乒乓球运动强调公平竞争，学生在比赛中不仅需要严格遵守竞赛规则，还要学会尊重对手和裁判，培养良好的道德品质，养成尊重他人的行为习惯。



（三）有助于培养学生的体育品格

乒乓球学练赛活动可以培养学生诚实守信的优良品格，让学生具有责任意识和集体荣誉感，懂得学习同伴和对手的优点，尊重对手的人格。乒乓球运动让学生学会正确看待比赛的胜负，做到胜不骄、败不馁：在比赛获胜时，注意语言以及庆祝方式，不得展现傲慢无礼的姿态；而在比赛失利时，则需要注意控制自己的情绪，既不能自怨自艾，也不能抱怨对手和裁判。

乒乓球项目作为对个人技术、战术要求较高的技能主导类隔网对抗性运动项目，在激发学生学习兴趣、发展核心躯干力量素质、提高灵敏反应速度、调节控制自身情绪、遵守竞赛规则、培养顽强拼搏精神、增强社会适应能力、树立终身体育锻炼意识等方面都有着重要意义与价值。开展好乒乓球运动是培养学生核心素养的重要途径，有助于提升学生的运动能力、健康行为和体育品德，从而促使学生综合素质得到全面发展。

第二章

乒乓球运动学习目标 与教学内容安排建议

乒乓球运动学习目标以落实立德树人根本任务和实现“健康第一”教育理念为基础，以核心素养为导向，立足课程标准和球类运动整体要求，结合学生身心发展规律，有计划、分步骤地制订各水平学习目标。本书依据基础性、阶段性、关联性和进阶性等特点，结合项目特点对教学内容进行了结构化安排，体现教学内容难度的递进性和教学的逻辑性，发挥乒乓球运动的育人功能与价值。

第一节 乒乓球运动学习目标

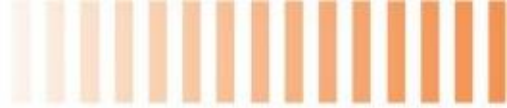
《课程标准（2022年版）》指出：体育与健康课程的总目标是掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式；积极参与体育活动，养成良好的体育品德。本书围绕核心素养，体现课程性质，反映课程理念，确立乒乓球运动的学习目标。结合不同水平学生的身心发展规律和乒乓球运动项目的知识与技能掌握规律，提出了各水平的学习目标，仅供教师参考。

一、水平二学习目标

运动能力：掌握正确握球拍的方法，熟悉乒乓球的球性，能做出进攻与防守徒手动作及结合技术；敢于参与各类基本技能的展示，参与各种乒乓球游戏和比赛；体能水平有所提高；知道比赛的胜负机制；每学期观看不少于8次乒乓球比赛。

健康行为：能够激发参与乒乓球运动的兴趣，与同伴一起配合学练，互助互爱，共同进步，与学生之间相处融洽，养成主动锻炼的良好习惯。

体育品德：在学习基本动作技术时，能够勤学苦练，多思多问；学会按照相应的规则参与乒乓球比赛或游戏，遵守规则；在遇到挫折和困难时勇于面对、积极克服；在



挑战自身身体极限时能够表现出锲而不舍、顽强拼搏的意志品质。

二、水平三学习目标

运动能力：掌握乒乓球进攻与防守动作技术、控制与抢攻徒手动作及结合技术，学会动作技术的实战运用，积极参与班级内的教学比赛；在移动击球练习中进一步发展心肺耐力和灵敏性；能够描述乒乓球技术的基本动作要领和比赛的基本规则；以裁判的角色参与到比赛中，完成基础的裁判工作；每学期观看不少于8次乒乓球比赛。

健康行为：能够通过乒乓球运动积极地进行体育锻炼，在学练赛活动中学会交流合作；能够调控练习和比赛中的情绪，知道和预防乒乓球运动常见的运动损伤。

体育品德：能够通过对抗练习和比赛建立自尊自信，正确面对比赛中的胜负，学会尊重对手、尊重比赛，不轻言放弃；关注同伴，遵守规则，履行自己的职责。

三、水平四学习目标

运动能力：巩固和提高乒乓球进攻与防守技术、结合技术，掌握控制与抢攻技术、战术配合，并在比赛中熟练运用，形成自己的战术风格；在比赛中表现出充沛的体能；能够描述出乒乓球比赛的基本原理与制胜因素；在比赛中合理运用规则，承担班级内比赛的裁判工作；每学期观看不少于8次乒乓球比赛，能够根据比赛规则对乒乓球比赛作出一定的解读、分析和评价。

健康行为：在乒乓球学练赛活动中保持良好、稳定的情绪，适应不同的合作环境，与同伴配合默契；能制订并实施适合自己的乒乓球学练计划；运用预防运动损伤的方法，安全地参加并完成比赛。

体育品德：能够在学练中尊重同伴，在不同类型比赛中学会团结合作、尊重对手、遵守规则、尊重裁判，做到胜不骄、败不馁，发扬“乒乓精神”，敢于拼搏，勇于争先。

第二节 乒乓球运动教学内容安排建议

乒乓球运动根据学生的实际能力确定为三个能力水平，即水平二、水平三和水平四。乒乓球运动学练赛活动要围绕着学生不同的能力水平循序渐进地设计，整体安排呈螺旋式上升的发展态势，在每个水平阶段都要让学生对乒乓球运动项目有较为完整的运动体验。同时教师可以根据学生能力水平的不同选择难度不同的内容，重点培养学生在游戏或比赛中技战术的运用能力（表2-2-1）。

表 2-2-1 乒乓球运动各水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 乒乓球运动的起源 2. 乒乓球运动的发展	1. 中华人民共和国成立前的乒乓球运动 2. 中华人民共和国成立后的乒乓球运动 3. 基本术语	1. 乒乓外交 2. 晋升“国球” 3. 时代筑梦
基本技术与运用	1. 握拍与站位 2. 准备姿势 3. 球感练习 4. 平击发球、平击球技术 5. 单步、并步 6. 正（反）手攻球、正（反）手急长发球徒手动作	1. 正（反）手攻球 2. 正（反）手急长发球 3. 正（反）手防守 4. 正（反）手拉下旋球、反手搓球、正手转与不转发球、推挡侧身攻徒手动作 5. 侧身步	1. 正（反）手拉下旋球 2. 正手转与不转发球 3. 反手搓球
基本战术与运用	1. 连续正手平击球 2. 连续反手平击球 3. 左右移动正反手平击球 4. 接发球抢攻游戏 5. 发球抢攻游戏	1. 连续正手攻球 2. 连续反手攻球 3. 左推右攻 4. 发上旋球抢攻 5. 发上旋球防守 6. 接上旋球抢攻	1. 推挡侧身攻 2. 连续进攻战术 3. 发转与不转球抢攻 / 控制 / 防守 4. 接转与不转发球抢攻 / 控制 5. 搓攻战术 6. 双打战术
专项体能	1. 移步换球 / 移动摸台角 2. 前臂小肌肉群力量 3. 面对面传接球 4. 移动颠球绕台 5. 听声接球	1. 徒手挥拍步法移动练习 2. 腰腹转动摸球台 3. 移动摸数 4. 弹力带抗阻练习 5. 滑步后上前接球 6. 两点移动抓球	1. 徒手挥拍步法练习 2. 正（反）手多点攻球 3. 搓一拉一攻球转换练习 4. 面对面随机抛接球 5. 行进间腰腹练习 6. 推侧扑练习
展示或比赛	1. 颠球计数比赛 2. 托 / 颠球接力跑比赛 3. 正（反）手发球击打目标 4. 并步接力 5. 单人或团体平击球比赛 6. 游戏趣味比赛	1. 7 分制或 11 分制单一 / 结合技术比赛 2. 上旋球的展示或比赛，以及小赛季活动	1. 分类战术比赛 2. 竞赛规则知识问答 3. 单打、双打、团体比赛活动
规则与裁判法	1. 比赛器材 2. 比赛场地 3. 裁判用具	1. 乒乓球运动规则定义 2. 乒乓球比赛胜负机制	1. 乒乓球比赛裁判手势 2. 赛场管理方法及流程
观赏与评价	1. 乒乓球比赛观看的方式和途径 2. 乒乓球运动观赛礼仪	1. 欣赏乒乓球比赛 2. 乒乓球参赛礼仪	1. 分析乒乓球比赛 2. 评价乒乓球比赛

第三章

乒乓球运动教学内容

乒乓球运动教学内容由五部分组成，它们分别是基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛，这几部分构成了乒乓球运动单元教学内容的主要参考和依据。依据《课程标准（2022年版）》要求，本章重点介绍了乒乓球运动的基本知识、基本技术与基本战术内容，创新性地增加学练活动和比赛活动，注重对学生核心素养的培养；丰富了专项体能练习内容，其目的是激发学生的运动兴趣，提高学生的快速反应能力、预判能力、决策能力和情绪调控能力。教师可以通过组织趣味比赛、模拟比赛和正式比赛，使学生在实战中亲身体会乒乓球运动“快、准、狠、变、转”的制胜因素特点，在享受乒乓球运动乐趣的同时，充分掌握乒乓球运动各项基本技能，并在比赛中合理运用。

第一节

乒乓球运动基础知识

乒乓球运动自19世纪末诞生至今已有100多年的历史，在发展过程中逐步由区域性的娱乐游戏转变为全球性的竞技运动，乒乓球也在中国赢得了“国球”的美誉。本节从乒乓球运动的起源与发展入手，介绍乒乓球运动竞赛规则与裁判法、参赛与观赛礼仪等基础知识。

一、乒乓球运动的起源与中国乒乓球运动的发展

（一）知识内容

1. 乒乓球运动的起源与发展

19世纪后期，欧洲盛行网球（Tennis）运动。但因网球运动对场地、天气、器材等有较高的要求，限制了它的进一步普及推广。英国大学生受网球运动启发，用软木塞

或橡胶制成球，用羊皮纸贴面制成球拍，以餐桌和书本为球台和球网，创造了“桌面网球”（Table Tennis）这种新的运动形式。这项运动最初对器材、规则都没有明确的规定，甚至都没有独立的名称。该项运动一经出现就受到欧洲部分人群的喜爱，但由于受到当时球的弹性限制，没有得到广泛的流行，仅仅是一种在欧洲部分人群中开展的娱乐活动。到了1890年前后，英格兰著名的越野跑运动员J. 吉布（Gibb）从美国带了一些作为玩具的赛璐珞球回英国，赛璐珞球具有更出色的弹性，并取代了橡胶球和软木赛球，这项球类游戏才得到更广泛的流行和普及。由于这种球在当时使用的羊皮纸贴面的空心球拍或木制的球拍上会发出“乒乓”之声，随后就有人将这项运动称为“乒乓球”。

最早的乒乓球拍是两面粘着羊皮纸、中间是空洞的长柄球拍，后演变为拍柄较短的木质球拍。1903年，英国人E.C. 古德（Goode）发明了胶皮球拍，推动了乒乓球技术的发展。随后，海绵拍、正贴海绵拍、反贴海绵拍、长胶粒海绵拍、防弧圈海绵拍的出现，使得乒乓球技术有了很大的提高。2008年9月1日，国际乒乓球联合会（以下简称“国际乒联”）全面禁止使用含有挥发物的溶剂胶水黏合的球拍，在保证运动员健康的前提下，又提升了乒乓球运动的观赏性。2014年7月1日，国际乒联开始使用安全、环保、以高分子聚合物为原料的新塑料球。2016年7月1日，国际乒联全面禁止使用赛璐珞乒乓球，让使用了一个多世纪的赛璐珞乒乓球成为历史。从乒乓球运动的起源过程和早期演变中，可以看到国际规则和材料科技是演变的重要驱动力量，未来的乒乓球运动，特别是乒乓球运动竞技项目，要在遵守和完善国际规则基础上，下大力气研发新材料、新战术，推动乒乓球运动走向更高水平。

2. 中国乒乓球运动的发展与强盛

（1）艰难起步

在战乱频仍、民不聊生的清朝末年，乒乓球运动从西方传入我国。1901年前后，一张从天津寄往比利时的明信片中记载了有关乒乓球的内容，证明当时已有外国人将这项运动带入中国。1916年，上海基督教青年会童子部为学生添设了乒乓球馆和几个球台，开创了学校乒乓球运动的先河；1923年，由交通部南洋大学、圣约翰大学、日本青年会日校和上海中国基督教青年会日校联合举办的乒乓球联赛，是中国正式组织乒乓球比赛的开始；1925年，在上海举办的由中国队和日本侨民队共同参加的“秋山杯”比赛，是上海最早的杯赛，也是我国选手第一次参加国际乒乓球比赛；1935年，中华全国乒乓球协进会成立，发起并组织了全国性乒乓球比赛。在民国时期，乒乓球运动仍被视为小众兴趣，没有纳入官方比赛项目，没有得到真正重视。

（2）焕发新颜

中华人民共和国成立后，在党和政府的大力支持下，我国乒乓球运动得到了蓬勃发展。1952年10月，第一次全国乒乓球比赛大会在首都北京举行。次年，中华全国体



育总会乒乓球部也加入了国际乒联，国际乒联是最早接纳中华人民共和国政府的少数几个国际运动组织之一。1959年，在中华人民共和国成立10周年之际，从香港归来的容国团在德国举办的第25届世界乒乓球锦标赛中勇夺男单冠军，这也是中华人民共和国体育史上的第一个世界冠军。周恩来总理这一年将我国第一套符合国际标准的自制乒乓球器材命名为“红双喜”。容国团成为“民族英雄式”的人物，他慷慨喊出的“人生能有几回搏！此时不搏，更待何时！”极大振奋了国人，激励了体育健儿和青年学生坚定信念、勇挑重担，用奋斗创造辉煌，为国争光。1961年，中国成功举办了第26届世界乒乓球锦标赛，并史无前例地包揽男团、男女单打3项冠军。1959年至1965年，毛泽东主席先后4次在中南海、人民大会堂、北戴河等地接见中国乒乓球队，全国各地掀起了参与乒乓球运动的热潮。

（3）“乒乓外交”

1971年，中国乒乓球队参加在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球锦标赛。比赛期间，美国运动员误上了中国代表团的专车，而中国运动员向其友好问候，并与之互赠礼物，这一偶然事件为中美关系的缓和创造了契机。此后，美国代表团团长主动向中国表达了希望到访中国的意愿。1971年4月14日，周恩来总理在人民大会堂会见美国乒乓球代表团。该代表团成员是中华人民共和国成立后第一批获准进入中国境内的美国人。当天，美国结束了实行长达20多年的对华贸易禁令。1972年2月，中美双方在上海发表了《中美联合公报》。1972年4月，中国乒乓球队回访美国，受到美国总统会见。这就是享有“小球转动大球”美誉的中美“乒乓外交”。“乒乓外交”打破了中美之间22年的隔绝，为正式建交奠定了坚实基础，促进了两国在多领域的合作和关系的正常化。“乒乓外交”也开创了外交新模式，展现了体育运动在外交中的独特作用和魅力，成为其他国家可复制、效仿的外交模式。

（4）晋升“国球”

伴随改革开放的浩荡春风，乒乓球运动进入稳步、持续发展的快车道。在20世纪80年代，中国乒乓球队多次在世界乒乓球大赛中取得优异的成绩，并以压倒性优势成为全世界乒乓球运动的引领者。在乒乓球项目首次进入奥运会后，我国代表团就荣获了男子双打冠军。

1986年，《瞭望》杂志发文提出乒乓球可以称为我国当之无愧的“国球”。“国球”概念是对乒乓球辉煌的战绩、优良的竞技传统及其强大的群众基础的高度肯定。20世纪90年代以来，随着市场经济的快速发展，竞技乒乓球开始向职业化的方向发展，进一步巩固了乒乓球“国球”地位。“国球”在赛场上的精彩表现极大激发了民众的爱国主义情感，鼓励大家追求卓越、为国添彩。“国球”也是对外交往中的亮丽名片，展示大国的昂扬进取面貌，促进世界人民团结发展。



(5) 时代筑梦

党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代，综合国力和国际影响力与日俱增。乒乓球作为中国影响较大、参与较广、优势明显的体育运动项目，在新时代以“放眼世界、回馈社会”的精神，以“中国乒乓，世界共享”的理念，发挥了讲述中国故事、弘扬中国文化、树立中国形象的重要作用。2014年，中国乒乓球协会携手国际乒联启动了名为“筑梦行动”推广项目，通过资金扶持、器材捐赠、现场授课、共同训练、交流比赛等形式激发全球青少年对乒乓球项目的热情，助力乒乓球项目在全球的普及和推广。同年，中国乒乓球学院卢森堡分院在欧洲成立。在国内，各类乒乓球协会、社团、比赛如雨后春笋般出现，全民都在关注和支持乒乓球运动。乒乓球运动在培养体育爱好、养成锻炼习惯、助力健康中国建设方面的作用不断彰显。

纵观乒乓球运动发展历史，特别是我国乒乓球运动发展历史，一方面发现贯穿其中的是“乒乓精神”，这种精神体现的是传承创新、拼搏超越和开放交流；另一方面，“筑梦行动”展现出构建人类命运共同体的决心和行动，是中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信和文化自信的生动写照。

(二) 活动设计

教学活动设计依据学生的年龄特征和已有的乒乓球知识水平，选用学生感兴趣的情境化、比赛化的学练赛活动形式，调动学生参与乒乓球学练赛活动的积极性，以下三个学练赛活动设计供参考（表 3-1-1）。

表 3-1-1 乒乓球运动的起源与中国乒乓球运动的发展活动设计

活动形式	活动组织
知识抢答赛	设计乒乓球运动起源、中国乒乓球运动发展与强盛、“乒乓外交”及历史作用的知识抢答赛。学生提前准备，课上把全班分成若干小组，给每次抢答成功的学生所在的小组计 10 分，共抢答 15~30 题，按小组得分多少评选出冠、亚、季军
故事分享会	学生梳理“乒乓球名称的由来”“乒乓球的演变”“乒乓球拍的演变”“乒乓外交”“筑梦行动”等有关资料，在课堂上分不同角色进行讲述和分享，传播乒乓文化
情景剧表演	引导学生创编乒乓球情景剧，可以让学生设计角色并进行扮演，深刻体会“乒乓文化”的内涵

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

建议乒乓球运动起源的内容安排在水平二进行学练，中国乒乓球运动的发展及强盛安排在水平三进行学练，“乒乓外交”及历史作用安排在水平四进行学练，既可以单独作为理论课进行讲授，也可以融入乒乓球技战术教学中传授，建议每个水平安排 1~2 个课时进行学练。



2. 知识运用建议

结合历史事件梳理出乒乓球运动起源与发展脉络，介绍中华人民共和国成立后，中国乒乓球运动逐步走向繁荣的发展过程，讲述为中国乒乓球运动的发展作出巨大贡献的人物事迹。建议采用视频形式展示中国乒乓球队近百年来取得的成就，提升乒乓球运动在学生心中的认同感，培养文化自信及民族自豪感。

3. 课外作业建议

鼓励学生同家长一起观看乒乓球运动电影、纪录片或查阅书籍，了解更多关于乒乓球运动起源与发展的知识，分享自己学习后的内心感受。

4. 素养培育建议

通过分享乒乓球发展的故事，培养学生逻辑性思维和语言表达能力，树立学生的国家荣誉感、民族认同感以及新时代学生的使命感，实现以体育人、以乒乓球运动文化育人的目标。

二、乒乓球运动竞赛规则与裁判

依据《乒乓球竞赛规则（2022）》并结合中小学生的认知能力，设计了乒乓球运动竞赛规则与裁判知识内容。

（一）知识内容

1. 器材场地

（1）比赛器材

球台长 2.74 米、宽 1.525 米、高 0.76 米。球网装置包括球网、悬网绳、网柱和夹钳部分，球网高 15.25 厘米。球的尺寸规格为 40+（直径为 40.0~40.6 毫米），颜色为白色或橙色。球拍的大小、形状和重量不限，由底板、海绵和胶皮黏合而成，且一面为黑色，另一面为与黑色及比赛用球颜色有明显区别的鲜艳颜色。

（2）比赛场地

比赛场地空间应不少于 14 米长、7 米宽、5 米高，比赛区域由 75 厘米高的同一深色的挡板围起。

（3）裁判用具

裁判用具一般包括夹板、红黄白牌、张力和高度量网尺、挑边器和秒表等。

2. 规则定义与胜负机制

（1）基本术语

球处于比赛状态的一段时间为“回合”；从球被抛起前静止状态的最后一瞬间起，直到这个回合被判为重发球或得 1 分的状态为“比赛状态”。

不予判分的回合为“重发球”，判分的回合为“1 分”。

握着球拍的手为“执拍手”，未握球拍的手为“不执拍手”，用握在手中的球拍或

执拍手手腕以下部分触球为“击球”。

在一个回合中，首先击球的人为“发球员”，第二个击球的人为“接发球员”。

被指定管理一场比赛的人为“裁判员”，被指定在某些判决方面协助裁判员工作的人为“副裁判员”。

(2) 合法发球

发球开始时，球自然地置于不执拍手的手掌上，手掌张开，保持静止；发球时，发球员须用手将球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于 16 厘米，球下降到被击出前不能碰到任何物体；当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球，使球首先触及本方台区，然后越过或绕过球网装置，再直接触及接发球员的台区。在双打中，球应先后触及发球员和接发球员的右半区。从发球开始，到球被击出，球要始终在比赛台面的水平面以上和发球员的端线以外，而且不能被发球员或其双打同伴的身体或衣服的任何部分挡住。

(3) 合法还击

对方发球或还击后，本方必须击球，使球直接越过或绕过球网装置触及对方台区，或触及球网装置后，再触及对方台区。

(4) 击球次序

在单打比赛中，首先由发球员发球，再由接发球员还击，然后两者交替还击。在双打比赛中，首先由发球员发球，再由接发球员还击，然后由发球员的同伴还击，再由接发球员的同伴还击，此后，按此次序轮流还击。

(5) 重发球

发球员发出的球，在越过或绕过球网装置时，触及球网装置，此后成为合法发球或被接发球员或其同伴阻挡；接发球员或同伴未准备好时，球已发出，而且接发球员或其同伴均没有试图击球；由于发生了无法控制的干扰，而使运动员未能成功发球、还击或遵守规则；裁判员或副裁判员暂停比赛。

(6) 1 分

对方未能正确发球；对方未能正确击球；在发球或还击后，对方在击球前，球触及了除球网装置以外的任何东西；对方击球后，球没有触及本方台区，而越过本方台区或端线；对方阻挡；对方故意连击；对方用不符合规则规定的拍面击球；对方或其穿或戴（带）的任何东西使比赛球台移动；对方或其穿或戴（带）的任何东西触及球网装置；对方不执拍手触及比赛台面；双打比赛中，对方击球次序错误。

(7) 一局比赛和一场比賽

在一局比赛中，先得 11 分的一方为胜方；10 比 10 后，净胜 2 分的一方为胜方；以奇数局组成的单场比赛为一场比赛。



3. 裁判手势与赛场管理

(1) 裁判手势

裁判员在宣告的同时还应用手势表示已作出的判决，包括：得1分手势、重发球手势、下一个发球员手势、发球判罚手势等（图3-1-1）。



图 3-1-1 裁判手势

(2) 赛场管理

练习：在比赛开始前，双方有权在比赛球台上进行不超过2分钟的练习；更换器材后，可以练习几个回合以熟悉将要使用的器材。

报分：回合结束，裁判员应立即报分，先报下一回合发球员的得分，再报对方的得分。一局比赛结束时，裁判员应先报胜方得分，再报负方得分，最后报胜方姓名。

比赛间歇：局与局之间有不超1分钟的间歇时间；每局比赛开始后，每6分或决胜局交换方位时，可有短暂的擦汗时间；每场比赛中，双方均可有一次要求不超过1分钟的暂停机会。

非法指导：只要没有拖延比赛，可以在除比赛回合中的任何时间接受有权给予指导者的场外指导，若故意拖延比赛或在比赛回合中发生指导行为，则为非法指导。如果授权的指导者第一次进行非法指导，裁判员应高举黄牌进行警告；再犯或非法指导者进行指导，裁判员应高举红牌驱除指导者。

不良行为：在任何时候，运动员、教练员或其他指导者出现严重的冒犯行为，裁判员应立即报告裁判长；不严重的冒犯行为，第一次裁判员应高举黄牌对冒犯者进行警告，在同一场单项或团体比赛中，第二次冒犯判对方得1分，再犯判对方得2分，每次判罚裁判员应同时高举黄牌和红牌，判罚3分后再次冒犯则应立即报告裁判长，裁判长可高举红牌取消冒犯者的比赛资格；副裁判员也应根据规则在翻分器上放置黄牌或红黄牌。

(二) 活动设计

了解乒乓球比赛场地器材和掌握乒乓球规则有利于更好地了解乒乓球运动的特点，



有利于更好地学习乒乓球技术与战术，也能提高观看与欣赏比赛的水平。建议以展示实物、图片及播放比赛视频等形式开展学练活动（表 3-1-2）。

表 3-1-2 乒乓球运动竞赛规则与裁判活动设计

活动形式	活动组织
知识抢答赛	学生提前准备，分组开展乒乓球比赛的场地器材和比赛规则相关知识问答。分成若干组，每组提两个问题，其他组抢答，抢答正确计 10 分，抢答错误扣 5 分。按得分多少评选冠、亚、季军
模拟情境裁判赛	设计多种模拟情境下的裁判活动，分组进行现场裁判比赛。通过计分形式评选出胜负小组
现场执裁体验	分小组进行比赛，由每组学生担任裁判员，对现场比赛情况进行实践。本活动可以与游戏节或小赛季活动结合

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

建议乒乓球比赛器材介绍在水平二进行学练，比赛规则和基本术语在水平三进行学练，裁判手势和赛场管理在水平四进行学练，建议各部分内容在每个水平 1~2 个课时进行学练。

2. 知识运用建议

引导学生认识乒乓球器材，了解各器材的使用方法和安全注意事项。在讲解规则的过程中，加强学生的规则意识，开展行为规范的思政教育。鼓励学生参与比赛的判罚，通过实践操作，强化规则意识，在比赛判罚过程中进一步熟悉比赛规则，理解比赛规则的重要性。

3. 课外作业建议

为更好地巩固学生对乒乓球竞赛规则的认识和理解，应鼓励学生与家长一起观看乒乓球比赛。学生在课余时间开展乒乓球比赛时，应主动扮演裁判员角色，并根据比赛规则要求，正确使用裁判手势并作出合理判罚。

4. 素养培育建议

通过实践活动，加强学生对每个规则的理解和记忆，要求学生不仅要了解比赛的规则，更应遵守比赛规则、尊重裁判和对手。帮助学生明确在比赛中规则的重要性，并引导学生在生活和学习各方面都要遵守规则，树立公平公正意识，规范社会行为，遵守道德准则。

三、乒乓球运动礼仪与比赛欣赏

（一）知识内容

1. 乒乓球运动观赛礼仪

（1）观看比赛时，在运动员准备发球和球处于比赛状态的一段时间内，观众应保



持安静，不要喧哗、呐喊助威、鼓掌喝彩等。球处于非比赛状态时，呐喊助威要注意声音的大小和语言的用词，不要影响赛场上的运动员，语言要含蓄，不能过激。比赛期间，不要随意走动，如果需要提前离场，可在不打扰他人的情况下自行离开。比赛结束时，应按次序有序退场，并将垃圾、杂物带出场外。

(2) 观赛期间，禁止使用闪光灯拍照。灯光的闪烁会影响运动员的视觉，使其无法准确判断来球的旋转和落点，影响回球的质量，甚至直接失分。

(3) 尊重场上的裁判，维护赛场秩序，不违反赛场有关规定，提倡文明观赛。

2. 乒乓球运动参赛礼仪

(1) 运动员入场时，应和在场观众、裁判、对手打招呼致意。比赛结束时，无论结果如何都应对手及裁判握手并表示感谢，按组委会规定进行退场。

(2) 比赛过程中，要保持良好的心态对待比赛的结果。要遵守比赛规则；衣着得体；比赛中不得故意做小动作干扰对手，更不得与对手发生争吵甚至打架；在获胜或得分时，应注意语言以及庆祝方式，不得出现不得体的动作；在落后和失分时，要保持“友谊第一，比赛第二”的风貌，注意控制情绪，不埋怨队友，与队友相互支持、相互团结。

(3) 对裁判裁决的结果有异议可提出合理的质疑，但言行不可无礼，不得在赛场内与裁判员或者对手发生争执。

3. 乒乓球比赛的观赏与评价

观看一场完整的比赛时，需要从不同方面来观赏和评价运动员在比赛中的表现，主要包括运动员在比赛中基本技术运用的合理性，运动员战术的果断执行与战术方案的正确性，运动员心理素质的稳定性以及在高强度比赛中的抗压能力，运动员在关键球处理上是否做到科学合理，运动员在竞赛过程中所展现出坚韧不拔、顽强拼搏的进取精神，以及胜不骄败不馁、力争第一的体育精神。

