



义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

乒乓球运动

全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书  
乒乓球运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：卫 红

主要编写人员：蔡瑞金 周 瑜 李 琼 尹志华 季 泰

义务教育教科书 教师用书

## 体育与健康

乒乓球运动 全一册

责任编辑 高 烨 卜于骏

责任校对 李琳琳

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 10.75

字 数 219 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5024-0

定 价 35.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 前 言

《义务教育教科书 教师用书 体育与健康》根据教育部颁布的《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)》)的精神而编写。其目的主要是帮助广大一线体育教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师有效实施体育与健康教学,不断提高教学质量,培养学生的体育与健康核心素养。

众所周知,《课程标准(2022年版)》是在《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准(2011年版)》)基础上修订而成的,体现了义务教育体育与健康课程改革的新态势。具体而言,《课程标准(2022年版)》的变化主要体现在以下几个方面:(1)课程性质方面,《课程标准(2022年版)》明确提出发展学生的核心素养,更加注重从培养“完整人”的角度开展课程教学,强化了课程改革的核心素养导向。(2)课程理念方面,《课程标准(2022年版)》提出了6条基本理念,更加凸显政治性和思想性,强调落实国家意志;更加注重综合性,突出体育与健康课程的多维融合;更加强调育人功能,重视以核心素养为纲设计和实施课程教学。(3)课程目标方面,《课程标准(2022年版)》新增了核心素养,并对三个方面核心素养的内涵、维度和表现进行了明确界定。基于核心素养,提出了课程总目标和水平目标。(4)课程内容方面,《课程标准(2022年版)》构建了基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大课程内容,并提出了不同水平的内容要求、学业要求和教学提示,体现了课程内容的新特征,即教什么、如何教、学到什么程度。(5)学业质量方面,《课程标准(2022年版)》增加了该部分,分别制定了基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能不同水平的学业质量合格标准。各地各校可依据合格标准,结合实际制定学业质量优秀和良好的标准。(6)教学建议方面,《课程标准(2022年版)》继承了《课程标准(2011年版)》强调设置学习目标、选择和设计教学内容、选择和运用教学方法等要求,还结合新时代需求提出了新的教学建议:一是强化核心素养在教学实施中的引领作用;二是注重开展专项运动技能大单元教学;三是注重设计完整的学习活动;四是强调创设多种复杂的运动情境;五是注重开展结构化知识与技能教学;六是提出明确的运动负荷标准;七是强调每节专项运动技能课中开展10分钟左右的体能练习;八是重视运用信息化教育手段和方法开展教学;九是强调课内外有机结合。(7)评价建议方面,《课程标准(2022年版)》坚持多元学习评价,同时强调以下几点:一是始终将核心素养的达成度贯穿于评价体系中;二是以结构化的知识与技能作为考评内容;三是评价要基于具体情境展开;四是重视现代信息技术在评价中的应用。

基于上述《课程标准(2022年版)》的变化,形成了教师用书的整体安排,即基本运动技能

和体能共 2 册,六大类专项运动技能共 11 册。在专项运动技能教师用书中,根据运动项目普及程度,将篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球按照单个运动项目形成分册,将田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动按照运动类别形成分册,以充分体现一线体育教学的实际需求。教师用书的编写,摒弃了以往主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容。

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“乒乓球运动概述”中,针对乒乓球运动基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“乒乓球运动大单元教学设计”中,针对乒乓球运动,提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“乒乓球运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“乒乓球运动教学实施建议”中,主要从设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,注重课内外有机结合的教学七个方面对体育教师进行提示。

基于本册教师用书的内容安排,对体育教师使用本书提出建议:一是认真熟悉本书编写思路和内容体系,充分发挥本书对体育与健康教学实践的指导作用;二是结合自己所教的具体内容和本校学生的实际情况,可对本书中的教学设计进行适当调整,并在教学实践中加以运用;三是在参考本书内容的过程中,应该运用创新思维,灵活执行并实现有特色的超越。

需要注意的是,教师用书不是教学大纲,所提供的教学设计和计划示例仅供参考。各地各校应该根据《课程标准(2022 年版)》的精神和本书的内容,结合自身实际情况,从培养学生体育与健康核心素养的角度出发,切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。任课教师在学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活运用等方面,应充分发挥主观能动性,不断优化教学设计。希望广大一线体育教师在认真阅读本书后,能够真正领会《课程标准(2022 年版)》的精神,组织好体育与健康课程的教学,为培养学生的体育与健康核心素养,全面提高学生的身心健康水平作出自己的贡献!

# 目 录

## 第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 14

## 第二章 乒乓球运动概述 / 19

第一节 乒乓球运动基本知识 / 19

第二节 乒乓球运动教学中的问题 / 30

第三节 乒乓球运动对培养学生核心素养的作用 / 35

## 第三章 乒乓球运动大单元教学设计 / 40

第一节 水平二乒乓球运动大单元教学设计 / 40

第二节 水平三乒乓球运动大单元教学设计 / 62

第三节 水平四乒乓球运动大单元教学设计 / 84

## 第四章 乒乓球运动课时教学设计 / 128

第一节 水平二乒乓球运动课时教学设计 / 128

第二节 水平三乒乓球运动课时教学设计 / 136

第三节 水平四乒乓球运动课时教学设计 / 142

**第五章 乒乓球运动教学实施建议 / 149**

第一节 水平二乒乓球运动教学实施建议 / 149

第二节 水平三乒乓球运动教学实施建议 / 154

第三节 水平四乒乓球运动教学实施建议 / 158

**主要参考文献 / 163**

**后记 / 164**

# 第一章 绪论

本章主要阐述了基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求,旨在使体育教师对体育与健康课程形成整体思考,重视各种教学计划的设计,并按照教学计划实施体育与健康教学;提出了学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,因为这两个部分既是《课程标准(2022年版)》的两大亮点,又是体育教师相对陌生的内容,通过重点阐述,使体育教师对这两部分教学要求有比较正确的理解并予以重视。要特别说明的是,上述两个方面对于体育教师从事体育与健康课程的教学具有重要的指导和启发作用,是共性要求,而在遵循共性要求的基础上,应根据所教的课程内容和教学实际,创造性地进行教学设计和实施,提高体育与健康教育教学质量,促进学生核心素养的发展。

## 第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

体育教师应依据《课程标准(2022年版)》的精神和要求,完成各类教学设计,并按照教学设计有效实施体育与健康教学。以下主要对水平、学年、学期、大单元、课时等教学计划的设计与实施提出相关的要求。

### 一、水平教学计划设计与实施

水平教学计划是对某一水平教学的整体思考和设计,对水平目标的达成起着重要的作用,同时还能对学年、学期、大单元、课时教学计划的制订提供必要的依据。在设计水平教学计划时,体育教研组长要协同体育教师根据课程总目标与水平目标,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习五个方面,参照《课程标准(2022年版)》中“课程内容”相关部分的内容要求、学业要求、教学提示,结合本校的场地器材、师资力量、学生特点等,制订明确的水平学习目标,呈现大致的教学内容及课时安排,并提出较为明确的学习评价内容与标准。

一般而言,水平教学计划主要包括水平学习目标、水平主要教学内容,以及该水平中2~3个学年的学年学习目标、学年主要教学内容和相应课时安排(见表1-1)。其中,水平学习



目标可以直接使用《课程标准(2022年版)》中的“水平目标”。水平主要教学内容则因不同水平有所差别,如《课程标准(2022年版)》中水平一的课程内容只有基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类,而水平二至水平四的内容则包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类。水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容则是对水平学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-1 水平教学计划表

水平学习目标			
水平主要教学内容			
学年	课时	学年学习目标	学年主要教学内容
第 1 学年			
第 2 学年			
第 3 学年			
水平学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

## 二、学年教学计划设计与实施

学年教学计划是根据水平教学计划,对某一学年的教学在学习目标、教学内容、教学方式、学习评价等方面作出的大致安排,对大单元教学计划和课时教学计划起指导作用。在设计学年教学计划时,体育教研组长应带领体育教师认真研读课程标准,明确课程总目标与水平目标,针对学生身心发展规律、学习基础和季节特点等,制订明确的学年学习目标、主要教学内容、学习评价等。

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中 2 个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容。学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容则是对学年学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-2 学年教学计划表

学年学习目标			
学年主要教学内容			
学期	课时	学期学习目标	学期主要教学内容
第 1 学期			
第 2 学期			
学年学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

### 三、学期教学计划设计与实施

学期教学计划是对学年教学计划的细化,也是制订学期中各类课程内容教学计划的重要依据。学期教学计划的设计步骤如下:一是针对水平目标、学年目标,结合学生特点、学期季节特点、学校场地器材条件和学校传统项目等具体情况,制订学期学习目标和主要教学内容;二是在学期目标的基础上,细化和制订各类课程内容的学习目标和主要教学内容;三是根据学期学习目标,从核心素养的角度确定学期学习评价内容与标准及评价方法。

一般而言,学期教学计划主要包括学期学习目标、学期主要教学内容,以及学期中各课程内容的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-3)。其中,学期学习目标和主要教学内容可以直接使用学年教学计划中各学期的学习目标和教学内容;学期教学计划中各课程内容的学习目标和主要教学内容则是对学期学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

学期学习目标			
学期主要教学内容			
课程内容	课时	学习目标	主要教学内容
基本运动技能			
体能			
健康教育			
专项运动技能			
跨学科主题学习			

(续表)

学期学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一各个学期,包括基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类课程内容;水平二至水平四各个学期,包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类课程内容。

## 四、大单元教学计划设计与实施

专项运动技能的大单元教学计划是对学期教学计划的进一步细化,由大单元学习目标、主要教学内容、教学重难点、学习评价和教学反思,以及每节课的学习目标、主要教学内容和教学组织与方法等要素组成,是一个有机联系的整体,有助于学生通过大单元学练,完整体验和基本掌握所学的运动项目。本书第三章将专门呈现大单元教学设计的示例,因此此处不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

### (一) 大单元教学计划的构成要素

#### 1. 大单元学习目标

大单元学习目标是指期望学生通过大单元的学习达成的结果。大单元学习目标要基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养设定,期望的学习结果实际体现在核心素养发展程度方面。一般而言,大单元学习目标以设置三点目标为宜,即针对三个方面的核心素养设置学习目标。

#### 2. 大单元主要教学内容

大单元主要教学内容包括所教运动项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价,这是一个运动项目相对完整的教学内容。大单元中的内容及容量设置需要根据学生所处的学习水平、内容对大单元学习目标的贡献度、课时的多少等确定。因此,对大单元教学内容的理解不能停留在以前单个动作技术的教学上。

#### 3. 大单元教学重难点

大单元教学重难点包括学生学习的重难点、教学内容的重难点、教学组织的重难点、教学方法的重难点等,而不能像以前那样只讲单个动作技术的重难点。

#### 4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容体现在,针对学生学习某一运动项目大单元后评什么、怎么评,特别强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养,采用多

样化的评价方法进行大单元学习评价。

#### 5. 大单元教学反思

大单元教学反思是指某一大单元教学完成后针对学生在核心素养方面的表现,总结和分析教学中的优点和不足,并提出改进措施。

#### (二) 大单元中每节课的构成要素

大单元中每节课的构成要素包括课时、学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等。每节课的主要教学内容及教学组织与方法设计,应该考虑其对实现这节课学习目标的针对性和有效性,落实《课程标准(2022年版)》提出的“目标引领内容”的原则以及针对学习目标和学生特点合理选编教学内容的要求。而且,要关注每节课之间学习目标、教学内容和教学方法的关联性和进阶性。所谓关联性,是指课与课之间要有联系,注意与上、下节课的有机衔接。所谓进阶性,是指下节课应该比上节课在各方面的要求上都有所提高。特别需要强调的是,运动知识和技能的关联性和进阶性主要体现在结构化的知识和技能方面。

需要指出的是,本套教师用书的大单元教学设计主要针对专项运动技能,基本运动技能、体能和跨学科主题学习的教学设计可等同于学期教学设计,但在设计理念和方法上与大单元教学设计类似。

### 五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。本书第四章将专门呈现课时教学设计的示例,因此此处不呈现具体的课时教学计划表格,只提出设计的基本要求。

#### (一) 课时教学计划的构成要素

##### 1. 学习目标

由于大单元教学计划中已设置好每节课的学习目标,且已考虑了每节课之间的有机联系以及进阶性和整体性,因此,课时教学计划中的学习目标基本上就是大单元教学计划中每节课的学习目标,无须重新设置。当然,也可根据实际情况,在大单元教学计划课时学习目标的基础上作出相应的细化和完善,但不能离开大单元教学计划孤立地进行课时学习目标的设置。

##### 2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内容,这是由本课程的特征所决定的。例如,水平四乒乓球运动大单元第10节课的主要教学内容包括发下旋球、正反手搓球、搓球摆短基本动作技术和单步+反手搓球摆短+跨步+正手

搓球摆短组合动作技术,组内单打比赛,以及手持哑铃挥拍 40 秒×3 组、小碎步 40 秒×3 组、高抬腿 40 秒×3 组、深蹲起 40 秒×3 组等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。《课程标准(2022 年版)》强调运动项目的大单元教学以及每节课的结构化知识和技能教学,单个动作技术代表不了一节课的所有教学内容,因此就不应该再设置每节课的教学主题。以乒乓球运动大单元教学为例,未来的教学设计和实施应该按照乒乓球第 1 节课、乒乓球第 2 节课、乒乓球第 3 节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节乒乓球课是在教学生打乒乓球,而不是学乒乓球的单个动作技术。

### 3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,也导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点应该指教学方方面面的重难点,包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,水平三乒乓球运动大单元第 6 节课的教学重难点可以包括如何解决学生两人对练时的相互配合(喂球与击球的方法),如何合理安排实战和模拟练习的时间、组次,如何让不同水平的学生都能进行乒乓球比赛。

### 4. 安全保障

安全保障是每节体育实践课教学都需要关注的一个重要方面。安全保障既与核心素养特别是健康行为紧密相关,又涉及现实中的安全问题。在课时教学计划设计和实施中,安全保障应重点关注几个具体问题:一是要明晰并排查该节课的教学内容和方法可能存在的安全隐患,例如,在乒乓球步法学练时,体育老师要提前检查乒乓球台间隙大小是否合适,学生绕台滑步的时候会不会出现磕碰等。二是上课时要做好安全提示,告知学生乒乓球运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在多种步法组合学练及对抗比赛中可能出现脚踝扭伤等情况,那么准备活动中就要加强踝关节力量的专门练习。四是要

安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,确保安全距离,当一人打球、两人模拟挥拍的时候,一定要保证前后站位的距离,避免挥拍相互打到。

#### 5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因地制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,一节乒乓球课,球台和学生的配比最理想的是1:4,所以尽量做到多放置乒乓球台,能让四位学生使用一张球台进行学练。再如,在没有专用的乒乓球台的情况下,可以借用室内其他场馆或室外平地,上课时,让学生一起摆放乒乓球桌,课后一起收起,这样学生也可以上到乒乓球课了。

#### 6. 教学反思

教学反思对于教师改进下节课的教学、提高教学质量具有重要作用。教学反思主要集中于课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设想。

### (二) 课时教学的实施程序

#### 1. 开始部分

开始部分主要指教学常规,也是传统体育实践课的必备内容,包括体育委员整队、报数、师生问好,体育教师简要介绍本节课教学任务,安排见习生及进行安全教育(如检查服装,妥善放置钥匙、硬币)等。从培养核心素养的要求来看,这一部分除了上述内容外,还应简明扼要地讲解本节课的学习目标、学习内容和学习要求,使学生对本节课有大概的了解。此外,安全教育方面,还应指出本节课教学和练习过程中可能会出现的安全问题,提示学生予以注意。

#### 2. 准备部分

准备部分主要指热身活动,目的是为基本部分的运动技能和体能学练做好身心方面的准备。准备部分主要包括热身跑、游戏活动和活动关节,此外还要做好教学时间的安排,提出运动强度的要求。准备活动应注意由慢到快、循序渐进,尽量结合所学运动项目做针对性强的准备活动。游戏活动的目的主要是激发学生学练兴趣和学习热情。

#### 3. 基本部分

基本部分是一节课的主体部分,主要指运动技能和体能学练,包括具体教学内容选编、完整学习活动设计、多种复杂运动情境创设、多样化教学方式方法采用及教学时间安排和运动负荷设置等。

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括基本动作技术、

组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就乒乓球运动技能的具体教学内容而言,可包括发球、接发球、反手推挡、正手攻球、移动步法等基本动作技术,反手推挡+并步+正手攻球组成左推右攻组合动作技术,以及发球抢攻、对攻、拉攻等战术。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“夹球赛跑”“运球传递”等游戏活动,模拟遇到危险时灵活运用鱼跃前滚翻动作化险为夷、“穿越丛林”“搬运工”等情境教学,以及“体育嘉年华”“击中目标”等主题活动。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节乒乓球课教学为例,简单运动情境包括自颠球、自给自打、一放一打、一点对两点等练习情境;中等复杂运动情境包括各自发球与接发球、左推右攻等组合动作技术练习情境;复杂运动情境包括乒乓球单打比赛、双打比赛等情境。

就多样化教学方式方法采用而言,应将教师指导与学生自主学练、合作学练和探究学练相结合,将集体操练与分组合作学练、个人探究学练相结合。

就体能学练而言,每节专项运动技能课都要安排 10 分钟左右的体能练习,体能练习包括一般体能和专项体能练习,体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。多样性指每节课应包括多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等,原则上引导学生进行 4 种及以上不同体能的练习。补偿性指每节课的体能练习要弥补所学运动项目对有关体能发展的不足,如乒乓球正手攻球前期教学时,基本内容是挥拍的上肢练习,对下肢与核心的力量发展作用不大,因此,体能练习注意下肢与核心的力量练习。趣味性指体能练习要丰富多彩、形式多样,如根据不同信号进行追逐跑、变向跑,利用绳梯练习各种步法等。整合性指一种体能练习活动能同时发展多种体能,如波比跳、跑和跳跃障碍、负重跑等。

基本部分的教学时间原则上在 30 分钟左右,除去 10 分钟左右的体能练习,剩余的 20 分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果用单一动作技术教学的眼光看上述一节课基本部分的教学内容可能会认为偏多,并担心能否完成。而从结构化知识和技能教学的角度看上述基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够做到,一般可以将每个具体教学内容学练的时间设置得短一些,并突出重点。当然,在具体教学中,应根据实际情况合理安排具体教学内容的多少。

#### 4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除了一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性地放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况之外,还可指名个别学生谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课

改进教学。

## 第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

国际基础教育课程的发展趋势之一就是 will 将学业质量纳入课程标准,学业质量标准的制定有助于教师明确不同水平的学生应达成的学业成就,以及对课程目标的达成情况进行评价,为教师的教与学生的学提供明确的方向。体育与健康课程学习评价应基于核心素养、学业质量等方面开展,不仅要关注“教什么”“教到什么程度”,还应及时明确学生“学什么”“掌握了什么”,注重实现“教—学—评”一致性。因此,本节着重对这两个方面提出相应的要求。

### 一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述。<sup>①</sup> 为了指导教师根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,健康教育的学业质量合格标准包括水平一至水平四的标准,体能、专项运动技能的学业质量合格标准包括水平二、水平三、水平四的标准。同时,针对专项运动技能,分别制定了球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动的学业质量合格标准。其中每一类运动制定的学业质量标准完全对应于每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,并结合实际,制定学业质量优秀和良好的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》就分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考这些示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为其中的水平二乒乓球运动学业质量等级标准,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

<sup>①</sup> 季浏,钟秉枢. 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,2022:194.



