



体育与健康之

# 乒乓球初级教学

孙中



# 教学内容

- 乒乓球简介
- 握拍法、熟悉球性
- 平击发球
- 步伐移动
- 移动基本姿势和站位



# 一、乒乓球简介

乒乓球运动于19世纪末起源于英国是，体育运动中惟一以声音命名的运动项目，也称为桌上网球，英文名字为“TABLETENNIS”，还有一个说法叫“PINGPANG”，中文乒乓正是它的译音。

乒乓球在我国素有“国球”之称，是一项非常受欢迎的球类运动。我国乒乓健儿在各种国际比赛中，取得了骄人的成绩，获得了上百个世界冠军。



## 二、课的目标:

- 1. 简介乒乓球让学生了解乒乓球运动的意义
- 2. 初步掌握乒乓球握拍法
- 3. 初步掌握平击发球
- 4. 介绍步法移动及站位
- 5. 培养学生参与学习的积极性,养成互帮互助、共同提高的良好品质。



# 一、学习握拍法

## 乒乓球的握拍方法：

基本上分**直拍握法**和**横握法**两种。不同的握拍方法，有不同的优缺点，从而产生各种不同的打法。

**教学重点：**掌握横、直握拍法技术要点。

**教学难点：**掌握不同握拍法优缺点。



## 直握拍法

大体可分为快攻，弧圈和削球三种。中钳式握法为拇指自然弯曲，食指的第二指关节和拇指挡第一指关节分别压住球拍的两肩，食指与拇指间距离要适中（一般以一指宽距离）。中指、无名指、小指自然弯曲斜型重叠，中指的中指的第一关节侧面顶在球拍背面约 $1/3$ 处。这种握拍法目前直拍近台快攻打法最常用的握法。

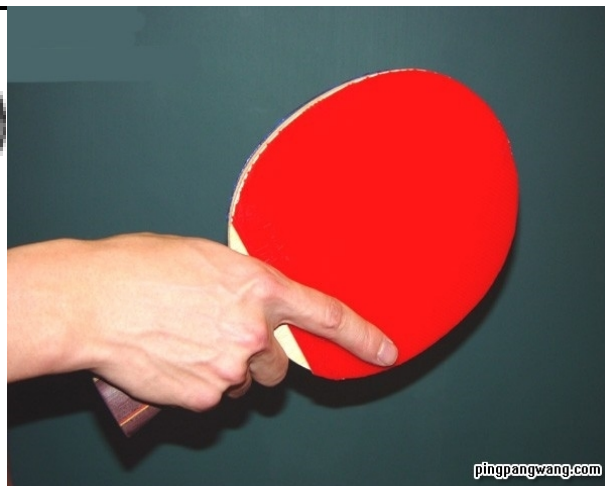
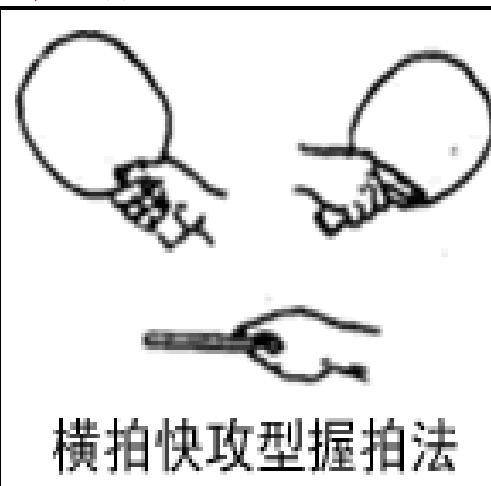




# 横握拍法

虎口压住球拍右上肩，中指，无名指、小指自然的握住拍柄，拇指在球拍的正面轻贴于中指旁，食指自然伸直斜贴在球拍的背面。

深握时，紧贴球拍，  
浅握时，虎口轻微贴拍。





## 直握法的特点是：

**优**正反手都用球拍的同一面积球，出手较快；正手攻球快速有利，攻斜、直线球时拍面变化不大，对手不易判断。

**缺**反手攻球因受身体阻碍，较难掌握，防守时，照顾面积较小。

## 横握法的特点是：

**优**照顾面积比直拍大，攻球和削球时的手法变化不大；反手发球便于发力，也便于拉弧圈球。

**缺**还击左右两面来球时，需要转动拍面；攻直线时动作变化明显、易被对方识破；台内正手攻球较难掌握。



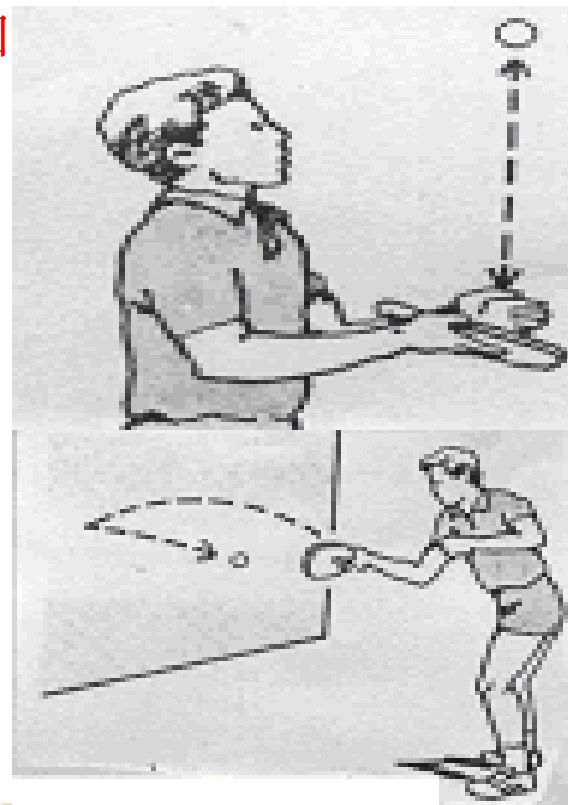


## 二、熟悉球性

通过练习，提高学生身体的协调能力和控制球能力。

### 方法步骤：

- ①握拍站立控制球一分钟练习×2组（原地平托球）
- ②握拍连续向上击球20个×2组（原地颠球）
- ③跑动中握拍控制球（行进间平托球）
- ④跑动中握拍连续向上击球（行进间颠球）
- ⑤对墙击球练习
- 要求：在跑动练习时要眼看前方，避免相撞，注意安全。



（距墙1.5米）



# 三、学习平击发球

## (一)、正手平击发球

动作要领:

左脚稍前，身体略向右转，左手掌心托球置与身体右侧前方。左手将球向上抛起，同时右臂内旋，使拍面角度稍前倾，向身体右后方引拍。右臂从身体右后方向右前方挥动。当球从高点下降至稍高于球网时，击球中上部向左前方发力。手臂继续向左前方顺势挥动，迅速还原。



图 2-3-1 正手平击发球

楚天运动频道  
www.ctsports.com.cn

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/797151044041006124>