4. 基本术语

(1) 球台术语。对击球落点的基本限制，分为：半台、全台、2/3 台（图 3-1-2）。

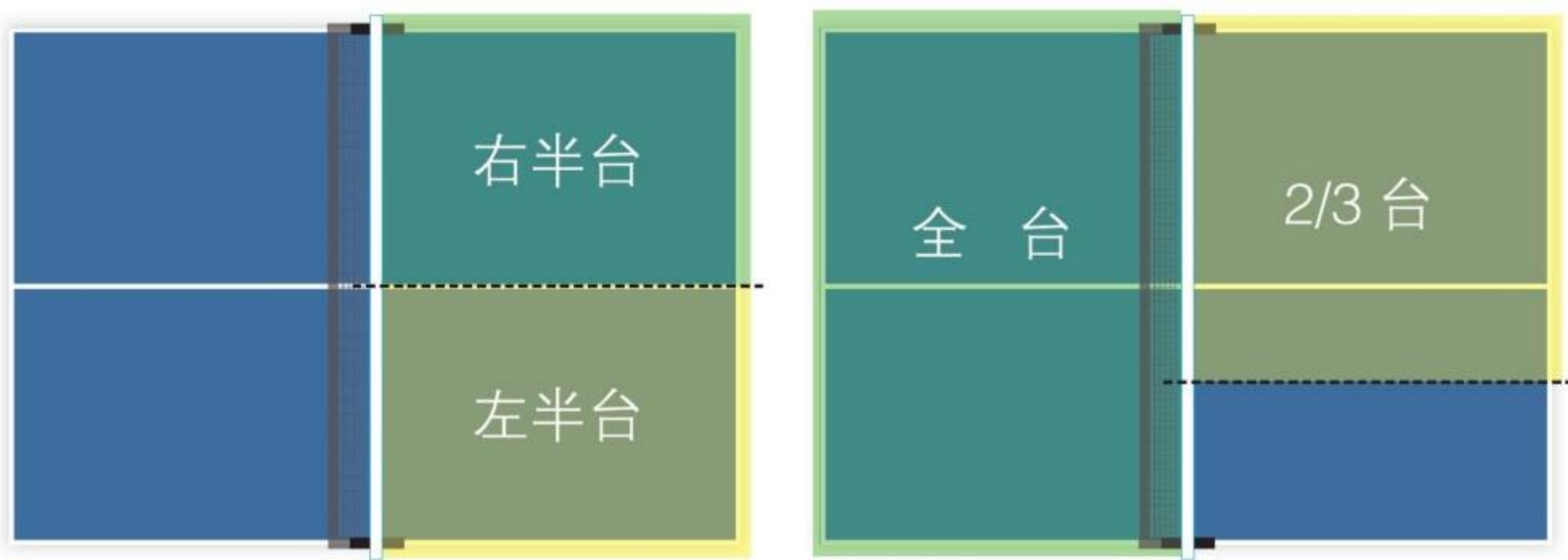


图 3-1-2 球台术语



(2) 站位。对击球前人与球台之间的位置的界定，包括：近台、中近台、中远台、远台（图 3-1-3）。



图 3-1-3 站位

(3) 击球部位。对击球部位的界定，分为：上部、上中部、中上部、中部、中下部、下中部、下部（图 3-1-4）。

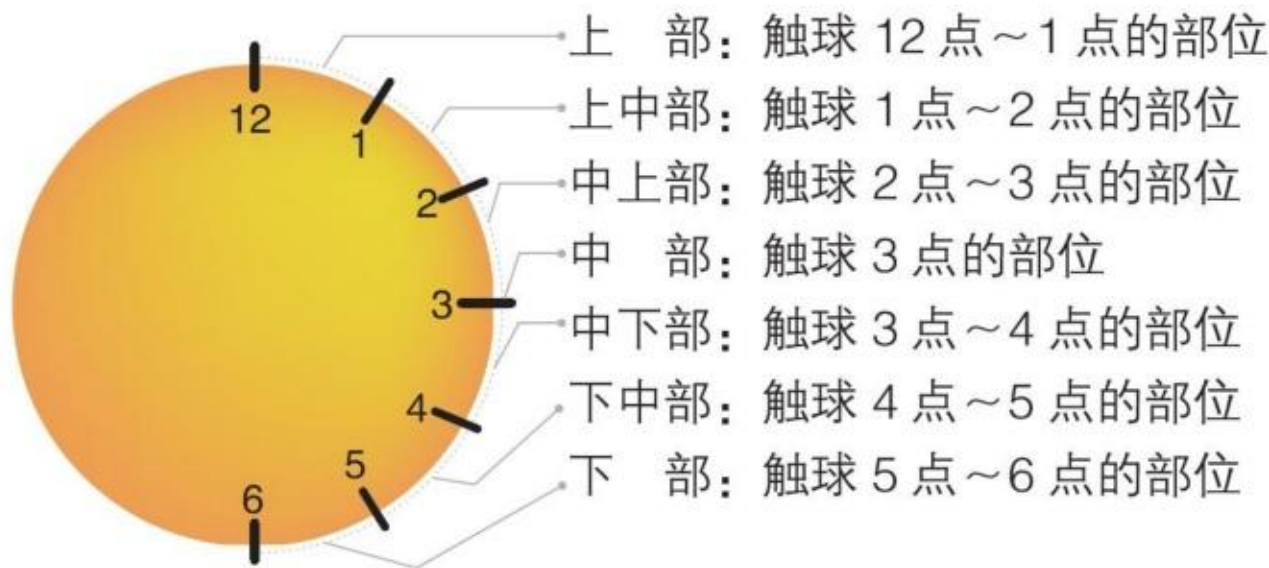


图 3-1-4 击球部位

(4) 击球时间。对击球时间的界定，分为：上升前期、上升后期、高点期、下降前期和下降后期（图 3-1-5）。

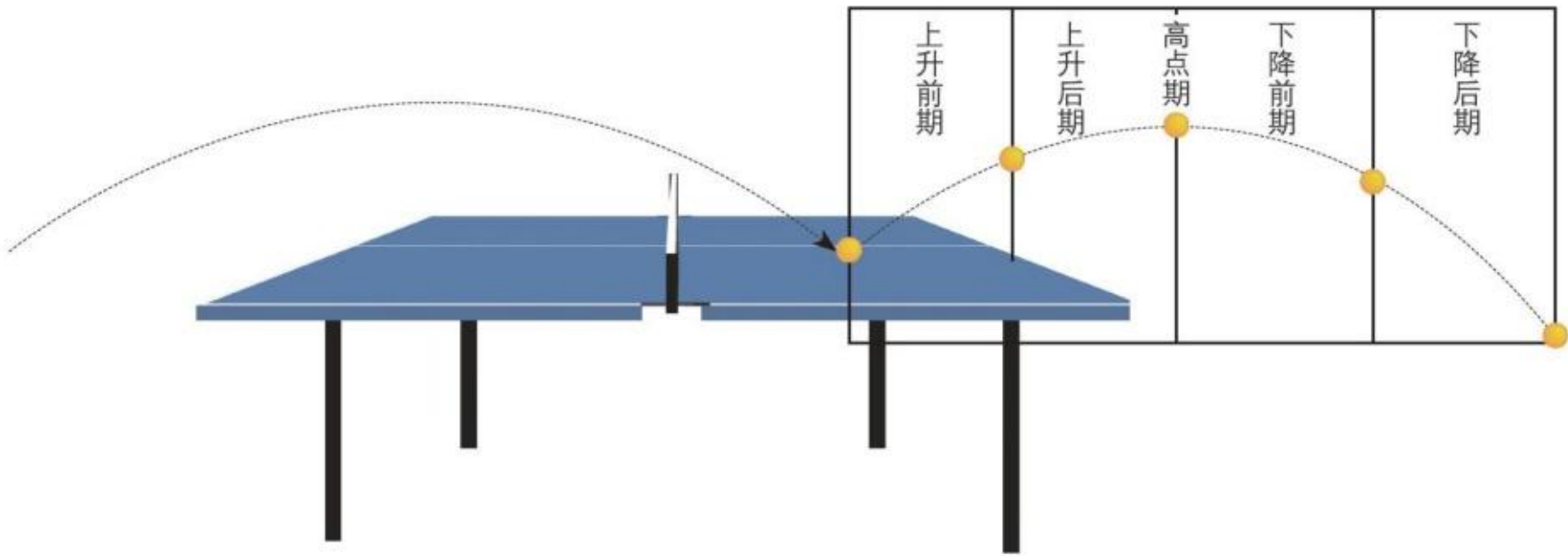


图 3-1-5 击球时间



（5）拍型角度。对球拍触球时拍面与台面所形成的角度的界定，分为：拍面前倾、拍面稍前倾、拍面垂直、拍面稍后仰、拍面后仰（图 3-1-6）。

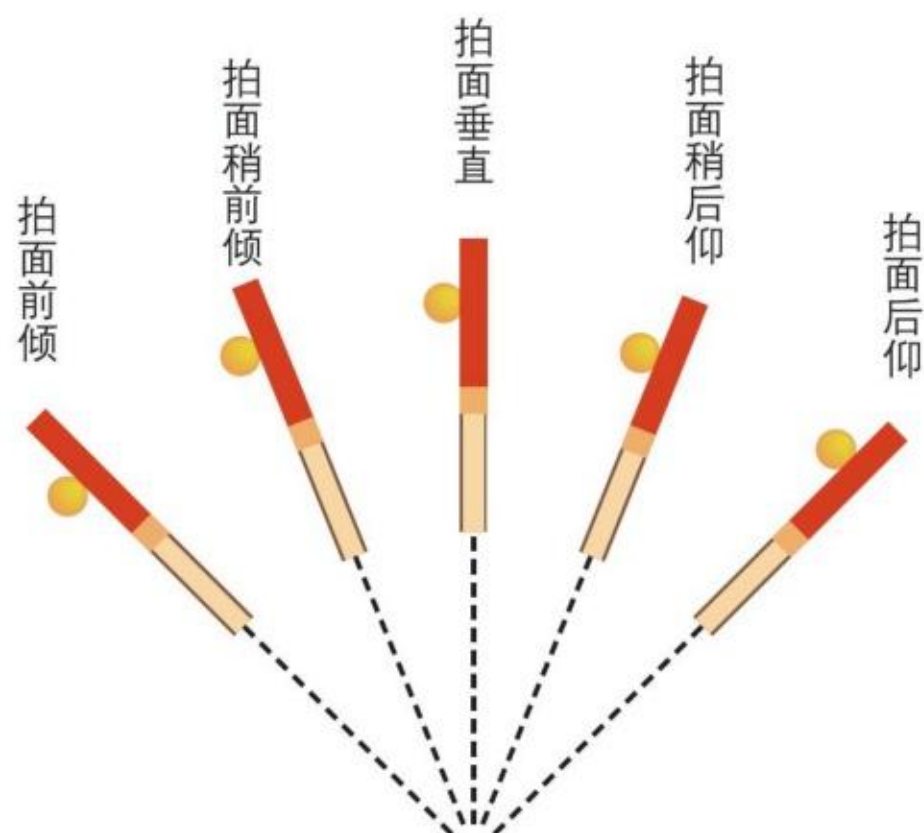


图 3-1-6 拍型角度

（6）球的线路。对球飞行轨迹的界定，可分为：左方直线、中路直线、右方直线、右方斜线、左方斜线（图 3-1-7）。

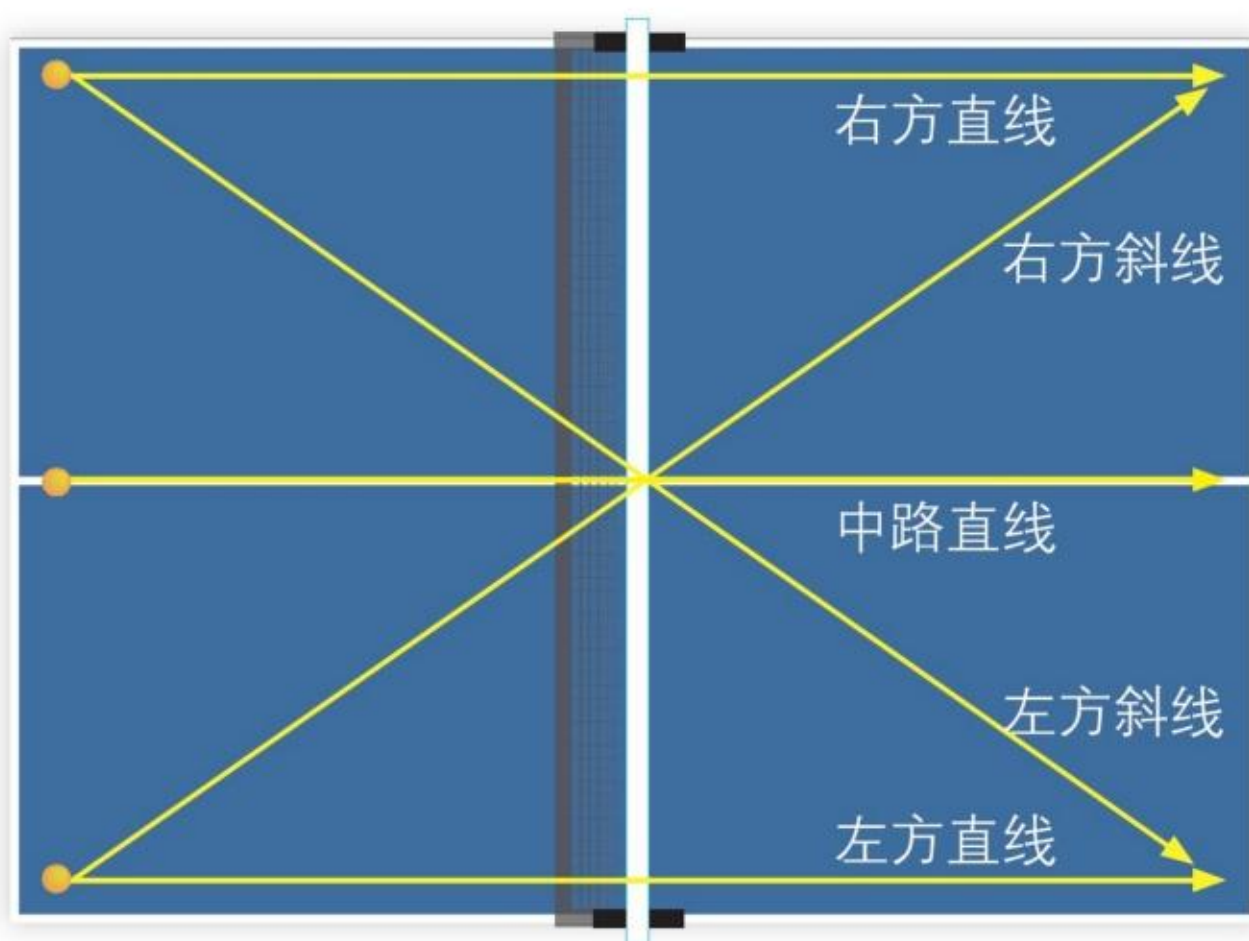


图 3-1-7 球的线路

（二）活动设计

乒乓球礼仪属于乒乓精神文化传承和体育品德的培育内容，为帮助学生更好地理解并学以致用，应安排在观赛和参赛的过程中学习、感悟和体会。同时，参与乒乓球运动不但需要学习乒乓球技术和战术，还需要把所学知识运用到观赏与评价比赛中。以下四个学练活动设计供参考（表 3-1-3）。



表 3-1-3 乒乓球运动礼仪与比赛欣赏活动设计

活动形式	活动组织
观看比赛 找礼仪	组织观看乒乓球现场比赛或视频，感受乒乓球比赛的每一个礼仪细节。每一位学生都可以发言，全班一起梳理乒乓球运动观赛礼仪和参赛礼仪
模拟比赛 演礼仪	把学生分成若干小组，模拟正式乒乓球比赛。每个组的学生分别扮演观众席上不同行为的观众或者赛场上的运动员，通过表现不同场景的乒乓球观赛礼仪和参赛礼仪，深入领会和运用观赛礼仪、参赛礼仪
精彩比赛 大家评	各小组准备需要分享的比赛片段，说明比赛的名称、参赛运动员等，进行本次比赛的评价。评价的内容有运动员漂亮的动作技术、正确的战术意图、关键球与关键分的合理处理、比分胶着时的胆大与心细、比分落后时永不放弃的拼搏精神、关键时刻站出来敢于担当的勇气、面对输赢所展现出大气的风度等
基本术语 准确用	教师依据每个技术与战术的特点，合理运用基本术语进行学练赛活动，或邀请一名体育骨干与教师共同进行技战术演示，教师通过变换回球落点、线路、击球时间等，令体育骨干随机应变，并说出自己的感受。通过学生间的讨论交流，加深学生对乒乓球运动富于变化特征的理解与体会，树立不畏困难、勇于克服困难的体育精神

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

建议观赛礼仪内容安排在水平二进行学练，参赛礼仪与基本术语内容安排在水平三进行学练，欣赏与评价内容安排在水平四进行学练，每个水平阶段建议安排 1~2 个课时进行学练。

2. 知识运用建议

学练赛活动中，要求学生准确运用基本术语、遵守观赛规则、规范参赛礼仪，对出现的不合适的行为，应及时纠正。比赛活动后，邀请学生对自己或他人在本场比赛中的表现进行评价，教师进行总结和评价。在每节课的“赛”与“评”环节加强乒乓球礼仪的渗透，将礼仪学习与比赛欣赏和评价相结合。

3. 课外作业建议

鼓励孩子与家长一起进行乒乓球运动、观看乒乓球比赛，在练习中准确运用基本术语，对比赛中出现的行为作出评价，也可写观赛心得或体会，教师对作业给予评价，共同学会做文明观众和运动员，主动抵制不文明行为。

4. 素养培育建议

建议培养学生学会和使用规范的乒乓球专业术语，同时在学练赛活动中依据术语的界定和教师的要求，养成精益求精的体育品质。重点围绕尊重教练、尊重裁判、尊重对手、尊重观众、团结队友、文明比赛等几个角度引导学生认识乒乓球运动的观赛和参赛礼仪，不断提高学生的道德修养，使学生理解评价一场比赛不应该只关注最后的结



果，更要关注整个过程以及运动员的各方面表现，将良好的道德修养渗透到学生日常学习和生活中。

第二节 乒乓球运动基本技术与运用

乒乓球运动基本技术是运动员能充分发挥身体机能的能力，合理有效地完成各种击球动作的方法，包括基础准备与熟悉球性技术、发球技术、进攻与防守技术、控制与抢攻技术、结合技术。

一、基础准备与熟悉球性技术

基础准备与熟悉球性技术是学习乒乓球的入门技术，能够激发学生学练乒乓球运动的兴趣，增强学生在乒乓球运动中克服困难的决心和信心。

（一）动作方法与要点（以右手执拍为例，下同）

1. 握拍法

（1）横拍握法

【动作方法】

中指、无名指、小拇指握拍柄，虎口贴住拍肩，大拇指和食指自然贴在拍子正反两面，根据攻防态势，随时调整大拇指、中指的位置（图 3-2-1）。反手技术以食指根部为支点，拇指加力压拍控制拍形。正手击球时，以拇指第一指节为支点，食指用力压拍；正手发球时，可将中指、无名指和小指挪到背面与食指一起托住球拍，以加大手腕灵活性。



图 3-2-1 横拍握法

【动作要点】虎口贴拍肩，大拇指和食指自然伸直，其他手指自然握住拍柄。

（2）直拍握法

【动作方法】

以食指第二指关节和拇指第一指关节在拍的前面构成一个相距 1~2 厘米的钳形，拍柄贴住虎口，另外三手指在拍子反面自然弯曲重叠，以中指第一指节贴于拍面三分之一的上端。反手攻球时，食指压拍，大拇指放松；正手攻球时，大拇指压拍，食指



放松（图 3-2-2）。



图 3-2-2 直拍握法

【动作要点】虎口对拍柄，大拇指、食指自然成钳状。

2. 准备姿势

【动作方法】

两脚开立略比肩宽，左脚在前，手臂自然放至体前，前脚掌内侧着地，两膝微屈，上体略前倾，两眼注视来球，执拍手手腕放松，执拍于腹前。依据个人的技术风格、打法特点和身体条件，准备姿势可略有不同（图 3-2-3）。



图 3-2-3 准备姿势

【动作要点】身体前倾，含胸收腹，膝关节微屈。

▶ 3. 基本站位

【动作方法】

根据不同类型打法及个人技战术特点来决定具体站位，以便发挥个人特长。左推右攻打法的基本站位应在近台偏左，两面攻打法应在近台中间，弧旋球打法应在中近台偏左，削球打法应在中台。

【动作要点】准备姿势站得稳，依据打法选位置。

▶ 4. 基本步法

【动作方法】

单步：以一脚为轴，另一脚向前、后、左或右移动一步，身体重心落在移动脚上，同时挥拍击球。

并步：向左（右）移动时，右（左）脚先向左（右）移动一步，左（右）脚随即跟着也向左（右）移动一步，重心平稳跟上，同时挥拍击球。

侧身步：在反手位用正手进攻时，重心压低，右脚发力蹬地，同时向右转体转髋，双脚在球台左侧落地，重心平稳移动到右脚，同时挥拍击球。

【动作要点】重心稳，移动快，先到位，再挥拍。

5. 球感练习

【动作方法】

托球：以准备姿势站好，将球放在球拍上，调整身体控制平衡，保持球停留在球拍上。

颠球：以准备姿势站好，将球垂直向上抛起后，以肘关节为轴，控制前臂上下运



动，保持球在球拍上上下下跳动。

【动作要点】稳重心、控身体、熟球性。

6. 熟悉球性

▶ (1) 正手平击发球

【动作方法】

以准备姿势站好，将球放在左手手掌处，将球抛起离开手掌高于 16 厘米。击球时，身体向右后转体，同时右手向后方引拍。在球下降至与网同高时，保持球拍稍前倾，在身体的右侧前方位置处击球的中上部，控制球的第一落点在球台中部，击球后手臂顺势随挥，随即快速还原成准备姿势（图 3-2-4）。

【动作要点】



图 3-2-4 正手平击发球

▶ (2) 反手平击发球

【动作方法】

以准备姿势站好，将球放在左手手掌处，将球抛起离开手掌高于 16 厘米。击球时，右前臂引拍置于腹前，在球下降至与网同高时，保持球拍稍前倾，在身体的正前方位置或稍偏左处击球的中上部，控制球的第一落点在球台中部，击球后手臂顺势随挥，随即快速还原成准备姿势（图 3-2-5）。

【动作要点】



图 3-2-5 反手平击发球



(3) 平击球

【动作方法】

正（反）手平击球与正（反）手平击发球动作相同。

【动作要点】找准球，击球中。

(二) 易犯错误与纠正方法

基础准备与熟悉球性技术易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-1）。

表 3-2-1 基础准备与熟悉球性技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
直拍握法	食、拇指间距不对	间距以能插入学生食指为宜，教师帮助学生确定
横拍握法	虎口过深或过浅	以手腕能自然转动为宜，教师帮助学生确定
准备姿势	全脚掌着地	在学生脚后跟处涂抹滑石粉，着地有印记
基本步法	身体移动顺序错误	教师口令（方位—一步法—重心—手法）指导练习分解动作
	重心没跟上	教师强调重心移动的重要性，手扶学生髋部助其完成动作
	击球后不还原	教师口令（击球—重心跟上一蹬地还原）指导分解动作
	身体重心上下起伏	教师站在学生身后双手放在学生肩部高度限制其重心起伏
	在移动过程中击球	教师口令（方向—移动—落地—击球—还原）指导分解动作
熟悉球性	拍型角度不正确	教师强调拍型稍前倾，可从身后握住学生的手共同完成动作
	击球方式不正确	击球应以撞击为主，可从身后握住学生的手共同完成动作

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范（★★）

教师独自或与学生配合完成示范动作。示范至少应该包括正面示范和侧面示范。示范前应提示学生重点观察部位，如讲解握拍法时，应提示学生仔细观察各个手指的抓握部位及其在挥拍和击球过程中的作用。

(2) 聆听讲解（★★）

教师可以结合动作技术图解和视频讲解关键要领，也可以采取边讲解边示范的方法，讲解中可以通过提问的形式引发学生思考，如“准备姿势为什么要两脚尖内扣”“正反手击打球握拍的方法为什么要进行微调”等问题，并给予讲解。

(3) 模仿练习（★★）

为了帮助学生建立动作的正确顺序，也可以采用分解练习方法，将动作分解成几



部分,再按节拍逐次完成动作。练习之初,教师可以通过镜面示范带领学生一起完成动作,帮助学生由慢到快、由分解动作到完整动作,逐渐掌握该技术。

(4) 走动中练习(★★)

走动进行托球和颠球练习的方法包括:直线走(沿直线行走)、转体(听口令向左、向右、向后转体)、绕台行走(乒乓球台或多个课桌)、其他路线行走(各种形状的标志物、点、线或图案)。注重培养学生坚持不懈和积极乐观的态度。

(5) 自制教具,辅助练习(★★)

借助飞行轨迹相对固定的球及学练工具,如不倒翁乒乓球、吊在空中的乒乓球、带轴的乒乓球,以及能很好地反弹乒乓球的物质,如教室的课桌、平整的墙面、平整的地面等,设计各种游戏进行熟悉球性的练习。

(6) 双人练习(★★)

两人一组,一名学生将乒乓球抛给同伴,同伴用球拍击打乒乓球,从打中乒乓球即可,逐渐过渡到将球击回抛球学生身前,使该名学生能用手抓住球后再次抛出,最后过渡到两人对打的学练过程。击球距离可以由近到远,击球弧线可以由高到低,击球方式可以由直接击球到击地面或台面的反弹球,人数也可以从两名增加到多名。双人练习可以更好地体会项目的特点,也可以增加练习的趣味。

(7) 双人熟悉球性(★★★)

两人一组,一名学生用正手或反手平击发球,另一名学生用正手或反手平击球。开始阶段鼓励学生将球发或击到对方台面即可,随着技术熟练度的提高,过渡到发球或击球至某个固定区域,再过渡到按顺序发球或击球至不同区域。

(8) 两人对打(★★)

两人一组,一名学生正手或反手平击发球,另一名学生用正手或反手平击球后,双方连续正手或反手平击球,从将球平击至对方球台即可,逐渐过渡到斜线的平击对练,再过渡到一名学生用正手打直线球,另一名学生用反手平击球对练。最后结合步法进行两点正手平击球与反手平击球的结合练习。

(9) 小比赛练习(★★)

可以通过设计各种游戏进行熟悉球性的练习,如迎面接力、“木头人”游戏、双人打、围圈叫号、多人对打等竞赛,让学生在竞赛中培养竞争意识和合作意识。

2. 比赛活动

(1) 握拍接力赛(★★)

以接力跑的方式交接乒乓球拍,在接力区设置监督员,监督交接球拍时握拍动作是否正确,根据接力跑的用时长短判断最终胜负。在此基础上可以融合数学、语文等其他学科知识设计接力赛的形式,可在接力区先做完规定的数学题,再进行交接球拍后赛跑,以发展学生在紧急时间内快速做到正确握拍的能力。



(2) “木头人” 游戏 (★★)

全班学生在各自规定场地内,握住球拍随意移动,听到哨音或“木头人”等其他口令时,成乒乓球运动基本姿势站立,对动作标准者进行表扬,也可以通过改变口令提高兴趣。此游戏重点发展学生对基本姿势熟练掌握的能力。

(3) 托球拔腰旗比赛 (★★)

在规定区域内,双方学生一手用乒乓球拍托住乒乓球,另一只手拔掉对手腰间的旗子为胜者,可以设置双人赛、计时赛和团体赛。培养学生敢于拼搏、积极思考的能力。

(4) “红绿灯” 反应赛 (★★)

将正反面胶皮视为红(非黑色)绿(黑色)信号灯,教师或发令学生喊出或出示颜色,其余学生在正确握拍的前提下亮出相应颜色的一面并用此面颠球,固定次数用时短者获胜,以培养学生快速反应的能力。

(5) “沧海拾珠” (★★)

依据学生特点和教学内容采用适合的移动步法,将一定数量的乒乓球从一侧球筐转移到另一侧球筐。依据所选步法和学生的年龄特点有针对性地设定球筐之间的距离,完成比赛用时短者获胜。也可以以小组为单位开展比赛,以培养学生的团队意识和合作精神。

(6) 隔网对抗赛 (★★)

两人相对以准备姿势站好,中间隔着网或其他障碍,采用羽毛球比赛规则开展隔网对抗赛,单位时间得分高者或先达11分者获胜。可采取单人对打、双人对打、多人对打,以培养学生勇于挑战和积极向上的意志品质。

(7) 数字魔方 (★★)

在地上设置带有数字的区域,两人一组,一人抛球,另一人用球拍将球按顺序击到某个数字区域,将球击到指定区域得1分,固定时间得分多者或先达11分者获胜。数字区域可画在墙上、球台上或采用在地上摆放标志物等形式,人数也可做适当的调整,此外也可采取数字接龙的方式,以培养学生团队意识和合作精神。

(8) 乒乓话音 (★★★)

两人一组,一人击掌打节奏或唱旋律,一人随节拍颠球。握拍正确且不掉球的前提下颠球节奏合拍者获胜,以培养学生的乐感和审美素养。

(9) “乾坤大挪移” (★★)

两人一组,相隔3~5米,中间摆放一个标志物,两人互颠球,每颠球三次就交换位置,握拍正确且不掉球的前提下颠球次数多的组获胜,以培养学生的团队合作意识。

(10) “左顾右盼” (★★)

依据教师指向或报出方向利用规定步法进行移动,反应速度快且错误较少的个人



或小组获胜，也可扩展为做反向步法移动或多种步法结合比赛，以提高学生的快速反应能力和应变能力。

(11) 乒乓找准(★★)

两人分别站在球台两端，一名学生平击发球至对方球台，另一名学生利用步法移动到位后，使用正手或反手平击球将球击回至发球学生球台即为得分，固定时间得分高或先得到11分者获胜。可采用个人或小组比赛的方式进行，以培养学生刻苦锻炼的学习态度和团队合作的意识。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

基础准备与熟悉球性技术适于在各个水平开展学练赛活动，在水平二可安排7~9个课时进行该内容的学练赛活动，在水平三和水平四适当开展该内容的学练赛活动，也可以把该内容作为教学的辅助手段或准备活动的练习手段，但不适合再进行整节课的练习。

2. 技术运用建议

结合学生身心特点及学习进度，设计无球与有球、单点与多点、单人与多人等多种练习和比赛活动的情境，采用降低标准的学练赛活动能够提高学生某项技术的运用能力，以达成学生核心素养全面发展的目标。

3. 课外作业建议

依据学练内容的技术特点和要求，因地制宜地选择餐桌或课桌，与家人一起进行学练活动，每周进行规律的锻炼。此外，还应完成课前预习和欣赏比赛的课外作业，从而在学练活动中促进亲子关系的和谐发展，提高学生沟通交流和自我监督、执行的能力。

4. 素养培育建议

乒乓球技术的掌握需要大量的学练赛活动才能逐步完成动作定型。在学练过程中学生需要在课内和课外的学练赛活动中与同伴、家人相互配合，这能培养学生克服困难和坚持不懈的精神，以及创新意识和合作意识。教师观察学练赛活动中学生的能力表现情况，适时调整学练赛活动的难度，以培养学生对技术精益求精、勇于争先的品质和不断进取的精神。

二、发球技术

发球是乒乓球比赛中每个回合的第一板，具有主动性和突然性，是受对方限制最少的一板击球，也是为本方获胜打下良好基础的关键环节。本部分重点介绍乒乓球比赛中的基础发球技术，包括急长发球、正手转与不转发球。

（一）动作方法与要点

1. 正手急长发球

【动作方法】

以准备姿势站好，身体左侧靠近球台，屈膝弯腰，左脚在前与球台端线平行，右脚在后，左肩侧对球台站好，观察对方站位，将球放在左手手掌处，左手将球抛起离开手掌高于16厘米。击球时，上体向右后方转动，前臂屈，手腕放松，向后方引拍。右脚蹬地转腰，大臂带动前臂快速向前方挥动。在球下降至与网同高时，用球拍的前端部位接触球的中上部，在拍触球的瞬间前臂加速向前方发力，加强闪腕弹击的力量，重心从右脚转移至左脚，左脚由与球台端线平行转为与端线垂直，控制球的第一落点应靠近本方球台端线处（图3-2-6）。

【动作要点】



图 3-2-6 正手急长发球

2. 反手急长发球

【动作方法】

以准备姿势站好，观察对方站位，将球放在左手手掌处，将球抛起离开手掌高于16厘米。击球时，上体向左后方转动、收腹，前臂屈，手腕放松引拍至右腹前。转腰，大臂带动前臂快速向前方挥动。在球下降至与网同高时，击球中上部，球拍触球制动动作与击球第一落点同正手急长发球（图3-2-7）。

【动作要点】



图 3-2-7 反手急长发球

3. 正手下旋发球

【动作方法】

以准备姿势站好，身体左侧靠近球台，屈膝弯腰，左脚在前与球台端线平行，右脚在后侧对球台站好，观察对方站位，将球放在左手手掌处，将球抛起离开手掌高于16厘米。击球时，上体向右后方转动，前臂外旋使球拍后仰，以肘为轴前臂屈、手腕外展向后上方引拍。右脚蹬地转腰，大臂带动前臂快速向前下方挥动。在球下降至与网同高时，用球拍下端摩擦球，此时前臂加速向前下方发力，同时手腕内收，重心从右脚转移至左脚，左脚由与球台端线平行转为与端线垂直。发短球时控制球的第一落点应靠近球网，发长球时控制球的第一落点应靠近端线（图3-2-8）。

【动作要点】



图 3-2-8 正手下旋发球

4. 正手不转发球

【动作方法】

正手不转发球与正手下旋发球的击球动作相同，主要区别是在击球瞬间用球拍上端撞击球，使发出的球不带有旋转（图3-2-9）。

【动作要点】



图 3-2-9 正手不转发球



(二) 易犯错误与纠正方法

发球技术易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-2）。

表 3-2-2 发球技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
发球技术	击球点过高或过低	教师手把手帮助完成动作，同时强调球与网同高时用拍触球
	第一落点不对	在球台上做标记，准确判断球的落点，控制击球弧线
下旋发球	撞球多，摩擦少	1. 击打乒乓球训练器，体会摩擦球动作，让其产生强烈的旋转 2. 教师站在学生身后手把手教学，使学生体会拍触球的瞬间动作
正手转与不转发球	拍触球部位不对，时间不够	1. 用球拍拍头的左侧击打乒乓球训练器，体会拍触球部位及用力方向 2. 教师站在学生身后手把手教学，使学生体会拍触球的瞬间动作

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 问题导入，讲解示范（★★）

教师依据学练内容提出问题，引发学生思考。课前把学生分成小组，让学生互相配合，查找并研究相关学习材料，在完成课前自主学习的基础上引发思考，互相提问，并准备展示材料进行课上交流。如“比赛是从什么环节开始的”“比赛中突然性最强、受对方限制最小的一板，是哪一板”等问题，培养学生探究、思考能力和积极探索的精神。

(2) 模仿练习（★★）

教师示范发球动作，学生在无球状态下进行模仿练习，也可在镜子面前与教师进行同步徒手练习，从而建立初步的技术概念和动力定型。教师根据学生特点提出相应要求，基本动作掌握后可以开展有球练习，以培养学生认真观察、积极思考的学习态度。

 (3) 抛球练习（★★）

依据发球规则要求学生将球放在不执拍手的手掌上，垂直向上抛起，离开手掌的高度超过 16 厘米，再用手将球接住，锻炼抛球稳定性，培养学生坚持不懈的意志品质。

(4) 击打自抛球练习（★★）

学生以准备姿势站在球台前，依据发球规则将球抛起后，在球的下降期进行击球练习。练习中，重点解决两只手能否协调配合、击球时球拍与球接触位置是否准确等问题，做到抛得稳、击得准。

(5) 发球后第一落点准确性练习（★★★★）

在本方球台一侧的底线或者靠近球网处用标志线或辅助教具标记固定区域，依据规则将球抛起，采用正确动作进行发球练习，强调发球后第一落点在标记的区域内，重



点关注发球后第一落点的准确性，以培养学生积极思考的意识和坚持不懈的精神。

(6) 发球后第二落点准确性练习 (★★★★)

在对方球台底线或者靠近球网处用标志线或辅助教具标记固定区域，依据规则将球抛起，采用正确动作进行发球练习，强调发球后第二落点在标记的区域内，重点关注发球后第二落点的准确性，以培养学生精益求精的精神。

2. 比赛活动

(1) 双手协调配合比赛 (★★)

将学生分成若干组，听口令练习抛球和击球，固定时间内或在固定次数内抛球和击球动作正确且不犯规，成功次数多的小组获胜。

(2) 发球后第一或第二落点比准 (★★★)

教师依据学生动作技术将球台分为不同大小的区域，要求学生发球后的第一或第二落点在固定区域，一定数量或固定时间内发球后第一或第二落点在固定区域内球数多者获胜。可进行个人或小组比赛。

(3) 团体发球计分赛 (★★★★)