表 1-4 水平二乒乓球运动学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能熟练做出乒乓球运动项目的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与乒乓球运动项目相关的动作术语。</li> <li>◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次乒乓球运动项目的比赛。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 能准确说出乒乓球运动项目涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。</li> <li>◆ 能按照要求积极参与乒乓球运动项目游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。</li> <li>◆ 能做到每周运用乒乓球运动技能进行 3 次以上(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出乒乓球运动项目的基本动作技术和简单组合动作技术,并在竞赛性游戏中运用,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项目相关的动作术语。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次乒乓球运动项目的比赛。</li> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 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隐患。</li> <li>◆ 能按照要求参与乒乓球运动项目游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。</li> <li>◆ 能做到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。</li> </ul>
尚需努力	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 未掌握乒乓球运动项目的基本动作技术和简单组合动作技术,也不能在竞赛性游戏活动中加以运用;不怎么参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与乒乓球运动项目相关的动作术语。</li> <li>◆ 进行一般体能练习的效果不理想,体能未达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>◆ 每学期通过现场或多种媒介观看乒乓球运动项目的比赛不足 8 次。</li> <li>◆ 参与乒乓球运动项目活动的积极性不高,在活动时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。</li> <li>◆ 不能说出乒乓球运动项目中的一些安全知识,在进行运动时没有注意消除安全隐患。</li> <li>◆ 不能按照要求参与乒乓球运动项目游戏和学练,出现疲劳时不能坚持到底。</li> <li>◆ 每周运用乒乓球运动技能进行课外体育锻炼不足 3 次(每次至少 0.5 小时)。</li> </ul>

## 二、乒乓球运动开展学习评价的示例

上述体育与健康学业质量标准开展体育与健康学习评价提供了依据,因而开展学习评价至关重要。体育与健康学习评价的主要目标是充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是给出简单的学习成绩。体育与健康学业质量标准是三个方面体育与健康核心素养的具体化和集中体现,体育教师在教学中通过了解学生体育与健康学习情况等信,与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提高教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三个方面来开展,并积极落实定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的方法性原则。基于此,特以水平二乒乓球运动大单元为例,呈现具体的评价内容和方,仅供体育教师参考。

### (一) 评价内容

乒乓球运动的学习评价内容主要针对学生在学习、游戏和比赛情境中具体到运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养的表现。

在运动能力方面,学生了解乒乓球运动的基本原理、健身价值和基本规则,并能理解和掌握乒乓球运动的基本动作技术和简单组合动作技术,在实战中将左推右攻、发球抢攻等技战术运用得当;对乒乓球运动具有初步的欣赏能力;在教师的指导下体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。

在健康行为方面,学生乐于在校内外与同伴进行乒乓球游戏和比赛,养成科学的锻炼习惯;了解乒乓球运动相关的安全知识,并注意在安全的游戏和比赛中提高适应自然环境的能力;在学练中能关注自己的情绪变化,在游戏和比赛中善于与同伴交流和分享。

在体育品德方面,学生能按照规则参与乒乓球游戏和比赛,并承担不同角色,互爱互助;在乒乓球游戏和比赛中表现出克服困难、积极进取等意志品质。

### (二) 评价方法

水平二乒乓球运动大单元的学习评价表如表1-5、表1-6所示,主要用来评价学生在该大单元的学习情况。体育教师可根据具体的学业质量制定具体可测量、可评价的标准与内容,并依次开展评价。

表 1-5 水平二乒乓球运动大单元综合评价表

核心素养	类别	评价内容	优秀 (86— 100分)	良好 (76— 85分)	合格 (60— 75分)	尚需努力 (60分以下)	等级
运动能力 (50分)	体能状况 (12分)	知道乒乓球运动所需要的学练体能方法,能积极参与各项体能练习,并合理分配体能,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格要求。					
	运动认知 (12分)	知道乒乓球运动的动作名称和相关术语,如直握球拍、正手攻球、反手推挡等。					
	技战术运用 (26分)	学会发球、正手攻球、反手推挡和移动步法的基本动作和简单的组合动作,能将所学到的技战术动作运用到乒乓球游戏和比赛中。					
健康行为 (20分)	健康知识掌握与运用 (6分)	了解乒乓球运动项目的相关安全知识,主动参与课内外锻炼,能注意到乒乓球运动中存在的安全隐患。					
	情绪调控能力 (7分)	主动关注自己的乒乓球游戏和比赛成绩,做到互爱互助,表现出稳定情绪。					
	环境适应能力 (7分)	能和不同运动能力的同学共同参与乒乓球的学练、游戏和比赛,适应新的合作环境。					
体育品德 (30分)	体育品格 (10分)	在乒乓球学练中,表现出自尊自信;在比赛中表现出文明有礼。					
	体育精神 (10分)	在乒乓球游戏和比赛中,表现出勇于挑战,在安全的情况下坚持到底。					
	体育道德 (10分)	遵守学练规则和要求,有安全意识。					

表 1-6 水平二乒乓球运动大单元运动技能、健康行为以及体育品德学习评价表

评分标准		优秀 (86—100 分)	良好 (76—85 分)	合格 (60—75 分)	尚需努力 (60 分以下)	总评
运动能力 (50 分)	反手推挡 (15 分)	反手推挡动作完整,能够控制击球力量,击球点和击球部位正确且稳定。	反手推挡动作基本完整,基本能够控制击球力量,击球点和击球部位基本正确,较为稳定。	反手推挡动作基本正确,尚且能够控制击球力量。	反手推挡动作不协调,击球动作不完整。	
	左推右攻 (20 分)	能够正确预判来球,反手推挡和正手攻球连贯,控制击球点、落点和方向准确,击球后能迅速还原成准备姿势,步法移动及时到位。	能够较准确预判来球,反手推挡和正手攻球动作比较连贯,控制击球点、落点和方向较准确,击球后能较迅速还原成准备姿势,步法清晰,步法移动及时到位。	反手推挡和正手攻球基本连贯,控制击球点、落点和方向基本准确,步法移动基本到位。	反手推挡和正手攻球动作衔接不够流畅,击球动作不协调,步法移动缓慢。	
	体能(15分)	参考《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》				
健康行为 (20 分)	健康知识掌握与运用(6分)	掌握乒乓球运动相关安全知识,重视热身活动,安全防护意识强。	基本掌握乒乓球运动相关安全知识,能较认真地对待准备活动,安全防护意识较强。	理解乒乓球运动相关安全知识,能完成准备热身活动,有必要的安全防护意识。	了解乒乓球运动相关安全知识,基本能完成热身准备活动,安全防护意识较弱。	
	稳定情绪和适应环境(7分)	在学练、游戏和比赛中,能够表现出稳定情绪,能与同伴合作,具有良好的协作意识和竞争意识;适应能力很强,能有意识地处理每一个球。	在学练、游戏和比赛中,基本能够表现出稳定情绪,能与同伴协同合作,具有一定的协作意识和竞争意识;适应能力强,注意力集中。	在学练、游戏和比赛中,尚且能够表现出稳定情绪,能较好地与同伴合作,协调完成任务,具有基本的协作意识和竞争意识;逐渐适应环境。	在学练、游戏和比赛中,基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱;适应环境的时间较慢,状态受到一定影响。	

(续表)

评分标准		优秀 (86—100分)	良好 (76—85分)	合格 (60—75分)	尚需努力 (60分以下)	总评
	课外能运用乒乓球技战术参与体育锻炼,观看乒乓球比赛(7分)	每周能用所学的乒乓球动作进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼;每学期观看不少于10次与乒乓球相关的比赛。	每周能用所学的乒乓球动作进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼;每学期观看不少于9次与乒乓球相关的比赛。	每周能用所学的乒乓球动作进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼;每学期观看不少于8次与乒乓球相关的比赛。	每周能用所学的乒乓球动作进行不足3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼;每学期观看不足8次与乒乓球相关的比赛。	
体育品德 (30分)	规则意识 (15分)	能够按照乒乓球规则参与学练、游戏和比赛,对竞赛规则了解,在比赛中能自觉遵守规则。	能够按照乒乓球规则参与学练、游戏和比赛,对竞赛规则有一定了解,在比赛中能够自觉遵守规则。	能够按照乒乓球规则参与学练、游戏和比赛,对竞赛规则基本了解,在比赛中能够遵守规则。	基本能够按照乒乓球规则参与学练、游戏和比赛,对竞赛规则了解较少,在比赛中能够遵守规则。	
	直面困难 (15分)	面对困难的局面,积极应对并表现出不怕困难,坚持到底的意志品质。	面对困难,积极应对并表现出较强的不怕困难,坚持到底的意志品质。	面对困难,表现出较强的不怕困难的意志品质。	面对困难,表现出不怕困难的意志品质较弱。	

### 第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

#### 一、跨学科主题学习的总体要求

##### (一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

无论是当前国际上较为流行的跨学科学习课程,还是已趋于成熟的项目式学习,其目标与内容虽然各有侧重,但最终都指向以学科融合的形式促进学生全面发展,搭建连接学校教育与现实世界的桥梁,适应21世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合

素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

因此,在设置体育与健康跨学科主题学习目标时,应紧紧围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养展开。核心素养的逻辑起点是为了提高育人质量,依附于体育与健康课程“健身育人”的本质,能够很好地回答“立德树人”中“培养什么人”等问题,是学科价值的集中体现。换言之,体育与健康跨学科主题学习的目标是培养学生的体育与健康核心素养。

### (二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标准(2022年版)》中明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点,是学校教育的重要组成部分,对促进学生德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。”<sup>①</sup>从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中的复杂问题。

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠加的文化课学习,如在体育课上学语文、在体育课上练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科主题学习也要达到相应的运动负荷要求。

### (三) 反映生活的真实性:培养学生学以致用能力

跨学科主题学习的“跨学科性”改变了“学科本位”下割裂的知识体系,超越教学空间的限制,将学生置于真实的生活和社会情境之中。因而,在设计教学内容时应关注现实生活和社会中的真实问题,使其在课堂教学中再现,并引导学生运用多学科的知识 and 技能分析和解决这些问题,培养学生学以致用能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应具有以下特点:首先,来自真实生活。其次,需要学生能够有意识地运用多学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满机关、陷阱的战场进行军事路线规划,而非简单地运用田径技能跑过战场。最后,需要教师引导学生发挥想象力、创造力来予以解决。例

<sup>①</sup> 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)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022:1.

如,在“我是消防员”主题学习中,教师引导学生主动构思、创制并演练高层火情急救方案,使学生在身体练习的基础上运用数学、地理、物理、化学等学科知识创造性地解决问题。

#### (四) 强调学生的学习主体性:采用多种教学方式方法

体育与健康跨学科主题学习以一个个现实世界中的真实问题为主线,以促进学生的德智体美劳全面发展和体育与健康核心素养培养为主要目的。以往体育教师“一言堂”的形式难以激发学生对真实问题的积极思考,也无法培养学生的体育与健康核心素养。因此,在进行跨学科主题学习的教学时,体育教师应避免单一的知识和技能教学,采用丰富多样的教学方式方法,如自主学习、合作学习、探究学习等;设计完整的学习活动,引导学生在完整的学习活动中运用多学科的知识 and 技能分析并解决真实问题。

## 二、跨学科主题学习的活动设计示例

### 示例: 旋速突破 绝地反击

本示例围绕跨学科主题学习“破解运动的‘密码’”(水平四)进行活动设计,通过弧圈球动作技术学练,让学生观察击球的速度、球的旋转与乒乓球比赛胜负的关系;运用科学知识,解析旋速的秘密,能在比赛中绝地反击,引导学生结合信息科技、物理、数学、历史、美术、音乐等学科相关知识与技能,帮助学生破解运动“密码”,理解体育运动的真谛。

#### (一) 育人价值

1. 通过指导学生学习乒乓球弧圈球基本动作技术及在不同情景下的技战术实践,提高学生的肌肉耐力、爆发力、灵敏性和反应能力等体能。
2. 提高学生在自主学习、合作研究、实践探讨、解析问题等方面的能力。培养学生的团队合作和锻炼意识,促进人际交往和情感沟通。
3. 培养学生克服困难、积极进取、遇到问题敢于挑战的意志品质;做到遵守规则、尊重对手、尊重裁判,有文明、懂礼貌,能正确看待比赛的胜负。

#### (二) 活动目标

1. 综合运用历史、数学和物理原理,初步了解弧圈球技术的发展历程和意义,知晓弧圈球的击球速度、旋转程度对比赛的重要性,并探索其在实践中的应用效能,提高技战术水平,拓宽视野和知识面。
2. 运用移动设备或虚拟现实(VR)技术模拟真实运动情境,帮助学生理解弧圈球技术,分析旋速原理,提高学生发现问题、分析问题和解决问题的能力,培养学生的创新思维能力。
3. 在实战场景中,把弧圈球击球速度、旋转程度有机结合起来,利用技术突破赢得比赛;进而增强对乒乓球运动的兴趣,锤炼团结合作、不畏困难、敢于拼搏的优良品质。

### (三) 实施过程(见表 1-7)

表 1-7 “旋速突破 绝地反击”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 科技寻宝 (通过观看视频,了解弧圈球技术的发展历程)。	1. 通过网络平台、文献等途径查阅资料,了解弧圈球的发展历程及运用。 2. 通过信息科技了解国内外运动员在比赛中运用弧圈球技术的频率和成败的因素。小组合作收集素材,通过展示、交流等方式分享。	1. 引导学生查阅资料,了解不同时期弧圈球的发展历程。 2. 组织学生合作学习,及时给予帮助和指导,鼓励小组内部和小组之间进行互相交流和学习。	1. 通过学习和了解弧圈球的发展历程,尝试运用多学科知识解决问题,提高综合实践能力。 2. 通过团队合作和交流来发现问题和解决问题,分析著名运动员利用弧圈球击球获得比赛成功的案例,从中获取运动所蕴含的科学价值和文化内涵,激发学生学习热情。
2. 学练探秘 (学练弧圈球动作技术)。	1. 了解不同环境下弧圈球的技术要领,提高弧圈球动作技术及运用意识,调控自身情绪和心态。 2. 通过反复学练,基本掌握弧圈球技术,探索达到怎样的击球速度和旋转程度才能制胜。 3. 小组合作,互相激励,帮助同伴解决技术难点。	1. 创设多种学习情境,引导学生勤学苦练,提高弧圈球技术水平。 2. 引导学生自主学练动作技术,探索动作技术的奥秘,改进旋速,灵活运用。 3. 引导学生在已学动作的基础上,积极改进动作技术,创编弧圈球及其他技术组合。关注个体差异,采用合理的教学方法,提高学生学习的积极性。	1. 通过对弧圈球技术要领的了解,掌握科学锻炼方法。 2. 通过弧圈球学练,发展学生的肌肉耐力、爆发力、灵敏性和反应能力等体能,提高眼手协调能力。 3. 通过创编手段,同伴间互帮互助,团结友爱,敢于尝试和挑战,发展实践创新能力,培养顽强拼搏的体育品德。
3. 模拟真实情境(解密弧圈球技术)。	1. 利用物理知识,了解弧圈球的击球速度、旋转程度等原理,寻找适合自己的旋速。 2. 在模拟真实情境下,运用移动设备或虚拟现实(VR)技术拍摄弧圈球动作,利用信息科技、数学、物理、美术等学科知识,分工合作,通过拍摄、观察、绘图等手段分析球的旋速,开展交流,分享经验。	1. 诱导学生运用物理原理,了解乒乓球相关知识。 2. 组织学生分组拍摄弧圈球动作,通过引导,帮助学生解密技术问题。	1. 通过收集素材,全方位了解乒乓球相关的物理原理。 2. 运用信息科技、物理、数学、美术等知识解决弧圈球动作技术问题,为掌握技术并运用于实战打好基础。培养学生发掘问题、分析问题和解决问题的能力。



(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
4. 实战演练(比赛与评价)。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解比赛规则,布置比赛场景,分配任务,扮演角色(运动员、裁判员、摄影师、技术分析师等)。</li> <li>2. 播放激情昂扬的音乐,创设一方有难、多方支援的情境,比赛结束创设胜利颁奖情境。</li> <li>3. 课后作业:讨论这次实战演练的感想,分析技术,各小组根据评价指标进行自评和互评。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在学习弧圈球技术及创编战术后,引导学生开展乒乓球比赛编排,模拟正式场景,提示比赛中注意保护自己 and 他人。</li> <li>2. 通过背景音乐激发学生的拼搏精神,引导学生合理调整心态,提高竞技状态;比赛结束后组织颁奖仪式,表彰获奖的和有进步的学生。</li> <li>3. 布置课后作业,引导学生根据实战情况评价自我和他人的优缺点,并提出改进意见。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过布置比赛场景,了解比赛模式和角色功能,加深对乒乓球文化以及信息科技、物理、数学、美术、音乐等知识的理解。</li> <li>2. 在实战演练过程中,学会运用弧圈球技术,锤炼敢于挑战、勇往直前、胜不骄败不馁的意志品质。</li> <li>3. 综合运用信息科技、物理、数学、历史、美术、音乐等相关知识,发展创新能力和批判思维,培育志存高远、爱家报国的情怀。</li> </ol>

#### (四) 设计思路

“旋速突破 绝地反击”以解密弧圈球旋速技术为背景,引导学生综合运用信息科技、物理、数学、历史、美术、音乐等相关知识,开展乒乓球弧圈球技术及战术的学练实践,提高学生的肌肉耐力、爆发力、灵敏性和反应能力等体能。在模拟真实情境中,运用移动设备或虚拟现实(VR)技术拍摄弧圈球动作,运用信息科技、数学、物理、美术等学科知识,通过拍摄、观察、绘图等手段分析球的旋速,实现技术突破,赢得比赛。开发学生的创新思维,增强发掘问题、分析问题和解决问题的能力,培养敢于挑战、勇往直前、胜不骄败不馁的意志品质。本活动中体育老师可以挑选重点独立完成,也可以协同物理老师、信息技术老师一起完成。

本活动通过团队合作、任务分工、角色扮演等实战演练场景,为学生提供独立思考的空间,通过布置开放性任务,激励学生敢于探索、寻求答案、努力改进。本活动分课内和课外两部分:课内活动主要是在不同环境下学练弧圈球技战术,创编多种形式的实战演练,并进行展示与交流、总结与评价;课外活动主要是学生收集相关资料和信息,完成家庭作业。

以上是乒乓球跨学科主题学习案例设计,通过此类主题学习活动,不仅能够促进学生的身心健康和技能发展,还可以培养学生的团队合作精神和领导力,提高学生的跨学科综合素养,为学生未来的发展打下坚实的基础。

本章主要讲述乒乓球运动的基本知识、乒乓球运动教学中存在的典型问题与困难,以及乒乓球运动对培养学生核心素养的作用。第一节主要叙述世界上乒乓球运动不同发展时期的重要事件,包括乒乓球运动的起源、赛事组织、乒乓球器材设备以及乒乓球运动的技战术发展。第二节重点梳理了乒乓球运动教学中学生学习、教学内容、教学组织形式及教学方法的典型问题与困难,同时指出乒乓球运动教学中易出现的安全问题。第三节根据不同学习内容分别描述了乒乓球运动对水平二、水平三、水平四学生核心素养培育的作用。

## 第一节 乒乓球运动基本知识

### 一、乒乓球运动的起源与发展

#### (一) 乒乓球运动的起源

乒乓球是由两名或两对选手用球拍在隔网的球台两端轮流击球的一项球类运动。学界对乒乓球运动的起源主要有两种观点,一说起源于英国,另一说起源于美国。

据英国人格尼(Gurney)在《早期的乒乓球》(Table Tennis: The Early Years)一书中记载,乒乓球运动起源于19世纪末英格兰的网球运动,这种网球运动作为上层社会一项客厅游戏活动广为流行。最早使用的乒乓球球拍类似网球拍,球是用软木或橡胶做的。有史料记载,1887年出现了正式以“桌球”(Table Tennis)命名的球拍,其形状类似小型的现代网球拍,在英国等大部分欧洲国家常称其为“桌球”。1891年,英国人约翰·雅克(John Jaques)生产出名为“高西玛”(Gossima)的一种产品,它由直径50毫米的球、牛皮鼓球拍和固定在桌子上的大木网(网高30厘米)组成。后来出现了羊皮球拍,由于球拍两层中空,击球时球拍与球撞击发出“乒”,落台时发出“乓”的声音,它又被称为“乒乓球”(Ping-Pong)。20世纪初,羊皮球拍因



乒乓球起源期术语

造价高且不耐用,被成本低且耐用性好的木球拍代替。



19 世纪末流行于英国的乒乓球游戏

美国起源说来源于“乒乓球”术语。美国人科尼利厄斯·沙德(Cornelius Schaad)在《乒乓球:比赛、战术和规则》(*Ping-Pong: The Game, Its Tactics, and Laws*)一书中指出,乒乓球游戏并非起源于英国,而是起源于美国。1884年,美国纽约的辛格(J. H. Singer)发明的“棋盘和骰子”(board & dice)游戏中最先使用“桌球”名称。1887年,美国帕克兄弟公司(Parker Brothers, Inc.)经营的游戏目录上出现了正式的“桌球”游戏名称。1901年,“乒乓球”在美国专利办公室注册,约翰·雅克的产品被帕克兄弟公司印上美国的标志和专利号,在全美销售。从专利抢注的结果来看,乒乓球运动起源于美国。

## (二) 乒乓球运动的发展

### 1. 世界乒乓球运动的发展概况

自“乒乓球”专利注册之后,世界乒乓球运动的发展经历了游戏娱乐期、欧洲称霸期、亚洲崛起期、亚欧抗衡期与中国屹立期等发展阶段。在每一阶段,乒乓球在赛事组织、器材设施、技术规则等方面出现不同程度的发展。

#### (1) 游戏娱乐期(19世纪80年代—1926年)

19世纪80年代至1926年,乒乓球运动尚处于游戏娱乐阶段。乒乓球运动作为英国的餐桌游戏由来已久,后来发展为娱乐项目,这一阶段以将“赛璐珞”用于乒乓球制造为标志。1876年,美国人海亚特(J. W. Hyatt)为替代昂贵的象牙材料开始使用赛璐珞制造台球,并在市场上出售。1890年,英格兰越野跑运动员詹姆斯·吉布(James Gibb)从美国带来空心赛璐珞球作为玩具。1891年,赛璐珞被认定为乒乓球制造材料,一个乒乓球由两个半球合成,这提高了乒乓球的弹性。1901年12月12日,英国成立“桌球协会”,随后(12月16日),英格

兰成立“乒乓球协会”。1902年,英国人古德(Goodea)在木拍基础上发明了胶皮球拍,推动乒乓球技术从不转向旋转方向发展。1903年4月1日,“桌球协会”和“乒乓球协会”合并为“乒乓球协会”。协会统一与球拍改良后,跨地域的大规模比赛开始出现,但由于比赛规则尚不完善,该运动此时并未在欧洲蓬勃发展。直到1922年,在英国人伊沃·蒙塔古(Ivor Montagu)等人的倡议下,全英乒乓球赛兴起。

1926年1月,德国人乔治·勒赫曼(George Lehmann)倡议成立国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation,缩写为ITTF,简称“国际乒联”),并委托英国乒乓球协会举办第一次欧洲乒乓球锦标赛。同年12月,第一届欧洲乒乓球锦标赛在英国伦敦举行。比赛期间,斯韦思林(Swaythling)女士为支持儿子伊沃·蒙塔古的工作,把图书馆腾出来举行第一次国际乒联全体会议。会议通过了国际乒联章程,伊沃·蒙塔古当选第一任主席。由于印度也参加了这届欧洲乒乓球锦标赛,因此,国际乒联将此次比赛更名为世界乒乓球锦标赛(World Table Tennis Championships,简称“世乒赛”)。从此,乒乓球赛事组织逐渐规范化,乒乓球运动作为一项体育运动项目发展起来。

世乒赛是一项由国际乒联主办的最高水平的世界乒乓球大赛,国际乒联总部设在英国黑斯廷斯(2000年迁至瑞士洛桑)。其主要机构有:代表大会、理事会、执行委员会等。其主要活动有:举办世乒赛,在全世界推广普及乒乓球运动与提高运动技术水平,组织国际间、洲际间友好往来与学术交流,定期通报各项比赛及会议日期、地点和其他日常工作等。世乒赛每年举办一届(1940—1946年世乒赛因第二次世界大战中断,1957年第24届世乒赛后变更为每两年举办一届),包括男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打7项竞赛项目,分设斯韦思林杯、考比伦杯、圣·勃莱德杯、吉·盖斯特杯、伊朗杯、波普杯、赫杜塞克杯等奖项。



“乒乓球之父”伊沃·蒙塔古

## (2) 欧洲称霸期(1926—1951年)

乒乓球运动随着球拍技术革新而发展,乒乓球运动技术方面具有鲜明的地域特征。1926—1951年,为加强球的旋转,世界各国选手普遍使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍来增大击球摩擦力,此时欧洲选手削下旋球的防守型打法在比赛中占据优势并风靡一时。据资料记载,1936年前,欧洲选手发现球拍不能提供足够力量支撑,因此结合比赛用球较软和胶皮球拍弹力较弱的特性,创造性地发明了削下旋球技术。这25年间,国际乒联共举行18届世乒赛,参赛者均为欧洲选手。其中,匈牙利削球运动员夺取超总金牌数半数的金牌。因此,

这一时期又称为“欧洲称霸期”。

同时,削球技术以防守为主,比赛中常出现拉锯战,导致乒乓球运动规则相应作出改变。1936年第10届世乒赛期间,欧洲几名顶尖削球选手在男团决赛相遇。比赛耗时31小时,最后奥地利5:4胜出。男单半决赛更是创下两名削球选手为夺1分耗时2.5小时的纪录。因此,1937年,国际乒联各会员国一致同意修改比赛规则。其中最重要的一点是对乒乓球运动比赛时间进行限制,如三局两胜制限制在1小时内。同时,乒乓球器材由软球改为硬球,球台宽度由146.4厘米增至152.5厘米,网高由17.3厘米降至15.25厘米。

### (3) 亚洲崛起期(1951—1959年)

20世纪50年代初,日本运动员运用海绵球拍(由奥地利人发明)创造性地发明了中远台长抽打法。与前期的胶皮球拍相比,海绵球拍增加了击球时的弹性,从而提高了进攻力量和速度。这种进攻性技术以正手攻球、发球抢攻、威胁力大等著称,力克速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法。1951—1959年,日本选手因运用中远台长抽技术,在世界冠军争夺赛中夺得24项次(总49项次)冠军,战绩辉煌。海绵胶皮的潜在性能,拉开了乒乓球以上旋进攻的序幕,也让日本中远台长抽技术成为乒乓球运动第一次技术突破的核心。从此,乒乓球运动进入以力量和速度取胜的时代。

然而,日本运动员1951年在第19届世乒赛中使用海绵球拍的问题引起了国际乒坛的讨论。由于海绵球拍的进攻性较强,欧洲削球选手难以发挥优势,因此,欧洲国家普遍呼吁禁止使用海绵球拍。然而,建议使用者认为,在球拍底板上覆盖海绵与覆盖胶皮的做法并无二致,二者都是通过新器材推动乒乓球技术的发展。各方意见并未达成一致。此外,20世纪50年代,在中国遭遇西方全面封锁的环境下,伊沃·蒙塔古主动邀请中国加入国际乒联,为世界乒乓球文化传播与中国乒乓球崛起作出突出贡献。

### (4) 亚欧抗衡期(1959—1995年)

1959—1965年,中国近台快攻技术快速发展,并迅速发展为乒乓球运动第二次技术突破的核心。自1959年第25届世乒赛开始,该赛事改为每两年举办一次(自1999年开始单数年举办单项比赛,双数年举办团体赛)。同时,针对欧洲国家所提出的海绵球拍是否符合规则规定的疑问,国际乒联就球拍材料、种类以及海绵、颗粒胶皮厚度进行投票表决。结果以72票对19票通过海绵球拍使用规则,包括:球拍形状不限,球拍底板应平整而坚硬;普通颗粒胶皮覆盖在底板上时,连同黏合剂厚度不得超过2毫米;海绵与颗粒胶皮覆盖在底板上时,连同黏合剂厚度不得超过4毫米;等等。海绵球拍的合法性使中远台长抽技术得以继续发展。1960年,日本又创造性地研发出弧圈球技术。

此后,亚洲乒乓球技术迅速被欧洲选手进一步改良。20世纪70年代,欧洲运动员结合日本弧圈球技术和中国近台快攻技术,形成了以快攻为主以弧圈球为辅和以弧圈球为主以

快攻为辅两种打法。瑞典选手本格森(Stellan Bengtsson)和捷克选手奥洛夫斯基(Orlowski)擅长以快攻为主以弧圈球为辅的打法,以正反手快攻为主要技术,用反手快拨快攻争取主动,用正手拉弧圈球寻找扣杀机会,进而得分。这一技术使本格森在1973年第32届世乒赛中所向披靡,并带领瑞典队夺得阔别20年之久的男子团体冠军。

此外,匈牙利选手约尼尔(Jónyer István)使用以弧圈球为主以快攻为辅的技术在1975年第33届世乒赛上夺得男单冠军。时隔4年,约尼尔与克兰帕尔(Klampar Tibor)在1979年第35届世乒赛中夺得男子团体冠军。两种打法旋转较强、速度快、能拉能打、低拉高打、回旋余地较大,将乒乓球运动推进到旋转和速度紧密结合的新高度,成为乒乓球运动第三次技术突破的核心。欧洲选手再次掌握了世界乒乓球顶级赛事的制胜法门(包括使用有机胶水)。

亚欧抗衡期主要形成了以快攻为主以弧圈球为辅和以弧圈球为主以快攻为辅两大技术阵营,其中,以弧圈球为主以快攻为辅打法占主导。在1988年奥运会,1989、1991、1993年的连续三届世乒赛上,使用以快攻为主以弧圈球为辅打法的中国选手接连失利。

这一时期也是世界三大乒乓球体育赛事的发展完善期。1980年,国际乒联将首届乒乓球世界杯举办地设在中国香港。1988年,乒乓球被列为奥运会比赛项目,设男单、女单、男双、女双4个分项。自此,世界乒乓球锦标赛、乒乓球世界杯、奥运会乒乓球比赛构成世界三大乒乓球体育赛事。获得这三项比赛单打冠军的运动员被称为“大满贯”选手。目前,国际乒联已有226个协会会员,将在每年定期举行男子和女子世界杯比赛,还将世乒赛发展为世界上规模最大的单项体育赛事之一。

#### (5) 中国屹立期(1995年至今)

1995年第43届世乒赛上中国队重整旗鼓,由蔡振华带队夺回世乒赛全部7个单项冠军,标志国际乒坛自此进入中国屹立时代。与此同时,鲜有国家能与中国队直接抗衡,国际乒坛为防止竞争性缺失,开始通过规则修改推动乒乓球长远发展(王翻等,2021)。1999年,为增强比赛对抗性与观赏性,国际乒联在哥本哈根开设专题研究“如何使乒乓球更有魅力”,并于2000年最终决定将乒乓球从38毫米换成40毫米。马琳在2000年世界杯上夺冠,成为大球时代的首位世界冠军。2001年在大阪举行的第46届世乒赛上首次启用大球,运动员比赛中的回合数量显著增多,乒乓球进入大球发展期。这一时期相继出台了众多配套举措,如2001年将21分制改为11分制,2002年实行无遮挡发球,2003年规定每个协会参赛的两对双打队员须在同一半区,2005年规定每个协会参赛的男女运动员均不得超过5人(世界排名前10者最多能加至7人),2008年禁用有机胶水,2014年增大乒乓球直径至40毫米(40.0~40.6毫米),2015年规定需要检测球拍胶皮厚度等。

截至2022年,中国乒乓球队已经取得世乒赛男团十连冠和女团五连冠的佳绩。2023年第57届世乒赛在南非德班举行,中国乒乓球队包揽5个单项冠军。樊振东、孙颖莎、樊振东