教师将学生分成若干组进行团体发球计分赛，要求学生运用任意发球动作将球发到固定区域计2分，发到其他区域计1分，当发一定数量球后，得分多的小组获胜，培养学生团结合作的精神。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

发球技术应贯穿全部能力水平段，在学练赛活动中不断提高学生的发球技术水平。水平二学习平击发球，重点是熟悉球性；水平三学习急长发球是为了配合进攻和防守技术；水平四学习转或不转发球的目的是配合控制与抢攻技术。建议平击发球安排1~2个课时，正（反）手急长发球安排2个课时，正手转与不转发球安排2~3个课时，发球技术需要与其他技术的学练赛活动相融合，避免单次课只进行单一技术的学练。

2. 技术运用建议

结合学生身心特点及学习进度，先采用击打乒乓球训练器的方式体会拍触球动作，再要求学生上台击球练习。上台练习先要求击球动作正确，再要求落点准确，最后要求学生依据对方的特点选择发球方式和落点等细节要素。此外，教师在设计和组织发球技术学练赛活动时，应重点强化学生发球动作技术的正确性，以形成正确的动作定型。

3. 课外作业建议

结合发球技术的特点或学练要求，建议学生因地制宜地选择乒乓球场地，与同伴或家人一起完成每周固定时长的学练赛活动，也可以与家人一起制订训练计划，并互相监督完成，在提高学生发球技能的基础上，促进亲子关系的和谐发展。

4. 素养培育建议

发球技术的学练相对比较枯燥乏味，且不易掌握，需要多组数练习才能逐步形成动作定型，最终实现在比赛中的合理运用。建议教师在提高学生运动技能的同时，关注培养学生克服困难和坚持不懈的精神，并在各项活动中适当增加竞赛的因素，以培养学生乐于比赛和勇于争先的体育精神。

三、进攻与防守技术

进攻与防守技术是乒乓球比赛中解决攻防转换的基本技术，只有同时具备良好的进攻和防守能力，才能够在比赛的相持阶段占据主动。本部分主要介绍基本的进攻与防守技术，包括正手攻球、反手攻球和正（反）手防守几个内容。

（一）动作方法与要点

1. 正手攻球

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯对手拍触球动作，提前预判来球情况。主动移动步法，确保击球点在身体右侧前方。击球时，转腰带动手臂向后下方引拍，腋下打开，可以放一个拳头，身体重心放在右脚，蹬地、转腰，重心从右脚转移到左脚，大臂带动前臂向前上方挥拍。球拍稍前倾，在球的高点期或上升期撞击并略摩擦球的中上部，前臂旋内并稍屈，顺势挥拍后迅速还原成准备姿势（图 3-2-10）。

【动作要点】



图 3-2-10 正手攻球

2. 反手攻球

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯对手拍触球动作，提前预判来球情况。主动移动步法，确保击球点在身体中线偏左处，不超过身体左侧。击球时，腰、髋向左转动，肘关节向前突出，手腕内收、屈，引拍至左腹前。腰、髋向右转动，上臂带动前臂向前上方挥拍，球拍稍前倾，在球的高点期撞击并略摩擦球的中上部，拍触球时，前臂在肘关节处做伸



和旋外动作，手腕伸、外展，击球后随挥并迅速还原成准备姿势（图 3-2-11）。

【动作要点】



图 3-2-11 反手攻球

3. 正反手防守

【动作方法】

正（反）手防守与正（反）手攻球动作相似，但在球拍触球时，减少自己发力，以借力击球为主。

【动作要点】与正（反）手攻球动作要点相同。

（二）易犯错误与纠正方法

进攻与防守技术易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-3）。

表 3-2-3 进攻与防守技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
正（反）手攻球或正（反）手防守	只有手臂动作，没有腰部、腿部的配合	1. 徒手练习动作，注意引拍和迎球挥拍动作中“转”的意义 2. 教师站在学生身后双手按住髋关节，使学生髋部随击球动作转动
正手攻球或正手防守	大臂夹得过紧	让学生将一只手放在腋下，教师站在学生后面手把手教学
	抬肘或引拍时肘部后撤	1. 让学生将一只手压在肘关节处击球 2. 教师站在学生身后，将手放在学生肘关节处，控制学生抬肘或肘部后撤
	击球手腕上翘、下吊、外撇	1. 击打乒乓球训练器，体会手腕与前臂的细微动作 2. 教师站在学生身后手把手教学，强调引拍时手腕位置及击球时前臂旋内动作
	击球时拍型后仰或过于前倾	1. 击打乒乓球训练器，体会拍触球时的细微动作 2. 教师站在学生身后进行手把手教学，让学生被动体会动作



续表

动作内容	易犯错误	纠正方法
反手攻球 或反手防守	体外击球	教师站在学生的体侧，防止学生大幅度地向体侧移动，必要时进行手把手纠正
	手臂过直	教师站在学生的身后，用手握住学生的手，一起做击球动作
	大臂夹得过紧	引拍时主动转肩顶肘，折叠手臂，教师必要时进行手把手纠正

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 聆听讲解，观察示范 (★★)

教师可以结合动作技术图解或视频，并通过动作要领关键字来讲解，也可以选择边示范边讲解的方式，讲解中可以通过提问的形式引发学生思考，如“你知道乒乓球历史上著名的‘12大板’吗”“比赛中是否只有进攻才能取得胜利”“对方发起进攻了，本方该如何处理”等问题。

(2) 动作模仿练习 (★★)

组织学生观看视频或教师示范动作，让学生主动模仿练习。教师根据学练进展情况引导学生注意重点环节，并观察全班每名学生的学练情况，注意学生的模仿练习情况，及时对错误动作进行纠正，必要时手把手地纠正错误动作。

(3) 移动中徒手练习 (★★)

在学生已基本掌握正确动作时，教师可使用口令或手势，让学生将所练技术与已掌握的步法结合，在移动中进行有节奏的动作技术练习。如教师发出口令“1”时，学生向右（左）侧并步并做出正（反）手攻球动作；如教师发出口令“2”时，学生向左（右）侧并步并做出正（反）手攻球动作。

(4) 自制教具，辅助练习 (★★)

学生通过击打乒乓球训练器体会拍触球动作，击打空中吊球或“不倒翁”球体会击球动作。也可以距墙1米左右，使用正（反）手击球动作控制球在球拍和墙之间反弹的练习。有条件的情况下，可以与其他学科相结合，设计跨学科主题学习内容，开展学练活动，培养学生创新思维。

(5) 攻防练习 (★★★)

两名学生一组，分别站在球台前，学生用进攻技术将球击到对方球台固定的一个或多个区域，对方用反手防守技术将球击回本方球台一侧。可根据学生动作技术掌握的熟练程度适当调整学练难度。



(6) 对攻练习 (★★★)

两名学生一组，分别站在球台前，学生用正手或反手进攻技术将球击到对方球台固定的一个或多个区域，对方用进攻技术将球击回至本方球台。可根据学生动作技术掌握的熟练程度，适当调整学练难度。

(7) 多人共同进攻与防守技术练习 (★★★)

将学生分成两组，轮流练习，站在前排的学生进行有球的进攻和防守练习，站在后排的学生依据前排学生的进攻和防守击球动作进行跟随性的徒手练习，以增大乒乓球学练活动的运动强度与团队配合意识，使学生感受乒乓球运动学练的多样性和趣味性。

2. 比赛活动

(1) “一起找茬” (★★)

学生分成两组，每组间两人相对，一组学生练习挥拍动作，另一组学生“找茬”，即找出动作的不正确之处，然后两组互换角色，被“找茬”数量最少的小组获胜。

(2) “正话反说” (★★)

教师喊口令，学生听口令做动作。当听到“正”时，做“反手攻球”动作；当听到“反”时，做“正手攻球”动作，快速反应且正确完成动作数量多的学生获胜。也可以设计其他类似的比赛方法，如发出口令“正”时，用反手发球，发出口令“左”时，向右侧半台击球等。

(3) “银球击稳” (★★)

学生发球或学生按照规定技术回击固定数量的来球，记录成功击球的数量，击中球数较多的学生或小组获胜。可以根据学生对技术水平掌握的熟练程度适当调整学练难度，以培养学生坚持不懈和勇于拼搏的精神。

(4) “银球击准” (★★)

在球台上画出不同区域，学生发球或按照规定技术回击固定数量的来球，记录击中划定区域球的数量，击中规定区域球数多的学生或小组获胜。可以根据学生对技术水平掌握的熟练程度对回球或发球质量提出不同要求，同时要求区域可以是全台、2/3台、半台等，区域的数量可以是一个或多个。

(5) “银球飞舞” (★★★)

两名学生一组，站在球台前，采用规定动作，在规定线路、落点区域进行某项技术的竞赛，记录连续成功还击的数量，连续成功还击球数多的学生或小组获胜。可以根据学生对技术水平掌握的熟练程度适当调整学练难度，也可以在学生对练中进行个人、双人或团队连续成功还击球数的比赛，以培养学生的团结合作意识。

(6) 上旋球比赛 (★★★)

可采用单打、双打、团体比赛形式，要求发球和回球必须用上旋球进行的正式比

赛，先得 11 分一方为胜方，以培养学生顽强拼搏和坚韧不拔的意志品质。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

进攻与防守技术是乒乓球运动的关键，重点在水平二和水平三进行学练。水平二以熟悉球性和掌握防守技术为主，目的是让学生在比赛中体会乒乓球运动的特色和运动的快乐，其中建议熟悉球性、正反手平击球安排 3~4 个课时，正反手攻球的徒手练习安排 1~2 个课时；水平三以学习乒乓球上旋基本技术为主，目的是让学生在真实的情境中体会乒乓球运动的特点和运动的乐趣，其中建议正手攻球安排 4~5 个课时，反手攻球安排 2~3 个课时、正（反）手急长发球安排 2~3 个课时，展示或比赛安排 2~4 个课时。在学练活动中，避免只学练一种技术或多种技术频繁更替，同时注意根据学生核心素养发展水平进行不同的学练赛活动。

2. 技术运用建议

结合学生身心发育特点及学练情况，在学练赛活动中采取不同的方式进行进攻和防守练习，首先进行无球练习，其次进行单线有球练习，再过渡到多点有球的练习，最后进行发全力的无序练习。如正手攻球技术在水平二以徒手形式出现，在无球的情境下，要求学生按照引、迎、打、返的动作方法准确完成动作，并做到心中有球，身心合一；水平三的有球练习要在水平二的基础上进阶，从单一落点的自抛自打、教师手把手教学、对方抛球手把手练习、一人防守一人进攻练习、单线对攻练习，过渡到结合技术的基本学练。

3. 课外作业建议

结合学练内容的技术特点或学练要求，建议学生因地制宜地选择乒乓球场地，如餐桌或课桌，与同伴或家人一起进行学练活动，每周完成规律性乒乓球锻炼，最好制订个人训练计划，并自我监督，确保计划按时实施。这些学练赛活动能够发展和谐的亲子关系，提高学生沟通交流和自我监督、执行的能力，从而全面提高学生的核心素养。

4. 素养培育建议

建议教师要在提高学生运动技能的同时，关注培养学生克服困难和坚持不懈的精神以及创新意识和合作意识，在以个人为主的乒乓球竞赛活动中增加团队小组的比赛，以培养学生的团队意识和大局观。可将考核标准进行科学分级，根据每位学生的具体情况提出略有难度的要求，以培养学生不畏困难、勇往直前与乐于挑战、超越自我的品质。

四、控制与抢攻技术

控制与抢攻技术是解决乒乓球比赛中控制与反控制的基本技术。只有同时具有良

好的控制能力，能够搓出下旋的低、转、短球与抢攻能力，能够将下旋球转为上旋球，并能根据来球和对手的情况快速作出正确选择，才能在比赛的2~4板的角逐中占据优势。本部分将主要介绍短球控制和长球抢攻的学练赛活动，包括反手搓球和正（反）手拉下旋球技术。

（一）动作方法与要点

1. 反手搓球

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯对手球拍触球动作，提前判断来球方位并移动脚步，调整至合适位置准备接球。击球时，身体稍向左转，以肘为轴，前臂屈、内旋，手腕外展，向后上方引拍。球拍稍后仰，在球的高点期或下降前期击球中下部，触球时前臂内旋、伸，手腕内收，前臂和手腕加速向前下方用力摩擦球的中下部，手臂随挥后迅速还原成准备姿势（图3-2-12）。

【动作要点】



图 3-2-12 反手搓球

2. 正手拉下旋球

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯来球，判断来球方位并移动脚步调整至合适位置准备接球，左脚在前，右脚在后。击球时，转腰带动手臂向下引拍，将重心放至右脚，右肩低于左肩，腕关节下垂，球拍稍前倾低于来球。当球弹起后，右脚蹬地转腰、转髋，身体带动手臂向前上方迎球挥拍，身体重心从右脚转移至左脚，在球下降前期用力摩擦球的中部。当拍触球时，前臂旋内、手腕外展，充分摩擦球以增加球的旋转，来球旋转较强时多向上摩擦，来球旋转较弱时多向前发力，随挥后迅速还原成准备姿势（图3-2-13）。

【动作要点】



图 3-2-13 正手拉下旋球

▶ 3. 反手拉下旋球

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯来球，判断来球方位并移动脚步调整至合适位置准备接球。击球时，转腰带动手臂向下引拍，将重心放至左脚，手腕屈、内收，拍头朝下，沉肩垂臂，肘关节向前突出，球拍稍前倾低于来球。当球弹起后，蹬地、顶髋，身体带动手臂、大臂带动前臂向前上方迎球挥拍，重心从左脚转移至右脚，在球的下降前期用力摩擦球的中部，拍触球时，前臂旋外、伸，手腕伸、外展，充分摩擦球以增加球的旋转，来球旋转较强时多向上摩擦，来球旋转较弱时多向前发力，随挥后迅速还原成准备姿势（图 3-2-14）。

【动作要点】



图 3-2-14 反手拉下旋球

（二）易犯错误与纠正方法

控制与抢攻技术易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-4）。



表 3-2-4 控制与抢攻技术易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
反手搓球	拍触球部位错误	强调球拍稍后仰，用球拍下部摩擦球的中下部，教师站在学生身后手把手帮助学生完成动作
	击球方式错误	击球时应根据来球情况进行适当的调整，来球下旋较强，摩擦球的偏底部并向前送，反之摩擦球的偏中部并向下用力
正（反）手拉下旋球	引拍幅度过小，方向不对	1. 练习徒手动作，强调球拍的引拍位置 2. 教师站在学生身后手把手教学，使学生了解引拍后球拍的位置
	不能有效地使用腿和身体的力量	1. 使用弹簧讲解转移重心和蹬地转腰的关系 2. 教师站在学生身后，左手按住髋关节、右手按住髋关节稍下部位，帮助学生完成蹬地转腰动作
正（反）手拉下旋球及反手搓球	撞球多，摩擦少	1. 击打乒乓球训练器，体会摩擦球动作，让其产生强烈的旋转 2. 教师站在学生身后手把手教学，使学生体会拍触球的瞬间动作
	击球时间过早	1. 教师要求学生在球落台后数“1”再挥拍 2. 教师站在学生身后手把手教学，压制学生挥拍，数“1”再挥拍

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★★）

教师依据学练内容和学生对该动作技术实际掌握的情况，营造学生学习动作的具体情境，可以通过讲解示范或让学生观看比赛视频后提出问题引导学生进行思考，培养学生探究、思考能力，在体验学习技术的同时培养战术素养与应用能力，如“比赛中何时使用控制技术”“如何解决控制和抢攻的矛盾”“如何利用控制限制对方抢攻”等问题。

（2）动作模仿练习（★★★）

通过让学生观看视频或教师示范动作等，帮助学生建立正确的动作概念，组织学生进行模仿练习，教师需根据学练实际情况引导学生注意动作细节和重点环节。如需学生注意拍触球细节时，教师需要示范慢动作并用语言提示。教师需兼顾每个学生的学练情况，及时对错误动作进行纠正，也可对转腰、蹬地、引拍、重心交换等动作进行手把手教学。

(3) 原地徒手练习 (★★★)

在教师的带领下进行徒手练习,重点体会新动作与已掌握动作的区别,初步获得肌肉感觉。如学习正手拉下旋球时,教师要展示正手拉下旋球与正手攻球在引拍和拍触球时细节的区别,从异同点入手,设计新的动作技术学练方法和动作要点示范方法。

(4) 移动徒手练习 (★★★)

教师可使用口令或手势,让学生将所练技术与已掌握的步法相结合,在移动中有节奏地进行动作技术的巩固练习,以培养学生积极思考的习惯和善于发现问题的能力。

(5) 利用自制教具辅助练习 (★★★★)

建议设计并使用练习摩擦的自制教具或者乒乓球训练器,体会控制与抢攻技术在拍触球时与进攻和防守技术的区别。可以与其他学科进行跨学科主题学习,开展学练活动,培养学生善于创新的意思。

(6) 自抛自打练习 (★★★★)

学生将球举至超过台面 20 厘米的高度,待球自然下落弹起后,在下降初期用控制或抢攻技术击球,重点体会球拍触球时的摩擦动作。

(7) 固定或移动完成搓 / 拉一板球练习 (★★★★)

对方发下旋短或长球到本方球台某个固定区域,学生用反手搓球或正(反)手拉下旋球技术回击,重点练习球拍触球的摩擦动作,掌握后可进行多点练习。

(8) 对搓练习 (★★★★)

对方发下旋短球到本方球台某个固定区域,学生用反手搓球技术回击,之后双方连续搓球,掌握后可进行多点练习。培养学生坚持不懈的意志品质。

(9) 搓球与抢攻练习相结合 (★★★★)

对方发下旋短球到本方球台某个固定区域,学生用反手搓球技术回击。当对方摩擦球质量下降或没有控制好球的落点时,学生使用抢攻技术回击,熟练掌握后可进行多点练习。培养学生积极思考和敢于拼搏的精神。

(10) 多人共同控制与抢攻技术练习 (★★★★)

多名学生轮流练习,排头学生进行有球的控制和抢攻练习,其余学生依据排头学生的控制与抢攻击球动作进行徒手同步练习,充分体验乒乓球学练活动的多样性和趣味性。

2. 比赛活动**(1) “回心转意” (★★★)**

采用摩擦球的底部使球产生下旋的方式进行比赛,成功回旋到发球学生站位处计 1 分,每人有 10 次机会,最后计算总分评出胜负。可以设置小组赛、个人赛以及积分赛的比赛形式,以培养学生的团结合作意识。



(2) “随机应变” (★★★)

学生分成若干组，每组间两人相对站立，每位学生认真观察并依据对方的击球动作做出相应的回击动作，徒手动作且回击方式正确计1分，最后计算总分评出胜负，以发展学生观察判断和想象能力。

(3) “控制得当” (★★★★)

学生采用控制技术接对方发出的下旋短球，每人有10次机会，回球旋转强，且回球后球在台面弹跳两次仍不出台的回球计1分，最后计算总分评出胜负。

(4) “抢攻比强” (★★★★)

学生用拉下旋球技术接对方发出的下旋长球，每人有10次机会，在回球旋转强、速度快的情况下，回球成功计1分，最后计算总分评出胜负。

(5) “落点比准” (★★★★)

学生用控制或抢攻技术回球到对方球台的固定区域，每人有10次机会，回球成功计1分，最后计算总分评出胜负。

(6) 控制与抢攻比赛 (★★★★)

可采用单打、双打、团体比赛的形式进行正式比赛，要求发球一方必须发下旋球，根据正式比赛规则确定获胜者，培养学生勇于拼搏的精神。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

控制和抢攻技术是为了应对下旋球并在合适的时机将下旋球转化成上旋球的技术，让学生在丰富的情境中体会乒乓球运动的魅力和乐趣。建议在水平三安排1~2个课时徒手练习，水平四安排5~7个课时的正（反）手拉下旋球学练活动和2~3个课时的反手搓球学练活动。根据学生实际掌握技术水平进行安排，既避免学习内容过多或过少，也需要因人而异安排不同的练习内容或不同的练习形式，提出不同的要求，从而确保每名学生都能在学练赛活动中有所收获。

2. 技术运用建议

控制与抢攻技术在乒乓球运动中是学习和掌握旋转球的关键技术，也是乒乓球比赛中每个回合需要解决的基本矛盾之一。学练赛活动中需要充分考虑到学生身心特点及学习进度，先使用乒乓球训练器使学生深入了解回击下旋球拍触球摩擦方式和击球时间长短的特点，再使用击打一板球练习方式，体验运用拍触球时的摩擦抵消对方来球旋转的方法，最后练习与进攻和防守技术的合理衔接。

3. 课外作业建议

依据控制与抢攻技术的特点和学练要求，建议学生因地制宜地选择乒乓球场地，与同伴或家人一起进行学练或者比赛活动，也可尝试制订训练计划，并自我监督，确保计划按时实施。此外，教师还可设计完成课前预习、欣赏比赛和体能锻炼的课外作业。

4. 素养培育建议

建议教师在学练赛活动的各个阶段，依据学生核心发展素养水平安排不同类型的竞赛活动，包括正式比赛、关键球比赛、单一技术质量竞赛（比稳、比准、比快、比转等），以培养学生的竞赛意识与拼搏精神。可将考核标准进行科学分级，根据每名学生的具体情况提出略有难度的要求，培养学生不畏困难、勇往直前、乐于挑战、超越自我的品质。在学练赛活动中，注重引用其他学科的理论知识，培养学生理论联系实际、勇于探索的意识。

五、结合技术

结合技术是将乒乓球单一技术进行衔接而形成的两板及以上的结合技术。良好的结合技术能力可以有效提高单一技术的使用效果，更好地转化为战术实施。本部分介绍的是最常用的进攻类结合技术。

（一）动作方法与要点

1. 正手两点进攻

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯对方球拍触球动作。确认对方来球为正手位上旋球后，用并步移动到正手位，重心跟上后完成引、迎、打的正手攻球完整动作迅速还原成准备姿势。当判断对方回球为中路上旋球时，用并步移动到中路合适位置，再完成第二次引、迎、打的正手攻球完整动作，迅速还原成准备姿势（图 3-2-15）。依次循环往复地击球直到得分，熟练后可拓展成多点进攻。

【动作要点】



图 3-2-15 正手两点进攻

2. 左推右攻

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯对方球拍触球动作。确认对方来球为反手位上旋球后，用并步或单步移动到反手位合适位置，重心跟上后完成引、迎、打的反手攻球完整动作，

迅速还原成准备姿势。当判断对方回球为正手位上旋球时，用并步移动到正手位合适位置，移动中完成握拍的微调，重心跟上后再完成引、迎、打的正手攻球完整动作，迅速还原成准备姿势。依次循环往复地击球，直到得分（图 3-2-16）。

【动作要点】

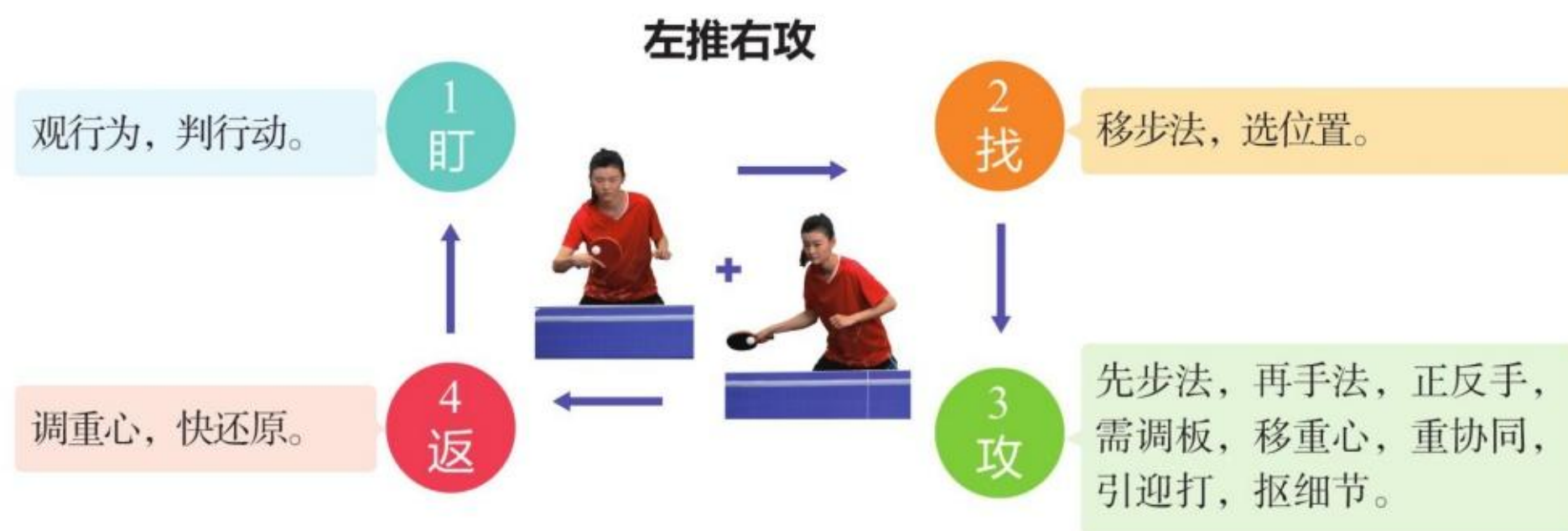


图 3-2-16 左推右攻

3. 推挡侧身攻

【动作方法】

以准备姿势站好，紧盯对方球拍触球动作。确认对方来球为反手位上旋球后，用并步或单步移动到反手位合适位置，重心跟上后完成引、迎、打的反手攻球完整动作，迅速还原成准备姿势。当判断对方回球再次为反手位上旋球时，用侧身步移动到球台左侧合适位置，移动中完成握拍的微调，重心跟上后再完成引、迎、打的正手攻球完整动作，迅速还原成准备姿势。依次循环往复地击球，直到得分（图 3-2-17）。

【动作要点】



图 3-2-17 推挡侧身攻

（二）易犯错误与纠正方法

结合技术易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-5）。



表 3-2-5 结合技术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
不盯球盲目移动	放慢练习节奏，并要求对方夸大拍触球动作、锻炼学生盯球的能力。同时站在学生身后，用手去限制学生过早地移动，帮助学生体会在最佳时间移动
先手法后步法	进行徒手分解动作，待建立了先步法再手法的动作定型，且徒手动作协调后再进行有球练习
不能找准合适的击球位置	多球练习，建立跳步与小碎步的衔接，通过小碎步的微调找到最佳击球位置，以提高回球质量
移动中身体重心起伏过大	教师站在学生身后，用双手放到学生腰部或肩部，限制学生身体移动时发生跳动的动作，以使其核心稳定，提高移动中击球的稳定性

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★★）

依据学练内容和学生对该动作技术实际掌握的情况，以及学生学习动作的具体情境，通过讲解示范或让学生观看比赛视频，引导学生进行思考，培养学生的探究、思考能力，在体验学习技术的同时培养战术素养与应用能力。

（2）模仿练习（★★★）

通过让学生观看相关视频或者教师的示范动作等，帮助学生建立正确的动作概念，组织学生进行徒手模仿练习，以培养学生积极思考和坚持不懈的精神。

▶ （3）正手两点走位攻球练习（★★★）

对方防守技术将球回到本方球台正手位和中路。学生在两点之间移动，用正手进攻技术将球回到对方球台固定一点处，依次循环。

▶ （4）正手三点走位攻球练习（★★★★）

对方防守技术将球回到本方球台正手位、中路和反手位。学生在三点之间移动，用正手进攻技术将球回到对方球台固定一点处，依次循环。

▶ （5）左推右攻定点练习（★★★★）

对方将球击到本方球台反手位和正手位各一次，学生在正手位用正手攻球，在反手位用反手攻球将球击回，击球落点固定在某一半台，依次循环。要求本方学生在移动中用并步或单步衔接，注意移动到位、身体保持稳定、手法与步法配合协调，在身体前完成握拍细节调整，并注意体会拍触球的动作。练习熟练后，可将左推右攻定点练习改为不定点练习。

▶ （6）两斜对两直攻球练习（★★★★）

两名学生在正手位均用正手攻，在反手位均用反手攻。要求一名学生正、反手攻



球都打斜线, 另一名学生正、反手攻球都打直线, 共同完成正、反手跑动击球练习。

(7) 多人推挡侧身攻球练习 (★★★★)

一名学生用反手攻球或防守方式连续回球至球台另一方反手位, 多名学生依次用反手攻击球 1 次或 2 次, 侧身用正手攻击球 1 次或 2 次, 连续进行多拍练习。

▶ (8) 多人共同结合技术练习 (★★★★)

多名学生轮流练习, 排头学生进行结合技术练习, 其余学生依据排头学生的结合技术击球动作进行徒手同步练习, 充分体验乒乓球学练活动的多样性和趣味性。

2. 比赛活动

(1) 定点结合技术比赛 (★★★)

两人一组, 分若干组在规定线路使用结合技术, 每组有 20 次机会, 记录每个回合的到位率和击球次数, 到位率高且击球次数多者计 1 分, 最后计算总分评出胜负。

(2) 不定点结合技术比赛 (★★★★)

两人一组, 采用规定技术的任意线路练习和比赛, 每组有 20 次机会, 记录每个回合的到位率和击球次数, 到位率高且击球次数多者计 1 分, 最后计算总分评出胜负。

(3) 上旋球结合技术比赛 (★★★)

两人一组, 分若干组从上旋球开始进行规定结合技术的比赛, 每组有 20 次机会, 记录每个回合的到位率和击球次数, 到位率高且击球次数多者计 1 分, 最后计算总分评出胜负。

(4) 下旋球结合技术比赛 (★★★★)

两人一组, 从下旋球发球开始, 待完成抢攻之后再规定结合技术的比赛, 每组有 20 次机会, 记录每个回合的到位率和击球次数, 到位率高且击球次数多者计 1 分, 最后计算总分评出胜负。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

结合技术建议在三个水平中合理安排学练赛活动。水平二重点让学生在游戏中体会乒乓球运动连续击球的特点, 感受乒乓球运动带来的快乐, 结合技术以徒手动作或左挡右挡的方式体会, 建议安排 1~2 个课时; 水平三学练赛活动的目的是让学生在真实的情境中体会乒乓球运动快速击球的特点, 结合技术以左推右攻、两点进攻为主, 建议安排 3~4 个课时; 水平四学练赛活动的目的是让学生在真实比赛情境中体会乒乓球运动的魅力, 结合技术以推挡侧身攻和与下旋发球相结合的左推右攻、多点攻为主, 建议安排 6~8 个课时。不同水平学生进行相同内容练习时应提出不同要求, 确保每名学生都能在学练赛活动中有所收获。

2. 技术运用建议

结合技术是将单一动作技术组合起来的综合技术, 学练赛活动的关键点在于将不

同或相同手法的运用与不同的步法衔接起来，以全面发展学生的核心素养。在学练赛活动中教师应安排学生及时将单一技术转化成有效的结合技术，从而提高学生的学习兴趣，并更好地转化成相对应的战术，使其能享受乒乓球运动的乐趣。

3. 课外作业建议

依据学练内容的技术特点或学练要求，建议学生因地制宜地选择乒乓球场地，与同伴或家人一起进行学练活动，鼓励学生制订个人训练计划，并自我监督，确保每周完成规律的锻炼。本活动不仅能够有效地提高学生的技能水平，还能够在学练活动中促进亲子关系的和谐发展，提高学生沟通交流和自我监督、执行的能力。

4. 素养培育建议

结合技术的学练赛活动相对比较丰富多样，但运动量比较大，注意培养学生克服困难和坚持不懈的精神；有意识地增加团队和双打比赛，注意培养学生的团队意识和勇于争先的体育精神。教师在组织团体比赛时，也应考虑比赛的顺畅以及比赛环境是否安全，如果发现比赛存在安全隐患，一定要引导学生排除隐患，以提高学生的安全意识。教师也可以设置一些“隐患”，让学生们发现并解除。

第三节 乒乓球运动基本战术与运用

乒乓球战术是指多板之间的关系，是在比赛中为了赢取比赛胜利而使用的带有谋略的技术组合，常用的战术包括：发球抢攻战术、接发球抢攻战术和相持战术等。

一、发球抢攻战术

发球抢攻战术是利用发球控制对方，力争主动、先发制人的一种战术。发球前应仔细考虑场上的情况及双方打法特点，并分析、预判对方可能采取的接发球的方法、接发球的落点以及自己将采取的抢攻方式等，再决定发球的旋转和落点，以确保在发球轮获得更多的优势。

（一）战术方法与要点

1. 发急长球抢攻

【战术方法】

若学生上旋球能力较强或对方专注短球时，该学生可采用发急长球抢攻战术。首先，观察对方眼神和肢体语言，预判其行动，如果对方做好接短球的准备，则可发急长球至对方反手位或贴身位置底线附近，即对方难以预判的薄弱点，从而迫使对方被动还

击，为该学生正手或反手上旋球抢攻创造机会。其次，对方接发球使用的技术方法和回球质量制约着该学生下一板的回球策略，因此该学生需要注重技术的衔接。如果对方阻挡或进攻质量不高，则发力进攻；如果对方判断准确选择发力进攻，则选择防守。最后，该学生应根据实际情况选择抢攻时机，注意抢攻后迅速还原，随时准备好下一板球（图 3-3-1）。