和王楚钦、陈梦和王艺迪、王楚钦和孙颖莎分别在男单、女单、男双、女双、混双单项决赛中夺冠。至此,中国乒乓球队有 117 名队员成为世界冠军,共获得 259 枚金牌,其中世乒赛金牌 156 枚,包括 44 个团体冠军,112 个单项冠军(两次跨国配对各按 0.5 块金牌计);奥运会金牌 32 枚,包括 8 个团体冠军,24 个单项冠军;世界杯金牌 71 枚,包括 21 个团体冠军,50 个单项冠军。中国乒乓球队已然成为一座屹立世界乒坛的灯塔。

## 2. 我国乒乓球运动的发展概况

我国乒乓球运动的发展经历了起步期、劲旅期、崛起期和国球外交期。

### (1) 起步期(1901—1959 年)

据史料记载,乒乓球于 1901 年传入我国天津地区。1904 年,上海一家文具店的老板王道午从日本买回 10 套乒乓球器材,这被认为是乒乓球运动传入我国的标志性事件。1919 年后,我国开始建立乒乓球赛事组织,但乒乓球运动的技战术处于模仿学习阶段。1935 年,中华全国乒乓球协会在上海成立,标志乒乓球运动作为一项正式体育项目登上中国体坛。1952 年,中国乒乓球队成立。1953 年,伊沃·蒙塔古主席邀请中国加入国际乒联,中国因此取得参加世乒赛的机会。同年,第 20 届世乒赛在罗马尼亚布加勒斯特举行,我国乒乓球队首次参加由国际乒联组织的大赛。1955 年,中国乒乓球协会(Chinese Table Tennis Association,缩写为 CTTA)成立,它是全国体育总会单项体育组织之一,主要机构设置有关全体委员会和常务委员会,设教练委员会、裁判委员会和科研委员会,其宗旨是普及与提高全国乒乓球运动和发展国际乒乓球运动员之间的友谊。

### (2) 劲旅期(1959—1965 年)

我国乒乓球选手以“快、准、狠、变、转”的近台快攻技术著称,其优点是站位近、速度快、动作灵活、正反手运用自如。近台快攻技术不仅战胜了欧洲传统打法,而且战胜了日本选手研发的弧圈球技术,成为乒乓球运动第二次技术突破的核心。1959 年,容国团在第 25 届世乒赛上勇夺男子单打冠军,这也是新中国的第一个竞技体育世界冠军,标志着中国运动员登上国际乒坛。21 岁的容国团获得“圣·勃莱德”冠军杯载誉归国后,受到“民族英雄”礼遇。毛泽东、周恩来等党和国家领导人接见了乒乓球代表团成员,周总理更是将容国团夺冠和国庆十周年并列为 1959 年的两大喜事,并将新中国首次生产的乒乓球命名为“红双喜”,开启了乒乓球成为我国国球的新纪元。在国际乒联支持下,北京取得 1961 年第 26 届世乒赛的举办权,4 月 9 日,在新落成的北京工人体育馆内,容国团力克强敌,帮助中国男乒夺得第 26 届世乒赛团体冠军。在该届世乒赛上中国乒乓球队揽收男团、男单、女单共 3 枚金牌。上场前曾有队友问容国团:“下一场怎么打?”容国团说:“人生能有几回搏,此时不搏,更待何时!”“人生能有几回搏”也从此成为一句振奋国人精神的时代名言,给各行各业艰苦奋斗的中国人带来巨大的鼓舞,激励无数人迎难而上,勇敢前行。我国乒乓球运动员在世乒赛上取得的辉煌

战绩及其相关报道,极大地推动了乒乓球运动在全民健身活动中的发展。1959年12月,上海市各学校、工厂、机关近30万群众参加了以乒乓球为主的冬季锻炼;为了克服运动器具不足困难,上海市第五女子中学利用废木料自制球拍并组织乒乓球比赛;北京西城区参加职工乒乓球运动的群众达到18000余人;1960年,北京市约26万中小学生参加到乒乓球活动中。近台快攻技术快速发展,使我国连获第26—28届世乒赛男子团体和男子单打冠军,庄则栋成



周恩来总理接见容国团

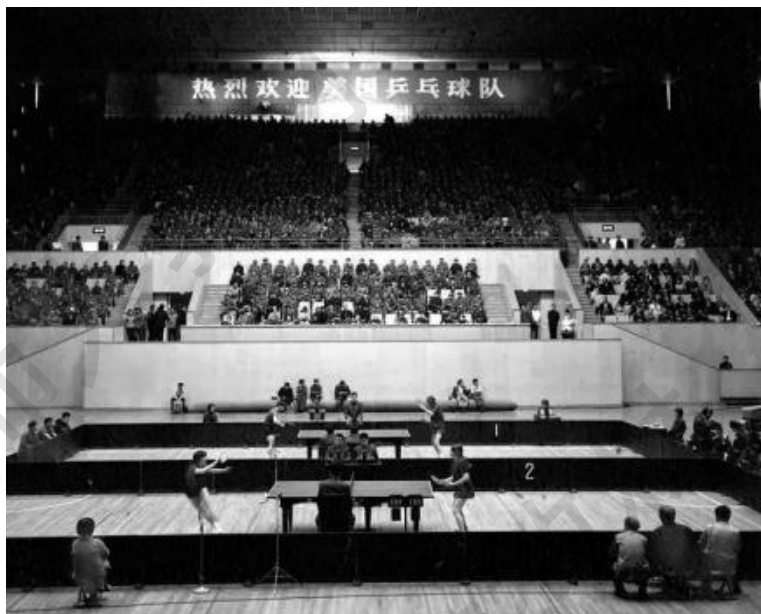
为我国蝉联三次世乒赛男单冠军的第一人。仅在1965年第28届世乒赛中,我国运动员就获得5枚金牌。1959—1965年间,中国乒乓球队先后4次受到毛泽东主席接见。国乒队的辉煌战绩大大提升了我国青少年对乒乓球运动的热情。

### (3) 崛起期(1965—1999年)

中国乒乓球队缺席了第29届和第30届世乒赛,使我国乒乓球运动发展进入低迷期。1971年第31届世乒赛,中国乒乓球队重返世乒赛赛场,并在女单、女双两个项目上分获1枚金牌。至此,世乒赛7座奖杯上都刻上了中国人的名字。此外,经中央批准,中国乒乓球代表团正式邀请美国乒乓球代表团来访。1971年4月10日,刚刚在日本参加完第31届世乒赛的美国乒乓球代表团取道香港抵达北京,成为自1949年以来,第一批获准进入中华人民共和国境内的美国人。周恩来总理在北京人民大会堂接见了美国乒乓球队的成员,这一消息迅速传遍全球,很快,时任美国总统尼克松也宣布结束长达22年的对华贸易禁令。“小球推动大球”,促进了中美关系冰封局面的解冻,时隔22年重又打开了中美友好往来的大门。20世纪70年代,“乒乓外交”政策加强了我国乒乓球队与国际社会的连接,增强了乒乓球运动自身的生命力,同时奠定了它在国人心中的特殊地位。《瞭望》杂志于1986年将乒乓球誉为“国球”。1981年在南斯拉夫诺维萨德举行的第36届世乒赛中,由蔡振华、郭跃华、谢赛克、李振恃、曹燕华、童玲等组成的中国乒乓球队包揽全部7个项目的冠军,创造了世乒赛有史以来的最新纪录。1989年第40届世乒赛中,我国男乒不敌欧洲瑞典队,随后我国乒乓球队进入长达6年的低谷期。1995年,蔡振华率领我国男乒再战瑞典队,第二次包揽世乒赛7个单项冠军。同年,我国成立国家乒乓球管理中心(国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心前身)。1999年,刘国梁夺得第45届世乒赛男单冠军,成为我国第一位包揽乒乓球三大赛事冠军的“大满贯”选手。次年,孔令辉力挫瑞典乒坛常青树瓦尔德内尔(Jan-Ove Waldner),成为我国第二位乒乓球“大满贯”得主。1971—1999年间,我国在世乒赛夺得的金牌占总数的一半以



上。我国乒乓球运动向市场化、商业化、职业化方向发展,国际乒坛此后逐渐进入中国称雄的时代。这一时期,刘国梁突破左推右攻传统打法,开创了直拍横打技术。



1971年美国乒乓球代表团应邀访华

#### (4) 国球外交期(1999年至今)

进入21世纪,世界乒坛进入大球时代,乒乓球的国球地位在我国人民心目中形成共识。21世纪的前10年,马琳、王励勤轮流占据世界男单排名榜首。在2008年北京奥运会上,中国乒乓球队包揽了4枚金牌(男子单打、男子团体、女子单打、女子团体),马琳、张怡宁分获男子单打、女子单打冠军。2010年后,马龙、许昕在中国男乒主力中崭露头角,捍卫国球荣誉成为中国乒乓球队的新使命。

这一时期,乒乓球成为我国独特的体育文化符号,并逐渐发展为一张醒目的外交名片。2008年5月,时任国家主席胡锦涛在中日青年交流项目中选用了乒乓球活动形式。2016年习近平主席访美时将乒乓球台与乒乓球器具作为礼物赠予林肯中学。2022年10月5日,世界乒乓球职业大联盟(World Table Tennis,缩写为WTT)董事会会议在我国成都召开,刘国梁获任第一副主席。近几年,国乒新主力樊振东、王楚钦、孙颖莎、陈梦等登上世界三大乒乓球体育赛事的舞台。

## 二、乒乓球运动的特点与价值

乒乓球球体小、速度快、线路多变、旋转强,是一项高度精细化的运动项目。其特点可从

普及性与竞技性两方面描述,它同时又具有较高的健身价值、娱乐价值、商业价值。

### (一) 乒乓球运动的特点

一方面,由于乒乓球运动是新中国竞技体育登上世界竞技舞台的标志性项目,新中国成立初期曾掀起学乒乓球的热潮,乒乓球运动拥有深厚的群众基础,普及广,具有上手快、易开展、易组织等特点。另一方面,由于乒乓球的球体小而轻盈,受力击打后变化莫测,因此在竞技中对运动员的操控能力和灵敏协调能力要求较高,具有复杂性、策略性、规则性等特点。

#### 1. 基本技术易掌握

乒乓球的站位、握拍、击球方法较简单,初学者选择较舒服的握拍方式(横拍或直拍)后,可尝试不同高度的颠球游戏或桌面弹击游戏,然后与同伴体验发球与接发球回合。通过练习步法改变和不同落点控制后,即可开展进攻、防守、相持等技战术运用型比赛。

#### 2. 活动易开展

乒乓球运动空间占地面积小,球台取材方便(桌面弹性均匀即可),球拍和球易携带,不受年龄、性别、身高、体重等因素制约。此外,由于乒乓球运动球路变化多、旋转强、趣味性高,符合青少年学生好动、求胜的天性,因此,容易在校内外不同场景中开展。

#### 3. 比赛易组织

乒乓球比赛设有单打项目、双打项目、团体项目,较少受团体成员规模的限制。常规比赛采用11分制,比赛时间较短,一局只要几分钟即可决出胜负。乒乓球运动群众基础好,校内外场地器材较充裕。因此,易组织青少年学生参与各级各类乒乓球比赛活动。

#### 4. 高阶技术复杂

我国乒乓球界提出了“快、准、狠、变、转”的近台快攻技术、“转、快、准、狠、变”的弧圈技术和“转、稳、低、变、攻”的削球技术等指导思想(唐建军,2005)。这些指导思想对竞技技术训练起到了具体指导作用,明确了竞技技术中的制胜因素。这些技术具有反应快、击球准、发力狠、球路多变、旋转强等典型特征,使乒乓球运动的复杂性和操作难度增加。

#### 5. 竞赛策略性强

策略性是乒乓球比赛的重要特征,比赛双方通过改变乒乓球的速度、方向、路线、落点及旋转程度等来实现自己的意图并干扰、破坏对方的企图,以便在有限条件下为战胜对手而展开综合实力较量。强有效的策略是运动员的智力、体能、技战术水平、心理能力和道德水平协同抉择的结果。在双方实力相当的情况下,面对竞技压力审时度势并根据赛场情况有效抉择是制胜的关键。

#### 6. 竞赛规则合理

竞赛规则是群体规范,体现公平竞争的价值追求。公平合理的规则不仅有利于激发个

体或集体积极参与有序竞争,而且有利于促进比赛顺利进行和竞技水平不断提高,从而推动乒乓球运动不断向前发展。乒乓球比赛规则主要体现在赛制、比赛技术和比赛器材三个方面。

在赛制方面,乒乓球运动属隔网对抗类运动项目,无人身接触并以一方达到规则所规定的比分而结束一局比赛;在一局比赛中,比赛双方没有对比的统一标准,参赛者互为对比标准、直接对抗;双方均需把对方击来并在本方球台弹起的球用球拍击回。

在比赛技术方面,由于比赛必须一场一场进行,比赛技术须遵循两项原则:第一,机会均等是公平竞争的基本条件,它包括两方面的含义,一是执行比赛规则的内容与尺度一致,二是竞赛规程、竞赛方法、参赛者关系、比赛秩序等均围绕同等比赛条件制定和编排;第二,竞赛的结果应基本符合参赛者的技术水平,如在人数众多的单项淘汰赛中,采用种子队或种子选手方法进行组织编排,牺牲了机会均等条件但使竞赛更加合理,可以更好地反映参赛者的技术水平。

在比赛器材方面,国际乒联规定,比赛用的乒乓球球台台面应与水平面平行,球台台面的弹性要均匀一致,即当标准球从离台面 30 厘米高处落至台面时,球弹起高度应约 23 厘米;2000 年 10 月 1 日,乒乓球比赛用球直径从 38 毫米增至 40 毫米,球重 2.70 克。为了减少化学用品对人体的危害,2008 年 9 月 1 日起,禁止使用含挥发性有机胶水的乒乓球拍;2012 年伦敦奥运会后全面禁用赛璐珞乒乓球,改用白色、黄色或橙色无光泽的塑料球,以消除赛璐珞高热易燃隐患;2014 年 7 月 1 日,国际乒联决定修改用球尺寸,将乒乓球直径从 40 毫米改为 40+毫米(40.0~40.6 毫米),并将球网增高至 15.25 厘米,球台长、宽、高分别增大至 274 厘米、152.5 厘米、76 厘米,同时增加比赛场地要求,如要求场地长 14 米、宽 7 米、高 5 米及光源离地面高度不低于 5 米等。球拍两面不管是否有覆盖物,均应无光泽,一面黑色,另一面为区别于黑色及比赛用球颜色的鲜艳颜色。通过改变乒乓球球体和材质,以及球拍弹性,减少球的旋转和速度,有利于增加击球回合,增强对抗性和观赏性,使比赛更加精彩、激烈。



乒乓球台标准尺寸

## （二）乒乓球运动的价值

乒乓球运动在促进青少年健康和娱乐方面具有独特作用和价值,如增进健康、满足比赛观赏与娱乐需求、促进文化交流与传播等。

### 1. 增进健康

乒乓球运动增进健康的价值表现在促进体能、心理健康、社会适应与道德健康方面。

在健康相关体能方面,乒乓球运动通过增强血液循环系统和呼吸系统功能发展心肺耐力和改善身体柔韧性;在运动技能相关体能方面,既可通过神经肌肉接头强化练习,增强高级神经系统支配能力,发展身体灵活性与协调性,又可通过增强运动系统功能的肌肉募集能力,发展上肢、下肢和腰腹力量。在心理健康方面,乒乓球运动对抗激烈,比分瞬息转换,参赛者情绪状态复杂多变,经常参与变幻莫测、胜负难料的竞争性活动,有助于发展青少年战术意图和战术思维。在社会适应方面,通过同学间、师生间、家庭或社区间相互切磋球技,提高人际交往和处理多方关系的能力。在道德健康方面,乒乓球训练与比赛中运动员奋力拼搏、团结协作、遵守规则、公平竞争等行为,弘扬了中华儿女积极进取、为国争光、尊重对手、尊重裁判、捍卫公平的道德风尚,这些都有助于促进青少年的道德健康。

### 2. 满足比赛观赏与娱乐需求

一方面,乒乓球运动的竞技性能够满足人们好奇与欣赏的心理需要,促使乒乓球运动向市场化方向发展。乒乓球运动的主要赛事发展出锦标类、杯赛类、巡回赛等类型,锦标类赛事有世界乒乓球锦标赛、亚洲乒乓球锦标赛和全国乒乓球锦标赛,杯赛类赛事有世界杯、亚洲杯等,它们都具有较高的比赛观赏价值。另一方面,乒乓球运动的娱乐价值表现在比赛过程需对抗焦灼与比赛结果不可预测方面。比赛紧张刺激,过程扣人心弦,结果胜负难料,能极大满足青少年的猎奇心理。此外,现代人在身体方面和精神方面的压力越来越大,乒乓球运动日益成为人们参与运动、释放压力、休闲娱乐的一种生活方式。

### 3. 促进文化交流与传播

乒乓球运动蕴含着运动者与球、球拍、球台等器材设备之间的互动调整,运动者与自然环境、社会环境、自我内心世界之间的沟通交流,以及运动者之间的竞争协作,促进了世界各国物质文化、精神文化的交流与传播。

20世纪初叶,由于足球、网球等传统贵族运动难以满足大众运动需求,国际乒联首任主席伊沃·蒙塔古开始着力于推广乒乓球文化。世乒赛能在二战后保持顽强的生命力离不开伊沃·蒙塔古的努力,国际乒联也成为全球第一个将国际体育赛事举办权先后交于非洲和亚洲城市的组织。20世纪70年代,乒乓球运动在促进中美建交方面发挥一定作用,并逐渐发展为关注健康、愉悦身心、超越自我、团结协作、追求平等与和平的文化符号。我国乒乓球运动名将容国团、蔡振华、邓亚萍等刻苦训练、发愤图强、不屈不挠、不断创新、为国争光的意

志品质,激励着国乒队一代代运动员勇夺桂冠。瑞典名将瓦尔德内尔不甘失败、沉着冷静、勇敢坚毅的意志品质,使其成为国际乒坛第一位“大满贯”选手和“乒坛常青树”。这些乒乓球文化佳话已载入史册,在世界范围内广泛传播。

## 第二节 乒乓球运动教学中的问题

### 一、乒乓球运动教学中存在的典型问题

#### (一) 学生学习乒乓球运动的典型问题

乒乓球运动是隔网对抗型球类运动项目,学生学习中的典型问题主要表现为:重技术学练,轻情意发展;重课堂表现,轻自主练习;重个人能力发展,缺乏团队责任意识等。这些问题会导致学生难以理解乒乓球运动的意义和价值,难以培养认真履责、勇于担当、团结协作的意志品质,难以形成自主锻炼的习惯等。

##### 1. 重技术学练,轻情意发展

乒乓球运动强调力量、速度、旋转、路线、落点的控制,循序渐进提高动作技术是学生学习的重点。但是,由于初学者很难同时协调几方面的能力做出精准击球动作,容易出现畏难情绪;由于接不到同伴的来球,容易自信心受挫;由于同伴运动技能水平存在个体差异,不愿意合作;等等。面对这类学习问题,教师应让学生意识到运动能力发展只是体育学习的一个方面,乒乓球运动的意义和价值远不止如此。教师应引导学生通过集中注意力观察来球的方向、认真领会击球动作要领、把握合理时机回击来球,体验乒乓球运动的乐趣,发展迎难而上、克服困难、积极探索的体育精神。

除此之外,对于同伴的来球,还要引导学生认真分析回击失误的原因:是因为回击力量过大出界还是因为力量不足下网?是因为来球速度太快没有移动到位还是因为没有采取正确的回球技术?是因为没有准确判断旋转方向还是因为没有掌握单个回击技术?是因为线路预判失误还是因为对某一固定点的来球没有建立回击定势?根据学生存在的问题进行针对性练习,各个击破,从而帮助学生建立运动自信。乒乓球运动既存在竞争又存在合作,在比赛时是对手,在学练中又是队友。通过不同角色转换以及多种技战术合理运用,引导学生互相发现对方的优点,使学生在学、练、赛中发扬取长补短、互帮互助、乐于助人的体育品格。

##### 2. 重课堂表现,轻自主练习

乒乓球运动是一项多人参与的运动项目,教师在课堂上组织教学、安排学练、指导动作,学生能够积极学练基本技战术并体验比赛活动。但由于我国中小学生学业压力大,家长将孩子的培养重点放在提高学习成绩方面,甚至让孩子在体育锻炼方面少花点时间。因此,重

课堂表现、轻自主练习的现象非常普遍。然而,养成自主锻炼习惯、巩固提高乒乓球运动技战术和比赛水平需要长时间的实践练习,仅仅依靠课堂很难完成这一教学目标。

克服这一困难需要家长、教师、学生三方面的努力。家长应建立健康生活的意识,鼓励孩子加强自主锻炼,配合学校教师完成亲子运动项目。体育教师应善于运用家校互动平台,积极宣传乒乓球运动及其赛事信息,及时与家长和学生沟通,反馈学生的相关锻炼行为,并采取激励措施。学生应克服自身惰性,利用课余时间自主寻找场地器材和陪练人员,积极参与学校、班级或社区举办的各类乒乓球活动。

### 3. 重视个人能力发展,缺乏团队责任意识

乒乓球运动既有单打项目,又有团体合作对抗项目。它既可以发展学生独立思考、单兵作战、独当一面的进攻和防守能力,又可以培养学生团结协作、勇担重任、无私奉献的集体主义和爱国主义精神。但在学生学习过程中,常出现踊跃参与个人学、练、赛活动,不愿参与双打或团体比赛的现象。究其原因,主要是学生重视个人能力发展,缺乏团队责任意识。因此,在乒乓球运动中不仅要鼓励学生发扬悦纳自我、展示自我、超越自我的体育精神,还要激励他们在集体运动或团体运动中乐于合作、保持高昂的情绪,组织并号召他人参与协作,积极与同伴交流沟通,理解同伴与尊重对手,为集体荣誉奋力拼搏,学习中国乒乓球队互相支持、勇担重责、众志成城的团结协作精神。

## (二) 乒乓球运动教学内容的典型问题

乒乓球教学内容是教与学双向作用过程中有意传递的主要信息,其典型问题表现在内容的持续性和进阶梯度安排不合理,缺乏全面性与系统性的结构化设计;技术内容较多,战术策略展示或比赛较少;内容呈现方式单一,不利于重难点的掌握与运用等。由此导致的教学困难是单一教学内容无法激发学生情境兴趣,同时会诱发学生出现运动焦虑等。

### 1. 内容梯度安排不合理,未呈现结构化设计

教学内容是学科核心素养的载体,包括乒乓球基本知识、技能、技战术、展示或比赛、体能、规则与裁判方法、观赏与评价等。根据学生运动认知规律与身心发展规律,乒乓球运动教学内容设计应由简到繁、由易到难、循序渐进。但在实际教学过程中,常缺乏全面性、系统性、结构化的内容设计,如一个 18 课时的单元设计,仅在 2—3 课时中嵌入体能、展示或比赛的相关内容,甚至未涉及规则与裁判方法、观赏与评价等内容。由此导致的教学困难表现在以下三个方面:一是学生整体体能水平不能满足乒乓球运动技能发展的需要,在追踪来球、作出反应、位移速度、挥拍速度、灵活转换步法、发力击球等系统性和完整性任务环节动作技术不连贯,出现移动不到位、延误击球时机、漏球等情况;二是学生虽能做出发球、接发球、左推右攻、搓球、削球、弧圈球等基本动作技术和组合动作技术,但难以运用发球抢攻和接发球抢攻技战术得分,羞于展示技术,比赛时容易处于被动地位;三是学生无法满足体育比赛观

赏需求,不能对违反规则的行为作出正确判断或判罚。

### 2. 技术内容安排较多,战术策略运用较少

乒乓球运动快攻技术、弧圈球技术、削球技术的侧重点虽各有不同,但都在“变”与“转”的基础上强调击球的准确性与稳定性,加之需要快速移动步伐迎击来球,对学生的移动技能与操控技能要求较高。因此,教师常常安排较多的技术内容让学生反复学练,以提高乒乓球运动能力。实际上,在掌握基本运动技能后,战术策略对学生运动能力的提高至关重要。对于作为一项基本技战术应用策略的发球抢攻,教师应让学生了解并熟悉4个环节:发球—发球被攻—发球抢攻—发球后控制,并提醒学生注意观察对手在哪个环节容易得分,帮助学生找出应对策略。若对手在发球抢攻环节得分较多,则应在接发球摆短时采用多种手段,如运用搓、侧挤、切、撇等方法增加球路变化,加大旋转球的反差,增大抢攻难度,使对方发抢得分率下降。

### 3. 内容呈现方式单一,不利于重难点的掌握与运用

教学内容以直接全部呈现为主,未突出教学内容的重点或难点。如在左推右攻组合作技术教学中,根据来球方向连贯做出反手推挡接正手攻球是重点,灵活移动步伐捕捉最佳时机击球是难点。若将相关教学内容直接全部呈现,学生往往将注意力放在击球而不是移动步伐上,容易贻误最佳击球时机或因移动不到位而漏球。解决的办法是部分呈现教学内容,让学生根据自己对重难点的理解,间接通过问答、讨论、推理、想象等途径主动获取完整内容,还可以让学生在后续游戏或比赛中自主发现并灵活运用侧身攻、发球抢攻、接发球抢攻,刷新对左推右攻的认知。

## (三) 乒乓球运动教学组织形式的典型问题

乒乓球运动教学组织形式的典型问题表现在:分组学练较多,分层组织较少;单一技术练习较多,技战术比赛练习较少;组织分工不明确,学生难以胜任比赛角色等方面。由此导致的困难有:未能调动学生的学习积极性,不能有效激发学生的学习潜力;影响学生战术思维发展,学生比赛临场发挥不稳定;学生角色意识淡漠,对裁判规则不熟悉,难以达到比赛观赏素养的培养要求。

### 1. 分组学练较多,分层组织较少

乒乓球运动教学组织上常出现教师根据上课人数和乒乓球台数量进行异质分组教学的情况,教师较多关注场地器材与组织安全方面的问题,但较少关注同质分组分层教学的利弊。异质分组利于发挥体育骨干模范带头、勇于展示、乐于助人的优势,同时容易出现以骨干为中心、忽视弱势同学心理感受等问题。同质分组则相反,同组同学由于运动能力处于同一水平,在技战术、行为与意志品质等方面你追我赶、同台竞技、互相较量,可营造出浓厚的学习氛围,增强学生学习的自觉性和主动性,使学生体验到乒乓球运动的乐趣,进而发展为

体育学习兴趣和终身锻炼的志趣。因此,教师在教学组织时应注意异质分组与同质(或接近同质)分组相结合,合理规避异质分组的弊端。

### 2. 单一技术练习较多,技战术比赛练习较少

乒乓球运动在教学组织中常出现的一个问题是单一技术练习较多,技战术比赛练习较少。由此导致的困难是,为追求动力定型将大量时间花费在纠错方面,单一条件刺激容易引起学生神经疲劳和心理厌倦,失去练习兴趣。此外,在单一动作技术反复强化过程中,需要身体保持固定姿势,局部运动负荷与身体整体运动负荷失衡,容易引起局部肌肉劳损。相反,技战术比赛练习涉及移动步法、思维反应、技战术运用、心理博弈与规则限制,提高了学生的前后跑动、左右移动等位移速度和挥拍速度,高压条件下的应变能力,技战术的稳定性,决策权衡能力,以及对规则的理解与运用能力。因此,教学组织中,单一技术练习不宜过多,技战术比赛练习必不可少,二者的时间分配应根据课程的目标和重难点精心设计。

### 3. 组织分工不明确,学生难以胜任比赛角色

乒乓球教学组织分工不明确主要表现在两个方面,一是分组强化动作技术练习时学生的角色意识不强,二是比赛进行技战术运用时学生的角色意识淡漠。教师应引导学生进行合理、明确的组织分工,强化角色意识。如为了提高练习效率,使学生掌握和强化各动作技术,教师常采用多球练习的方式进行陪练,让学生体验不同力量、速度、落点、旋转和弧线的来球,此时处于同一小组的队友(以4人一组为例)应该形成默契分工:第一个同学练习时,第二个排队的同学帮助计量击球的命中率,同时注意聆听教师的反馈信息,第三、四个排队等待的同学自觉捡回落地的乒乓球。在比赛环节,担任运动员角色的2名同学比赛时,其余2名同学应该分别担任裁判角色和捡球角色。从课堂组织方面看,角色意识能够帮助学生有效利用等待时间,克服单球训练过程中回合数量少、捡球浪费时间、运动密度低的缺点。从培养学生学科核心素养方面看,角色意识的培养有助于学生建立负责任的行为习惯和相互帮助的良好品质。

## (四) 乒乓球运动教学方法的典型问题

乒乓球运动教学方法的典型问题主要表现在以下三个方面:一是以统一讲解示范为主,个别指导反馈不足;二是重视教师的教,忽视学生的学;三是学生被动学练多,主动探究学练少。这样的教学方法难以调动学生的形象思维、记忆与想象能力,由此导致的困难是学生机械模仿教授动作,其求知心理得不到满足,不利于其在比赛中建立运动自信。

### 1. 以统一讲解示范为主,个别指导反馈不足

统一讲解示范的对象应是对同一动作技术存在相似问题的学生,其时机应在问题发现的早期。有时为了集体强化某种健康行为或鼓励学生学习某些体育品德时,教师也会采取统一讲解示范的方式,提供及时的信息反馈,引发学生关注、思考、讨论。对于不同运动水平



的教学对象,不宜统一讲解示范,而应分类指导,如对初学者进行固定击球方法训练,对有一定基础的同学提出移动步法的要求,对水平较高的学生提供比赛技战术指导。此外,乒乓球运动教学中也常出现一些不当的教学方法,如公开批评某些不良行为,容易挫伤学生的自尊心,而应采用个别交流的方式,促使学生自我反思或换位思考。

## 2. 重视教师的教,忽视学生的学

乒乓球运动教学方法的问题还表现在教学轻重配比与时机把握方面,其症结在于没有回答好教什么、教多少、什么时候教、怎么教的问题,综合表现在重教轻学方面。对这些问题的把握同样需要进行学情分析。对于初学者,教师在讲解示范后,应运用语言启发、眼神示意、手势激励他们尝试完整的运动体验。对于有一定运动基础的学生,教师应满足他们求知的欲望,在他们回击对手来球失利时,适时指导他们通过改变落点、旋转、力量或速度来制衡对方。对于在运动技能学习方面有困难的学生,教师可让他们先从规则与裁判方法学起,让他们通过心理参与促进身体参与和运动参与。

## 3. 学生被动学练多,主动探究学练少

传统乒乓球运动教学中教师处于支配地位,学生服从于教师权威,不敢提出问题或质疑,导致学生被动学练多,主动探究学练少。如教师每节课都要求学生进行单球或多球练习以掌握单个动作技术,这样会造成以下困难:一是学生容易形成站位固定的反应定势,只会根据来球被动移动步伐,难以察觉对手动作和身体的细微变化;二是学生长期回击稳定来球,失去对落点、旋转、速度和力量变化的判断能力;三是比赛中学生难以根据赛场线索捕捉发球抢攻、接发球抢攻时的进攻机会,一味追求防守相持,难以在比赛中建立运动自信。



探究发球抢攻机会



建立运动自信

## 二、乒乓球运动教学中易出现的安全问题

乒乓球运动教学一般在室内场馆进行,在正式教学前要对上课环境进行安全检查,课堂上应做好热身活动,加强安全意识或医务监督教育等,否则易出现以下安全隐患。

### 1. 场地器材安全隐患

上课前,要对场地环境进行安全检查,观察地面是否干燥,球台四周是否宽敞,光线是否充足等,否则容易因场地器材不符合要求而出现安全问题。例如,若场地湿滑或不平坦,学生在移动击球时就容易摔倒,造成肩部、肘部、膝盖等部位急性损伤。因此,在正式教学前应对场地器材进行安全检查,预防急性运动损伤。

### 2. 热身活动不充分

热身活动主要包括慢跑、调适关节活动幅度、肌肉韧带拉伸和轻微跳跃等,其主要目的是加速血液循环,提高关节活动幅度和肌肉韧带的弹性,充分调动身体机能,防止运动损伤,提高运动表现。在课堂上尤其是比赛前,如果热身活动不充分则惰性较高的神经系统不能有效激活,肌肉温度仍处于安静水平,关节幅度、肌肉力量和伸展性受限,而比赛又要求动作幅度大、动作速度快、身体发力集中,这样容易导致脚踝、跟腱、肩部等部位扭伤或拉伤。此外,为了防止运动损伤,保证活动正常进行,还应配备一定的运动装备,如合适的球拍、球鞋和球服等。

### 3. 安全意识薄弱

安全意识是学生在乒乓球运动中对各种可能对自己或他人造成伤害的内部或外部环境条件保持警觉的一种状态。安全意识包括热身活动意识、动作技术规范意识、医务监督意识等,具有一定安全意识的学生会有意识地避免因热身活动不充分、上体始终保持前倾且在运动后未及时有效地放松而出现腰部过度疲劳甚至慢性损伤等。此外,学生掌握基本医务监督知识后还能在发生运动损伤的情况下采取及时有效的救治措施,如脚踝扭伤后及时采用冷敷或冷水冲淋方式缓解局部肿胀等。

## 第三节 乒乓球运动对培养学生核心素养的作用

乒乓球被誉为国球。乒乓球运动是一项对反应、速度、灵敏与力量要求较高的隔网对抗项目,包含一系列精细化的操作技术和变化莫测的战术,11分赛制加剧了比赛结果的偶然性,提高了比赛的观赏性。因此,乒乓球运动对培养学生核心素养的作用不仅表现在运动能力方面,还体现在学生的健康行为与体育品德方面。

## 一、乒乓球运动对培养水平二学生核心素养的作用

### (一) 乒乓球运动对培养学生运动能力的作用

在运动认知与技战术运用方面,持拍控球有利于建立对球的视觉追踪、身体觉察、击打和灵巧操控的反应定势;以直拍为例发球、接发球和正手攻球动作等有利于促进乒乓球初学者眼手协调能力和近距离灵巧操控的能力;移动步法练习有利于提高学生灵敏性与下肢力量;发球抢攻、接发球抢攻战术可初步提高学生适应球路变化的能力。

在体能状况方面,绕台滑步、交叉换腿及相关体能游戏练习主要发展学生反应能力、灵敏性、协调性和速度;负重挥拍、跳绳、左右滑步、交叉步练习主要发展学生肌肉力量和位移能力。

在体育展示或比赛方面,以直拍为例发球、接发球、正手攻球、移动步法展示或比赛有利于规范学生进攻、防守、控制等简单动作模式,尤其是锻炼学生移动中手对球灵活控制的能力,帮助他们初步形成动作审美意识和技战术应用意识。