【战术要点】



图 3-3-1 发急长球抢攻

2. 发转或不转球抢攻

【战术方法】

若学生下旋球能力较强或对方接发球判断能力较弱时，该学生可采用发转或不转球抢攻战术。首先，观察对方眼神和肢体语言，随时调整发球的落点和旋转，使用动作相似的转或不转发球至对方正手位、反手位或中路短球位等薄弱位置，从而迫使对方使用控制技术还击，为该学生正手或反手拉下旋球抢攻创造机会。其次，对方接发球使用的技术方法和回球质量制约着该学生下一板的回球策略，因此需要注重技术的衔接，对方如果回球质量不高，则可抢先上手进攻；对方如果回球质量较高，则选择防守。最后，该学生根据实际情况选择抢攻时机，注意抢攻后迅速还原，随时准备好下一板球（图 3-3-2）。

【战术要点】



图 3-3-2 发转或不转球抢攻



(二) 易犯错误与纠正方法

发球抢攻战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-1）。

表 3-3-1 发球抢攻战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
战术谋划不足	引导学生学会赛前制定战术的方法
战术变化不及时	教会学生在比赛中及时调整战术的方法
发球动作相似性差	利用拍摄视频的方法，让学生明白成套发球动作不相似的原因
发球旋转差异小	讲解练习成套动作和拍触球动作的差异，并反复练习
发球不能与抢攻结合	帮助学生找到不能完成抢攻的原因，并进行针对性训练
对对方的接发球抢攻防范不足	教导学生发球后需做好抢攻和防守的双重准备，并进行相应的针对性练习

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★★)

教师应根据学生实际掌握情况进行相应战术的示范，也可运用比赛视频进行演示和讲解，示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略和使用时机等，设计“发球抢攻战术的目的是什么”“第三板若无法抢攻应怎么办”“发球后本方只准备进攻是否合理”等问题。

(2) 聆听讲解 (★★★)

教师可结合战术示意图解或视频，通过要领关键字来进行讲解，也可以选择边示范边讲解的方式，讲解中可以通过问题导入引发学生思考，设计“发球抢攻的目的是在第三板抢攻赢得比赛，但如果对方在第二板抢攻本方应如何处理”“如果对方第二板控制严密，本方无法抢攻应如何处理”等问题，培养学生积极思考的习惯和敢于创新的精神。

(3) 徒手练习 (★★)

让学生在无球状态下，通过预设的几种球路设计一种或多种战术计划，并进行徒手练习，从而建立初步的战术概念和动作定型。

(4) 发下旋短球连续搓练习 (★★★★)

学生发正手下旋球至对方反手位短球，要求对方用反手搓球将球回至该学生的反手位短球，该学生再用反手搓球进行回击。



(5) 发下旋短球后衔接正(反)手拉下旋球练习(★★★★)

学生发正手下旋球至对方反手位短球,要求对方用反手搓球将球回至该学生正(反)手位长球,该学生再用正(反)手拉下旋球进行回击。

(6) 发不转短球后防守练习(★★★★)

学生发正手不转球至对方正(反)手位短球,要求对方用正(反)手攻球进行回击,该学生再用正(反)手进行防守。

(7) 发不转短球后反攻练习(★★★★)

学生发正手不转球至对方正(反)手位短球,要求对方用正(反)手攻球进行回击,该学生再用正(反)手攻球进行反攻。

(8) 发长球后防守练习(★★★)

学生发长球至对方正(反)手位,要求对方用正(反)手攻球进行回击,该学生再进行防守。

(9) 发长球后反攻练习(★★★★)

学生发长球至对方正(反)手位,要求对方用正(反)手攻球进行回击,该学生再用正(反)手攻球进行反攻。

2. 比赛活动

(1) 固定发球的抢攻比赛(★★★)

设计固定发球技术类型或发球落点的抢攻比赛,目的是降低接发球的难度,增加比赛的趣味性。发球抢攻直接得分计2分,其他得分计1分,先得11分者为胜者。可以设计成小组赛或者团体积分赛。

(2) 固定接发球的发球抢攻比赛(★★★★)

设计固定接发球技术类型或接发球落点的抢攻比赛,目的是降低发球抢攻的难度,增加发球先抢攻(接发球控制后,发球方先将下旋转成上旋)和后抢攻(接发球进攻,即对方将下旋转为上旋)的意识。发球抢攻直接得分计2分,其他得分计1分,先得11分者为胜者。可以设计成个人赛、小组赛或者团体积分赛。

(3) 发球抢攻战术比赛(★★★★)

为培养学生在比赛中谋划发球抢攻战术并用于实践的能力,采取每人发一局的方式,第三板完成发球抢攻且第三板得分计2分,完成发球抢攻但第三板未直接得分计1分,未完成发球抢攻对方计1分,直到该局比赛结束。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

发球抢攻战术适于各个水平的学习,建议每个水平安排1~3个课时进行该战术学练赛活动。水平二以游戏方式为主,让学生感受战术的乐趣;水平三以限制发球旋转方

式为主，培养战术意识；水平四则强调战术的谋划，让学生在真实情境中掌握不同战术的运用。

2. 战术运用建议

依据学生的身心发育特点和具体的学练情况，适时安排从技术过渡到战术的学练赛活动，如水平三学习了发急长球和正（反）手攻球后，需要通过发球抢攻战术学练赛活动将单一的技术转化成战术。开始练习时，要求学生回球不能没有旋转，也不能旋转过于强烈，以免失误过多。此外，对学生的回球落点也不要作过于严格的要求，只进行落点区域的要求，最终再对抢攻的质量进行要求。在学生发球后能完成有效抢攻的基础上，还应要求学生注意做好此战术后多板连续进攻的准备。

3. 课外作业建议

结合发球抢攻战术的使用特点，建议学生与家长或同伴一起在课余欣赏或进行比赛，不仅可以激发学习兴趣，还能改善亲子关系。

4. 素养培育建议

在发球抢攻战术学练赛活动的初期，由于该战术本身具有灵活性和创造性的特点，容易使学生感觉不易掌控，甚至失去练习兴趣，此时教师应在关注战术运用情况的同时，鼓励学生多思考、多配合，从而有效地培养学生迎难而上和坚持不懈的精神，以及创新意识和配合意识。

二、接发球抢攻战术

接发球抢攻战术是用积极主动的接发球方法，形成积极进攻、争取主动的一种战术方式。学练过程中学生应将注意力集中在对方球拍触球瞬间，包括球拍触球的部位、摩擦球的时间长短、发力大小及方向等，力争在准确判断对方发球旋转的前提下伺机抢攻，并在第四板做好连续进攻和防守的两手准备。

（一）战术方法与要点

1. 接急长发球抢攻

【战术方法】

如果学生上旋球能力较弱或对方频发短球时，需警惕对方发急长球并准备好主动进攻。首先，观察对方眼神和肢体语言，预测对方意图。如果对方发急长球至该学生反手位或贴身位置底线附近，则需及早预判并使用正手或反手上旋球进行抢攻。其次，对方第三板使用的技术方法和回球质量制约着该学生下一板的回球策略，因此需要注重技术的衔接，重点保护薄弱区域，同时兼顾其他区域，如有机会则主动上手抢攻，避免陷入被动防守局面。最后，该学生根据实际情况随时准备好下一板球（图 3-3-3）。

【战术要点】



图 3-3-3 接急长发球抢攻

2. 接转或不转发球抢攻

【战术方法】

如果学生下旋球能力或接发球判断能力较弱，需警惕对方发转或不转球。首先，应观察对方眼神和肢体语言，预测对方意图，争取提前上手抢攻，并在保护薄弱区域的同时，注意回球质量和落点的变化，必要时可采取控制手段。其次，对方第三板使用的技术方法和回球质量制约着该学生下一板的回球策略，因此需要迅速还原，并注重技术的衔接。如果对方回球质量不高，则可以连续进攻；如果对方回球质量较高，该学生应注意防守，并力争反攻。最后，学生应随时准备下一板球（图 3-3-4）。

【战术要点】



图 3-3-4 接转或不转发球抢攻

（二）易犯错误与纠正方法

接发球抢攻战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-2）。



表 3-3-2 接发球抢攻战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
接发球判断能力差	创设各种旋转发球的情境，让学生进行判断并尝试接发球，也可以利用数字化设备进行辅助练习
接发球决策不果断	创设接发球抢攻的情境，让学生进行练习，依据判断结果，鼓励学生果断做出动作
接发球手段单一	创设接发球的情境，要求学生用更多方式进行接发球的练习

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范，聆听讲解 (★★★)

教师采用边示范边讲解的方式，讲解中可以通过问题导入引发学生思考，提示学生观察的重点，如“为什么要实施接发球抢攻战术”“接发球抢攻战术和发球抢攻战术的异同点是什么”“如果对方发球抢攻能力强，本方如何实施接发球抢攻战术”，也可以通过小实验帮助学生理解战术，介绍强行进攻而导致失败的案例等。

(2) 徒手练习 (★★)

让学生在无球状态下，通过观察对方的发球动作实施本战术，从而建立初步的战术概念和动作定型。

(3) 正(反)手攻球接发球练习 (★★★)

对方发正手不转球/急长球至本方球台正(反)手位，要求学生用正(反)手攻球进行回击。

(4) 搓球接发球练习 (★★★★)

对方发正手下旋球至本方球台反手位短球，要求学生用反手搓球进行回击。

(5) 正(反)手拉下旋接发球练习 (★★★★)

对方发正手下旋球至本方球台正(反)手位长球，要求学生用正(反)手拉下旋球进行回击。

(6) 多方式接发球练习 (★★★★)

对方发正手下旋球至本方球台正手或反手位短球或长球，发球的落点(长短或正反手位)不作限制，学生可根据对方的站位等情况作出判断，短球用反手搓球、正手长球用正手拉下旋球、反手长球用反手拉下旋球进行回击。

2. 比赛活动

(1) 接固定发球比赛 (★★★)

组织学生接固定旋转、落点的球到指定位置，回击到指定位置计2分，未回击到指定位置但接发球成功计1分，先得11分者为胜者，可设计成个人赛、小组赛或团体



积分赛。

(2) 接发球抢攻比赛 (★★★★)

组织学生接不同旋转、落点的发球，接发球抢攻得分计2分，其他方式得分计1分，先得11分者为胜者，可设计成个人赛、小组赛或团体积分赛。

(3) 接发球抢攻战术比赛 (★★★★)

采取每人发球一局的方式，第二板完成接发球抢攻且第二板得分计2分，完成接发球抢攻但第二板未得分计1分，未完成接发球抢攻对方得1分，直到该局比赛结束。该活动目的是培养学生在比赛中谋划接发球抢攻战术并用于实践的能力。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

接发球抢攻战术适于各个水平的学习，建议每个水平安排1~3个课时进行该战术学练活动。水平二以游戏方式为主，让学生感受战术的乐趣；水平三以限制发球旋转方式为主，培养战术意识；水平四则强调战术的谋划，让学生在真实情境中掌握和运用不同的接发球战术。

2. 战术运用建议

结合学生的身心发育特点和具体的学练情况，适时安排从技术学练过渡到战术的学练活动，让学生在战术的运用和实施中体会抢先进攻的意义。如水平四学习了拉下旋球技术后，要求接发球学生在对方发球出台时，将该技术转化成战术，观察对方站位，攻击对方薄弱位置，并注重抢攻后做好连续进攻的准备，以便使学生逐渐建立战术意识，更好地提升核心素养。

3. 课外作业建议

结合接发球抢攻战术的使用特点，建议学生与家长或同伴一起在课余欣赏比赛或进行发球与接发球比赛，从而激发学生的学习兴趣；也可利用课外家庭作业的形式完成家庭竞赛，培养学生的家庭意识和团队精神。

4. 素养培育建议

在接发球抢攻战术学练的初期，由于接发球抢攻战术本身具有被动性和冒险性的特点，容易让学生产生畏惧心理，此时教师应通过降低比赛难度培养学生的比赛意识和拼搏精神，并在逐渐提高比赛难度的前提下，培养学生乐于比赛和勇于争先的精神。

三、相持战术

相持战术是指比赛双方在相持中有效运用发力或变线等手段发挥自己的竞技能力，抑制对手技战术的发挥，从而赢得比赛的战术。在学练赛活动中应培养学生的贯彻执行能力、判断决策能力、顽强拼搏的精神等核心素养。

（一）战术方法与要点

1. 搓攻战术

【战术方法】

如果学生下旋球能力较强或对方判断旋转能力较弱时，可采取搓攻战术。首先，应观察对方眼神和肢体语言，预判其行动，以便通过落点和旋转变化迷惑对方。其次，对方回球使用的技术方法和质量制约着该学生下一板的回球策略，因此该学生需要注重技术的衔接，如果对方回球质量不高，可抢先上手进攻；如果对方回球质量较高，则选择控制。该学生在选择对方薄弱位置即正、反手两个小三角回球时，可以通过相似动作制造不同旋转干扰对方，也可以主动搓长，让对方被动上手，进而伺机抢攻。最后，该学生根据实际情况选择主动上手时机，注意抢攻后迅速还原，随时准备好下一板球（图 3-3-5）。

【战术要点】

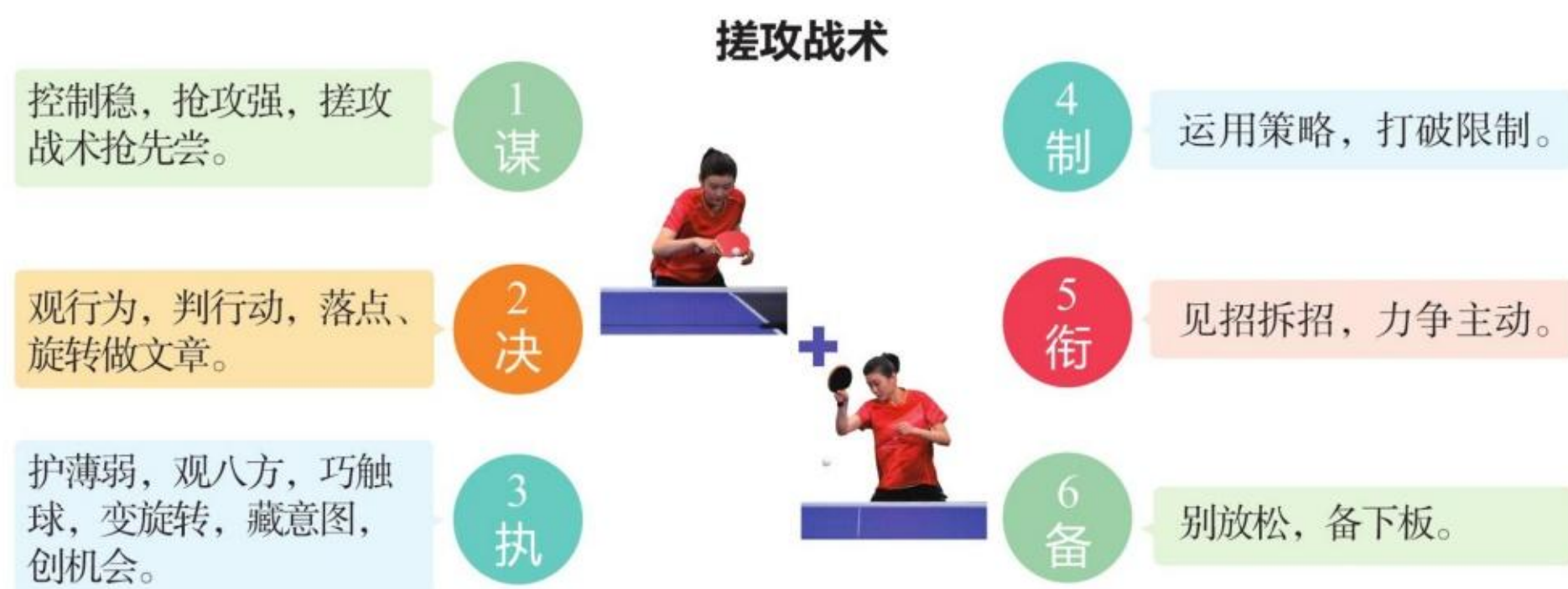


图 3-3-5 搓攻战术

2. 对攻战术

【战术方法】

如果学生上旋球能力较强或对方攻防能力较弱时，可采取对攻战术。首先，应观察对方眼神和肢体语言，预判其行动，以便通过落点、节奏、速度变化等方式制造得分机会。其次，对方回球使用的技术方法和质量制约着该学生下一板的回球策略，因此该学生需要注重技术的衔接，在对攻时不能仅采用单调的进攻方式，而需要主动采取各种变化策略，如：压左侧身攻，用反手技术压制对方的反手，迫使对方回球质量下降后，该学生主动侧身抢攻；压左调右，该学生发现对方有侧身企图或没有压住自己反手攻球后，应选择突然变线突袭至对方正手空挡；压中抢攻，该学生在调动对方跑动时，通过改变回球落点、速度等，紧紧压迫其贴身位置，降低对方回球质量，为进攻创造条件。最后，该学生根据实际情况选择主动抢攻时机，并注意抢攻后迅速还原，随时准备好下一板球（图 3-3-6）。



【战术要点】



图 3-3-6 对攻战术

(二) 易犯错误与纠正方法

相持战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-3）。

表 3-3-3 相持战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
不能把握住抢攻机会	教会学生在球出台或冒高时主动抢攻，并选择合理的击球落点和击球方式
不能合理使用衔接技术	抢攻后要迅速还原并做好连续进攻和防守的双重准备
不能掌握变线的时机	教会学生通过观察对方的身体语言，掌握变线最佳时机的方法，并通过变线取得胜利或实现攻防转换

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范，聆听讲解（★★）

教师示范同时进行讲解，讲解中可以通过问题导入引发学生思考，如“如何在与对方缠斗中争取主动”“如何把握住机会球”“如何发现对方战术的优势与劣势”等。

(2) 徒手练习（★★）

学生在无球状态下，通过观察或者假想对方做出某种击球动作，设想应对办法，徒手完成相应的击球动作，以发展想象能力。

(3) 搓拉练习（★★★★）

学生发正手下旋球至对方反手位短球，要求对方用反手搓球将球回至该学生的反手位短球，双方形成对搓态势后，学生采用旋转或落点变化，迫使对方回球出台，该学生再用正（反）手拉球抢攻。



(4) 搓攻练习 (★★★★)

学生发正手下旋球至对方反手位短球,要求对方用反手搓球将球回至该学生反手位短球,双方形成对搓态势后,学生采用旋转或落点变化,迫使对方回球不转,该学生再用正(反)手攻球进攻。

(5) 搓防练习 (★★★★)

学生发正手下旋球至对方反手位短球,要求对方用反手搓球将球回至该学生反手位短球,形成对搓态势后,如对方先抢攻且质量较高,该学生用正(反)手防守技术进行防守。

(6) 拉防练习 (★★★★)

对方发正手下旋球至本方球台正(反)手位长球,要求学生用正(反)手拉下旋球进行抢攻,对方用正(反)手攻球进行反攻,该学生再进行防守。

(7) 拉攻练习 (★★★★)

对方发正手下旋球至本方球台正(反)手位长球,要求学生用正(反)手拉下旋球进行抢攻,对方进行防守后,该学生再用正(反)手攻球进行进攻。

(8) 攻防练习 (★★★★)

对方发正手不转球或急长球至本方球台正(反)手位长球,要求学生用正(反)手攻球进行回击,对方用正(反)手攻球进行反攻,该学生再进行防守。

(9) 连续进攻练习 (★★★★)

对方发正手不转球或急长球至本方球台正(反)手位长球,要求学生用正(反)手攻球进行回击,对方进行防守,该学生再用正(反)手攻球进行进攻。

2. 比赛活动

(1) 压左侧身积分赛 (★★★)

双方反手位连续攻过程中,均可伺机侧身进攻,侧身进攻得分计2分,其他类型得分计1分,先获得11分者获胜。可设计成个人赛、小组赛或团体积分赛。

(2) 压左调右积分赛 (★★★)

双方反手位连续攻过程中,均可伺机变线,变线得分计2分,其他类型得分计1分,先获得11分者获胜。可设计成个人赛、小组赛或团体积分赛。

(3) 压中抢攻积分赛 (★★★)

在调动对方的同时,通过改变回球的节奏、速度、力量等紧压对方追身位置,伺机抢攻、抢拉得分计2分,其他类型得分计1分,先获得11分者获胜。可设计成个人赛、小组赛或团体积分赛。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

相持战术适于各个水平的学练赛活动，可以单独进行练习，也可以和发球抢攻、接发球抢攻战术结合进行练习，每个水平段建议安排1~3个课时学练活动。水平二尽量以游戏的方式学练，水平三以对攻战术为主，水平四则强调多种战术的有效配合。

2. 战术运用建议

依据学生的身心特点和具体的学练情况，适时安排从技术学练过渡到战术的学练赛活动，让学生学会观察，依据来球特点选择回球落点、速度、旋转，以造成对方的失误或抓住机会主动得分，让学生在战术的运用和实施中体会乒乓球运动变化的乐趣。

3. 课外作业建议

结合相持战术的使用特点，建议学生与家长或同伴一起在课余欣赏比赛或进行相持球的比赛，从而激发学生学习兴趣。利用课外家庭作业的形式开展家庭竞赛，提高学生的竞争能力。

4. 素养培育建议

由于相持战术本身具有复杂性和多样性的特点，容易使学生因失败产生挫折感，教师应通过降低比赛难度的方法来培养学生主动求变、勇于创新的精神，并不断在竞赛中增加难度，激发学生的竞争意识，培养互帮互学的集体主义精神。

► 四、双打战术

双打战术是在具备一定单打能力的基础上，两名学生将技战术融为一体，协调配合，最终赢得比赛的策略。场上两名选手必须互相信任，精诚合作，坚决贯彻执行赛前确定的战术方案；当无法有效执行既定方案时，应树立大局观和全局意识，本着严于律己、宽以待人的原则，互相鼓励，围绕重点队员重新调整战术方针，同心协力赢得比赛。

（一）战术方法与要点

【战术方法】

双打的精髓是配合，战术的实施必须将两名运动员融为一体，需要队友之间紧密协作，既要兼顾到队友的打法风格，也要保证坚决执行共同制定的战术。在双打比赛时，学生们需要注意跑位，击球后及时让位给队友，并做到兼顾全台。

具体战术实施包括：避强击弱，双打配对中总有一名学生的技战术实力相对薄弱，在防守住实力较强的学生进攻后，重点攻击对方实力较弱的学生；落点追身，在比赛时，落点应紧追对方回球学生的身体，使其不能及时让位给队友，导致失分；交叉进攻或长短结合，在比赛中，回球落点应迫使对方做横向或纵向大范围移动，使其无法找到合适的击球时机，导致其回球质量下降或直接失分。最后，学生根据实际情况及时给



队友让位，并随时准备好下一板球（图 3-3-7）。

【战术要点】



图 3-3-7 双打战术

（二）易犯错误与纠正方法

双打战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-4）。

表 3-3-4 双打战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
无法做到有效交流和沟通	以实力较强的学生为主制定有效战术，并通过手势、眼神、肢体等多种语言进行合理沟通，将两人融为一体
未能及时让位与补位	练习配对独到的移动方式，做到击球前积极上位，击球后主动让位
同伴之间缺乏默契	在同伴击球时，自己就要及时预判、起动，积极主动地回击对方回过来的球，形成与同伴配合的流畅性与连续性

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范，聆听讲解（★★★）

教师示范的同时进行讲解，讲解时可以通过问题导入引发学生思考，如“双打发球是否有特殊规则”“双打的击球顺序是什么”等，并给予讲解。

（2）徒手练习（★★）

学生在无球状态下，通过观察或者假想对方做出某种击球动作，设想应对办法选择徒手完成相应的击球动作，培养学生的创造性思维。

（3）跑位步法练习（★★★）

“八”字形移动：适合执拍手不同侧的搭档，两名学生击球后均向自己反手位一侧移动，既能为同伴让出最佳的击球位置，又能有效发挥同伴正手击球威力。



“T”字形移动：适合执拍手相同但打法不同的搭档，站位近台的学生击球后，根据情况主要做左右移动完成跑位；站位中远台的学生击球后，主要做前后移动完成跑位。

(4) 手势沟通练习 (★★★)

两名学生在学练赛活动中不断磨合，形成彼此独特的沟通手势。可以设计大拇指表示发不转短球，小拇指表示发下旋短球，食指表示发下旋长球等手势。

(5) 单人陪练练习 (★★★)

为有效地提高双打学生的技战术水平，可以让一名学生担任陪练，另外两名学生进行双打练习，培养学生的合作意识，提升配合默契度。

2. 比赛活动

(1) 固定落点双打比赛 (★★★)

规定落点在球台的某一个或几个区域的方法，当球击中其他区域时失1分，落点在规定区域处计1分，依规则完成比赛，先获得11分者获胜。

(2) 固定旋转双打比赛 (★★★★)

固定某种旋转发球的规则，当旋转错误时重发球，旋转正确，依规则计分完成比赛，先获得11分者获胜。

(3) 让位双打比赛 (★★★)

比赛中当对方运动员因无法完成让位而失分时，该回合失2分，其他依据正式比赛规则计分完成比赛，先获得11分者获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

双打战术适于各个水平的学习，建议每个水平安排1~3个课时的学练活动。水平二以设计战术游戏为主要学练赛活动；水平三以上旋球战术（除搓攻战术外）为主要学练赛活动；水平四为熟练拓展阶段，以下旋转上旋战术为主要学练赛活动。

2. 战术运用建议

结合学生的身心特点和具体的学练情况，适时安排从技术学练过渡到双打战术的学练赛活动，因人而异地不断提高学练赛活动难度，让两名学生在学练赛活动的过程中学会沟通，学会配合，学会抓主要矛盾。

3. 课外作业建议

结合双打战术的使用特点，建议学生与家长或同伴一起在课余欣赏或进行比赛，家长与学生在配合中能够增加对彼此的理解，增进亲子感情。利用课外家庭作业的形式开展家庭竞赛，达到共筑和谐家校关系、亲子关系的目。

4. 素养培育建议

双打战术学练赛活动的初期，由于两人磨合时间较短，彼此配合仍缺乏默契，

容易使学生产生对同伴的不满情绪，从而发生矛盾，甚至失去练习兴趣，此时教师应在关注战术运用情况的同时，鼓励学生多思考、多配合，从而有效地培养学生互相理解、互帮互助的团队精神和集体利益高于一切的意识，在双打和团体比赛中完成某项战术的学练赛活动，以提高学生的团队意识和集体荣誉感。教师在组织双打比赛时，也应考虑比赛的顺畅以及比赛环境是否安全，对于可能出现的安全隐患，须在课前与学生共同排除。同时，引导学生在双打过程中要关注到同伴的站位和击球动作，避免给同伴或者自己造成损伤，进一步提高对危险的防范意识。

第四节

乒乓球运动专项体能

学生在学习乒乓球运动技能时，除了要发展基本技战术能力，还需要进行专项的体能训练，这样才能够更好地运用乒乓球技战术。比赛过程中，参赛者要承担较大的身体负荷以及心理压力，只有具备较好的体能储备才能在比赛中游刃有余，取得优良的成绩。另外，体能训练也能锻炼学生的意志力，使他们养成坚韧不拔、吃苦耐劳的精神。本节重点介绍速度、协调、灵敏、平衡、肌肉力量、心肺耐力等乒乓球专项体能的学练赛活动方法。建议在安排体能练习时要与实际的教学情境相结合，如移动摸台角练习要与左推右攻的技战术学练情境相结合。

一、专项体能练习内容

（一）发展反应速度

乒乓球运动具有球体小、球速快、旋转变多、技巧性强的特点。学生不仅要迅速准确地判断对方来球的速度、旋转、落点以及战术意图，而且要能果断地进行决策，并采用相应的击球动作进行还击，这就要求学生应具备反应快、判断准、移动迅速、击球果断等能力。

1. 移步换球

【练习方法】球台一侧台面上的盆里放置乒乓球，另一侧放置空盆，学生利用并步、交叉步等单一的步法进行换球练习，将乒乓球从一侧盆里移送至另一侧盆里。

【练习要求】注意力集中，腿部蹬地，保持起动状态，运用规定步法移动到另一侧球盆用相反手拿球，移动过程中交换手将球放置于另一侧盆中，保证放置球时手部的稳定，提高快速移动能力。

【组数次数】建议练习 3~5 组，每组完成 20 次交换球，组间休息 1~2 分钟。



2. 移动摸台角

【练习方法】学生站在球桌边线一侧台角的位置，听到口令后，运用并步、滑步等步法快速移动到另一侧台角，用执拍手摸球台角，如此反复练习。

【练习要求】注意力集中，蹬地有力，移动中不可进行跳跃，须平行滑动，步点小、频率快，运用并步、滑步或单步步法完成练习内容。

【组数次数】建议练习 3~5 组，两侧摸到台角为 1 次，每组进行 10 次，组间休息 1~2 分钟。

3. 面对面传接球

【练习方法】一名学生原地依次抛球至另一名学生身体的左右两侧，该学生接住球后迅速将球抛还给抛球学生，回到中点，并以原地小碎步动作准备，抛球高度不可超过 2 米，如此进行来回抛接球练习。

【练习要求】注意力集中，保持腿部弹性，看到球后快速移动，用执拍手去主动接球，迅速抛给同伴，自己回到原地，做准备姿势。

【组数次数】建议练习 3~6 组，每组进行抛接 20~30 次，组间休息 1~3 分钟。

4. 移动摸数

【练习方法】教师将带有数字的标志盘摆至球台上，学生距离球台一定距离，教师喊出数字，学生听到数字时运用移动步法至标志盘后用手触碰该数字，再迅速回到原地做小碎步动作，如此进行反复练习。

【练习要求】练习时小碎步准备，注意力集中，含胸收腹，步法带动手部动作移动到位完成摸数练习。

【组数次数】建议练习 3~5 组，每组练习 16~20 次，组间休息 1~2 分钟。

5. 听声接球

【练习方法】学生进行小碎步准备，另一名学生在该学生身后将球抛至其身体的左右任一侧，该学生判断来球后迅速用手将球接住并顺势丢掉，再次回到原地做小碎步准备动作，如此进行反复练习。

【练习要求】小碎步准备，脚下保持弹性，注意力集中，看到来球后迅速将球接住，回到原地。

【组数次数】建议练习 3~5 组，每组接住 15~20 次，组间休息 1~2 分钟。

6. 面对面随机抛球

【练习方法】一名学生原地依次抛球至另一名学生的前、后、左、右四个方向，另一名利用所学的移动步法接住球后，迅速将球抛还给该学生，抛球高度不可超过 2 米，如此进行反复练习。

【练习要求】小碎步准备，眼睛盯住球的方向，第一时间蹬地移动至位置，预判落点，准确将球接住，迅速还原至原地，做好接下一球的准备。



【组数次数】建议练习 3~5 组，每组进行抛接 15~20 次，组间休息 2~3 分钟。

（二）发展心肺耐力

在乒乓球运动的专项体能练习过程中，学生的心率一般都处于较高水平。这种持续时间比较长的运动强度，能够使学生的循环系统和呼吸系统的功能增强，使心肌变得发达有力、血管壁弹性增加。

1. 两点移动抓球

【练习方法】学生通过两点滑步的移动，以右（左）半台正手连续攻球动作去抓球，顺势还原的时候将球丢掉，再滑步移动抓下一个球，按此方法进行反复练习。

【练习要求】练习时注意力集中，步法移动到位并将动作做完整，动作自然、协调，找准抓球的节奏，尽可能不失误。

【组数次数】建议练习 4~5 组，每组练习 2~3 分钟，动作速度由慢到快，组间休息 1 分钟。

2. 十字碎步

【练习方法】小碎步起动状态，根据 1~8 号码的顺序，运用滑步步法移动到位，每一次移动后都回到中间，再进行下个位置的移动。

【练习要求】准备时，小腿绷紧，原地小碎步准备；练习时，重心下压，前脚掌着地，根据数字顺序迅速到位，再回到原地，按此方法进行反复练习。

【组数次数】建议练习 2~4 组，每组练习 2~3 次，组间休息 2~3 分钟。

3. 30 秒徒手挥拍左右步法移动练习

【练习方法】以左（右）半台正、反手不同技术衔接转换为主，加强两面技术的连贯性，提高两边摆速的速率，通过数量的积累，提高动作技术的准确性。

【练习要求】步法移动到位，动作做完整，加强动作的连续性和准确性，提高脚下的灵活性和爆发力。

【组数次数】建议练习 6~8 组，每组练习 30 秒，组间休息 1 分钟。

4. 正、反手多点攻球

【练习方法】对方连续发不同点的球，学生通过步法移动到位，运用正、反手技术连续击打球，争取将球打上球台。

【练习要求】练习时，眼睛盯住球，预判球的落点，步法移动到位，主动发力击打球，保证击球质量和身体移动的快速性。

【组数次数】建议练习 4~5 组，每组动作速度由慢到快，组间休息 1 分钟。

5. 推侧扑练习

【练习方法】学生用反手击球后，由右脚带动左脚进行稍转动并利用交叉步或滑步移动至正手位击球，移动过程中完成重心转换，击球后迅速还原。



【练习要求】加强步法移动的范围，提高腿部蹬地力量和手法与步法的连贯性。

【组数次数】建议练习 3~4 组，每组练习 15~20 次，组间休息 1 分钟。

6. 搓—拉—攻转换练习

【练习方法】以全台为主，学生练习搓一板接拉球后相持一板，主要以衔接转换为主，加强两面技术的连贯性，提高两边摆速，通过数量的积累，提高动作技术的准确性。

【练习要求】准备时，注意力集中，脚下蹬地；练习时，脚先到、后出手，加强摩擦，提高命中率，保证回合的数量及质量。

【组数次数】建议练习 3~4 组，每组练习 30 次，组间休息 2 分钟。

（三）发展肌肉力量和身体协调性

学生在参加乒乓球运动学练赛活动时，不仅需要敏捷的反应速度和应对能力，还需要强大的肌肉力量作支撑。发力击球既需要下肢蹬转发力，也需要上肢的挥拍发力，是一个全身协调用力的过程。因此，学生应多注重上下肢力量练习和全身的协调性发展。

1. 移动颠球绕台

【练习方法】学生手持球拍，将球置于球拍中间，听到发令后，缓缓前进，手眼配合盯住球，将球控制在球拍上，不掉落，行进中辅助手不可触球，直到完成绕球台练习。

【练习要求】将球控制在球拍中间，行进可按照由慢到快的节奏，途中球不掉落，且辅助手不能触碰到球，注意力集中，保证球的稳定性。

【组数次数】建议练习 4~6 组，每组练习 20~30 秒，组间休息 30 秒。

2. 弹力带抗阻练习

【练习方法】利用弹力带进行正手和反手挥拍练习，提高手脚协调配合和重心转换的能力，确保动作的正确性和稳定性。

【练习要求】手部挥拍动作正确，腰带动手部完成动作，加强前臂的力量。

【组数次数】建议练习 3~6 组，每组分别为 60 秒、50 秒、40 秒，依次递减，组间休息 30 秒。

3. 腰腹转动摸球台

【练习方法】学生站在球台前方，执拍手放置于身前固定，通过腰腹的转动带动执拍手触碰球台面练习。也可以进行左右转动，用正、反手摸台练习。

【练习要求】练习过程中，手不可以主动触碰球台。转换时，具有一定的速度，腰部带动手转换摸球台。

【组数次数】建议练习 3~5 组，左右转动为一次，每组转动 25~30 次，组间休息 1~2 分钟。

4. 前臂小肌肉群力量

【练习方法】学生将弹力带固定绑好，执拍手握住弹力带进行手腕内旋与外旋、正

手与反手的技术力量练习。

【练习要求】练习手腕内旋及外旋时，需保持匀速；完成正、反手动作技术练习时，拉到一定距离后放慢挥臂的速度，充分体会前臂的发力感觉。

【组数次数】手腕内旋及外旋为一组，每组 15~20 次，建议练习 3~4 组，组间休息 1~2 分钟；正手、反手技术力量为一组，每组 15~20 次，建议练习 3~4 组，组间休息 2~3 分钟。

5. 行进间腰腹练习

【练习方法】学生抱住重力球，通过滑步移动后完成左右重心转换和蹬腿发力，然后回到原地向一侧前进，依次进行练习。

【练习要求】在快速移动中体会脚、腿、髋、腰的发力顺序，由下至上传导，利用核心力量控制身体，尽可能不要左右摇晃，保持稳定。

【组数次数】建议正手练习 3~4 组、反手练习 3~4 组，每组练习 15~20 次，组间休息 2~3 分钟。

6. 1 分钟结合挥拍步法练习

【练习方法】以全台正、反手技术衔接转换为主，运用步法移动到位，加强正、反手击球技术的连贯性，提高两边挥拍速度，提高动作技术的准确性。

【练习要求】练习时，步法移动到位，动作做完整，达到一定的连贯性。

【组数次数】建议练习 4~5 组，每组练习 1 分钟，组间休息 1~2 分钟。

二、教学建议

(一) 内容安排建议

乒乓球专项体能适合各个水平的学生进行学练。对于水平二的学生，应以灵敏性、协调性和基本步法练习为主，目的是让学生能够掌握简单的乒乓球体能学练方法，并对此产生浓厚的兴趣。对于水平三的学生，应以结合球的多点移动击球动作及小肌肉群的锻炼为重点，目的是让学生深刻理解体能在乒乓球比赛中的重要性，并帮助学生更好地形成乒乓球专项动作模式。对于水平四的学生，应以抗阻的多向移动练习和心肺耐力的锻炼为重点，目的是有效地促进学生力量和耐力的全面发展，提高他们的体能综合水平。

乒乓球专项体能练习的安排应与乒乓球基本技术的学习紧密结合。如学习准备姿势及移动技术时，可结合语言及视觉信号的进行方向移动体能练习，加强学生的观察和预判能力，培养以球为刺激信号快速作出反应和行动的能力。随着学生的体能逐渐提高，可适当地进行抗阻练习，进而提高学生的基本技术和战术的学习效果。针对乒乓球专项体能的安排，应依据不同的课程形式进行相应调整，并要充分考虑到整节课的运动负荷情况调整专项体能学练的负荷强度。



（二）课外作业建议

学生学习了专项体能练习的相关知识后，教师可以根据学生的不同水平，布置包括移动、挥拍、动作转换和抗阻类小肌肉群力量练习等课外作业，并鼓励学生根据自身条件和校内外可用的练习资源，自主选择并完成其他相关专项体能练习。课外作业的设计应以乒乓球专项体能练习活动为主，认知能力发展为辅。专项体能练习活动作业既可以按照个人完成的次数和组数来布置，也可以按学习小组内部或小组之间的体能游戏、比赛等布置。认知能力发展作业可以根据学段特点，围绕乒乓球专项体能知识、问题及练习计划等形式布置。

在完成课外作业前，要求学生检查场地、器材及练习环境的安全性，养成安全锻炼的良好习惯。在课外作业的练习过程中和练习后，建议学生利用所学的健康和锻炼知识监测自己的运动强度和身体反应。如条件允许，可以使用相关的运动健康软件、手机或笔和笔记本等工具记录课外锻炼的情况。体育教师应根据这些记录定期对学生的课外锻炼情况进行反馈或指导，或将此作为学生过程性评价的一部分。

（三）素养培育建议

在设计和安排乒乓球专项体能练习时，要有意识地通过乒乓球专项体能练习提高学生的健康行为素养。如在课上组织学生进行乒乓球专项体能练习时，可有针对性地讲解发展乒乓球专项体能的原理及锻炼时的安全注意事项，以便学生理解和掌握相应的健康知识，增强安全意识。适当布置一些课外体能训练任务，有助于学生养成积极参与体育锻炼的习惯，从而增强学生体育锻炼的意识。

注意结合不同形式和内容的专项体能练习培养学生的体育品德素养。如在进行多方向移动耐力和抗阻练习时，可对学生提出发扬不怕困难和坚持不懈精神的要求，并在练习过程中及时用语言鼓励学生，使学生体验并践行勇于克服困难和坚持到底的体育精神。也可设计和安排以小组合作形式完成专项体能的练习，有助于培养学生的集体主义精神和合作意识。安排竞赛性的乒乓球专项体能练习，并明确提出体能竞赛的规则、要求及犯规罚则，可以有效培养学生的规则意识、竞争意识和公平公正精神。

第五节 ■ 乒乓球运动展示或比赛

展示活动能让学生表现出自己的运动技能，有效地增强学生的成就感，也能借此对教师的教学效果进行综合评价。学生通过相互间的配合完成某一项技术或战术展示，可

起到培养体育兴趣、掌握专项技能、增强身体素质、促进心理健康以及培养团结协作精神的目的。比赛活动能展示学生技术水平、战术执行情况和体能状况的综合实力，体现出勇敢顽强的体育精神。体育课堂搭建学生展示或比赛平台，可以创新学习形式、丰富学习内容、提高学生学习的主动性。在开展乒乓球学练赛活动的任何阶段，教师均可根据教学内容和学生核心素养的发展水平安排一节课或小赛季（3~6节课）的展示或比赛活动，让学生在赛中学、赛中练、赛中用，从而更快、更好地促进学生核心素养的全面发展。

一、乒乓球比赛课的设计和实施

比赛课是在3次课乒乓球技术或战术的学习后，单独以比赛形式呈现的教学活动，用于巩固和提高已经学习的单项技术、组合技术及战术。下面以水平二乒乓球比赛课设计和实施建议为例，简要介绍比赛课设计、组织与实施。

（一）比赛主题

乒乓球运动技巧大挑战。

（二）学习目标

1. 能描述所选展示或比赛内容在乒乓球运动技战术体系中的重要性。
2. 能够积极展示比赛内容的技术动作、战术配合等要素，也能够指出团队成员在技术中存在的问题，达到相互促进、共同提高的目的。
3. 能表现出积极合作、敢于担当等品质；能遵守规则，勇于克服困难，表现出胜不骄、败不馁等优良品格。

（三）展示或比赛内容

1. 发球击打标志物比赛

规则：在球台的左、右两条边线与端线交点处以及中线和端线交点处均放置标志物，要求学生站在无标志物一侧球台，发球击打标志物。击中标志物计1分，每名学生发10次球，记录其得分情况，要求发球必须为合法发球，如果未能正确发球，也视为1次发球。在击打标志物时，无论是否将标志物击落，球只要接触到标志物即为发球成功。

2. 发球至不同落点比赛

规则：用粉笔将球台平均划分成左、中、右3个区域，发球至中间区域计1分，发球至右边区域计2分，发球至左边区域计3分，每名学生有10次发球机会，记录其得分情况。要求发球必须为合法发球，如果未能正确发球，也视为1次发球。

3. 控制弧线高度发球比赛

规则：教师在球网处放置一把直尺，用于测量发球过网时的高度，每名学生有5次



发球机会，取每名学生发球过网的最低高度进行排名。要求发球必须为合法发球，如果未能正确发球，也视为1次发球。

4. 团体发球比赛

规则：将全体学生分为若干组，每名学生有5次发球机会，发球成功一次得1分，未成功发球不计分，累计小组成员得分。要求发球必须为合法发球，如果未能正确发球，也视为1次发球。

5. 11分制发球比赛

规则：学生两人一组进行比赛，每组将进行一场11分制的比赛，决定胜负的条件是发球的成功率。在每一局比赛中，发球成功的学生将获得1分。如果发球失误，则对手将获得1分。只要先得11分，就可以成为比赛的胜利者。发球权在每2分后会进行交换。当比分达到10:10平时，发球权会在每1分后进行交换，率先领先2分的学生获胜。

6. 徒手挥拍展示

规则：教师依据学生完成规定动作技术的完整度、流畅性、协调性，以及各肢体和拍型等关键因素进行1~10分的评分，并结合学生的个体差异进行指导。也可安排学生互评，引导学生在观察别人动作时也要自我反思，培养学生自查的习惯。

7. 多球练习展示

规则：由教师或者有基础的学生以合适的速度和节奏发球至指定位置，接球的学生站成一列，根据教师要求轮换进行接球练习。教师应当将语言讲解与动作示范相结合，不仅要注意当前练习的学生，也要分配一部分注意力给后方挥拍的学生。

8. 乒乓操展示

规则：全体学生排成体操队形，按照教师编排的动作组合结合音乐完成乒乓操比赛。练习内容设置时应结合学生水平，合理安排练习时间和间歇时间，展示内容遵循由易到难、从慢到快的原则。教师根据学生的完成度、节奏感、整齐度等，依次进行评分。安排练习内容时也可以通过小组探究方式展示所编排的乒乓操。

9. 自抛自打展示

规则：学生以自抛自打的方式完成规定动作，即学生自己将乒乓球弹在球台上，待球弹起后完成规定的动作。可按照规定时间和线路两种方式安排比赛，通过记录在规定时间内成功完成自抛自打的次数来进行评分。

10. 双人展示或比赛

规则：将全体学生分为两人一组，以球台中线为界，进行正、反手半台不定点的对攻比赛，也可进行一方正、反手进攻，另一方防守的比赛。两种比赛方法均可通过规定时间或规定比分的形式安排，在线路和攻球种类的选择上可灵活多变。每1分或2分更替发球轮次。在进行一方运用正、反手进攻，另一方防守的比赛时，进攻方应主动加



大力量击球，防守方不可主动发力，但可通过落点与节奏的变化等手段取胜。

11. 三人对攻展示

规则一：一名学生站在正手位，对方两名学生分别站在正手位和侧身位，该学生按照规定的动作完成一板直线和一板斜线，对方两名学生每人进行一板规定动作的回击。

规则二：两名学生分别站在正手位和侧身位，对方学生站在球台另一侧正手位，两名学生分别按照规定动作打直线和斜线到对方学生的正手位，该学生用规定动作回击一板直线和一板斜线。

12. 规定技术擂台赛

规则：将全班学生分为两个团队，并在一张球台上进行擂台赛。双方各派一名学生上场进行规定技术的比赛，负方换同组其他成员上场，胜方则继续留在台上比赛，最后全部成员输掉的团队判负。或以上述擂台赛的形式进行，规定时间内领先的团队为胜方。

13. 规定技术接龙比赛

规则：将学生分成若干小组，由教师或者有一定基础的学生站在球台一侧，另一侧由学生站成一列，每人进行两拍规定技术的击球练习后移动至队尾，循环往复。击球失误者或者没有将球打到固定位置的学生被淘汰，按照淘汰顺序排名。这个比赛方法也适用于正手定点位和侧身定点位斜线攻/拉、直线攻/拉、反手搓球、反手攻/拉球等单项技术的训练。

14. 正手攻一板展示

规则：将全体学生分为两人一组。两名学生配合，一名学生发平击球，另一名用正手攻球技术回击，发球方应以接发球方要求的落点为准。本练习只进行一板球的练习，不衔接。对方学生以保证击球成功率为前提；注意双方动作的规范性；无须进行多板回合练习，只需将注意力集中在第一、二板上。

15. 发球抢攻展示

规则：学生发球为固定旋转和落点，并衔接下一板的练习，帮助学生形成发球抢攻固定套路，引导学生总结打球中常出现的线路和旋转规律，为形成自己的技战术体系打下基础。学生要在判断清楚来球落点的情况下再移动进行抢攻，并且发球和抢攻的衔接要连贯流畅，发球落点和抢攻落点要尽量在对方身体的最远端。教师需先传授给学生一些简单的乒乓球旋转和落点的经验，在学生掌握后，教师应创设一定的情境，通过引导学生模拟实战情境中可能出现的情况，激发学生自我思考和归纳，总结出乒乓球的规律并加以练习，培养学生的自省能力以及对乒乓球的理解能力。

16. 发球抢攻比赛

规则：每场比赛采用三局两胜制，每局比赛7分。发球的学生需采用发球抢攻战术进行比赛，抢攻成功得1分，反之对方得1分。



17. 搓攻比赛

规则一：每场比赛采用三局两胜制，每局比赛7分。要求接发球的学生采用搓球技术接球，双方伺机进行抢攻，抢攻成功得1分，反之对方得1分。

规则二：每场比赛采用三局两胜制，每局比赛7分。要求接发球的学生视来球选择用快打、快拉、快拨、快推等进攻手段接发球，接发球抢攻成功得1分，反之对方得1分。

18. 对攻比赛

规则：每场比赛采用三局两胜制，每局比赛7分。当发球的学生发出上旋球，接发球的学生选择主动进攻后，双方形成“你来我往”的对攻局面，胜者得1分。

（四）组织与实施

1. 课堂比赛可采用等时轮换的比赛方式，将学生平均分成若干组，每组选派一名组长。
2. 教师依据各组比赛情况统一进行项目轮换，每轮比赛3~5分钟，比赛进行2~4轮，并计算总成绩。
3. 在活动开始之前，教师应特别强调安全问题，让学生有序参加每项活动，防范各种安全隐患，本着“友谊第一、比赛第二”的心态参加活动。
4. 在比赛过程中不单独设置裁判员，需要学生根据规则自己记分，真实记录他人和自己的分数，培养学生遵守规则、诚实守信的良好品德。

（五）教学建议

1. 教师在选取展示或比赛内容时应与大单元教学计划及学生核心素养发展水平相匹配。
2. 教师在对学生进行分组时应全盘考虑，尽量让各组学生的实力平均。
3. 教师在布置场地时既要考虑安全因素，也要考虑学生核心素养发展水平，合理设置目标区的距离，调整目标区的大小，适当调整比赛的难度。
4. 教师引导学生积极配合、敢于挑战，以培养团队意识与竞争意识。

二、乒乓球游戏节活动的设计与实施

乒乓球游戏节活动是通过连续的3~4节课（或半日），集中开展以乒乓球运动为主题的体育游戏活动。活动形式具有娱乐性和多样性，可设计展示或比赛活动、跨学科主题学习活动等形式，目的在于加强学生对乒乓球文化的了解，感受乒乓球运动的魅力，增强学生对乒乓球运动的兴趣。下面以水平三的一次乒乓球游戏节活动设计和实施建议为例，简要展示游戏节活动的设计、组织与实施方案，供教师参考。

（一）活动主题

感受乒乓魅力，享受运动乐趣。

（二）活动目标

1. 运动能力：在展示或比赛中，运用所学的乒乓球知识，乒乓球的发球、攻球、搓球等基本技术，发展耐力、力量、柔韧性和协调性等，对同伴和对手的表现作出简单评价。

2. 健康行为：乐于成为参与者和组织者，将多学科知识融入游戏节活动中，积极展现个人的特长和集体的智慧，在活动过程中与伙伴积极沟通，共同完成小组承担的比赛任务或展示活动的组织。

3. 体育品德：在个人、小组展示或比赛过程中，遵守规则，尊重对手，表现出胜不骄、败不馁等优良品格。

（三）活动内容

1. 花式颠球挑战赛

比赛一：原地颠球挑战

规则：学生和家長两人一组，相对站立。两人共同处于1平方米的区域内，学生手持球拍进行颠球练习，家长进行计数，计时1分钟。学生和家長均不可超出1平方米的比赛区域，规定时间结束后，报出颠球总数。第二场两人交换角色，家长用手机平面作为球拍进行颠球练习，学生进行计数。两场规则相同。

比赛二：行进间颠球接力挑战

规则：学生和家長两人一组，处于一条直线上且相距5米，两人均手持球拍。一人边颠球边向另一人的方向出发，另一人原地站立不动，颠球者到达队友位置时，将球颠给队友，队友继续颠球行进，直到将球运进终点球盒里。颠球行进过程中，球掉落需立即返回起点，且必须是颠球行走，不允许托球行走。记录两人颠球行进的时间，用时短者获胜。

比赛三：原地花式颠球挑战

规则：规则与比赛一相同，颠球形式改为双方均用球拍柄底部平面颠球，计时1分钟，计算颠球总数。两轮颠球总数最多的队伍获胜。

2. 双人颠球接托球跑接力挑战赛

规则：两人一组，相距10米，一人在原地颠球10次后，将球稳住并托球跑到对面队友位置；队友原地颠球10次，将球稳住并托球跑到对面队友原来位置，用非执拍手握住球并将手举起。用时最短的组别获胜。颠球未到10次球掉落，需将球捡起继续计数，累计到10次才可托球跑；托球跑期间如果球掉落，则需回到原位置重新托球跑。



3. 双边接力击球挑战赛

规则：六人一组，在球台两边分别站三人，要求三名学生对战三位家长，前后排成一路纵队。最靠近球台的一名学生发球，发完球向对面球台的队尾跑去，接发球者接完球也向对面球台的队尾跑去，依次进行并准备下次击球。在击球途中，如果有人失误导致球出界或下网，则随即离开队伍到场外观看比赛。场上人数为奇数时，由人数多的一边靠近球台的人发球，偶数则任意。直至最后场上只剩两名参赛者时，进行单打对决，胜者即为该球台的第一名。在多人轮转途中，不可发力击球。

4. 双人平击球计数挑战赛

规则：家长和学生两人一组，进行反手平击球。正手发平击球后，两人连续用反手平击球，计算两人成功击球回合总数，击球总数多的一组获胜。

5. 齐心协力滑向前挑战赛

规则：将一个盆子装 10 个球，另一个空盆放置距此 8 米处的位置，要求学生和家长一组，两人面对面站立在装有乒乓球的盆子两侧。比赛开始后，两人每次手里只能拿一个球，采用滑步向另一处的空盆处移动，将手中的球放入空盆中，再滑步移动回去。直至所有的乒乓球被转移到空盆中，比赛用时最短的组获胜。

6. 谁是神投手挑战赛

规则：每名家长手上持一个 10 厘米见方的盒子，站在距离投球线 1 米处，学生站在投球线外投球，将乒乓球投进家长手中的盒子里，家长接到 1 个球往后退 1 米。每名学生有 6 次投球机会，最后一球投完后，测量家长所站位置距投球线的远度，距离最远者获胜。学生不得将球先投向地上反弹后再入盒中，也不允许学生踩或越过投球线。

7. “打沙包”挑战

规则：学生和家长两人一组，前后两侧分别站四人，以乒乓球为沙包，一侧四人向中间两位挑战者方向投“沙包”。如果“沙包”被接住，挑战者加 2 分；如果被打到或手碰到“沙包”但未接住“沙包”，则扣 1 分。一侧投完后，挑战者转身，准备接对面一侧的投掷。计时 5 分钟，得分最高的组获胜。

8. 筷子夹球挑战

规则：学生和家长两人一组，面对面站立，共同将盆子里的球用筷子夹起运送到相距 10 米远的另一个盆子中。运送过程中如果球掉落，则回起点重新开始。计时 1 分钟，两人运送的乒乓球总数为最终得分，总数最高的组获胜。

9. 看谁打得准挑战赛

规则：两对学生和家长共四人为一队，并排站立，用球拍击球来击打对面桌上的物品。人距离对面桌子 2 米，参赛选手须站在横线后完成任务。击中每个物品一次即可，全队共需击中 8 个物品（如空矿泉水瓶、瓶盖、抽纸、零食等较轻物品），全部击中即为比赛结束。统计每队完成击打物品任务的时间，用时最短的队伍获胜。

（四）组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 在活动启动会宣读倡议书，明确本届乒乓球游戏节活动主题、内容、时间和活动要求，倡导师生共同参与。
2. 梳理出“校园乒乓球游戏节”筹备工作流程和注意事项。
3. 组建项目组，确定分工。
4. 分组撰写项目方案。
5. 开幕式表演乒乓球运动的展示练习。
6. 简要介绍乒乓球游戏节活动裁判规则。
7. 视频制作软件介绍。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：以“感受乒乓魅力，享受运动乐趣”为主题设计开幕式内容和形式。
2. 项目竞赛组按照游戏节规程组织完成比赛。
3. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻团队分别按照职责做好相应工作。
4. 体育教师整体协调，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀项目、优秀组织、优秀创意、最佳人气、最佳才艺等奖项，表彰优秀个人和集体。
2. 总结活动的教育意义、乒乓球运动的推广效果、学生参与的积极性等。

（五）活动建议

1. 因地制宜，问题导向，围绕“校园乒乓球游戏节”，引导学生直接参与策划，亲身体验，注重动手实践、手脑并用，知行合一、学创融通，运用所学知识分析和解决实际问题。
2. 开展“亲子赛”，以“校园乒乓球游戏节”的形式举办校园乒乓球赛事，通过“小手拉大手”大力发展社会球迷。
3. 在宣传和实施阶段，可结合音乐、美术、信息技术、科学等学科设计跨学科主题学习活动，提高学生学习乒乓球的兴趣。

三、乒乓球小赛季的设计和实施

在一个大单元学习结束后，通过小赛季进一步巩固和提升已经学过的乒乓球运动技战术，丰富比赛经验，更好地理解 and 体验乒乓球运动的乐趣。建议在小赛季活动过程中，使每名学生都参与不同竞赛岗位的工作，使学生完整地体验乒乓球比赛裁判流程和方法，感受乒乓球运动的魅力，培养终身体育的意识。下面以水平四为例，以班级为单



位组织的乒乓球小赛季活动示例来说明乒乓球小赛季活动的设计与实施，供教师参考。

（一）活动主题

乒乓球年终总决赛。

（二）活动目标

1. 运动能力：提高学生对乒乓球运动的热爱，让学生积极参与乒乓球运动，积极宣传乒乓球运动的益处，通过家庭教育的辅助，为学生终身体育打下基础。

2. 健康行为：积极履行比赛组织者和参与者的职责，友好地与同伴沟通，共同完成小赛季的筹备与实施工作。

3. 体育品德：学生和家长共同参与活动，体验乒乓球运动带来的乐趣，培养学生合作配合、勇于拼搏、积极向上的精神。

（三）活动内容

1. 计时升降级比赛

规则：每轮比赛由教师计时 2 分钟或 3 分钟，计时结束时比分领先者升台，比分落后者降台。比分为平时分时，附加一球，按照本球比赛结果进行升降台。

2. 关键分比赛

规则：由教师指定起始比分，例如起始比分为 9 : 5、8 : 6 等，先得 11 分为获胜方。

3. 关键分擂台赛

规则：将两组学生集中在一张球台进行比赛。双方各派一名学生上场，以 10 : 10 为起始比分开始比赛，其中一方领先两分，即为单场获胜，单场获胜方为团队记 1 分，且该队员留在场上继续比赛，失败方需替换一名学生继续上场比赛。团队总积分到 11 分为获胜队。

4. 单打比赛

规则：将全体学生按照男女分开后，分成两人一组，进行三局两胜制的比赛。比赛双方通过猜球挑选发球权和场地权，2 分轮换发球，单局 11 分，比分达到 10 : 10 后领先 2 分者为胜；局分为 1 : 1 时，决胜局其中一方比分先到 5 分即交换场地后继续比赛。

5. 团体对抗赛

规则：通过随机抽号或自由组队的方式，将学生分为五人一组的团体。如果以抽号方式分组，则可通过抽取扑克牌中同花色或同点数的人为一组，也可随机抽取教师事先准备好的数字卡牌，按照一定的规则进行分组。两个团体的学生各自安排好出场顺序，进行一对一单局对抗比赛，单局 11 分，比分达到 10 : 10 后领先 2 分者为胜。



6. 团体比赛

规则：根据随机抽号或自由组队的方式，将全体学生平均分为三人一组的团体，进行五局三胜制的比赛。依据上述抽号方式将学生分组并配对完成后，按照正式团体比赛的规则进行比赛。比赛之前，双方队长抽签决定主队 A、B、C 和客队 X、Y、Z，共进行三局单打比赛，两局双打比赛。比赛顺序可任意设定，或选用正式的团体赛制进行比赛。

(四) 组织与实施

1. 利用 3~6 个学时设计一个完整的乒乓球赛事，使学生分别完成裁判员、教练员、运动员、新闻媒体与啦啦队角色扮演的转换，学习并体会不同岗位的职责和对角色的要求。教师可通过与学生讨论，总结出不同角色应具备的能力与思想品质，以此来对学生进行全面的教育（表 3-5-1）。

表 3-5-1 四种角色的职责与品质信息

角色	角色设置目的	思想道德品质培养方向
裁判员	使学生明确裁判员的裁判工作不仅仅关系到乒乓球技战术发挥和比赛的胜负，更重要的是关系到体育竞赛的公正、公平，关系到精神文明的建设和社会的和谐稳定	通过担任裁判员，培养学生客观公正、诚实、谦逊、果断等良好品德和组织与协调能力
教练员	使学生明确教练员的各项职责，认真对待工作，可以灵活控制训练进度和学生比赛中的战术策略	通过担任教练员，增强组织和领导能力、统筹规划能力，时刻注意并提高安全意识
运动员	使学生明确应将个人理想与国家理想相衔接，通过刻苦努力地训练，实现自己的目标，同时为国争光。培养学生的目标意识、团结合作意识	通过体验参加比赛的运动员角色，培养为国争光的爱国主义精神，艰苦奋斗的实干精神，赛中团结协作、互帮互助、合作共赢的精神，提高赛中灵活应对的能力、较强的抗压能力，养成尊重对手及他人的良好品质
新闻媒体与啦啦队	使学生明确体育记者作为体育运动的间接参与者，在学生、教练员、裁判员和观众之间，通过信息建立桥梁，其一言一行在一定程度上会影响他人的看法。啦啦队的加入，使学生明确比赛中气势和助威热情也可以激发运动员比赛的热情和状态	通过体验体育记者的角色，感受集体荣誉感，感受友谊，感受顽强拼搏、奋发向上的体育精神，成为体育精神和爱国主义精神的坚定弘扬者；同时锻炼学生多角度观察和思考问题、快速处理信息以及组织语言的能力。啦啦队成员角色则使学生能够提升团队意识、大局意识，培养齐心协力、遵守规则、文明观赛的素质和精神

2. 将全班学生按照裁判员、教练员、运动员、新闻媒体和啦啦队进行角色分组，



每组由学生进行统一管理。在每个时间段每场比赛配备参赛运动员两名；每位运动员配备一名教练员；每场比赛配备主、副裁判员各一名；每场比赛配备记者一名和啦啦队员两名。依班级学生的人数分组，同时进行比赛，使全部学生都各司其职。每个课时学生体验一种角色，4个课时结束后，每名学生应轮换体验四种不同的角色。

以下为各角色工作流程。

角色一：裁判员

组织方法：教师在每节课开始前选择一名综合能力较强的学生为裁判长，并安排一名细心的学生为比赛计分员。教师应为裁判长和裁判员讲述比赛规则及流程，与裁判长一起安排裁判员的任务。裁判员应准确掌握判罚手势及规则，秉承公平、公正原则进行裁决。裁判员应服从安排、相互配合，按照规则组织比赛，保证比赛有序、顺利地进行。

步骤一：教师带领裁判长和裁判员确定并公布比赛规则与赛程安排，设计竞赛程序。裁判员在赛前应在裁判长和教师的指导、带领下，准备器械，明确各级任务，保证人员就位。

步骤二：教师引导裁判员悬挂比赛横幅，安排开幕式发言人员的发言内容与上场顺序，以及国歌的顺利播放，保证比赛程序的完整性，有一定的仪式感。

步骤三：教师按照提前准备的流程引导裁判员主持开幕式，并要求裁判长宣布比赛正式开始。

步骤四：教师须保证裁判员在裁判长处正确领取比赛单，以及顺利寻找相应的球台与球员。之后指导裁判员带领球员入场，准备比赛等程序。

步骤五：教师须示范、讲解主裁判员和副裁判员的执裁任务，指导主裁判员主持抽签确定发球、接发球和方位，根据规定的程序报分等；指导副裁判员翻分、记录。教师应时刻关注比赛进程，并适时给予反馈。

步骤六：在一场比赛结束后，教师须要求主裁判员安排双方学生签字，将比赛单交于记分员处，并顺利领取下一场比赛记分单；副裁判员检查器材、场地，同时协助、检查记分员计分，并及时将每一场比赛结果填写在成绩单上，以供学生查看。

角色二：教练员

组织方法：教师通过向学生详细讲述身为教练员应担任的各项职责，从整场比赛的情绪态度、语言沟通、计划策略等方面，突出教练员对比赛的把握和调控，同时要向学生强调身为教练员应该如何激发运动员的斗志，如何调整比赛过程中的心态以及对关键分的处理，还应要求学生将教练员的组织和领导能力充分表现出来。

提示：教师可根据学生的年龄特征和个性特点有的放矢地进行教学，发现组织领导能力强的学生，应以其为榜样，激发其他学生的学习动机，也要鼓励在这方面能力较为缺乏的学生，以此来提升学生的组织和领导能力。



步骤一：教师通过组织模拟会议，集合教练员，使之熟悉比赛概况，分发秩序册，进行小组抽签，会议结束后，要求教练员向参赛学生传达比赛相关的组织情况和基本要求。

步骤二：教师可邀请体育骨干配合模拟赛前指导，要求教练员认真分析本队学生对手的各项特征，及在比赛中如何应对对手的战术。

步骤三：教师应强调教练员在场外指导时，需始终沉着冷静、认真观察，鼓励支持学生，给足学生信心和支持。

步骤四：教师需强调在局间休息、中场休息或关键分暂停时教练员应如何调整学生的比赛节奏以便最终制胜。

步骤五：比赛结束后，不论结果如何，教师都应微笑面对学生，积极地鼓励引导，以尽快调整状态，为下一场比赛做准备。

角色三：运动员

组织方法：教师提前为各名参赛学生讲述乒乓球基本比赛规则和本次参赛流程，同时教会学生如何查看分组、比分及参赛时间、地点和对手等信息，并强调学生在比赛中应遵守规则、尊重对手、尊重裁判、尊重教练；激发学生不屈不挠、勇于拼搏、永不言弃的体育精神；培养学生正视输赢、团结友爱、审时度势的良好品格。