### (二) 乒乓球运动对培养学生健康行为的作用

在健康知识与技能的掌握和运用方面,乒乓球运动初学者通过以直拍为例发球、接发球、正手攻球和移动步法练习,学会观察和判断运动场地器材是否安全,树立安全意识,避免运动器材使用不当所造成的扭伤、摔伤等问题;通过运动前的热身活动,掌握热身的基本动作顺序,了解运动中身体温度升高对预防运动损伤的作用;通过讨论运动损伤问题,加强技术规范学习,同时学会运用拉伸放松消除运动疲劳。

在体育锻炼意识与习惯方面,通过理解以直拍为例发球、接发球、正手攻球与移动步法的作用,学生愿意并自觉运用发球抢攻、接发球抢攻技战术锻炼,能够参与班级或社区组织的技能展示、比赛活动,养成在体育锻炼中运用技战术的习惯。

在情绪调控方面,通过对乒乓球弹性和运行轨迹等新颖性刺激的观察和了解,学生会持拍控球、以直拍为例发球、接发球与正手攻球等操控技能,满足了掌握技能的需求并感到愉悦,乐意在课内外或其他活动中参与乒乓球运动,他们又因参与乒乓球运动而获得积极评价、奖励,或因与重要他人(教师、家长、同学等)一起参与乒乓球运动而更加亲密等。

在环境适应方面,通过乒乓球移动步法练习,学生能提高动态平衡、身体知觉、空间知觉、时间知觉和在不同地面上变向移动的能力,从而更加适应复杂多变的自然环境。通过持拍控球、以直拍为例发球、接发球与正手攻球练习,学生能提高观察、思维、判断与行动能力,从而更加适应瞬息万变的社会环境。

### (三) 乒乓球运动对培养学生体育品德的作用

以直拍为例发球、接发球、正手攻球和移动步法展示可以激励学生积极进取,在提高展示者运动自信的同时,还能促进观摩者形成正确的评价能力;相关组合动作技术的接力游戏

能够激发学生乒乓球学习兴趣,又能提高学生团队协作能力;比赛中运用发球抢攻、接发球抢攻战术有利于激发学生勇敢顽强、争强好胜的心理,同时培养学生公平竞争的规则意识、尊重裁判和尊重对手的人格品质。

## 二、乒乓球运动对培养水平三学生核心素养的作用

### (一) 乒乓球运动对培养学生运动能力的作用

在运动认知与技战术运用方面,发球、接发球、正手攻球、反手推挡等基本动作技术学练有利于提高学生单侧协调能力和灵巧操控能力;左推右攻组合动作技术学练主要提高学生对运动物体的双侧协调能力和复合适应技能;发球转与不转技术学练主要提高学生运动知觉与想象能力;发球抢攻、接发球抢攻战术主要提高学生感受乒乓球运动多变、快速反应与有效控制的能力。

在体能状况方面,通过摸台角练习发展学生灵敏性、协调性和移动能力,通过移动击球练习发展学生灵敏性和心肺耐力。

在体育展示或比赛方面,通过班内单打、双打比赛以及在比赛中设法得分和阻止对方得分,帮助学生建立敏捷进攻、灵活控制、攻防转换与配合适应等复合动作模式,初步形成个人化的创造性动作能力。

### (二) 乒乓球运动对培养学生健康行为的作用

在健康知识与技能的掌握和运用方面,通过发球、接发球、正手攻球、反手推挡等基本动作技术和左推右攻组合动作技术练习,让学生认识到左右双侧运动对身体协调发展、预防脊柱侧弯和运动损伤的作用;学生理解热身活动的意义还包括:提高左推右攻运动中的灵活性,提高发球转与不转的准确率,提高发球抢攻与接发球抢攻战术成功率等运动表现能力。

在体育锻炼意识与习惯方面,学生注意到发球转与不转、左推右攻组合动作技术与发球、接发球、正手攻球、反手推挡等单一动作技术的区别,自觉运用组合动作技术应对运动中的球路变化;建立运用发球抢攻战术进行单打、双打比赛并在比赛中设法得分或阻止对方得分的思维习惯;养成运用乒乓球组合技战术进行体育锻炼的习惯。

在情绪调控方面,通过学习反手推挡技术、发球转与不转技术以及左推右攻技术,学生在参与其他活动时更加专注,能够体会灵活击球、控球与轻松应对运动变化的乐趣,抱有课内外参与乒乓球或其他运动的积极情感,愿意以运动促进老师、家长、同学间的交流。

在环境适应方面,左推右攻技术、发球转与不转技术,可以提高学生获取双侧运动环境信息、组织复合动作、灵活控制运动物体等自然环境适应能力。通过在乒乓球比赛中设法得分和阻止对方得分的练习,发展学生预判环境变化、思考应对策略、权衡行为利弊等社会环境适应能力。

### （三）乒乓球运动对培养学生体育品德的作用

发球转与不转技术、左推右攻技术以及设法得分练习有助于培养学生不怕困难、积极进取的体育精神，单打、双打比赛及判罚行为有助于培养学生遵守规则、尊重裁判、尊重对手及公平竞争的体育道德，裁判担当、比赛礼仪与比赛欣赏有助于培养学生责任意识、自尊自信、文明礼貌等体育品格。

## 三、乒乓球运动对培养水平四学生核心素养的作用

### （一）乒乓球运动对培养学生运动能力的作用

在运动认知与技战术运用方面，通过直拍横打基本动作技术和推挡侧身攻球组合动作技术，发展学生快速控球的能力，通过学练搓球、削球、弧圈球等基本动作技术，发展学生对乒乓球的旋转轨迹和力度的观察、辨别、反应和控制能力，提高学生运动认知和精细化运动技能；通过学习双打站位、移动技术多种战术，发展学生复杂运动技能；通过灵活使用发球和接发球、正手攻球、搓球等基本动作技术和组合动作技术，以及对攻、拉攻、搓攻、双打比赛前三板、相持球技术，提高学生精湛技艺能力和综合技术运用能力，结合发球抢攻等攻防战术，提高学生战术策略和战术应用能力。

在体能状况方面，通过连续击打、控制球转与不转、变换步法等技战术练习，提高学生肌肉耐力与心肺耐力。

在体育展示或比赛方面，通过班内乒乓球单打、双打、团体教学比赛，帮助学生建立较为系统的先发制人策略、主动应对策略、相持变化策略、团体作战策略以及比较完整的复杂动作模式。

### （二）乒乓球运动对培养学生健康行为的作用

在健康知识技能的掌握和运用方面，学生认识到速度、力量、方向、路线、落点及旋转对运动技能掌握的重要性，理解直拍横打基本动作技术和推挡侧身攻球组合动作技术以“快”制人的策略，探究发转球、搓球、削球、弧圈球等技术以“转”制胜的原理，探索对攻、拉攻、搓攻等相持球技术以“稳”制敌的奥秘，讨论双打站位、移动技术以“变”影响对方判断的意义，以及比赛前三板运用以“准”取胜的技战术决策。

在体育锻炼意识与习惯方面，学生意识到坚持参与上述乒乓球运动可以帮助自身减少过度使用屏幕行为，保持合理体重，养成规律生活学习的习惯，学生能够自觉寻找场地、器材、资源来组织乒乓球主题活动、展示或比赛等。

在情绪调控方面，通过班内单打、双打乒乓球教学比赛以及熟练运用所学乒乓球技术，学生产生期望参与、努力取胜、体验快感等积极运动情感，将运动参与视为学习生活不可或缺的组成部分，并有意识地增加对体育赛事、运动明星、运动规则的关注与热爱，频繁参与老

师、家长、同学之间的体育交往活动,自愿增加体育消费意愿。

在环境适应方面,推挡侧身攻球组合动作技术以及搓球、削球、弧圈球等基本动作技术提高了学生节奏适应能力,对攻、拉攻、搓攻等相持球技术提高了学生动作的自由伸缩能力。比赛前三板设计和发球抢攻攻防战术提高了学生规划个体行为、分析场上对手能力与调节环境压力等复杂社会环境适应能力。

### (三) 乒乓球运动对培养学生体育品德的作用

直拍横打基本动作技术、推挡侧身攻球组合动作技术、比赛前三板等多种战术配合有助于培养学生勇敢顽强、积极进取的体育精神;搓球、削球、弧圈球、对攻、拉攻、搓攻、移动步法等基本动作技术有利于培养学生不怕困难、坚持到底的体育精神;双打比赛中的双打站位有助于培养学生的团队精神;比赛中担任裁判并执行比赛规则有利于培养学生公平公正、责任担当、正确执裁的体育品格。

本章呈现3个乒乓球大单元示例,其中水平二大单元教学设置18课时(见表3-1)、水平三大单元教学设置18课时(见表3-2)和水平四大单元教学设置36课时(见表3-3)。示例始终围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养来制定学习目标。大单元教学设计遵循“目标引领内容”的理念,结合学生身心发展特点,通过结构化教学、多种复杂情境创设、多元化的教学方法和手段、适宜的评价方法,考虑到落实10分钟专项与一般体能的要求,从课内外联动等角度来设计大单元教学内容。

## 第一节 水平二乒乓球运动大单元教学设计

### 一、水平二乒乓球运动大单元教学设计思路

本单元落实“立德树人”的根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,贯彻《课程标准(2022年版)》的指导思想。球类运动是体育与健康课程的重要组成部分,乒乓球具有小、轻、灵、快、变的特点,是课程中球类项目的主要内容之一。乒乓球及球拍体积小,便于携带,对场地设备要求不高,利于开展,具有趣味性和竞争性等特点,深受学生的喜爱。

水平二大单元教学设计共18课时,旨在将核心素养有机地渗透到单元学习目标的构建中,单元学习目标从运动能力、健康行为、体育品德三个维度设计。结合水平二学生的身心特点、发展规律、运动能力等因素,将运用生活化、情境化、游戏化等教学场景,设计形式多样的学练活动,以促进学生体育学科核心素养的培养。

#### (一) 构建结构化教学内容,形成完整的动作技术

乒乓球是我国的国球,属于开放情境下的隔网对抗类运动项目。本单元以直拍为例发球是初学者学习的基本动作技术之一;正手攻球是攻球技术中的重要组成部分;左推右攻是攻守结合的一项组合动作技术;发球抢攻是一种先发制人的战术,以攻为主,效果取决于发球的质量和进攻能力,以达到攻击的目的;接发球抢攻充分发挥快速多变的特点,能实现抢攻直接得分。根据技战术特点和联系,结合“结构化”的教学理念,以“教会、勤练、常赛”

为主旨,大单元的教学内容设计整体呈现关联性和连续性,将多个相关联的单个动作技术有机融合成组合动作技术,从简单到复杂,从课论到实践,使学生逐步掌握完整的运动技术。

### **(二) 多样化的教学情境,培育学生体育学科核心素养**

创设适切的学练情境,满足学科发展需求,有系统、有逻辑、结构化地设计教学内容,以达成本单元的学习目标。本单元运用示范、讲解、游戏、比赛、演示、讨论、小组合作、独立思考等教学方法,由浅入深、层层递进,设计“学、练、赛”一体化学练内容。学练活动以游戏为主,例如在基本动作学习环节将设计“拷贝不走样”“击地面反弹球”“同心协力”等游戏活动,在组合动作技术学习环节将设计“击球打靶”“雷厉风行”等游戏活动,以此培养学生对乒乓球运动的兴趣,鼓励学生掌握移动性、非移动性和操控性技能并运用在游戏情境中。问题情景导入,引导学生思考、探索、分析、解决问题,帮助学生积累知识,提高技术水平。通过观察模仿、实际操作、尝试判罚、实战演练等多种教学手段,让学生在实践中不断巩固和提高基本技战术,加深学生对乒乓球运动的体验和了解。

### **(三) 信息技术融合,增加课堂兴趣**

为了帮助学生克服畏难情绪,较快地掌握正确的乒乓球动作技术,本单元教学还将借助现代技术手段辅助教学,运用视频、音频、白板、展板、PPT 等教学辅助工具,例如在乒乓球正手攻球教学中,将利用信息技术将动作进行慢放、暂停、回放、循环播放等,使动作技术环节细化,帮助学生看清正手攻球的每个动作细节,激发学生学练积极性,建立正确的动作表象,从而加深对动作的理解。

多样性、趣味性、整合性的体能(一般体能和专项体能)练习,增加了课堂的乐趣,旨在帮助学生养成全面均衡和长期的健康行为,提高学生综合能力,为学生终生的身体健康打下坚实的基础。此外,通过网络视频资源观赏乒乓球比赛,帮助学生了解乒乓球知识、规则与裁判方法。

### **(四) 课内与课外体育活动多元联动,帮助学生逐渐养成体育锻炼的习惯**

将体育课堂向课外进一步延伸,督促学生勤练。积极组织和指导学生参与多种形式的课外体育活动和竞赛活动;通过家庭作业的形式引导学生在家或社区进行乒乓球游戏,邀请同伴或家长协同参与,逐渐养成体育锻炼的习惯。

### **(五) 单元学习评价**

本单元评价目的是帮助教师观察、了解、诊断、反馈、引导和激励学生的学习行为,判断学生运动能力、健康行为和体育品德等方面的达成情况,同时也为学生提供及时、多元的反馈,帮助学生不断改正和完善技能学习。通过以评促学、以评促教的方式,促进教师优化教学策略,提升教学效果,最终达成课程目标。为达成本单元的评价目的,本单元评



价内容将围绕核心素养,主要从运动能力、健康行为和体育品德三个维度入手,既关注学生的专项运动技能、行为规范及精神风貌,又关注学生的健康知识、健康意识和锻炼习惯的养成。在学练中,学生理解和掌握发球、正手攻球、反手推挡的基本动作和左推右攻的组合动作等基础知识和动作要领,并能在实战中将左推右攻、发球抢攻等技战术运用得当;能积极参与乒乓球活动和比赛,了解乒乓球运动的相关安全知识,在不同的环境中提高适应能力,并能保持稳定的心态;能按照要求进行学练和游戏,能相互交流合作,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下坚持到底。根据本单元的评价内容,教师需要根据水平二学生的特点与国家学生体质健康标准,在教学中灵活运用多样化的评价方式,关注过程性和表现性评价,充分利用现代化信息技术优化评价手段和方法,合理运用多方资源探索增值评价,落实综合评价,充分发挥评价的诊断、反馈、激励和导向等作用,促进学生有效学习。

## 二、水平二乒乓球运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二乒乓球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:说出乒乓球运动的起源与发展、基本原理、健身价值、动作名称和游戏的基本规则;观察模仿并主动探究以直拍为例正手攻球、反手推挡、移动步法等基本动作,描述左推右攻的动作结构、路线以及相关技术术语,做出简单的组合动作,在游戏与比赛中进行运用;每学期观看不少于 8 次乒乓球比赛;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性、反应能力等相关体能。</p> <p>2. 健康行为:能在校内外主动与同伴一起参与乒乓球的游戏和比赛,形成健康向上的生活态度,养成科学的锻炼习惯;能在安全学练中完成任务,在游戏和比赛中提高适应自然环境的能力,关注自己的情绪变化,善于与同伴交流和分享。</p> <p>3. 体育品德:在乒乓球游戏和比赛中表现出勇敢顽强、克服困难、积极进取的意志品质;按照规则参与乒乓球游戏和比赛,做到尊重裁判、诚实守信、公平竞争,做出以身作则、文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:以直拍为例发球、接发球、正手攻球、移动步法、反手推挡等基本动作和左推右攻简单组合动作;乒乓球运动的基本知识和技术原理。</p> <p>2. 技战术运用:在乒乓球游戏中能运用所学的乒乓球基本动作和简单组合动作,如发球抢攻、接发球抢攻等技战术。</p> <p>3. 体能:绕台滑步、交叉换腿跳、负重挥拍、跳绳、左右滑步、交叉步等专项体能练习,以及听口令变向跑、立卧撑、燕式平衡、连续蛙跳等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:根据不同方向、不同水平进行以直拍为例发球、接发球、正手攻球、反手推挡和移动步法展示,参与淘汰赛、积分赛、排位赛、团队对抗赛等形式多样的比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:乒乓球游戏规则和要求,以及乒乓球游戏中违反规则的行为及其简单判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道乒乓球比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次乒乓球比赛。</p>