步骤一：教师应在赛前组织参赛学生进行分组抽签，指导学生学会自行查看抽签结果以及分组信息，同时引导学生在分析对手的基础上，与教练员一起进行赛前准备会，准备一到两套主要战术，以应对比赛中可能遇到的困难，提前准备应对措施。

步骤二：教师应在赛前说明比赛礼仪，例如不能向对手故意吼叫和示威，比赛结束后要与对手、两名裁判员以及两名教练员握手等，还要说明参与比赛的流程，例如入场、挑选发球权与场地权、赛前练习两分钟、赛后签字等。

步骤三：教师在赛前还应提醒学生要做好热身，充分调动起自己的情绪，并在赛前热身以适应场地，心态上保持适度紧张，思维活跃，沉着冷静。

步骤四：教师在赛中应引导学生分析场上局面，根据场上局面快速调整技战术，鼓励学生沉着冷静、全神贯注地投入比赛，并根据场上情况，给予学生一些自我调整技巧，帮助学生提高抗压能力。

步骤五：教师在赛后应引导学生进行赛后总结，并给出改进建议，同时帮助学生调整心态，以迎接下一场比赛。

角色四：体育记者及啦啦队

组织方法：教师应与体育记者们提前沟通采访的区域、各自负责的任务、登场的时间、每部分采访的主题、具体采访内容大纲等，并且指导体育记者们掌握话筒、摄像等器材的使用方法，同时要求他们要弘扬体育精神，实事求是、及时准确地传播信息；啦啦队成员则需要看准场上态势，积极主动为运动员喝彩加油，为整个赛场增加助威、



呐喊的热闹气氛。

步骤一：教师应在赛前为各位记者分配任务，建议三人为一组，一名负责摄像，一名专门负责采访，一名负责记录，并且事先排练好采访流程，同时将啦啦队队员安置好位置，可安排加油道具，要求啦啦队员提前想好加油词。

步骤二：教师应引导负责记录和采访的学生观察赛场上信息，要求其善于捕捉每场比赛的精彩点，还要针对不同的学生拟定不同的采访问题，丰富采访内容，为传播体育文化和乒乓球项目增添色彩。同时指导啦啦队员在合适的时机进行加油助威，在赛间应遵守文明观赛礼仪，不得大喊大叫扰乱赛场秩序，整个啦啦队应齐心协力为场上运动员加油。

步骤三：教师应协助体育记者们引导学生到特定的采访区进行采访。

步骤四：赛后教师应指导各组记者相互配合，共同完成每轮比赛的采访，宣布最终成绩和颁奖时的最终采访总结。

（五）活动建议

1. 以乒乓球各种比赛直播展示为蓝本，参考学习其他项目经验，引导学生直接参与策划、亲身体验，注重理论与实践相结合，体会运用所学知识分析和解决实际问题的全过程，做到知行合一、学创融通，获得初步的职业体验，形成初步的职业生涯规划意识。

2. 可以融合情景化教学，激发学生学习欲望，在活动中通过学练赛活动，步步渗透，引导学生学习乒乓精神。

3. 在组织与实施阶段，可以结合美术、音乐、语文等学科设计跨学科主题学习活动，如设计队徽、队旗、宣传报等，让师生双方边教、边学、边做，全程构建素质和技能培养框架，丰富课堂教学和实践教学环节，提高教学质量。

第四章

乒乓球运动学习评价

本章编写了乒乓球运动学业质量合格标准，并阐述了学生在完成乒乓球运动某一阶段学习后的水平及其表现，用以反映学习目标的达成度。本章对乒乓球运动技能进行了分级和等级描述，并通过系统收集学生乒乓球课内的学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息来实施学习评价。在实施评价过程中，要根据《课程标准（2022年版）》精神，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价，通过教师评价、学生自评、学生互评等多元评价促进课程目标的达成，发展学生的核心素养。

第一节

乒乓球运动学业质量合格标准

乒乓球运动学业质量合格标准是开展乒乓球运动学习评价的依据。本节根据核心素养水平目标和乒乓球运动学练赛活动内容，对该运动学业成就表现的关键特征进行了描述，划分了三个水平（表4-1-1）。

表 4-1-1 乒乓球运动学业质量合格标准

水平目标	学业质量描述
水平二	1. 了解世界乒乓球运动的起源与发展，认识场地和器材，明确球拍的分类与用法，知道参与乒乓球运动的益处 2. 熟悉球性；掌握乒乓球运动的握拍、站位及单步、并步等步法；掌握正手与反手平击发球、正（反）手平击球基本技术；能做出正手攻球、反手攻球等基本技术的徒手动作，并在乒乓球运动竞赛性游戏中运用发球抢攻、接发球抢攻战术，参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛；能说出与乒乓球运动相关的动作术语 3. 知道乒乓球运动需要的体能简单学练方法，能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平

水平目标	学业质量描述
	- 每学期通过现场或多媒体观看不少于 8 次乒乓球运动比赛 - 乐于与同伴一起参与乒乓球运动项目活动，能适应新的合作环境，做到互爱互助，表现出稳定的情绪 - 能说出乒乓球运动项目的一些安全知识，并注意防范运动中的安全风险 - 能按照要求参与乒乓球运动游戏和学练，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持 - 能做到每周进行 3 次（每次至少 0.5 小时）乒乓球运动技术课外体育锻炼
水平三	- 了解中国乒乓球运动的发展及强盛，明确比赛规则，掌握乒乓球运动的观赛和参赛礼仪 - 有效提高单步、并步等基本步法技术和正手与反手防守技术；掌握乒乓球运动侧身步等步法；掌握正手与反手发急长球、正手与反手攻球等基本技术；能做出侧身步动作，正手发下旋球、正手与反手拉下旋球、正手与反手搓球等基本技术的徒手动作；参与班级内较为正式的教学比赛，并在比赛中运用与上旋球相关联的发球抢攻战术、接发球抢攻战术及对攻相持战术；能描述乒乓球运动的动作技术要领和基本比赛规则 - 在乒乓球运动中加强体能练习，有效发展灵敏性、协调性和心肺耐力；能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 能做到每学期通过现场或多媒体观看不少于 8 次乒乓球运动比赛，并能进行简单评价 - 在乒乓球运动学练和比赛中能做到情绪饱满，善于与同伴交流合作 - 安全地进行乒乓球运动，遇到运动损伤须报告教师 - 能按照规则参与乒乓球运动比赛，做到关注同伴、尊重对手，履行自己的职责，表现出自信，比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈，能接受比赛的结果 - 能做到每周使用乒乓球运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼
水平四	- 了解中国乒乓球外交故事及历史作用，掌握裁判手势及赛场管理知识，熟知乒乓球运动观赏与评价方法，知道如何避免在乒乓球运动中出现损伤 - 有效提高单步、并步、侧身步等基本步法技术；有效提高与上旋球有关的基本进攻和防守技术与战术；熟练掌握正手转与不转发球、正手与反手拉下旋球、反手搓球等基本技术；参与班级内的教学比赛，并能熟练运用与下旋球、上旋球及下旋球转上旋球相关联的发球抢攻战术、接发球抢攻战术、搓攻与对攻等相持战术；能在比赛中合理运用主要比赛规则，承担班级内比赛的裁判工作 - 能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 能做到每学期通过现场或多媒体观看不少于 8 次乒乓球运动比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价 - 在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作，发生伤害事故时能及时进行处理；能调控情绪，表现出沟通能力与合作精神 - 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手，具有公平竞争的意识，能正确看待比赛胜负，表现出团结奋进、勇于拼搏的精神 - 胜不骄、败不馁，积极探索，勇于争先 - 能做到每周使用乒乓球运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼



不同水平的学业质量合格标准具有进阶性，无论是技术标准，还是参与比赛的标准以及对规则和乒乓球运动原理理解的标准，都呈现出随水平的提高而提高的特点。同时，学业质量中的专项运动技能标准不是技术等级定量标准，而是一个能全面反映学生综合素养的标准。

第二节 乒乓球运动技能分级建议

乒乓球运动属于专项运动技能项目，学校及教师在了解各个水平目标的基础上，可根据学生的实际情况，选择相应的教学内容实施分层教学，实现因材施教。为了便于教师了解学生的乒乓球运动技能水平、制订适宜的学习目标，本书就乒乓球运动技能建立了分级建议表，以便于教师在教学中区分不同学生的运动水平，确定教学的起点。教师可以据此采用同质分组的方式开展分层教学，检验学习目标的达成度。教师也可以将乒乓球运动技能分级公布给学生，学生可以依据乒乓球运动技能级别特征描述，通过自评、互评来发展乒乓球运动技能，明确目标进阶和进步幅度，实现自我激励。在体育与健康课程中实施运动技能分级评价，是落实《课程标准（2022年版）》中关注学生个体差异，针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好实施因材施教的体现，也是探索增值评价的一种尝试。教师应根据学生的情况制订不同的学习目标，选择适宜的教学内容，促进每一名学生在原有基础上获得更好的发展。教师也可以根据本校学生的实际情况制订乒乓球运动技能分级评价表。本书编写的乒乓球运动技能分级建议如下（表4-2-1），供教师参考使用。

表 4-2-1 乒乓球运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	乒乓球初学者，能简单模仿击打乒乓球动作，喜欢参与乒乓球运动游戏
1.5	能够较正确地抓握球拍，正确地做出准备姿势 连续自颠球 20 次，回击机器或同伴抛球 20 次（直接抛 10 次、地面或台面弹起 10 次），并成功击中 12 次 初步掌握平击发球和平击球的徒手动作（正、反手均可），且在游戏中能够使用所学技术
2.0	初步掌握平击发球技术（正、反手均可）和正手攻球、正手发急长球徒手动作，能完成 20 次平击发球，其中合法发球的次数不少于 12 次 初步掌握正反手平击球技术，用平击球技术接机器或同伴平击发球 20 次，击中对方台面次数不少于 12 次，双方使用平挡技术连续共击球 10 次或对墙击球 10 次

级别	特征描述
2.5	初步掌握反手搓球、反手攻球和左推右攻徒手动作 基本掌握正手攻球技术，用正手攻球技术接机器或同伴平击发球 30 次，击中对方台面次数不少于 18 次 基本掌握正手攻球与防守技术结合技术，用左挡右攻结合技术接机器或同伴平击发球 15 组（左右落点各一次为一组），击中对方台面次数不少于 8 组 一方平击球，另一方正手攻球，连续共击球 10 次 发急长球（正、反手均可）20 次，合法发球的次数不少于 12 次
3.0	初步掌握正（反）手拉下旋球、反手搓球、正手转或不转发球和推挡侧身徒手动作 基本掌握反手攻球技术，用反手攻球技术接机器或同伴平击发球 30 次，击中对方台面次数不少于 18 次 基本掌握正手攻球与反手攻球相结合的技术，用左推右攻结合技术接机器或同伴平击发球 10 组（左中右落点各一次为一组），击中对方台面次数不少于 5 组 一方反手攻球，另一方左推右攻，连续攻球 10 组
3.5	基本掌握反手搓球技术，用反手搓球技术接机器或同伴正手发下旋球 30 次，击中对方台面次数不少于 18 次 基本掌握拉下旋球技术（正、反手均可），用拉下旋球技术接机器或同伴正手发下旋球 30 次，击中对方台面次数不少于 18 次 基本掌握正手发下旋球技术，正手发下旋球 30 次，其中合法发球且能按顺序击中对方球台指定区域的次数不少于 18 次
4.0	基本掌握正手转或不转发球技术，正手转或不转发球 30 次，其中合法发球且能按顺序击中对方球台指定区域的次数不少于 18 次 懂得攻球与拉下旋球的区别，用攻球与拉下旋球接机器或同伴正手转或不转发球 10 组（转或不转发球各一次为一组），击中对方台面不少于 5 组 一方反手攻球，另一方推挡侧身连续攻，共击球 10 组（双方形成推挡侧身攻后连续攻 3 板为一组） 一方反手攻球，另一方左推右攻，共击球 10 组（双方形成左推右攻为一组）

第三节 乒乓球运动学习评价策略

《课程标准（2022 年版）》提出：“评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。”在乒乓球运动专项技能的学习过程中，发展学生核心素养重点强调“质”与“量”的同步协调发展，即定性评价与定量评



价共同作用其中，且两类评价相互融合，最大化实现优势互补。基于这两类评价，在乒乓球运动教学过程中使用较多的有即时评价、过程性评价以及终结性评价。

一、即时评价

即时评价是指在课堂教学情境中，采用言语或非言语等形式对源于学生的信息立即作出回应的活动方式。即时评价具有及时性、激励性、全面性、公正性等性质，按照评价内容的性质不同，可以分为定性即时评价与定量即时评价。

定性即时评价是指在课堂教学情境中，采用言语或非言语等形式对学生的信息立即作出的关于学习态度、精神品质、体育品德等无法量化的因素的评价。在乒乓球运动教学过程中，定性即时评价主要以口头语言评价和肢体语言评价的形式呈现（表 4-3-1），例如：“你观察得真仔细，挥拍转腰这个发现非常重要，认真体会它一定会让你有大的进步。”

表 4-3-1 定性即时评价示例

形式	常见表现样例
口头语言评价	启发性用语。例如：看到这个问题，你想到了什么？
	赏识性用语。例如：你观察得真仔细，这个发现非常重要
	激励性用语。例如：再试一次，相信一定比这次做得好
	反思性用语。例如：你觉得这节课最大的收获是什么？
肢体语言评价	微笑。例如：在学生做得好时，给予肯定的微笑
	眼神。例如：在学生喧哗时，给予警告的眼神
	手势。例如：在动作练习错误时，用手势给予提示

定量即时评价是指在课堂教学情境中，采用语言或手势等方法，对学生学习目标的达成度作出量化判定。在乒乓球教学过程中，定量即时评价主要以数量化评价和评分制评价的形式呈现（表 4-3-2），例如：“满分十分，大家给自己刚刚完成的左推右攻表现打几分呀？”

表 4-3-2 定量即时评价示例

形式	常见表现样例
数量化评价	实时度量。例如：练习后即刻测量心率 运动负荷。例如：该动作 20 次一组，完成的学生立即举手示意
评分制评价	评分制。例如：满分 10 分，对于这名学生刚刚的练习表现可以给 9 分



在即时评价的运用过程中，应注意以下几点：

- 一是评价内容要实事求是，不要言过其实；
- 二是评价目的要有指导性，不要公式化；
- 三是评价方式要多元化，避免单一评价；
- 四是评价语气要诚恳，不要冷嘲热讽。

二、过程性评价

过程性评价是在教育、教学活动计划实施的过程中，为了解动态过程的效果，及时反馈信息，及时调节，使计划、方案不断完善，以便顺利达到预期的目的而进行的评价。过程性评价具有关注学习过程、重视非预期结果的特征，按照评价内容的性质不同，可以分为定性过程性评价与定量过程性评价。

定性过程性评价是在教学计划实施的过程中，为了解动态过程的效果，及时反馈信息并调整计划或方案，以便顺利达到预期的目的，进行的关于学习态度、精神品质、体育品德等无法量化的因素而作出的评价。在乒乓球运动教学实践中，依据定性过程性评价的具体呈现方式，可将其划分为语言类、图文类以及视频类三种形式（表 4-3-3），如每名学生自述本单元的学习情况、学生成长记录，观看学生易犯错误视频并分析原因等。

表 4-3-3 定性过程性评价示例

形式	常见表现样例
语言类 评价	教师点评用语。例如：在这个单元学习中，第一小组技能提高得非常明显
	学生自评、互评。例如：每名学生自述本单元的学习情况
图文类 评价	课堂观察。例如：新内容的掌握情况不太好，可尝试调整难度
	成长记录。例如：翻看记录很容易发现，你这学期的学习习惯比上学期的学习习惯好了很多，继续保持！
视频类 评价	易犯错误记录。例如：观看学生易犯错误视频，分析原因
	优秀榜样示范。例如：请观察自己和高水平选手在使用这项技术时的区别在哪里
	教学比赛记录。例如：看了回放之后，知道自己失误的原因了吗？

定量过程性评价是在教育、教学活动计划实施的过程中，为了解动态过程的效果，及时反馈信息，及时调整，使计划、方案不断完善，以便顺利达到预期的目的而运用数学方法对学生完成学习目标的达成度作出量化判定的评价。在乒乓球运动教学实践中，依据定量过程性评价的具体呈现方式，可将其划分为语言类、图文类和视频类三种形式（表 4-3-4），如数量累计点评、出勤记录、学习态度和价值观的量表问卷等。



表 4-3-4 定量过程性评价示例

形式	常见表现样例
语言类评价	数量累计点评。例如：在本单元的教学比赛过程中，某某同学获得的积分是最高的，总共获得 12 分
图文类评价	出勤记录。例如：根据记录，本学期有 41 名学生满勤 量表问卷。例如：评价量表表明，这段时间大家的学习态度和价值观需要调整
视频类评价	易犯错误记录。例如：观看视频，统计各类易犯错误的次数 教学比赛记录。例如：观看视频，统计本单元学习过程中，每次教学比赛时正手弧圈球的使用次数

在过程性评价的运用过程中，应注意以下几点：

- 一是评价内容要实事求是，不要夸张放大；
- 二是评价目的要有前瞻性，不要简单描述；
- 三是评价方式要有机结合，不要一成不变；
- 四是评价主体要师生兼顾，不要角度单一。

三、终结性评价

终结性评价是指对教育活动的效果进行评价，侧重对教学活动的结果作出评定。终结性评价具有客观性、公平性、公开性以及关注学习结果的特征。按照评价内容的性质划分，可分为定性终结性评价和定量终结性评价。

定性终结性评价是指一阶段教育活动结束之后对学生学习态度、精神品质、体育品德等无法量化的因素作出的评价（表 4-3-5）。在乒乓球运动教学实践中，依据定性终结性评价的具体内容，可将定性终结性评价划分为运动能力类、健康行为类和体育品德类。例如：根据学生所掌握的技术情况进行等级评定；通过日常观察，对学生一阶段的运动习惯、健康行为给予分值评定；学期末，可采用与学生进行单独访谈并记录的形式等。

表 4-3-5 定性终结性评价示例

形式	常见表现样例
运动能力类	口头测试。例如：口述正手攻球的技术要领
	技术观测。例如：在乒乓球教学比赛中观察技术的运用
	等级评定。例如：根据学生所掌握的技术情况进行等级评定



续表

形式	常见表现样例
健康行为类	行为观察。例如：通过日常观察，对学生一阶段的运动习惯、健康行为给予分值评定
	问卷调查。例如：通过问卷或者表格，采用自评或互评的形式，考核一阶段内学生健康行为的表现，并给予分值评定
体育品德类	心理量表。例如：学期末，发放关于体育品德的心理量表
	访谈。例如：学期末，对极个别典型学生进行单独访谈并记录

定量终结性评价是指一阶段教育活动结束之后运用数学方法对学生完成学习目标的达成度作出量化判定的评价（表 4-3-6）。在乒乓球运动教学实践中，依据终结性评价的具体呈现方式，可将终结性评价划分为运动技能类和理论知识类。如乒乓球一分钟左推右攻考核，乒乓球运动基本术语、裁判法等专业知识考核或竞赛等。

表 4-3-6 定量性终结性评价示例

形式	常见表现样例
运动技能类	专项体能考核。例如：1 分钟跳绳考核
	专项技能考核。例如：乒乓球 1 分钟左推右攻考核
	展示或比赛。例如：学期末的乒乓球教学比赛
理论知识类	专项理论知识。例如：乒乓球运动基本术语、裁判法等知识
	基础理论知识。例如：体育发展、健康、营养等知识

- 在终结性评价的运用过程中，应注意以下几点：
- 一是评价内容要紧扣目标，不要盲目考核；
 - 二是评价标准要公平公正，不要心存偏私；
 - 三是评价形式要严谨认真，不要敷衍了事；
 - 四是评价结果要合理反馈，不要测而不评。

第四节

乒乓球运动评价表示例

在学生经历一个相对完整的乒乓球运动大单元学习后开展学习情况总体评价，需对照乒乓球运动学业质量合格标准，检验学生核心素养达成度。教师要结合学生的课堂表现、作业情况以及真实比赛情境中的表现等进行总体评价，进而对学生核心素养达成情况进行综合衡量。建议运动能力占比 60%、健康行为占比 20%、体育品德占比 20%。教师在总体评价时要采用学生自评、互评和师评相结合的原则，可以采用在线评价的方式，分享在线评价量表给学生，让学生自主完成对自己自评内容的打分，小组内互相完成互评内容的打分，最后由教师填写师评内容的打分并整理形成完整的评价表。乒乓球运动的学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合体育与健康课程的其他学习内容对学生某一学段的学习进行课程目标和核心素养的整体评价（表 4-4-1）。

表 4-4-1 乒乓球运动评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能状况	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	结合乒乓球运动技能分级进行评价	自评 + 师评	
	体育展示或比赛	乐于与同伴一起参与乒乓球运动；参加熟悉球性的比赛、趣味比赛及游戏节活动，在比赛中敢于并善于使用所学技术与战术；每学期通过现场或多媒体观看不少于 8 次乒乓球比赛	自评 + 师评	
健康行为	体育锻炼意识与习惯	每周运用乒乓球运动技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼	自评 + 师评	
	健康知识技能的掌握与运用	能说出乒乓球运动项目的一些安全知识，并注意防范运动中的安全风险	自评 + 师评	
	情绪调控	能按照要求参与乒乓球游戏和学练，做到互爱互助，表现出稳定的情绪	互评	



续表

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
	环境适应	能适应新的合作环境，积极进行乒乓球运动	互评	
体育品德	体育精神	能按照要求参与乒乓球游戏和学练，并在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持	自评 + 师评	
	体育道德	能按照乒乓球运动的规则和要求参与游戏和比赛	互评 + 师评	
	体育品格	在游戏比赛中表现出阳光、自信的品格	互评 + 师评	
整体评价	教师评语：			

第五章

乒乓球运动教学计划的设计与示例

乒乓球运动大单元教学计划设计是指体育教师在实施乒乓球教学前,应该将该水平段的乒乓球教学安排通过大单元教学计划的形式呈现出来。大单元教学计划主要包括单元教学主题、单元学习目标、单元教学结构、单元教学内容、单元学习评价、单元作业设计、单元教学反思等要素。通过大单元教学计划可以完整地呈现整个大单元的计划思路和课时安排,将碎片化的单个乒乓球动作基本技术和技战术运用、基础知识、展示或比赛、健康知识与体能练习等进行系统构建,使各课时之间形成既相互融合又各有侧重的结构化的教学内容体系。乒乓球运动大单元和课时教学计划的设计体现结构化、情境化、比赛化、游戏化、趣味化;教学内容层层递进,螺旋上升。教师在教学中应广泛运用各种资源,选择有效教学内容,采用多样化教学方法,指导学生在面对问题、解决问题的真实情境中形成核心素养,完成教学任务,达成乒乓球运动的育人目标。乒乓球运动课时计划紧密围绕培养学生的核心素养,合理安排学练活动、比赛活动和体能练习,创设真实的情境,激发学生学习乒乓球运动的兴趣。

第一节

乒乓球运动大单元教学计划的设计要点

根据《课程标准(2022年版)》的要求,各学校依据自身的场地设施、师资力量、学生学情、校园特色、地理环境及气候条件等多方面因素,对基础运动技能、体能练习、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习等活动等课程内容进行整体规划,并合理设计乒乓球运动大单元教学的整体计划。



一、以培养核心素养、提升综合运用能力为目标

学生通过学习体育与健康课程后应逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。在设计教学计划时，力求实现以下目标：

1. 掌握乒乓球运动基本技术、基础知识与基本原理，了解乒乓球运动竞赛规则并懂得欣赏比赛，形成积极的体育态度，提高分析问题和解决问题的能力。
2. 理解乒乓球运动对健康的重要作用，积极参与乒乓球运动，形成体育锻炼的意识和习惯，了解和体验乒乓球运动对心理健康的积极影响，学会调控自己的情绪，积极应对挫折，逐步适应社会环境。
3. 理解参与乒乓球运动学练、展示或比赛对个人品德塑造的重要性，在遇到困难或挑战时，表现出团结奋进、顽强拼搏的意志品质；学会遵守竞赛规则，尊重对手和裁判，具有公平竞争意识，正确对待成败，能将在乒乓球运动中养成的良好品德迁移到日常学习和生活中。

二、完整落实“学、练、赛”一体化教学

实现从“以教为主”向“以学为主”的真正转变，将过分关注传授知识与技能转变为培养学生的核心素养，促进学生形成积极的学习行为。通过设计完整的学练赛活动，引导学生在享受运动乐趣的同时做到练中学，学中思，思中得；创设真实比赛情境，并采用多种评价形式，在引导学生进行对抗练习、合作学习、运动展示或比赛等活动的基础上，使学生获取更多运动体验和认知，提高技战术水平和体能水平，培养体育品德；采用多样化的教学方法，将教师示范讲解和学生自主学习、合作学习与探究学习等有机结合，引导学生积极思考、主动探索、自觉实践，培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。

三、体现结构化和大任务

教师在选编教学内容时，既要关注学生体能发展与乒乓球运动技能学练赛活动的外在表现与效果，又要关注学生在乒乓球运动学习过程中的健康教育和体育道德培养，以及学生在学习过程中的态度与价值观，还要考虑约 10% 课时的跨学科主题学习内容，提高学生综合运用多学科知识与技能解决实际学习和生活问题的能力。教师应鼓励学生积极思考，运用结构化、综合性知识与技能解决问题，建立正确的身体认知和健康认知。针对不同水平内容特点，结合学生的身心特点与认知规律，以及动作技能形成规律，创设学、练情境。此外，还应根据单元学习目标，设立大任务模式，并通过多课时组建的大任务实现学生对所学知识的综合运用。



四、安排内容的递进性和层次性

活动内容设计应体现乒乓球运动项目特征，活动方法要相对简单、具有一定变化，如学习正手攻球技术时，可以依次进行徒手挥拍—慢速击球练习—快速击球练习—两点有序击球练习—两点无序击球练习—双人对攻—正手攻球比赛等步骤的学练。同时，活动内容设计还应体现乒乓球技战术的进阶性和连贯性，让学生由易到难、循序渐进学练乒乓球基本技战术，并在不同情境中运用。水平二强调激发学生学习兴趣，教学内容以最简单的基础技术和体能练习为主，通过游戏手段逐步增加练习难度；水平三开始增加技术练习数量和难度，并出现简单的战术运用，运动负荷也相应提高；水平四除了新的技战术内容，还要让学生不断复习和巩固原有知识，并提高原有技术和体能练习的考核难度。

五、关注专项体能发展

教师应重视体能练习的多样性、趣味性、补偿性和整合性，在乒乓球运动项目教学中，可以提高体能练习的强度和密度，逐步融入专项体能练习，丰富体能练习形式，提高学生体质健康水平和运动技能水平。如在进行单项技术练习时，学生捡球时间较长，从而导致学练时间短，练习密度和强度不足，这时可以考虑在体能练习中适当增加专项体能练习比重，既能使学生运动负荷达到规定要求，也能为技术练习打下良好基础。学生应通过学习，了解乒乓球基础体能的学练方法，并结合专项体能发展全身肌肉力量、灵敏素质、速度素质和协调能力，在学校组织的体质健康测试中表现出良好及以上水平。

六、教学内容安排符合学生身心发展规律

教学内容是为了促进学生达成学习目标而选编的体育与健康知识和技能体系，这个体系超越了对知识点的理解。乒乓球运动的教学内容不仅包括基础知识与基本技能，还包括技战术运用、专项体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价等。教师在设计乒乓球运动教学内容时，需要围绕核心素养，基于课程标准建议的内容要求，结合学生的身心发展规律、体育经验和生活经验，以及当地的教学条件和民族文化等，实现从注重单个知识点和动作技术教学向注重结构化知识与技能教学的转变，真正促进学生核心素养的形成。

第二节 乒乓球运动大单元教学计划的设计与示例

根据乒乓球运动大单元教学设计的原则与要点，结合乒乓球运动项目的特性，充分考虑我国幅员广阔、区域文化差异大、教育发展不平衡的特点，制订了水平二至水平四的大单元教学计划示例，供参考。各地区学校教师可以结合地方、学校、学生实际情况进行调整补充，拓展完善。

一、乒乓球运动水平二大单元教学计划的设计与示例

(一) 设计思路

依据教育部印发的《课程标准（2022年版）》要求，结合水平二学生实际的体能基础及其合作和探究学习能力，具备学习乒乓球的基本身体和心理条件的学情，因此在水平二的大单元内容上主要围绕游戏进行设计，让学生在游戏中初步体验和掌握简单基本技术。水平二大单元以18课时为例，单元内容之间呈递进关系，教学设计之间相互关联、衔接递进、螺旋上升并逐渐拓展。通过科学、系统、进阶、结构化、情境化的设计，达到核心素养目标的要求（图5-2-1）。

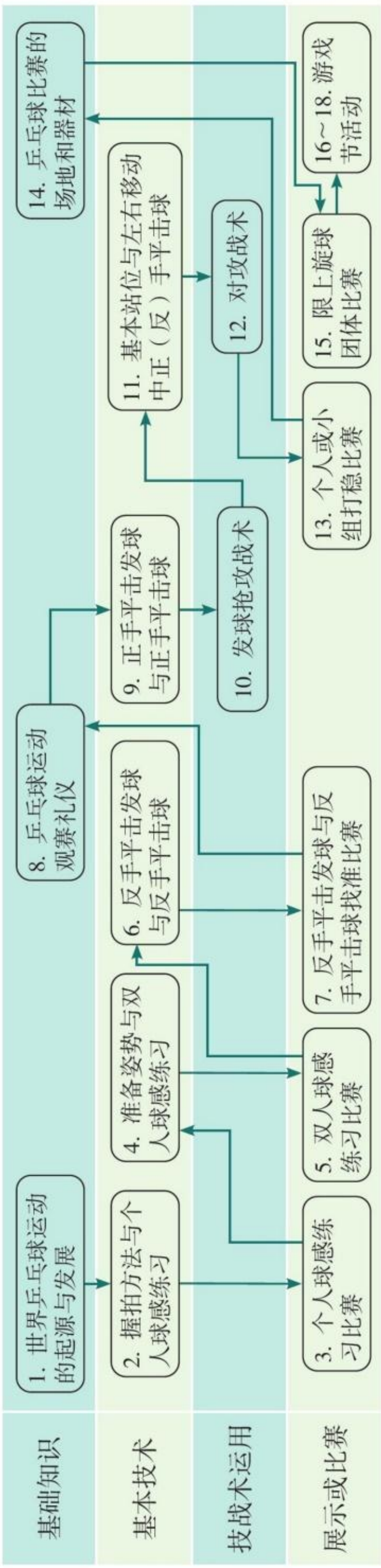


图 5-2-1 乒乓球运动水平二大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例

乒乓球运动水平二大单元教学计划示例如下（表 5-2-1）。

表 5-2-1 乒乓球运动水平二大单元教学计划示例

单元主题	在游戏与比赛中，学练乒乓球运动技战术，建立学习兴趣，培养锻炼意识，促进体育精神与品格初步形成			
单元目标	一、运动能力 1. 知道乒乓球运动的起源与发展，了解乒乓球运动的观赛礼仪；掌握乒乓球运动的握拍方法及基本站位；熟悉乒乓球运动基本特点，掌握颠球和正（反）手平击球与平击发球技术；初步掌握正（反）手攻球徒手动作，能参加乒乓球运动比赛 2. 知道乒乓球运动体能的学练方法，发展学生灵敏性、协调性和下肢肌肉力量等 3. 能运用简单的技术参与乒乓球运动游戏，了解乒乓球运动游戏的规则和要求 二、健康行为 1. 理解乒乓球运动对健康的重要性，逐渐形成乒乓球运动锻炼意识和习惯 2. 初步掌握乒乓球运动练习的安全措施，逐步形成安全运动的意识和行为 3. 逐步适应学校环境，在学习中主动与他人合作与交流，积极应对挫折和失败，保持良好的心态 三、体育品德 1. 初步理解参与乒乓球运动对个人品德塑造的重要性，培养克服困难、奋勇拼搏的体育精神 2. 遵守乒乓球运动游戏或比赛规则，培养公平竞争的体育道德素养 3. 遵守正确的乒乓球观赛礼仪，培养文明礼貌的体育品格			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	世界乒乓球运动的起源与发展	1. 了解乒乓球的起源与发展史 2. 观看电影《中国乒乓》片段 3. 下肢力量小组合训练	1. 乒乓球运动知识竞赛 2. 体能练习与比赛	1. 知道乒乓球运动的起源与发展过程 2. 积极参与乒乓球运动发展史知识竞答 3. 了解两种腿部速度、力量训练方法 4. 感悟中国乒乓球运动蕴含的体育精神

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	1. 握拍方法 2. 球感练习	1. 教师示范讲解横拍、直拍握法，同伴交流握拍方法 2. 教师讲解示范球感练习方法（托球、颠球等），学生体验不同方式的托球和颠球游戏 3. 学生分组练习托球、颠球（原地、绕台跑）	1. 托球绕台跑接力赛 2. 1分钟、30秒原地颠球数量比赛 3. 握拍接力赛（将球拍作为接力棒）	1. 掌握适合自己的正确握拍方法 2. 能够托球绕台跑2周不掉球 3. 能够连续颠球15个不失误，在不断练习中提高自己的成功次数 4. 能在游戏或练习中观察周边环境，学会主动避让
3	个人球感练习 比赛	1. 托球绕台慢跑 2. 颠球绕台慢跑 3. 拍球（垂直向上抛球后，执拍向下连续击打，使球在球拍与地板间来回跳动） 4. 短距离往返跑	1. 托球绕台跑3周用时短且不掉球者获胜 2. 颠球绕台跑 3. 30秒连续拍球次数多者获胜	1. 稳定托球或颠球绕台跑不掉球，进一步熟悉球性 2. 自信大方参与比赛活动 3. 能够正确对待比赛胜负，敢于挑战自己和同伴
4	1. 准备姿势 2. 双人球感练习	1. 在教师示范讲解动作方法后，同伴相互交流动作方法 2. 两人一组，一抛一接 3. 两人一组，互相颠球 4. 单臂投掷乒乓球练习	1. 一抛一接，分别完成10组、15组、20组三次比赛，总用时最少者获胜 2. 设定一定距离，隔空击打乒乓球，击打回合最多且不掉球者获胜	1. 能做出正确的准备姿势 2. 了解不同打法的站位特点 3. 能够完成间隔2米距离、15次以上的一抛一接 4. 隔空1米距离，两人互相连续颠球20次以上 5. 积极与同伴配合，相互帮助，不抱怨
5	1. 准备姿势 2. 双人球感练习 比赛	1. 双人抛接球（准备姿势下，双人互相抛球，间隔至少2米） 2. 击空中乒乓球（执拍间隔2米以上互相击球） 3. 短距离往返鸭子步、青蛙跳、往返跑比赛	1. 双人抛接球，30秒内完成抛接的组数多者获胜 2. 双人空中对击球，1分钟次数多者获胜	1. 了解简单的比赛规则，能够积极参与比赛 2. 在正确准备姿势下，两人间隔2米抛接球与隔空对击，表现出足够的协调性、准确性和稳定性 3. 在比赛中，积极进取，永不言败



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	1. 步法练习 2. 反手平击发球 3. 反手平击球	1. 教师示范讲解动作方法，分组练习反手平击发球、单步移动、并步移动 2. 背对教师，听到口令后转身徒手接球，练习反应速度	1. 并步移动（在球台一侧的盆里放置乒乓球，另一侧放置空盆，将乒乓球从一侧盆取出并放置于另一侧盆里，规定时间内取放球多者获胜） 2. 平击发球比赛：发球击中对方球台次数多者获胜 3. 平击球比赛：用反手平击球接对方平击发球，回球击中对方球台次数多者获胜	1. 能做出乒乓球基本步法和正手平击发球动作 2. 通过对墙击球练习反手平击发球和平击球技术，做到命中率达到 50% 3. 敢于挑战自己和同伴，遇到困难不退缩
7	1. 步法比赛 2. 反手平击发球 3. 反手平击球	1. 教师强调重点，分组练习反手平击发球与反手平击球 2. 单手往返触摸球台两个底角练习 3. 听口令，使用单步触摸球台指定区域 4. 连续反手平击球练习	1. 分组进行接力赛（依次使用并步、自然跑） 2. 平击发球击球比赛：10 次发球击中对方规定区域次数多者获胜 3. 平击球找准比赛：接 10 次不同区域的平击发球，击球部位准确且打到对方规定区域次数多者获胜	1. 初步掌握反手平击发球动作 2. 基本步法的移动速度得到大幅度提升 3. 进一步提高对击球点和击球时机的把握 4. 同伴互相鼓励和支持，发扬团队精神
8	乒乓球运动观赛礼仪	1. 讲解乒乓球运动观赛礼仪 2. 学生分享观赛礼仪常见行为	1. 观看比赛视频，找出不文明行为 2. 模拟真实比赛，体验观赛礼仪 3. 观赛礼仪知识问答竞赛	1. 知道观赛不文明行为，学会文明观赛 2. 知道如何制止和纠正观赛不文明行为

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	1. 正手平击发球 2. 正手平击球	1. 教师示范讲解动作方法，分组练习正手平击球 2. 多球形式练习正手平击发球与正手平击球 3. 仰卧起坐、跪姿俯卧撑、左右并步摸台练习	1. 正手平击发球 10 次，命中率较高者获胜 2. 正手平击球 10 次，命中率较高者获胜	1. 能做出正手平击球，了解乒乓球运动基础技术 2. 仰卧起坐、跪姿俯卧撑、左右并步摸台组合能连续做 3 组，每组动作 10 次 3. 积极参与，主动思考，在体能练习中敢于挑战自己
10	发球抢攻战术（平击发球结合平击球）	1. 在教师示范讲解动作方法后，分组练习正（反）手平击发球结合正（反）手平击球 2. 跟随音乐节奏练习正（反）手徒手挥拍	1. 正手平击发球结合正（反）手平击球技术的结合练习，击中对方球台次数多者获胜 2. 反手平击发球结合反手平击球技术的结合练习，击中对方球台次数多者获胜	1. 能做出发球抢攻战术 2. 能够在练习中正确运用发球抢攻战术，并做到连续击打 10 次以上 3. 在学练赛活动中，敢于尝试，积极争先
11	基本站位与左右移动中正（反）手平击球	1. 乒乓球基本站位 2. 分组进行正手位正手连续平击球练习 3. 分组进行反手位反手连续平击球练习 4. 分组进行左右移动中正（反）手平击球练习	1. 正（反）手连续击球次数多者获胜 2. 移动到位，且正（反）手平击球结合顺畅者获胜	1. 熟练做出正（反）手平击球技术 2. 左右移动中连续击打 15 次球及以上 3. 连续多板与同伴配合



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	对攻战术（平击发球结合左右移动中正反手平击球）	1. 在教师示范讲解动作方法后，分组练习，正手平击发球后，一人使用正手平击球，另一人连续练习左右移动中正手平击球与反手平击球相结合 2. 分组练习，反手平击发球后，一人使用反手平击球，另一人连续练习左右移动中正手平击球与反手平击球相结合 3. 并步、鸭子步、冲刺跑往返	两人一组，分别进行正（反）手平击发球后左右移动中正（反）手平击球，连续回合次数多者获胜	1. 熟练做出平击发球结合左右移动中正（反）手平击球战术，能够连续回击10~15次 2. 学会将基本步法（单步、并步）与基本技术相结合 3. 积极跑位，不断反思
13	个人或小组打稳比赛	1. 两人一组，正手平击发球后正手平击球连续练习 2. 两人一组，反手平击发球后反手平击球连续练习 3. 左右移动中，正手平击球与反手平击球结合连续练习	以个人或两人一组为单位，比赛正手平击球、反手平击球、左右移动中正（反）手平击球相结合练习，三项击球连续命中次数多者获胜	1. 积极参与比赛，个人竞争要胜不骄、败不馁，正确看待胜负 2. 小组比赛要学会支持同伴，积极交流心得体会
14	乒乓球比赛的场地和器材	1. 介绍乒乓球比赛场地 2. 介绍乒乓球比赛器材	1. 快速说出乒乓球比赛中需要的场地和器材设备 2. 比赛规则相关知识抢答	1. 了解乒乓球比赛场地和器材规格 2. 能够说出器材的使用方法
15	限上旋球团体比赛	三人一组轮流交换，两人进行平击发球、平击球和发球抢攻练习，一人负责计数	团体对抗，三人依次出战，按照11分制一局定胜负进行循环比赛，胜场积分多者获胜	1. 知道乒乓球比赛的基本竞赛规则 2. 能够发扬团队精神与艰苦奋斗精神，积极参与比赛，具有迎难而上的体育精神



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16~18	游戏节活动	1. 乒乓球热身游戏：学生分别站在球台两端，进行原地小碎步跑，听到教师口令后触摸球台指定位置 2. 颠球接力跑，多人参与（6~8人），要求学生颠球绕台跑1周后，通过颠球将球传递到下一名学生球拍上，再开始新一轮接力	1. 单人赛：平击发球、平击球击准比赛，托球绕台跑比赛 2. 双人赛： （1）隔空击球 （2）托球绕台跑接力赛 （3）11分制三局两胜的比赛 3. 单元学习考核、单元作业展示	1. 积极参与乒乓球游戏节游戏和比赛 2. 知道并遵守游戏和比赛规则，团结协作；基本能够胜任裁判员的工作，判断比赛得分与胜负
作业设计	（一）课后将展示一些有关中国乒乓球起源与发展的纪录片、电影和精彩比赛集锦等视频资料，并将其布置成单元作业，要求学生完成一篇关于中国乒乓球起源与发展的学习体会的文章，加深学生对中国乒乓球起源与发展的认知 （二）结合课堂内容及相关资料，学生需要自主设计一次与家长共同参加的乒乓球活动计划，详细写明训练内容、训练时长以及训练量，不定期在课堂上进行分享、借鉴，鼓励家长拍摄视频留念，促进学生与家长的沟通与交流，帮助学生养成良好的健康行为			
单元评价	参见《乒乓球运动学习评价》内容			
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学练赛活动落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛活动效果提出改进措施			



二、乒乓球运动水平三大单元教学计划的设计与示例

(一) 设计思路

乒乓球运动水平三大单元教学计划在水平二大单元教学计划的基础上注重设计两人、多人和小组等练习形式，通过对步法、正（反）手攻球、发球等学练赛活动，发展动作组合能力。通过简化规则、明确特殊要求等方式改编和创设贴近学生的单个和组合技术及比赛，在小组活动、真实比赛情境下培养学生的团队意识、拼搏精神，建立正确的胜负观。注重学生学习能力的培养，让学生学会学习，学会组建团队，学会组织比赛，学会以乒乓球项目影响身边的人，从而培养学生的核心素养，实现育人的目标。同时，注重发展学生一般体能和专项体能，让学生通过乒乓球运动学练赛活动养成自主锻炼的习惯（图 5-2-2）。

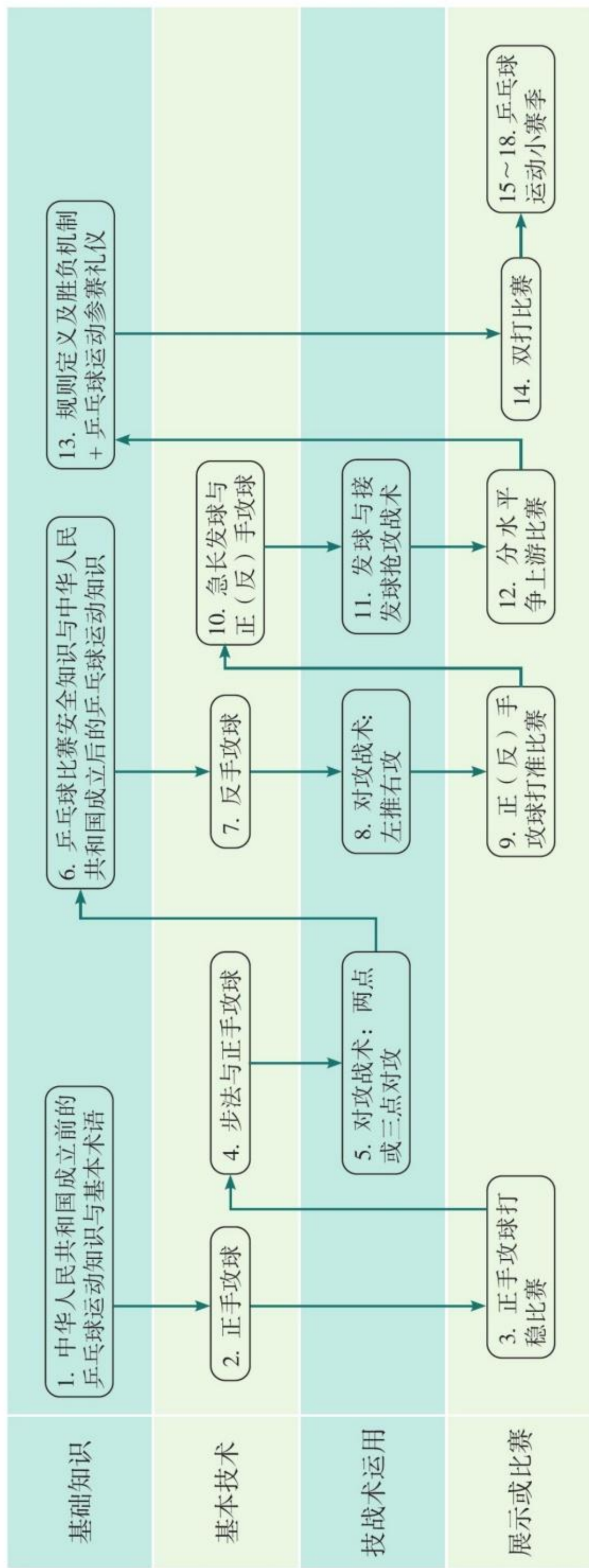


图 5-2-2 乒乓球运动水平三大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例

乒乓球运动水平三大单元教学计划示例如下（表 5-2-2）。

表 5-2-2 乒乓球运动水平三大单元教学计划示例

单元主题	学习乒乓球技术，提高练习兴趣、养成锻炼习惯，促进体育精神与品格的良好发展			
单元目标	一、运动能力 1. 知道乒乓球运动的参赛礼仪和基本术语 2. 知道乒乓球运动一般体能的学练方法，发展学生上下肢肌肉力量、灵敏素质和协调能力；《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》成绩达到良好及以上水平 3. 熟练掌握乒乓球正（反）手攻球技术与正（反）手发急长球技术以及相应的发球抢攻、接发球抢攻和相持战术，能参与单一或组合技术构成的比赛 4. 学会发力与借力，充分理解和掌握进攻与防守的意义			
	二、健康行为 1. 理解乒乓球运动对身心健康的重要性，逐渐形成乒乓球运动锻炼的意识和习惯 2. 掌握乒乓球练习的安全措施，学会预防和处理简单的运动损伤 3. 逐步适应学校环境，在学习中主动与他人合作与交流，学会及时同教师、同学合理沟通			
	三、体育品德 1. 逐步理解参与乒乓球运动对个人品德塑造的重要性，培养克服困难、奋勇拼搏的体育精神 2. 遵守乒乓球比赛规则，培养公平竞争的体育道德素养 3. 培养正确的乒乓球运动参赛礼仪，学会文明礼貌的体育品格			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	1. 中华人民共和国成立前的乒乓球运动知识 2. 乒乓球技术基本术语	1. 学习中华人民共和国成立前的乒乓球运动知识 2. 学习乒乓球运动基本术语（球台、站位、击球部位、击球时间、拍型角度、球的线路） 3. 灵敏性练习	1. 乒乓球运动知识竞赛 2. 体能竞赛	1. 知道中华人民共和国成立前的乒乓球运动发展历程 2. 积极参与乒乓球运动发展史与基本要素知识竞赛 3. 了解三种灵敏性训练方法 4. 领悟中国乒乓精神



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	正手攻球	1. 在教师示范讲解动作方法后，学生分组多球练习 2. 学生分组单球练习，一人使用正手平击发球，另一人使用正手攻球 3. 跟随音乐节奏徒手挥拍	1. 两人一组，用正手攻球回击对方正手平击发球，击球命中率较高者获胜 2. 在一组多球练习中，正手攻球失误次数少者获胜	1. 学会正手攻球技术 2. 一发一攻命中率能够达到 50% 以上 3. 表现出吃苦耐劳精神
3	正手攻球打稳比赛	1. 分组多球练习，均使用正手攻球技术进行练习 2. 分组单球练习，均使用正手攻球技术进行练习 3. 并步、跳步结合徒手挥拍练习	1. 多球练习连续回击命中对方球台次数多者获胜 2. 两人一组，连续正手对攻回合次数多者获胜	1. 熟练做出正手攻球技术，连续多球命中率达到 70% 及以上 2. 正手两人对攻至少 8 个回合 3. 积极参与比赛活动，与队友互相鼓励
4	步法与正手攻球	1. 在教师示范讲解动作方法后，正手两点走位攻多球练习，学生在正手位 1/2 台连续使用正手攻球（不发力） 2. 两人一组，一人使用正手两点走位攻，一人使用正手攻球 3. 移动摸数（使用跳步）	1. 两人一组，正手两点走位攻，连续击球次数多者获胜 2. 两人一组，多球练习正手攻球，失误次数少者获胜 3. 移动摸数（跳步）练习中，2 分钟内摸数多者获胜	1. 将基础步法与正手攻球相结合，掌握正手两点走位攻技术，多球练习命中率达到 50% 及以上 2. 两人一组练习回合数达到 5 组及以上 3. 在学练与比赛中展现出乐观、积极的精神面貌
5	对攻战术：两点或三点对攻	1. 在教师示范讲解动作方法后，正手两点走位攻，学生在正手位 1/2 台连续使用正手攻球（两名学生对攻） 2. 正手三点（2/3 台）走位攻多球练习，学生在正手位、中线和反手位三个点进行移动击球（每点距离 40 厘米左右） 3. 原地小碎步练习	1. 正手两点走位攻多球，失误少者获胜 2. 正手三点走位攻多球，失误少者获胜 3. 侧滑步往返跑，用时最短者获胜	1. 进一步练习正手两点走位攻技术，两人一组练习回合数达到 5 组及以上 2. 学会正手三点走位攻技术，多球练习命中率达到 50% 及以上 3. 掌握小碎步步法 4. 在学练与比赛中自信乐观，敢于尝试



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	1. 乒乓球比赛安全知识 2. 中华人民共和国成立后的乒乓球运动知识	1. 学习乒乓球比赛安全知识（常见安全事故以及损伤情况） 2. 观看乒乓球运动相关纪录片或电影 3. 在乒乓球对练中体验乒乓精神	1. 乒乓球运动安全知识竞赛 2. 结合平时的学习和比赛，讲讲对中国乒乓精神的理解 3. 体验对练中的成功与失败	1. 知道乒乓球比赛中容易出现的安全事故和损伤情况，以及如何避免事故发生 2. 激发爱国主义热情，培养自强不息、艰苦奋斗的体育精神
7	反手攻球	1. 在教师示范讲解动作方法后，学生分组多球练习 2. 学生分组单球练习，一人使用反手平击发球，另一人使用反手攻球 3. 跟随音乐节奏徒手挥拍	1. 两人一组，用反手攻回击对方平击发球，击球命中对方球台次数多者获胜，反手连续对攻次数多者获胜 2. 多球练习中反手攻，失误次数少者获胜	1. 学会反手攻球技术 2. 能够一发一攻命中率达到50%及以上 3. 在学练与比赛中表现吃苦耐劳精神
8	对攻战术：左推右攻	1. 在教师示范讲解动作方法后，学生分组多球（正、反手两点）进行左推右攻练习 2. 学生分组单球练习，一人使用反手攻交替打到对方的反手位、正手位，另一人使用反手攻和正手攻动作将球击打到对方反手位 3. 跳步单手往返摸球台练习	1. 两人一组，连续左推右攻，次数多者获胜 2. 两人一组，多球练习左推右攻，失误次数少者获胜	1. 将基础步法与正（反）手攻球相结合，初步掌握左推右攻技术，多球练习命中率达到50%及以上 2. 两人一组，练习回合数达到5组或以上 3. 在学练与比赛中展现出坚持不懈、努力奋斗的精神
9	正（反）手攻球打准比赛	1. 在教师示范讲解动作方法后，分组多球练习正、反手攻球 2. 两人一组分别练习正（反）手对攻 3. 俯卧撑练习，原地高抬腿结合冲刺跑	1. 在球台上划分出6个不同区域，根据击球区域给出相应分数，10球内得分高者获胜 2. 两人一组，正（反）手连续对攻，次数多者获胜	1. 进一步练习正（反）手攻球技术，在打准比赛中命中率达到70%及以上 2. 两人一组，对攻回合数超过20个及以上 3. 积极参与比赛活动，挑战自我，追求卓越



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	1. 急长发球 2. 正（反）手攻球	1. 在教师示范讲解动作方法后，分组练习正（反）手发急长球 2. 两人一组，练习正手两点走位攻 3. 两人一组，练习左推右攻 4. 不同方式的立卧撑和平板支撑	1. 正（反）手发急长球，失误少者获胜，同等失误数量则以路线、角度作为评判标准 2. 正手两点走位攻和左推右攻，连续击球次数多者获胜	1. 学会正（反）手发急长球，命中率达到 50%，且落点靠近底线或底角 2. 熟练做出正（反）手攻球技术，单球回合数超过 5 组 3. 在学练与比赛中冷静沉稳、不急躁
11	发球与接发球抢攻战术	1. 在教师示范讲解动作方法后，分组进行发球与接发球抢攻战术练习，一人正（反）手发急长球后抢攻，另一人接发球后防守或抢攻 2. 正（反）手徒手挥拍（弹力带抗阻练习） 3. 小碎步听口令后上步触摸指定区域	1. 从限制学生发球的种类、发球的落点过渡到无限制的比赛 2. 采取每人发 1 局的方式，第三板完成发球抢攻且第三板得分得 2 分（第二板完成接发球抢攻且第二板得分得 2 分），完成发球或接发球抢攻但第三板未得分得 1 分，未完成发球抢攻对方得 1 分，直到该局比赛结束	1. 在实践中运用所学技能，在比赛中发球抢攻和接发球抢攻成功率均高于 50% 2. 在学练与比赛中能奋力拼搏，不退缩、不轻言放弃，表现出坚韧不拔的意志品质
12	分水平争上游比赛	根据学生水平进行分组，每组按照竞赛规则进行 11 分制一局定胜负比赛。每组设置不同的球台级别，每张球台获胜者前往高一级别球台，失败者前往低一级别球台	根据每组学生数量确定比赛总轮次，在全部轮次比赛结束后，留在最高级别球台的获胜者为最终胜者	1. 了解乒乓球基本竞赛规则，并能在比赛中合理运用所学技战术 2. 积极参与比赛活动，胜不骄、败不馁，尊重对手，挑战自我



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13	1. 规则定义及胜负机制 2. 乒乓球运动参赛礼仪	1. 讲解乒乓球运动比赛规则定义和胜负机制 2. 学习乒乓球运动参赛礼仪（入场和退场表现，比赛过程中注意心态，团结队友，尊重对手和裁判） 3. 在对练中体验比赛礼仪	1. 乒乓球运动比赛规则知识竞赛 2. 乒乓球运动参赛礼仪问答活动 3. 在比赛中体验礼仪	1. 进一步了解和掌握乒乓球运动比赛规则和胜负机制 2. 知道乒乓球运动参赛礼仪 3. 积极表达自己的看法，学会换位思考
14	双打比赛	1. 在教师讲解规则并示范相关动作方法后，按学生水平进行配对，组织双打循环比赛 2. 二人三足比赛（用绳子将一名学生的左腿和另一名学生的右腿绑在一起，然后配合冲向终点）	1. 分组比赛，11 分制三局两胜举行小组循环赛，获胜次数最多者为最终胜者 2. 二人三足比赛，用时短者为获胜者	1. 了解乒乓球双打比赛规则，并尝试按照规则进行比赛 2. 沟通协作，交流配合，互相帮助，不抱怨，不埋怨
15~18	乒乓球运动小赛季	1. 往返跑，跳步、小碎步移动触摸球台两端 2. 将全班学生按照裁判员、教练员、运动员、体育记者和啦啦队角色分组。其中每张球台配备主、副裁判员各 1 名；两支队伍，每支队伍包括 3 名运动员和 1 名教练员；记者和啦啦队员若干名。每个课时学生体验一种角色，四个课时结束后，每名学生应轮换体验完四种不同的角色。（可根据班级实际人数调整每队运动员人数和裁判员人数）	1. 乒乓球团体赛采用五场三胜制。1、2、4、5 场为单打，第 3 场为双打；单场采用三局两胜制。比赛之前，双方队长抽签决定 A、B、C 和 X、Y、Z 的选择，并向裁判提交。字母对应的运动员上场顺序： ① A 对 X ② B 对 Y ③ 双打 ④ A 对 Y ⑤ B 对 X 2. 单元学习考核	1. 积极参与乒乓球运动小赛季活动 2. 知道并遵守比赛规则，能够认真扮演好自己的角色 3. 发扬团队精神，增强团队凝聚力，正确看待比赛胜负，尊重对手和裁判，表现出高尚的体育道德修养



续表

作业设计	(一) 复习本单元学习的各项技术和战术，建议学生与家长、同伴一起在课余时间进行比赛，在实践中了解运用所学技战术的时机，体会这些技战术的用途和效果，进一步激发学生兴趣 (二) 在家长的陪同下观看乒乓球比赛视频或到现场观看乒乓球比赛，根据比赛内容和个人体验，写一篇心得体会
单元评价	参见《乒乓球运动学习评价》内容
单元反思	核心素养方面的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述
	教学心得：根据学生的学练赛活动落实情况进行总结
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛活动效果提出改进措施

三、乒乓球运动水平四大单元教学计划的设计与示例

(一) 设计思路

经过水平二和水平三的学练赛活动，学生掌握了基本技术并能进行简单的结构化运用。在水平四的学练赛活动中，通过比赛方式巩固原有技术，学习发下旋球、搓球、侧身步以及拉下旋球等基本技术。注重乒乓球技术的结构化及战术组合，在比赛情境中提高乒乓球球技战术运用能力，培养赛事策划组织能力，掌握基本裁判方法；发展学生一般体能和专项体能，掌握补偿体能的搭配方法。在教学中，学生通过自主的学练，养成以赛促练的学习习惯，形成参与学习和比赛的积极状态。学生在小组活动和比赛情境中提升团队意识、拼搏精神，建立正确的胜负观。整个水平四特别强调学生学生能力的培养，让学生学会学习，学会组建团队，学会组织比赛，学会以乒乓球项目影响身边的人，从而发展学生的核心素养，实现育人的目标（图5-2-3）。

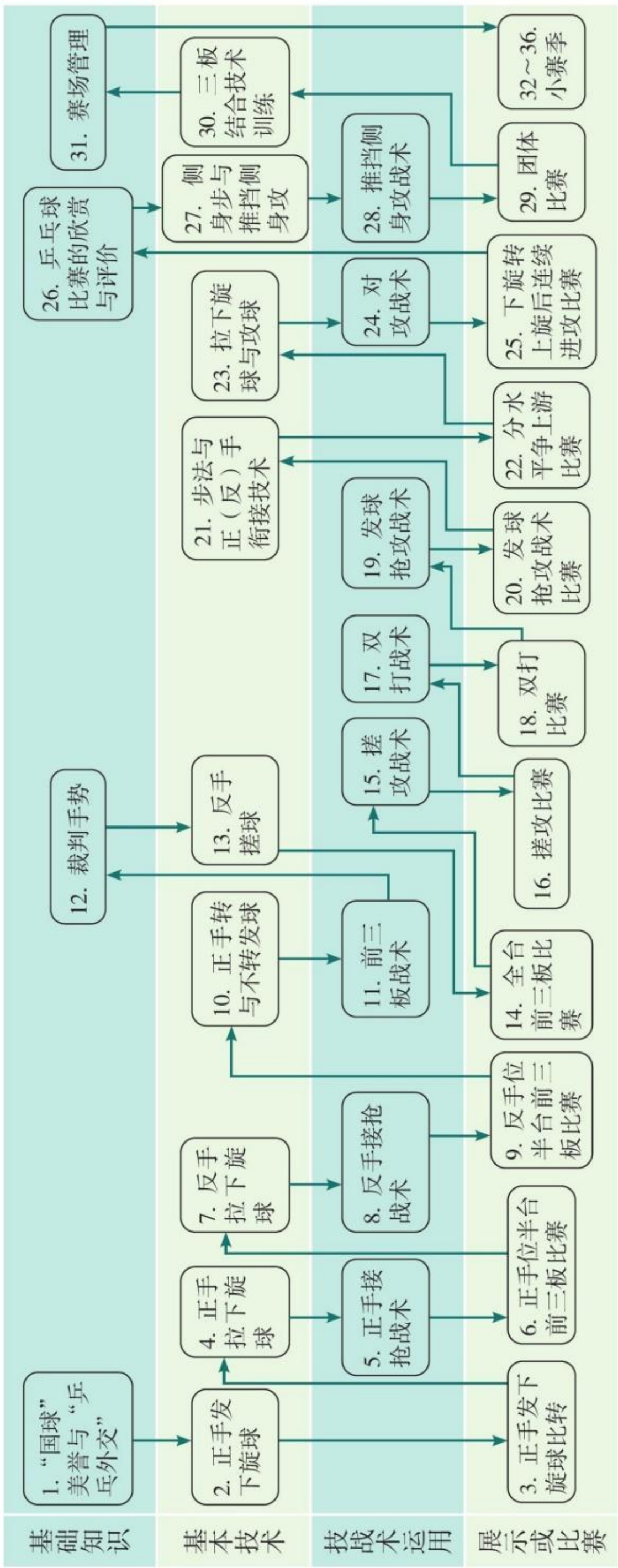


图 5-2-3 乒乓球运动水平四大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例

乒乓球运动水平四大单元教学计划示例如下(表 5-2-3)。

表 5-2-3 乒乓球运动水平四大单元教学计划示例

单元主题	在各种比赛情境中运用乒乓球技战术，促进体育精神与品格的良好发展			
单元目标	一、运动能力 1. 了解乒乓球被誉为“国球”的缘由和“乒乓外交”；熟悉比赛规则，了解赛事组织方法和简单裁判方法 2. 掌握乒乓球运动基础体能的学练方法，发展学生上下肢肌肉力量、灵敏素质和协调能力。能制订一般体能、专项体能、补偿性体能的锻炼方法；《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》成绩达到良好以上水平 3. 巩固提高发急长球、正手攻球、反手攻球技术，掌握正（反）手拉下旋球、正手发转与不转球、反手搓球和推挡侧身技术；掌握抢攻、搓攻、连续攻等战术，提升技战术合理运用的能力 二、健康行为 1. 在乒乓球运动中感受其对身心健康的积极影响，逐渐形成乒乓球运动锻炼的意识和习惯 2. 在乒乓球练习中掌握场地、器材、练习方法的安全策略，学会预防运动损伤，能简单处理抽筋、拉伤、擦伤、扭伤等常见运动损伤 3. 逐步适应乒乓球运动环境，在学习中主动与他人合作与交流，学会及时同教师、同学合理沟通 三、体育品德 1. 逐步理解乒乓球运动对个人品德塑造的重要性，培养克服困难、奋勇拼搏的体育精神 2. 在学练赛活动中培养遵守比赛规则、尊重裁判、尊重同伴、尊重对手、公平竞争的品格 3. 通过比赛培养乒乓球运动礼仪，建立正确对待胜负的体育品格			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	1. “国球”美誉 2. “乒乓外交”	1. 乒乓球被誉为“国球”的缘由 2. 乒乓外交故事及其历史意义 3. 体能：步法组合体能比赛（小碎步 + 跨步 + 滑步 + 单步）	1. 乒乓球翻牌知识抢答赛 2. 分组体能组合挑战赛	1. 了解乒乓球被誉为我国“国球”的原因 2. 积极参与乒乓球知识竞答赛 3. 领悟乒乓外交内涵 4. 表现出团队合作精神

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	正手发下旋球	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生对地面发球，体会触球摩擦的感觉 3. 学生分组多球练习，一人发正手下旋球，另一人徒手接球 4. 正手 1/2 台两点攻练习 5. 小碎步绳梯练习，面对面随机抛球	1. 组内赛：四人一组，每人 20 球，失误最少者出线 2. 组间赛：出线者代表小组进行比赛 3. 完成规定绳梯练习，用时最少者获胜	1. 正手发下旋球技术：能成功发有旋转的球，成功率达到 40% 及以上 2. 复习正手攻球，连续两点攻回合达 5 次以上 3. 在小碎步绳梯抛接球练习中，无明显停顿，上下肢配合协调 4. 队友练习或比赛时，能主动捡球、呐喊助威，表现出强烈的集体荣誉感
3	正手发下旋球比转	1. 正手飞纸牌 2. 正手拨风车 3. 正手发下旋球，同伴判断落点，移动触球 4. 左推右攻比赛 5. 跟随口令小碎步结合单步触球对应数字	1. 正手飞纸牌比远 2. 正手拨风车比旋转速度 3. 左推右攻比赛，回合数多者获胜	1. 正手发下旋球技术：能发球上台，旋转加强，球成功率达到 60% 及以上 2. 复习左推右攻，回合数达 5 次以上 3. 反应速度练习，准确率达到 60% 以上 4. 飞纸牌的方向避开人群，积极参与比赛活动，客观看待胜负
4	正手拉下旋球	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生分组多球练习 3. 学生分组单球练习，一人在正手位使用正手发下旋球斜线，另一人使用正手拉下旋球 4. 反手两点攻球练习 5. 跟随音乐节奏徒手挥拍	1. 组内赛：四人一组，每人 20 球，失误最少者获胜 2. 两人一组，正手发下旋球和正手拉下旋球，连续成功组数最多者获胜 3. 反手对攻回合数最多者获胜	1. 正手拉下旋球技术：能发球上台，有旋转，成功率达到 40% 及以上 2. 正手发下旋球技术：能发球上台，旋转加强，发球成功率达到 65% 及以上 3. 复习反手两点攻，回合数达 5 次以上 4. 展现出乐观、积极的精神面貌，有正确的胜负观