(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 主动参与乒乓球活动,与同伴友好合作。</p> <p>(2) 接不到球或回合率低,调控情绪,仔细观察,解决问题,保持积极向上的学习态度。</p> <p>(3) 按照规则和要求参与游戏和比赛,建立规则意识与合作能力。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 学习以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡、移动步法技术以及体能练习方法。</p> <p>(2) 在比赛中合理运用所学技术。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 在不同的学练环境中,注意场地安全,合理地调动队伍,把握适宜的学练时间,规范划分场地区域,科学安排运动负荷。</p> <p>(2) 根据学生的技术掌握程度进行自主学练,根据学生的能力进行同质分组和异质分组、结伴练习、小组合作学习等。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 问答法、合作练习法等,要能够启发学生的思维,让学生带着问题参与学练,探究问题,共同解决问题。</p> <p>(2) 游戏法、比赛法等,要能够融入趣味性的乒乓球游戏或真实的比赛场景,激发学生学习积极性。</p> <p>(3) 多媒体辅助法等,要能够引导学生观察乒乓球动作技术,明确练习内容和方法。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 了解乒乓球运动的起源,能说出乒乓球相关的简单术语;在学练和游戏中模仿直拍握拍、正手攻球、反手推挡等基本动作,体验左推右攻等组合动作,并能在游戏和比赛中运用,发展灵敏性、爆发力、肌肉力量和反应能力等体能。</p> <p>2. 知道乒乓球运动对身体健康的重要性;在反手推挡接龙赛游戏中,遵守规则,能与同伴沟通和交流。</p> <p>3. 能按照规则和要求参与活动,在</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>(1) 介绍乒乓球的起源。</p> <p>(2) 游戏:反弹投球。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1) 左推右攻。</p> <p>(2) 游戏:拷贝不走样(直拍握拍+正手攻球、直拍握拍+反手推挡)。</p> <p>(3) 游戏:托球和颠球接力赛。</p> <p>(4) 弹击发球+正手攻球(反手推挡)。</p> <p>(5) 游戏:挡球接龙赛。</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:观看视频,讲解乒乓球起源,组织学生进行问题抢答。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。</p> <p>3. 基本部分</p> <p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:讲解要求,引导学生体验左推右攻组合动作;结合多媒体展示,引导学生安全参与学练。</p> <p>4. 基本部分</p> <p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:结合多媒体展示,讲解动作方法,模仿动作;创设游戏情境,讲解游戏方法,分组进行游戏;提示动作要求,反复学练,巩固动作,小组展示交流。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	单打比赛中,表现出坚持学练的意志品质,表现出乐于助人的态度和行为。	(6) 单打比赛(5分制、三局两胜)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求,分组进行比赛。
		(7) 体能练习。 ① 绕台滑步 20次×2组。 ② 小哑铃挥拍 20次×3组。 ③ 左右抛接球 20次×3组。 ④ 立卧撑 15次×3组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:学生听清要求,循环练习;教师巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
		拉伸、总结评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;总结评议等。
2	1. 能说出乒乓球准备姿势(以直拍为例)、发球、反手推挡的动作要领;体验准备姿势、发球、反手推挡的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展灵敏性、肌肉力量、反应能力和平衡能力等体能。 2. 能够参与乒乓球运动,在学练中逐步形成乒乓球运动的安全意识,在击球进圈的游戏,乐于与同伴交流。 3. 在单打比赛中,能遵守规则,表现出克服困难和坚持到底的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:颠球接力跑。	教学组织:四人一组,在指定区域活动。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 准备姿势(以直拍为例)。 (2) 弹击发球。 (3) 反手推挡(互抛互挡)。 (4) 游戏:高低颠球接力。	教学组织:四人一组,在指定区域活动。 教学方法:讲解示范,引导学生合作学练;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏;学生积极参与,有序学练。
(5) 弹击发球+反手推挡。 (6) 游戏:击球进圈。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:提出问题,引导学生思考问题、解决问题,尝试学练;创设游戏情境,讲解游戏方法,分组进行游戏。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(7) 单打比赛(5分制、三局两胜)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求,分组进行比赛。
		(8) 体能练习。 ① 绕台滑步 30 次×2 组。 ② 小哑铃挥拍 20 次×3 组。 ③ 左右抛接球 20 次×3 组。 ④ 燕式平衡 40 秒×3 组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:创设情境,引导学生分组练习,巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
		放松舞蹈——快乐舞会、总结评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;总结评议等。
3	1. 能够描述正手攻球的动作方法;体验发球、正手攻球、反手推挡的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展灵敏性、柔韧性、爆发力和肌肉力量等体能。 2. 乐于参与乒乓球活动,在左推右攻接龙赛游戏中,能适应自然环境的变化,具有安全学练意识,主动与同伴沟通交流。 3. 在男女单打比赛中,树立规则意识,表现出克服困难、坚持到底、勇于挑战的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:球来球往。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 正手攻球(乒乓球训练器)。 (2) 正手攻球和反手推挡(多球)。 (3) 弹击发球。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:讲解示范;结合多媒体展示,引导学生根据能力递增或递减难度,有序学练,交流展示。
(4) 弹击发球+正手攻球。 (5) 游戏:连续正手攻球比谁多。 (6) 弹击发球+正手攻球+反手推挡。 (7) 游戏:左推右攻接龙赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设游戏情境,讲解游戏方法,分组进行游戏;提出问题,引导学生思考;学生小组探究,寻找答案,并尝试学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(8) 男女单打比赛(11分制)。	教学组织:四人一组,立于球台指定区域。 教学方法:创设比赛情境,播放多媒体教学视频,讲解比赛要求及规则;学生进行角色分工,根据自身水平自由分组进行比赛。
		(9) 体能练习。 ① 绕台滑步 30次×2组。 ② 小哑铃挥拍 30次×3组。 ③ 立卧撑 15次×3组。 ④ 体侧屈 20次×4组。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:结合多媒体展示,引导学生积极学练,巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
		放松舞蹈——欢庆胜利、总结评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;总结评议等。
4	1. 知道正手攻球、反手推挡和移动步法的动作方法;学会正手攻球、移动步法、反手推挡的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展位移速度、反应能力、平衡能力和肌肉力量等体能。 2. 知道预防运动损伤的方法,能在对墙击反弹球的游戏环境中,与同伴友好合作,互帮互助。 3. 在单打比赛中,遵守规则,表现出克服困难的意志品质和乐于助人的行为。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:吹球攻防战。	教学组织:四人一组,立于球台两边。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 正手攻球(多球)。 (2) 移动步法(单步)。 (3) 反手推挡。 (4) 游戏:空中球对挡。	教学组织:两人一组,立于指定区域。 教学方法:结合多媒体展示,引导学生根据能力递增或递减难度,安全学练,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,两人一组进行游戏。
		(5) 正手攻球(乒乓球训练器)+移动步法(单步)。 (6) 正手攻球(多球)+移动步法(单步)。 (7) 游戏:对墙击反弹球(一攻一挡)。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:提出问题,引导学生思考问题、探究问题、解决问题,安全有序学练,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,分组进行游戏。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(8) 单打比赛(7分制、三局两胜)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求;学生分组进行比赛,遵守规则,积极参与;教师总结。
		(9) 体能练习。 ① 左右滑步 30 次×2 组。 ② 小哑铃挥拍 20 次×3 组。 ③ 变速跑 30 米×3 组。 ④ 燕式平衡 40 秒×3 组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:提示要求;学生循环练习;巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
		放松——数字太极、总结评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;总结评议等。
5	1. 能够说出发球、正手攻球、移动步法的动作方法;体验发球、正手攻球、移动步法的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展协调性、柔韧性、爆发力和位移速度等体能。 2. 具有预防运动损伤的知识,在绕台左推右攻接力游戏中,关注自己情绪的变化,形成积极进取、乐观开朗的心态。 3. 在一对二比赛中,遵守规则,表现出不怕困难、坚持到底的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:托球接力跑。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏,交流展示。
		2. 基本部分	
		(1) 弹击发球。 (2) 移动步法(滑步)。 (3) 正手攻球。 (4) 游戏:击地面反弹球。 (5) 游戏:“同心协力”(双人反手推挡接力)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范,学生根据动作要求反复学练,巩固动作;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(6) 弹击发球+正手攻球+反手推挡。 (7) 游戏:绕台左推右攻接力。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范,引导学生合作学练;提出问题,引导学生思考问题、探究问题、解决问题,有序学练,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(8) 一对二比赛(7分制、三局两胜)。	教学组织:六人一组,立于球台四周。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求;学生分组进行比赛,并将已学的动作运用于比赛中;学生积极参与,共同评价。
		(9) 体能练习。 ① 交叉换腿跳 20次×3组。 ② 左右滑步 30次×2组。 ③ 立卧撑 15次×3组。 ④ 体前屈 20次×4组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
		放松舞蹈——集体舞、总结评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;总结评议等。
6	1. 能够描述发球、正手攻球、反手推挡、移动步法的动作要领;体验定点发球、定点正手攻球、定点反手推挡的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展协调性、柔韧性、爆发力和位移速度等体能。 2. 形成预防运动损伤的意识,在击球打靶游戏中,能积极主动与同伴交流,适应自然环境的变化。 3. 在小组升降级赛中,树立规则意识,克服困难、诚实守信,具有公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:夹球赛跑。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
	(1) 定点正手攻球。 (2) 定点反手推挡。 (3) 定点弹击发球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解要求;学生根据路线的变化进行学练;结合多媒体展示,引导学生安全参与学练;学生交流展示。	
	(4) 定点弹击发球+定点正手攻球。 (5) 定点弹击发球+定点正手攻球+定点反手推挡+移动步法(单步、滑步)。 (6) 游戏:击球打靶。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范,引导学生合作学练;提出问题,引导学生思考问题、解决问题,并进行学练,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,分组进行游戏。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(7) 小组升降级赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求;学生分组进行比赛,遵守规则,注意安全,共同评价。
		(8) 体能练习。 ① 交叉换腿跳 20 次×3 组。 ② 追逐跑 30 米×3 组。 ③ 双人压肩 20 次×3 组。 ④ 立卧撑 15 次×3 组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
		放松——小蜗牛、总结评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;总结评议等。
7	1. 领会发球、正手攻球和移动步法的动作方法;体验发球、正手攻球、移动步法的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展协调性、灵敏性、爆发力和位移速度等体能。 2. 知道乒乓球运动中消除运动疲劳的方法,在对墙击准游戏中,能关注自身情绪的变化,及时调控情绪,保持良好的心理状态。 3. 在小组积分赛中,遵守规则,能正确对待比赛胜负,具有公平竞争的意识 and 行为。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:颠球比谁快。	教学组织:两人一组,散点站立。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 平击发球。 (2) 正手攻球。 (3) 移动步法(跨步)。 (4) 游戏:击中目标。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:学生根据动作要求,反复学练,巩固动作;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(5) 平击发球+正手攻球。 (6) 平击发球+正手攻球+移动步法(跨步)。 (7) 游戏:对墙击准。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:提出问题,引导学生思考问题、解决问题,并进行学练,交流展示;引导学生合作学练;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(8) 小组积分赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求;学生分组进行比赛,遵守规则,积极参与;教师总结。



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(9) 体能练习。 ① 交叉换腿跳 20 次×3 组。 ② 左右滑步 30 次×2 组。 ③ 纵跳摸高 20 次×3 组。 ④ 拉小车 15 米×2 组。	教学组织: 四人一组, 散点站于球台四周。 教学方法: 讲解练习要求; 学生循环练习; 巡视指导, 纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
		放松——捶捶乐、师生评议等。	教学组织: 两人一组, 站于球台四周。 教学方法: 带领学生进行放松; 师生评议等。
8	1. 能够说出发球、接发球和移动步法的动作方法; 体验平击发球、接发球、移动步法的基本动作和组合动作技术, 并能在游戏和比赛中运用, 发展爆发力、反应能力、位移速度和平衡能力等体能。 2. 积极参与乒乓球活动, 具有消除运动疲劳的意识, 在你发我接游戏中, 能适应新的合作学练环境, 积极与同伴交流沟通。 3. 在闯关赛中, 表现出坚持到底和挑战自我的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织: 散点站于球台两侧。 教学方法: 在教师的带领下, 跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏: 托球传递。	教学组织: 四人一组, 站于指定区域。 教学方法: 讲解方法, 引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 平击发球。 (2) 移动步法(交叉步)。 (3) 固定点接发球。 (4) 固定点接发球(反手推挡)+移动步法。 (5) 游戏: 你发我接。	教学组织: 四人一组, 站于球台两侧。 教学方法: 学生根据动作要求反复学练, 巩固动作并交流展示; 创设游戏情境, 讲解游戏方法, 引导学生分组进行游戏。
		(6) 平击发球+接发球(正手攻球)。 (7) 平击发球+接发球(一攻一档)。 (8) 平击发球+接发球(一攻一档)+移动步法。	教学组织: 四人一组, 站于球台两侧。 教学方法: 讲解动作要求; 引导学生合作学练; 提出问题, 引导学生思考问题、解决问题, 并进行学练, 交流展示。
(9) 闯关赛。	教学组织: 四人一组, 站于球台两侧。 教学方法: 创设比赛情境, 讲解规则和要求; 学生进行角色分工, 分组进行比赛, 体验角色, 尝试判罚, 遵守规则, 积极参与; 教师总结。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(10) 体能练习。 ① 弹力带挥拍 20 次×3 组。 ② 交叉步+左右滑步 20 次×2 组。 ③ 燕式平衡 40 秒×3 组。 ④ 快速高抬腿 20 秒×5 组。	教学组织: 四人一组, 散点站于球台四周。 教学方法: 结合多媒体, 引导学生积极学练, 巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
		放松舞蹈——小鸟飞翔、师生评议等。	教学组织: 散点站于球台两侧。 教学方法: 带领学生进行放松; 师生评议等。
9	1. 了解以直拍为例发球、反手推挡、正手攻球组合动作的考核方法; 在考核中能够做到动作连贯、控制击球点和拍形准确, 击球后能还原成准备姿势。 2. 形成安全学练的意识, 能关注考核时自己的情绪变化, 保持情绪稳定, 能和同伴积极沟通和交流。 3. 按照要求参与考核, 观看时文明礼貌, 不大声喧哗, 在挑战难度时表现出克服困难的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织: 散点站于球台两侧。 教学方法: 在教师的带领下, 跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏: 击中目标。	教学组织: 四人一组, 站于指定区域。 教学方法: 讲解方法, 引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 组合动作考核: 发球+正手攻球+反手推挡。 合格: 发球过网成功率一般, 组合动作基本连贯, 控制击球点和拍形基本准确。 良好: 发球过网成功率较高, 组合动作较连贯, 控制击球点和拍形较准确, 击球后能较迅速还原成准备姿势。 优秀: 发球过网成功率高, 组合动作连贯, 控制击球点和拍形准确, 击球后能迅速还原成准备姿势。 (2) 体能测试: 体前屈(参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的相关标准)。	教学组织: 两路纵队分别站于球台两侧。 教学方法: 教师讲解考核要求并示范; 根据考核标准进行考核; 教师点评。  教学组织: 四人一组, 站于测试区域。 教学方法: 教师讲解体前屈测试标准; 学生分组, 依次进行测试; 教师点评。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 能说出反手推挡的动作术语;体验平击发球、正手攻球、直拍推挡的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展灵敏性、柔韧性、肌肉耐力和反应能力等体能。</p> <p>2. 了解乒乓球运动对健康的重要性,在轮转击球游戏中,主动与同伴沟通和交流,逐步适应多变的学练环境。</p> <p>3. 在小组积分赛中,能自觉遵守规则,在有一定难度的比赛中表现出勇敢顽强、坚持到底的意志品质。</p>	3. 结束部分	
		师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:师生评议等。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点站于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:“投壶”接力赛。	教学组织:四人一组,站于指定区域。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 正手攻球(多球)。 (2) 反手推挡(乒乓球训练器)。 (3) 平击发球。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:结合多媒体展示,引导学生根据自身能力递增或递减难度选择性练习。
		(4) 平击发球+反手推挡。 (5) 平击发球+反手推挡+正手攻球。 (6) 游戏:轮转击球。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:讲解要求,引导学生合作学练;提出问题,引导学生思考问题、解决问题,并进行学练,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(7) 小组积分赛。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求,分组进行比赛,并将已学的动作运用于比赛中;学生积极参与,安全学练,共同评价。
		(8) 体能练习。 ① 跨步+交叉步 30次×2组。 ② 小碎步闪躲 30次×3组。 ③ 推小车 5米×3组。 ④ 纵/横叉 20次×3组。	教学组织:四人一组,散点站于球台四周。 教学方法:结合多媒体,引导学生积极学练,巡视指导并总结。
3. 结束部分			
放松舞蹈——小白船、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	1. 能够描述以直拍为例准备姿势和反手推挡的动作方法;学会以直拍为例准备姿势、反手推挡、移动步法的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展爆发力、肌肉力量、心肺耐力和反应能力等体能。 2. 主动参与乒乓球活动,在不同情境的学练中,能树立安全意识。在依次击球游戏中,具有良好的应对场上变化的能力,具有良好的心理调节能力。 3. 在闯关赛中,遵守规则、乐于助人、积极进取,具有公平竞争的意识,正确对待比赛胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点站于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:对墙打准。	教学组织:四人一组,站于指定区域。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 准备姿势(以直拍为例)。 (2) 反手推挡: ① 自抛自推。 ② 互抛互推。 (3) 移动步法。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:讲解要求,引导学生根据自身能力递增或递减难度选择性练习。
		(4) 准备姿势(以直拍为例)+反手推挡(自抛自推)。 (5) 准备姿势(以直拍为例)+反手推挡(互抛互推)+移动步法。 (6) 游戏:依次击球(反手推挡比谁多)。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:讲解方法,引导学生合作学练,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(7) 闯关赛。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求,引导学生分组进行比赛。
		(8) 体能练习。 ① 弹力带挥拍 30 次×3 组。 ② 小碎步闪躲 20 次×3 组。 ③ 仰卧起坐 30 秒×2 组。 ④ 跳绳 60 秒×2 组。	教学组织:四人一组,散点站于球台四周。 教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
		放松舞蹈——幸福拍拍手、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。
12	1. 能够描述发球、反手推挡和移动步法的动作方法;基本掌握发球、反手推挡、移动步法	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点站于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
13	<p>的基本动作和组合动作技术,并能在游戏比赛中合理运用,发展柔韧性、爆发力、灵敏性、反应能力等体能。</p> <p>2. 在对墙击反弹球游戏中,互爱互助,关注自己的情绪变化,能较好地调控自身情绪。</p> <p>3. 按照规则和要求参与团体对抗赛,表现出克服困难、勇敢顽强、敢于拼搏的精神风貌。</p>	(2) 介绍乒乓球的基本规则。	<p>教学组织:散点站于球台两侧。</p> <p>教学方法:观看视频,讲解乒乓球的规则和要求。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 平击发球。 (2) 反手推挡(多球)。 (3) 移动步法(交叉步、滑步)。	<p>教学组织:四人一组,站于球台两侧。</p> <p>教学方法:讲解示范,引导学生根据自身能力递增或递减难度进行学练。</p>	
		(4) 平击发球+反手推挡。 (5) 平击发球+反手推挡+移动步法(交叉步、滑步)。 (6) 游戏:对墙击反弹球(一攻一推)。	<p>教学组织:四人一组,站于球台两侧。</p> <p>教学方法:提出问题,引导学生思考问题、解决问题,并进行学练;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。</p>	
		(7) 团体对抗赛。	<p>教学组织:四人一组,站于球台两侧。</p> <p>教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求;学生分组比赛,遵守规则,积极参与;教师总结。</p>	
		(8) 体能练习。 ① 绕球台各种步法变换移动 30 次×2 组。 ② 移动击球 20 次×2 组。 ③ 站姿胸椎旋转 20 次×3 组。 ④ 纵跳摸高 20 次×3 组。	<p>教学组织:四人一组,散点站于球台四周。</p> <p>教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;教师巡视指导,纠正错误并总结。</p>	
		3. 结束部分		
		放松——小浪花、师生评议等。	<p>教学组织:散点站于球台四周。</p> <p>教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。</p>	
13	<p>1. 能够描述发球、正手攻球、反手推挡的动作方法;掌握发球、反手推挡、正手攻球的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中合理运用,发展协调性、爆发力、灵敏性和肌</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身活动。	<p>教学组织:散点站于球台两侧。</p> <p>教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。</p>	
		(2) 游戏:夹球运输。	<p>教学组织:四人一组,站于指定区域。</p> <p>教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>肉力量等体能。</p> <p>2. 积极参与校内乒乓球游戏和比赛,养成科学锻炼的习惯,在“雷厉风行”游戏中,与同伴互帮互助,能保持乐观向上的心态。(凸显健康行为)</p> <p>3. 在小组闯关赛中,不怕困难,在同伴遇到困难和问题时能乐于提供帮助,具有团队精神。</p>	2. 基本部分	
		(1) 平击发球。 (2) 反手推挡(多球)。 (3) 正手攻球(多球)。 (4) 游戏:“雷厉风行”(正手攻球比谁多)。 (5) 游戏:击打目标。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范;学生根据动作要求,反复学练,巩固动作;个别辅导并纠错,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(6) 发球+两点移动反手推挡。 (7) 发球+两点移动正手攻球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:合作学练;提出问题,引导学生思考问题、解决问题,并进行学练;师生共同点评。
		(8) 小组闯关赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则;学生分组比赛,遵守规则,积极参与;教师总结。
		(9) 体能练习。 ① 小哑铃挥拍 30 次×3 组。 ② 交叉步 30 次×2 组。 ③ 陆地游泳 20 次×3 组。 ④ 连续蛙跳 15 次×3 组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;教师巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
	放松——泡沫轴、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。	
14	<p>1. 能描述左推右攻的动作方法和相关术语;在学练中模仿左推右攻动作,体验正手对攻、反手推挡的基本动作技术和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:颠球报数。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>用,能在比赛中指出违反规则的行为,并尝试判罚,发展柔韧性、协调性、爆发力和反应能力等体能。</p> <p>2. 积极参与校内外乒乓球运动,在“斗智斗勇”游戏中,如遇到突发情况,能积极与他人沟通交流,能调控情绪,保持稳定发挥。</p> <p>3. 在团体对抗赛中,尊重裁判,正确对待比赛胜负,具备积极进取、坚持到底的意志品质。</p>	2. 基本部分	
		(1) 正手对攻。 (2) 反手推挡(多球)。 (3) 左推右攻(乒乓训练器)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范;学生根据动作要求,反复学练,巩固动作;提出问题,引导学生思考问题、解决问题,并进行学练,交流展示。
		(4) 发球+正手对攻。 (5) 游戏:“斗智斗勇”(正手对攻比谁多)。 (6) 游戏:一推一攻比谁多。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:学生根据动作要求,分组合作,尝试学练动作;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(7) 团体对抗赛(三局两胜)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求,明确角色分工(运动员、裁判员等);学生抽签,分组比赛,尝试判罚,共同评价。
		(8) 体能练习。 ① 一抛一颠 30 次×3 组。 ② 移动击球 20 次×2 组。 ③ 站姿胸椎旋转 20 次×3 组。 ④ 连续蛙跳 15 次×3 组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:结合多媒体,引导学生积极学练,巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
	放松——深呼吸、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。	
15	1. 能够表述发球、左推右攻和移动步法的动作要领,学会发球、左推右攻、移动步法的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用,发展灵敏性、协调	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:对墙击球。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>性、反应能力和平衡能力等体能。</p> <p>2. 感受乒乓球运动对身体的益处,能经常参与乒乓球活动,在左推右攻比谁多游戏中,积极主动和同伴沟通交流。</p> <p>3. 在升降级赛中,文明观赛,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。</p>	2. 基本部分	
		(1) 发球。 (2) 左推右攻(多球)。 (3) 移动步法。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范;学生根据动作要求反复学练,巩固动作;巡视指导,个别辅导。
		(4) 发球+左推右攻(原地)。 (5) 游戏:击准目标。 (6) 游戏:左推右攻比谁多。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范;学生根据动作要求,反复学练,巩固动作;提出问题,引导学生思考问题、探究问题、解决问题,合作学练,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,分组进行游戏。
		(7) 升降级赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求;学生分组进行比赛,遵守规则,积极参与;教师总结。
		(8) 体能练习。 ① 绕台滑步 30 次×2 组。 ② 听信号摸乒乓球训练器 30 次×3 组。 ③ 左右抛接球 20 次×3 组。 ④ 双足脚尖走 15 米×2 组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;教师巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
	放松——捶捶乐、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。	
16	<p>1. 能够说明乒乓球运动的基本规则;知道发球、发球抢攻、接发球抢攻的动作要领;体验定点发球、发球抢攻、接发球抢攻的基本动作技术和组合动作技术,并能在游戏和比赛</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 介绍乒乓球的基本规则。	教学组织:四人一组,散点立于球台两侧。 教学方法:观看视频,讲解乒乓球运动规则和要求;明确角色分工(运动员、裁判员等)。