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5	正手接抢战术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 组合练习：两人一组，一人在正手位使用正手发下旋球至对方正手位，另一人使用正手拉下旋球 3. 两斜对两直：两人一组，一人正、反手攻球均打斜线，另一人正、反手攻球均打直线 4. 体能：立卧撑、平板支撑	1. 每人20个球，正手拉下旋球，成功率最高者获胜 2. 两斜对两直，组数最多者获胜 3. 规定时间内立卧撑次数最多者获胜 4. 平板支撑坚持时间最长者获胜	1. 正手拉下旋球技术：能发球上台，有旋转且成功率达40%及以上 2. 两斜对两直板数在5组以上 3. 标准上肢动作能完成20次及以上，标准平板支撑动作坚持1分30秒及以上 4. 展现出坚持不懈，自强不息，敢于尝试的精神面貌
6	正手位半台前三板比赛	1. 乒乓球前三板战术 2. 正手发下旋球练习 3. 正手拉下旋球练习 4. 正手位半台前三板练习：正手发下旋球—正手拉下旋球—正手攻球 5. 弹力带抗阻徒手挥拍动作练习	1. 每人20球，正手发下旋球，成功率最高者获胜 2. 每人20球，正手拉下旋球，成功率最高者获胜 3. 正手位半台前三板比赛，三局两胜5分制比赛，发球和接发球都只允许在正手位进行，即球台右侧1/2台，获胜次数最多者为最终胜者	1. 了解乒乓球前三板战术，接发球抢攻战术命中率达60%及以上，正手位半台前三板（正手发下旋球—正手拉下旋球—正手攻球）成功率达40%及以上 2. 遵守比赛规则，积极参与比赛，正确看待比赛胜负，谦虚有礼不自傲
7	反手拉下旋球	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生分组多球练习 3. 学生分组单球练习：一人在正手位使用正手发下旋球至对方反手位，另一人使用反手拉下旋球 4. 正手前三板战术练习 5. 跟随音乐节奏徒手挥拍	1. 每人20球，比赛中失误次数最少者获胜 2. 两人一组，正手发下旋球和反手拉下旋球，连续成功组数最多者获胜 3. 正手前三板战术进攻，成功次数最多者获胜	1. 反手拉下旋球技术：能发球上台，有旋转，成功率达到40%及以上 2. 正手发下旋球技术：能发球上台，旋转强，发球命中率达到80%及以上 3. 正手前三板进攻成功率达60%以上 4. 展现出乐观、积极的精神面貌

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	反手接抢战术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生分组多球单练，发球员正手下旋发球至对方正手位，接发球员正手拉下旋球回击，发球员用正手防守回击 3. 学生分组多球单练，发球员正手下旋发球至对方反手位，接发球员反手拉下旋球回击，发球员用反手防守回击 4. 俯卧撑、仰卧起坐练习	1. 每人发 20 个球，用正手拉下旋球接发球，成功率最高者获胜 2. 每人发 20 个球，用反手拉下旋球接发球，成功率最高者获胜	1. 正（反）手拉下旋球技术：能发球上台，旋转较强，体会使用该技术进行接发球抢攻，回击命中率达 50% 及以上 2. 使用正（反）手防守回击对方的拉下旋球，回击成功率达 30% 以上 3. 标准上肢动作能完成 20 次及以上 4. 敢于尝试，坚持不懈，勇于挑战自我
9	反手位半台前三板比赛	1. 反手位半台前三板战术 2. 正手发下旋球练习 3. 正手发下旋球衔接反手拉下旋球练习 4. 反手位半台前三板练习 5. 弹力带抗阻徒手挥拍动作练习	1. 每人发 20 个球，正手发下旋球成功率最高者获胜 2. 每人发 20 个球，反手拉下旋球成功率最高者获胜 3. 三局两胜 5 分制比赛，发球和接发球都只允许在反手位进行，即球台左侧 1/2 台，获胜次数多者为最终胜者	1. 进一步了解乒乓球前三板战术，接发球抢攻战术成功率达 60% 及以上，反手位半台前三板（正手发下旋球衔接正手拉下旋球衔接正手攻球）成功率达 40% 及以上 2. 积极参与比赛，正确看待胜负，学会给予对手鼓励和尊重
10	正手转与不转发球	1. 教师示范讲解动作方法 2. 分组多球练习，同一动作通过不同摩擦力量制造出不同旋转的发球 3. 两人一组，一人变化发球，一人尝试接发球（拉下旋或攻球） 4. 跳步、冲刺跑和青蛙跳比赛	1. 每人发 20 个球，旋转变化大且命中率最高者获胜 2. 每人接 20 次对方发球，接发球成功率最高者获胜 3. 下肢速度力量体能竞赛	1. 了解正手制造不同旋转发球的技巧，并在多球练习中成功率达到 60% 及以上 2. 接发球成功率达 40% 以上 3. 标准下肢速度力量练习至少 4 组及以上 4. 行动坚决，敢于尝试，努力坚持



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11	前三板战术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 分组多球练习，正手转与不转发球抢攻 3. 两人一组练习接发球，一人变化发球后抢攻，一人接发球后防守 4. 小碎步绳梯练习	1. 5分制一局定胜负比赛，不同旋转发球后抢攻得分，获胜次数最多且变化大者为最终胜者 2. 每人接15个球，接发球后防守成功率高者获胜 3. 灵敏素质竞赛	1. 了解制造不同发球旋转的方法，并学会为第三板抢攻制造机会，成功率达50%及以上 2. 学会正确处理不同旋转的发球，成功率达40%及以上 3. 标准灵敏素质动作练习完成4组及以上 4. 自信乐观，敢于尝试
12	裁判手势	1. 观看乒乓球比赛视频，练习裁判手势 2. 正（反）手不定点多球练习	1. 乒乓球运动裁判知识竞赛 2. 每人练习20个球，正（反）手攻球不定点多球命中率最高者获胜	1. 掌握乒乓球裁判手势和使用方法 2. 不定点多球练习成功率达到60%及以上 3. 积极参与学习，主动发言，坚持练习
13	反手搓球	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生分组多球练习 3. 学生分组进行多球练习，一人正手发下旋球至对方反手位短球，另一人短球用反手搓球，之后两人对搓 4. 左推右攻练习 5. 跟随音乐节奏徒手挥拍	1. 每人练习20个球，练习中失误次数最少者获胜 2. 两人一组，每人练习20个球，连续反手搓球，板数最多者获胜 3. 2分钟内，左推右攻组数最多者获胜	1. 反手搓球技术，能上台，有旋转，成功率达到40%及以上；正手发下旋球技术，能发球上台，旋转强，发球成功率达到80%及以上 2. 左推右攻回合数达10次以上 3. 展现出乐观、积极的精神面貌
14	全台前三板比赛	1. 分组练习，正手转与不转发球后抢攻 2. 分组练习、反手搓球 3. 分组练习正（反）手拉下旋球 4. 并步、跳步、小碎步练习	1. 按不同水平分组比赛，11分制三局两胜循环赛，前三板赢球得2分，超过三板得1分，获胜次数最多者为最终胜者 2. 分组进行正、反手攻球比赛，击球回合最多者获胜 3. 每人正（反）手拉下旋球比赛，成功次数最多者获胜	1. 熟悉前三板战术，在比赛中将所学技术合理运用且成功率达到60%及以上 2. 技术与步法结合流畅不停顿且合理 3. 胜不骄、败不馁，展现进取心、超越自我

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	搓攻战术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生分组多球单练：正手发下旋球后开始反手对搓，5次回合内有一方使用正（反）手拉下旋球 3. 两斜对两直练习 4. 弹力带抗阻徒手挥拍	按不同水平分组比赛，11分制一局定胜负：正手发下旋球后，反手直线或斜线对搓，5次回合内必须进攻，进攻失败失1分，两人都没有进攻则发球方失1分。获胜次数最多者为最终胜者	1. 了解搓攻战术，要求学生具备主动上手的进攻意识，成功率达50%及以上 2. 两斜对两直，连续回合10次以上 3. 勇于挑战自我，超越自我，不放弃，不惧怕失误
16	搓攻比赛	1. 多球练习反手搓球 2. 两人一组，练习反手对搓中伺机抢攻 3. 小碎步听口令上步触摸指定区域	团体赛，采用三场两胜制，每场比赛一局一胜制，11分制或7分制。要求只能发下旋球，且接发球采用搓球技术，双方伺机进行抢攻，抢攻直接得分，则得2分；衔接后得分，则得1分。获胜次数最多小组为最终胜者	1. 学会利用搓球控制落点和旋转的变化，从而制造机会进行抢攻，力求抑制对手抢攻或降低对手进攻的质量 2. 抢攻有落点，直接得分率达40%及以上 3. 比赛中体会搓攻战术与对攻战术合理衔接 4. 积极参与比赛活动，团结协作，互帮互助
17	双打战术	1. 教师讲解规则并示范相关动作方法 2. 常见双打比赛站位和沟通暗号 3. 观看双打比赛视频 4. 从1/2台、2/3台到全台进行双打练习	1. 在双打发球与接发球前要向同伴展示双打暗号手势 2. 5分制一局定胜负比赛，获胜次数最多的组合为胜者	1. 了解常见的双打比赛站位和沟通暗号，并尝试创建属于自己的暗号，掌握双打让位的方法 2. 能在比赛中与同伴主动交流沟通，增强团队凝聚力
18	双打比赛	1. 按学生水平进行配对，组织双打小组循环练习 2. 二人三足比赛（用绳子将一名学生的左腿和另一名学生的右腿绑在一起，然后配合冲向终点）	1. 分组比赛，举行11分制三局两胜小组赛循环赛，获胜次数最多者出线，并进行组间决赛 2. 二人三足比赛，用时最短者为胜者	1. 熟悉乒乓球双打比赛规则，并严格按照规则进行比赛 2. 沟通协作，交流配合，互帮互助，不抱怨，不埋怨



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
19	发球抢攻战术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生两人一组进行组合练习，一人正手发下旋球至对方反手位后，衔接正（反）手拉下旋球，另一人用反手固定顺序搓球至对方正手位或反手位 3. 学生两人一组进行组合练习，一人正手发下旋球至对方反手位后，衔接正（反）手拉下旋球，另一人用反手随机搓球至对方正手位或反手位 4. 卷腹、动态平板支撑和俯身登山跑	1. 每人练习 20 次球，用正手发下旋球后衔接正手拉下旋球，成功率高者获胜 2. 每人练习 20 次球，用正手发下旋球后衔接反手拉下旋球，成功率高者获胜 3. 在规定时间内，完成卷腹次数多者获胜	1. 发球抢攻战术运用合理，且成功率达到 50% 及以上 2. 接发球方改变回球落点时，发球者采用抢攻战术且成功率达到 40% 及以上 3. 在学练赛活动中，表现出积极努力、永不言弃的体育精神
20	发球抢攻战术比赛	1. 教师示范讲解动作方法 2. 学生分组进行转与不转发球衔接正手拉下旋球或正手攻球的练习，要求接发球方不可抢攻 3. 在进行转与不转发球衔接正手拉下旋球或正手攻球的练习基础上，接发球方也可采用抢攻的练习 4. 立卧撑、原地高抬腿练习	1. 在多球练习中，双方分别进行发球抢 30 次球，成功率高者获胜 2. 分组进行发球抢攻比赛，发球成功一次计 1 分，先得到 11 分者获胜	1. 知道发球抢攻战术，能正确做出转与不转发球衔接抢攻的动作，并且成功率达到 50% 及以上 2. 能够做到发球抢攻后与对攻战术相衔接，成功率达到 50% 及以上 3. 在学练赛活动中，表现出积极乐观、不惧失败的意志品质
21	步法与正（反）手衔接技术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 分组多球练习左推右攻技术 3. 分组多球练习反手搓球后衔接左推右攻的结合技术 4. 并步、跨步、小碎步转身摸球台练习	1. 多球练习中失误次数最少者获胜 2. 步法练习中反应速度最快用时最少者获胜	1. 熟练掌握步法与正（反）手上、下旋球技术的衔接 2. 基础步法衔接紧密，移动速度快 3. 表现出自律且自信、坚持不懈的意志品质

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
22	分水平争上游比赛	根据学生水平进行分组，每组按照竞赛规则举行 11 分制一局定胜负比赛。每组设置不同的球台级别，每张球台获胜者前往高一级别球台，失败者前往低一级别球台（升降级）	根据每组学生数量确定比赛总轮次，在总轮次比赛结束后，留在最高级别球台的获胜者为最终胜者	1. 熟悉乒乓球基本竞赛规则，并能比赛中合理运用所学技战术 2. 积极参与比赛活动，胜不骄、败不馁，尊重对手，挑战自我
23	拉下旋球与攻球	1. 教师示范讲解动作方法 2. 分组多球练习：教师发一个上旋球、一个下旋球，学生体会正（反）手拉下旋球与正（反）手攻球的区别 3. 弹力带抗阻徒手挥拍	30 个球不定点喂正（反）手上旋或下旋多球，学生根据来球旋转判断使用攻球或拉下旋球技术，命中率最高者获胜	1. 学会区分拉下旋球与攻球，知道对方式，多球成功率达到 80% 及以上 2. 主动尝试，拼搏奋斗，学会鼓励他人
24	对攻战术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 分组多球练习，正（反）手先拉下旋球，再进行正（反）手上旋连续攻球 3. 滑步转身摸球台，小碎步变并步练习	1. 多球练习中 20 个球失误次数最少者获胜 2. 两人一组，一人防守，另一人把下旋球上旋后连续进攻板数达到 5 板者获胜	1. 掌握下旋球上旋后连续进攻技术，多球成功率超过 70%，单球连续进攻 5 板以上 2. 善于沟通交流，与同伴相互配合
25	下旋球上旋后连续进攻比赛	1. 两人一组，正手发下旋球至对方反手位，反手拉下旋球后反手连续进攻 2. 两人一组，正手发下旋球至对方正手位，正手拉下旋球后正手连续进攻 3. 全台不定点（上旋）多球练习	1. 正手发下旋球至对方反手位，反手拉下旋球后反手连续进攻，板数最多者获胜 2. 正手发下旋球至对方正手位，正手拉下旋球后正手连续进攻，板数最多者获胜 3. 全台不定点多球练习，失误最少者获胜	1. 进一步掌握下旋球上旋后连续进攻技术，正（反）手拉下旋球后上旋连续进攻 8 板及以上 2. 个人综合能力提高，全台不定点成功率达到 70% 及以上 3. 协作配合，注重团队精神，互相帮助，互相鼓励
26	乒乓球比赛的欣赏与评价	1. 观看乒乓球比赛视频，认真听取官方解说 2. 学习对技战术的分析方法 3. 从技能、战术、体能、心理等方面进行评价	六人一组，模拟乒乓球片段解说，由学生互相评分，得分最高者，进行班级内比赛	1. 学生明确比赛双方的竞技能力和技战术特征，在遵守乒乓球比赛参赛和观赛礼仪的基础上，更好地欣赏和评价比赛 2. 认真严谨，态度端正，虚心求教 3. 积极参加小组比赛解说



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
27	侧身步与推挡侧身攻	1. 教师示范讲解动作方法 2. 两人一组，先练习侧身步，然后分组多球练习推挡侧身击球 3. 两人一组，一人反手攻，另一人推挡侧身攻 4. 跟随音乐节奏，徒手练习推挡侧身攻	1. 两人一组，多球练习中失误次数最少者获胜 2. 两人一组，推挡侧身攻次数最多者获胜	1. 了解侧身步和推挡侧身攻技术，多球练习成功率达到 60% 及以上，两人练习 10 次及以上 2. 在练习中及时纠正自己的动作，乐于求助别人或主动帮助别人 3. 在练习或比赛中情绪饱满，及时给自己加油鼓劲
28	推挡侧身攻战术	1. 教师示范讲解动作方法 2. 分组多球练习推挡侧身攻 3. 两人一组，练习侧身正手对攻 4. 两人一组，一人反手攻，另一人推挡侧身攻 5. 俯卧撑、立卧撑、开合跳	1. 两人一组，练习 20 个球，侧身正手对攻次数最多者获胜 2. 两人一组，练习 20 个球，推挡侧身攻次数最多者获胜	1. 能完成推挡侧身攻技术，对攻回合数 10 次及以上 2. 标准的徒手动作能连续完成 20 次以上 3. 分组练习时沟通融洽、协作交流、发扬团队精神和凝聚力
29	团体比赛	三人一组轮换练习，一人负责防守，另外两人练习对攻战术、发球抢攻战术和接发球抢攻战术	团体对抗赛，三场两胜制，三人依次出战，按照 11 分制一局定胜负进行循环赛，胜场积分最高队伍获胜	1. 熟知乒乓球比赛基本竞赛规则 2. 能安排合理出场顺序，制订简单战术 3. 调动团队积极性，比分落后能及时调整，比赛结束能正确分析原因
30	三板结合技术训练	1. 教师示范讲解动作方法 2. 分组多球练习：反手搓—反手拉下旋—反手攻；反手搓—反手拉下旋—正手位攻球；反手搓—正手拉下旋—反手攻；反手搓—反手拉下旋—侧身正手攻 3. 跳步、小碎步、侧身步练习	1. 小组进行 15 分制比赛，总分最高的小组获胜 2. 最短时间内完成规定步法者获胜	1. 搓拉攻三板结合技术：能运用之前所学反手搓球、正（反）手拉下旋球和正（反）手攻球技术，多球命中率达到 60% 及以上 2. 90% 的学生能根据步法名称快速做出正确的步法动作 3. 移动练习中克服体力不足，努力做到动作不变形



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
31	赛场管理	1. 赛场管理，包括非法指导、不良行为等判定和处理对策 2. 冲刺跑、青蛙跳、徒手投掷羽毛球等体能练习	1. 乒乓球知识竞赛 2. 教师模拟 10 种不同比赛情境，学生回答对应裁判手势，答对最多者获胜 3. 体能竞赛	1. 了解作为裁判员可能遇到的赛场管理问题及对策 2. 能根据自己的身体情况制订正确的锻炼计划 3. 勇于展示动作，对别人提出的建议积极接受，及时修正
32~36	乒乓球运动小赛季	1. 热身活动：冲刺往返跑，跳步、小碎步移动触摸球台两端 2. 将全班学生按照裁判员、教练员、运动员、体育记者和啦啦队角色分组。每个课时学生体验一种角色，四个课时结束后，每名学生应轮换体验完四种不同的角色。	可依据学生素养水平和学校的实际情况选择比赛方式和项目	1. 积极参与乒乓球小赛季活动 2. 知道并遵守比赛规则，能够认真扮演好自己负责的角色 3. 发扬团队精神，增强团队凝聚力，正确看待比赛胜负，尊重对手和裁判，表现出高尚的体育道德修养
作业设计	(一) 复习本单元学习的各项技术和战术，结合学练内容的技术特点或学练要求，建议学生因地制宜地选择乒乓球场地，与同伴、家人一起进行学练活动，每周完成规律的锻炼，最好制订训练计划，并自我监督，确保计划全面实施 (二) 在家长的陪同下观看乒乓球比赛视频或到现场观看乒乓球比赛，学会观赏和评价比赛，撰写一篇分析报告 (三) 尝试报名参加学校、社区或乒乓球俱乐部组织的各类比赛			
单元评价	参见《乒乓球运动学习评价》内容			
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学练赛活动落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛活动效果提出改进措施			



第三节

乒乓球运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，对每节课教学设计而编写的具体授课方案，是教师对每一堂课具体深入的教学准备和对师生预期教学活动的设计和描述。教案的撰写不仅有助于教学的顺利进行，还有助于教师积累资料、不断反思、总结经验，不断改进和提高教学质量，促进学生的核心素养发展。

一、乒乓球运动课时教学计划的设计要点

（一）制订明确具体的学习目标，落实培养学生的核心素养

教师应通过制订明确、具体的学习目标，有效地培养学生的学科核心素养。在开展教学活动前，教师需要对教材进行深入分析，全面了解教材的结构、内容、教育价值以及知识点的分布情况。同时，还需要了解学生当前的学习基础等情况，包括学生的年龄、当前水平、学习兴趣等方面的特点。通过对教材和学情的综合分析，教师制订的学习目标才能具有针对性，才能更准确地确定本节课学习的重点和难点，有针对性地开展教学活动。

（二）注重“学、练、赛”一体化设计，让学生享受运动乐趣

依据《课程标准（2022年版）》精神，确保学生掌握乒乓球运动基本技能的同时，还应使他们有完整的运动体验，感受到乒乓球运动的乐趣。在乒乓球运动学练过程中，教师应该根据学生的实际情况和学习目标，合理安排学练内容，丰富教学形式，创新教学器材和使用方式，科学把控运动密度，保证适宜的运动负荷，有效地提高学生运动能力。重视设计合理的乒乓球运动竞赛环节，如个人赛、小组赛、挑战赛、擂台赛等，既可以检验学生技能掌握程度，也能够使学生在真实、复杂的比赛情境中学会运用技能，感受到乒乓球运动带来的快乐，同时还有助于学生养成良好的健康行为，形成优秀的道德品质。

（三）加强多元评价的运用，促进课内外有机结合

注重评价的指向性，从运动能力、健康行为、体育品德三个维度构建评价体系，并通过学生自评、学生互评和教师评价相结合等方式评价学生学习过程中的表现和学习前后的变化。同时，应特别关注学生的差异性，进行有针对性的个性化即时评价和指导；也应加强对体育家庭作业的设计，将家庭作业与课堂教学有机地结合起来，以起到相互促进的作用。如可设计观看精彩比赛视频的作业，撰写一篇学习体会，学生既可以独自完成，也可以与家长共同完成，这有利于促进学生与家长的沟通和交流，帮助学生构建良好的健康行为。



（四）教学中不断反思和改进，完善教学设计

教学中教师通过收集学生的反馈信息、观察学生的运动表现、评估学生的学习成果和作业完成情况等方式，了解学生对知识的掌握程度，检验教学方法是否有效，更好地把握学生的学习需求和诊断教学中出现的问题，从而更好地优化课时教学计划的设计，选择更有效的教学策略，有效地促进学生核心素养的发展，不断地提升自身的专业能力。

二、乒乓球运动课时教学计划的设计示例

课时教学计划多采用表格的形式，把教学的各要素分别在不同的栏目中呈现，具有简洁、清晰、便于撰写等特点，呈现方式也多种多样。无论何种呈现方式，都是在分析本课内容和学生现实基础上进行制订，一般应包括教学内容、学习目标、教学重难点、教学环节或步骤、学练赛活动的内容与要求、组织与实施、时间安排、运动负荷预计、安全保障措施、课后反思等。为了帮助教师理解和落实制订课时教学计划的要点，下面以乒乓球运动水平二大单元第9次课为例进行设计（表5-3-1），供教师们参考。

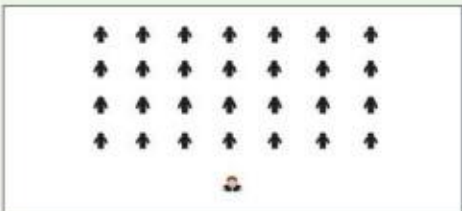
（一）教材分析

正手平击发球、正手平击球技术是乒乓球运动中最主要的基本技术，是发球、进攻最常用的主要技术，是后面进行战术练习的基础保障。本单元共安排了18节课，本课为第9次课，是一节起着承上启下作用的关键课时。通过技能学练赛活动的形式帮助学生完成技术学习向战术配合的转变，在巩固提高技术水平的同时培养学生战术和配合意识，为今后的技战术学习打下坚实基础。

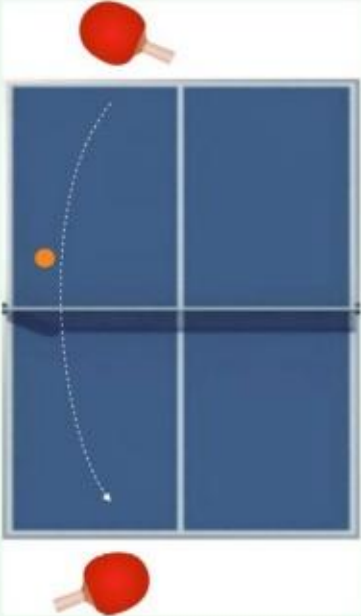
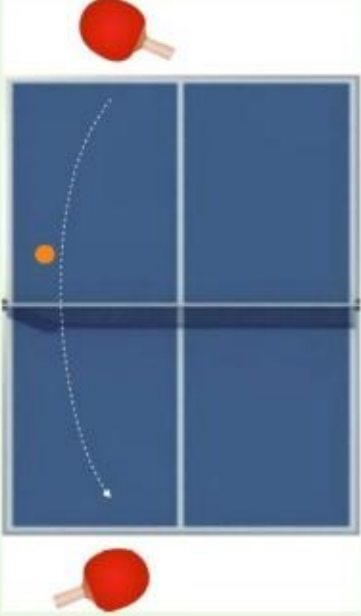
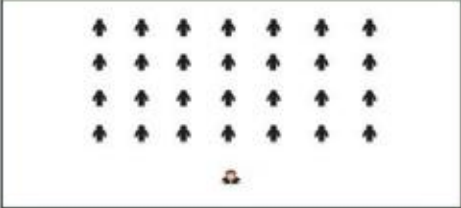
（二）学情分析

本节课教学对象为七年级学生，学生的学练态度非常积极，学练热情十分高涨。经过前面8次课的学练，学生已经熟悉了球性，学习了基本移动步法，了解了乒乓球技术及战术。通过简单的配合练习及小比赛，对乒乓球的技术有了更高的兴趣，同时对更多类型的乒乓球比赛充满期待。但是因体能和运动能力上的差异，部分学生在反应、灵敏等方面还有很大的提升空间。

表 5-3-1 乒乓球运动课时教学计划示例

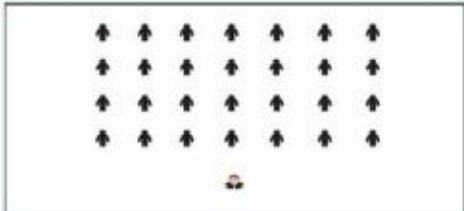
授课教师：		授课日期：			
教学内容	正手平击发球、正手平击球	单元水平	水平二	单元课次	9/18
授课年级	七年级	授课地点	乒乓球馆	授课时长	45 分钟
学习目标	1. 能正确说出正手平击发球、正手平击球技术对于乒乓球比赛的重要性；在学练赛活动过程中，可以指出同伴存在的问题，相互促进。熟练运用正手平击发球、正手平击球技术积极参加学练赛活动 2. 养成运用正确动作技术自主学练乒乓球的习惯，乐于与他人分享乒乓球运动技巧和心得体会；面对学练赛活动中的失误或者发挥失常时能在教师的指导下调节情绪，主动交流，与同伴友好相处 3. 在练习和比赛中培养爱国主义精神，表现出团结协作和责任担当的优秀品格				
素养培育策略	1. 通过创设“乒乓外交”的情境，激发学生的爱国热情 2. 通过小组及组间多球比赛激发学生的练习兴趣和锻炼的积极性，培养学生专注力及集体荣誉感 3. 通过不断提出问题，引发学生自主思考，从而培养自主学习和独立思考的能力 4. 通过异质分组，让每个学生都有机会完成相应练习，培养学生的自信心				
教学重点难点	教学重点：稳定的抛球和拍面的前倾 教学难点：双手协调配合及衔接正手平击球				
教学过程					
部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度	
热身部分	一、激活游戏：“快快抢盘” 方法：学生两人一组，面对面站立，中间放置一个标志盘。学生在教师指令下做原地小碎步跑、高抬腿跑、开合跳，当听到教师喊出“抢盘”两个字，迅速拿起中间的标志盘，最先拿到标志盘的获胜 游戏要求：两人距离标志盘的距离相等，必须按照指令完成规定动作	激活游戏：四列横队间隔 2 米 	5 分钟	75%	
	二、激活热身活动：“Tabata” 合音乐（4×8 拍） 1. 并步 2. 深蹲跳 3. 箭步蹲 4. 侧抬腿 5. 太空漫步 6. 绕肩 7. 交叉跳 8. 毽子步		5 分钟	75%	

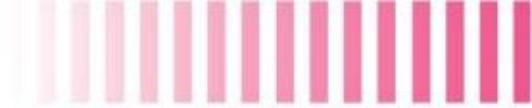
续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	● 学习正手平击发球和正手平击球 1. 教法: (1) 教师示范正手平击发球和平击球动作要领, 并同步进行讲解 (2) 学生两人一组, 一人进行自弹或自抛后正手平击发球练习, 对面学生接到球后采用相同方式发球, 双方轮流进行 (3) 学生两人一组, 一人正手平击发球, 对面学生采用正手平击球方式击球过来, 双方轮流进行 (4) 教师巡视指导, 给予即时评价 2. 要求: (1) 动作标准, 积极改进和提高个人技术 (2) 认真进行练习, 表现出刻苦钻研的学练态度; 与同伴积极配合, 相互鼓励、共同进步	 教师及时提示学生捡拾地下乒乓球时要注意观察周边情况; 对学生学练赛活动情况给予即时评价	20 分钟	80%
比赛与体能部分	一、平击发球和平击球挑战赛 1. 规则: 两人一组, 一名学生用正手平击发球, 另一名用正手平击球方式进行接发球。每人发球 10 次, 击球 10 次, 然后互换发球和接发球, 计算发球和击球成功的次数, 多者为胜, 也可以采用小组的形式进行比赛 2. 要求: (1) 根据规则自己计分, 须做到诚实守信, 不虚报分 (2) 比赛中能够积极主动, 表现出永不言弃的体育精神; 能够正确对待比赛胜负, 做到胜不骄、败不馁 二、体能训练 1. 仰卧起坐 (2 组, 每组 15 次) 2. 跪姿俯卧撑 (2 组, 每组 10 次) 3. 左右并步摸台 (2 组, 每组 10 次) 要求: 表现出积极努力、坚持到底的意志品质 三、总结 总结学生比赛情况, 表扬成绩优秀的组, 鼓励全体学生继续努力	 比赛和体能练习过程中要提示学生保持注意力集中, 避免出现运动损伤  	8 分钟 4 分钟	75% 100%



续表

部分	内容与要求		组织与实施	时间	个体运动密度
放松部分	一、手臂拉伸 二、核心拉伸 三、腿部拉伸 四、布置课后作业和收放器材 要求： 全身放松、呼吸有节奏，静拉伸每个动作保持 15 秒以上			3 分钟	75%
学习评价	维度	评价内容		评价方式	
	运动能力	1. 自弹平击球成功次数不低于 20 次 2. 平击发球成功次数不低于 15 次 3. 平击发球衔接正手平击球不低于 10 次		通过比赛、技能评定完成评价，主要以自评、互评为主，辅助教师评价	
	健康行为	1. 课前热身积极准备，课后充分拉伸 2. 在学练赛活动中，积极沟通，主动协作		以自评、互评为主，用学习成长手册记录成绩	
	体育品德	1. 遵守比赛规则，诚实上报分数 2. 积极参与组间赛，为本组争光 3. 不埋怨不抱怨，正确对待比赛结果		关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评	
安全保障措施	1. 讲授乒乓球运动中如何预防损伤的相关健康知识，带领学生进行充分热身 2. 课前检查场地，学练赛活动中多观察场地及周边情况 3. 加强自我保护意识，击球和捡拾地面上乒乓球时注意观察周边情况 4. 学练赛活动结束后，带领学生进行充分拉伸		预计心率	140~150 次 / 分	
			场地器材	标志盘、乒乓球拍、乒乓球台、乒乓球、体操垫等	
课后小结					



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
3. 国家体育总局青少年体育司. 《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲》教法指导书: 乒乓球[M]. 北京: 人民体育出版社, 2018.
4. 乒乓球运动教程编写组. 乒乓球运动教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2013.
5. 张瑛秋. 现代乒乓球训练方法[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2008.
6. 张瑛秋. 乒乓球规则入门导读[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.
7. 曹犇, 周昕怡. “乒乓外交”50年: 试论新中国成立后乒乓球在体育外交中的作用[J]. 浙江体育科学, 2021, 43(6): 7-11.
8. 杨秋颖. 义务教育阶段体育与健康教科书编制的理论研究[D]. 华东师范大学, 2019.
9. 陈黎, 张明. 论乒乓球运动中的进攻与防守[J]. 河北体育学院学报, 2008(2): 66-68.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由张瑛秋、牛晓共同完成统稿工作，参加编写和编辑工作的还有郝俊、朱航标、邢炜、吉龙龙、朱晓睿、何可、张娜、张劲远、梁士锁、温娇、任鸿烈、胡甘霖。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图由陈兆文提供，封面插图动作示范为邬孟成，内文插图由张朝平拍摄，动作示范为朱航标、侯东玥。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758584，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

乒乓球运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

PINGPANGQIU YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38274-1



9 787107 382741 >