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>中运用技战术,发展灵敏性、协调性、反应能力和平衡能力等体能。</p> <p>2. 在“过关斩将”游戏中,面对困难局面,及时进行心理调节,保持情绪稳定。</p> <p>3. 在淘汰赛中,增强角色意识和规则意识,尊重裁判和尊重对手,养成文明礼貌的习惯。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 定点发球。</p> <p>(2) 发球抢攻。</p> <p>(3) 接发球抢攻。</p>	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:学生根据动作要求合作学练;结合多媒体展示,引导学生安全参与学练,交流展示。</p>
		<p>(4) 定点发球+正手攻球+发球抢攻。</p> <p>(5) 定点发球+左推右攻+接发球抢攻。</p> <p>(6) 游戏:“过关斩将”(完成左推右攻相应数量过关,并进入下一关)。</p>	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:提出问题,引导学生思考问题、解决问题,并进行学练;创设游戏情境,讲解游戏方法,分组进行游戏。</p>
		<p>(7) 淘汰赛(三局两胜)。</p>	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:创设比赛情境,共同策划小赛季,讲解规则,明确角色分工(运动员、裁判员等);学生抽签,分组比赛,体验角色,尝试判罚,共同评价。</p>
		<p>(8) 体能练习。</p> <p>① 绕台滑步 30 次×2 组。</p> <p>② 听信号摸乒乓球训练器 30 次×3 组。</p> <p>③ 内外侧“踢毽子”30 次×3 组。</p> <p>④ 树式单脚站立 40 秒×2 组。</p>	<p>教学组织:四人一组,散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;教师巡视指导,纠正错误并总结。</p>
		3. 结束部分	
		<p>放松舞蹈——幸福拍拍手、师生评议等。</p>	<p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。</p>
17	<p>1. 能够说出发球、正手对攻、左推右攻的动作方法;在学练中基本掌握发球、正手对攻、左推右攻的基本动作和组合动作技术,并在游戏和</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 热身活动。</p> <p>(2) 游戏:拷贝不走样。</p>	<p>教学组织:散点立于球台两侧。</p> <p>教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。</p> <p>教学组织:四人一组,立于指定区域。</p> <p>教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	比赛中能够合理运用,发展灵敏性、柔韧性、爆发力和反应能力等体能。 2. 在左推右攻接龙赛游戏中,提高安全意识,保持良好的心理状态。 3. 在赛季排位的比赛中,具备较强的担当意识和勇于挑战的意志品质,表现出乐于助人的行为,养成文明观赛的良好习惯。	2. 基本部分	
		(1) 发球。 (2) 正手对攻。 (3) 左推右攻。 (4) 游戏:击倒纸杯。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范;学生根据动作要求反复学练,巩固动作;巡视指导,个别纠错,交流展示;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组进行游戏。
		(5) 发球+正手对攻。 (6) 发球+左推右攻+移动步法。 (7) 游戏:左推右攻接龙赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解示范;学生根据动作要求合作学练。
		(8) 冠军联赛;赛季排位。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解规则和要求,明确角色分工(运动员、裁判员等);学生抽签,分组比赛,体验角色,遵守规则,注意安全,交流总结。
		(9) 体能练习。 ① 行进间步法 15×2 组。 ② 听信号摸标志盘 30 次×3 组。 ③ 跳绳 60 秒×2 组。 ④ 环游世界 40 秒×3 组。	教学组织:四人一组,散点立于球台四周。 教学方法:讲解练习要求;学生循环练习;教师巡视指导,纠正错误并总结。
		3. 结束部分	
		放松——摇摇摆摆、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。
18	1. 明确以直拍为例发球、反手推挡和正手攻球的考核方法;在考核中能够正确预判来球,能做到组合动作连贯,击球点、落点和方向控制准确,击球后还原成准备姿势。 2. 具备安全学练的意识和行为,能	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:散点立于球台两侧。 教学方法:在教师的带领下,跟随音乐进行热身活动。
		(2) 游戏:连连看。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:讲解方法,引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 组合动作考核:发球+反手推挡+正手攻球。	教学组织:两路纵队分别立于球台两侧。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	关注考核时自己的情绪变化,保持情绪稳定,积极与他人沟通和交流,能适应多变的环境。 3. 按照要求参与考核,观看时能做到文明礼貌,不大声喧哗,在挑战难度时能表现出坚持到底、勇敢顽强的意志品质。	合格:发球过网成功率一般,反手推挡和正手攻球基本连贯,控制击球点、落点和方向基本准确。 良好:发球过网成功率较高,能够较准确预判来球,反手推挡和正手攻球动作比较连贯,控制击球点、落点和方向较准确,击球后能较迅速还原成准备姿势。 优秀:发球过网成功率高,能够正确预判来球,反手推挡和正手攻球连贯,控制击球点、落点和方向准确,击球后能迅速还原成准备姿势。	教学方法:教师讲解考核要求并示范;根据考核标准对学生进行考核;教师点评。
		(2) 体能测试:1分钟跳绳(参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的相关标准)。	教学组织:两人一组。 教学方法:教师讲解1分钟跳绳测试标准;学生分组,依次进行测试;教师点评。
		3. 结束部分	
		师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:带领学生进行放松;师生评议等。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能简单做出以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡的基本动作和左推右攻组合动作,并在竞赛性游戏中运用;知道以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡的相关动作术语。 2. 在教师的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。 3. 能通过现场或多种媒介观看8次乒乓球比赛。	1. 乐于与同伴参与乒乓球活动,能适应新的合作环境;做到互爱互助,表现出稳定情绪。 2. 能说出乒乓球运动项目一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。 3. 能做到每周运用所学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。	能按照要求参与乒乓球运动项目游戏和学练,敢于尝试有一定难度的体育活动,且在保证安全的情况下坚持练习。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能较规范地做出以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡的基本动作和左推右攻组合动作,并在竞赛性游戏中合理运用;了解以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡的相关动作术语。</li> <li>2. 在教师的指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>3. 能通过现场或多种媒介观看8次以上乒乓球比赛。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 积极与同伴参与乒乓球活动,能适应新的合作环境;做到互爱互助,表现出稳定情绪。</li> <li>2. 能描述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隐患。</li> <li>3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ol>	能按照要求积极参与乒乓球运动项目游戏和学练,敢于大量尝试有一定难度的体育活动,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能规范做出以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡的基本动作和左推右攻组合动作,并在竞赛性游戏中熟练运用;理解以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡的相关动作术语。</li> <li>2. 在教师的指导下主动参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>3. 能通过现场或多种媒介观看10次以上乒乓球比赛。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主动与同伴参与乒乓球活动,能适应新的合作环境;做到互爱互助,表现出稳定情绪。</li> <li>2. 能解释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隐患。</li> <li>3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行3次以上(每次至少1小时)课外体育锻炼。</li> </ol>	能按照要求主动参与乒乓球运动项目游戏和学练,在有一定难度的体育活动中表现出勇敢运动员的意志品德,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下坚持到底。
单元教学反思			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 优点           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 水平二大单元设计从学科核心素养目标出发,依据学生运动认知特点及身心发展规律,引进了游戏化的教学内容,创设多样化的学练场景,采用分层设计,吸引学生积极参与乒乓球游戏,组织具有挑战性的比赛,激发了学生潜在的学习动机,使学生在“玩”中学,表现出积极的学练态度与行为。</li> <li>(2) 运用多媒体技术,帮助学生更好地理解和掌握动作技术,提高学练效果;通过观察、对比、模仿、探究等方法,引导学生发现问题、解决问题;通过“学、练、赛”一体化的教学组织形式,循序渐进,由易至难地将以直拍为例发球、接发球、正手攻球、反手推挡、移动步法等基本技能进行组合,促进动作技术的形成,提高学生运用综合知识的能力。</li> <li>(3) 根据学生体能发展的敏感期,本单元的专项体能和一般体能学练内容体现了多样性、趣味性和整合性的原则,安排了心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、灵敏性、协调性、爆发性、位移速度、反应能力等体能练习。</li> <li>(4) 通过观赏乒乓球比赛,有效发挥直观学习和优秀运动员榜样的作用,帮助学生了解更多的乒乓球运动文化,促进学生学科核心素养全面提升。</li> </ol> </li> </ol>			

## 2. 不足

(1) 在乒乓球运动中学生对运动损伤的预防意识比较薄弱。

(2) 学生存在个体差异,学练需求也各有不同,有的学生掌握动作又快又好,有的学生跟不上学习节奏,难以完成学习任务。

## 3. 改进

(1) 加强安全教育,增强学生的自我保护意识,避免运动损伤的发生;教会学生简单的运动损伤处理方法或应急处理措施。

(2) 根据学生的不同需求和能力水平,灵活安排教学内容和教学方法,提供个性化的指导和支持;同时通过小组合作学习,基础较好的学生帮助同伴合作学练,这不仅可以增加互动性和社交性,还可以提高学生的学习兴趣 and 参与度,促进学生核心素养的培育。

## 第二节 水平三乒乓球运动大单元教学设计

### 一、水平三乒乓球运动大单元教学设计思路

本单元贯彻《课程标准(2022年版)》指导思想,坚持“健康第一”的教育理念,落实“立德树人”的根本任务。水平三大单元教学设计共18课时,学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度来设立。遵循单元学习目标引领内容的教学理念,通过多样化的组织形式和方法手段实施教学,努力培养学生体育学科核心素养。

#### (一) 通过结构化知识技能的学习逐步掌握运动技术

水平三大单元教学设计将移动步法、发球、接发球、拨球、攻球等基本动作进行重构,将多个相关联的单个动作技术加以组合,从简单到复杂,从理论到实践,构建递进性的教学内容,使学生逐步掌握运动技术,有利于构建和发展学生整体运动认知,促进学生养成良好的运动习惯。

#### (二) 采用多样的教学方法与手段,适应不同学生的需求

灵活运用讲解示范、小组合作、创设情境等教学方法,以适应不同学生的学习需求和个性特点。情境教学法(例如在体能环节中,创设情境着力于解决体能练习枯燥的问题)、合作学习法(例如在双打教学中,两人合作着力于解决双打配合的问题)、重复练习法(例如在学习单一动作技术中,重复练习着力于解决动作技术难以掌握的问题)、比赛练习法(例如在比赛环节中,竞技对抗着力于解决学以致用用的问题)等教学方法,能够促进学生更好地形成核心素养。

#### (三) 通过“学、练、赛”一体化教学设计,聚焦体育学科核心素养的培养

在单元教学设计中,遵循新课标“教会、勤练、常赛”的实践要求,学生将通过基本动作技术学练、组合动作技术学练、展示或比赛、体能发展等环节,有效落实学科核心素养。根据乒乓球项目的特点,每节课将安排球类游戏内容,在增加学生兴趣的同时也为后续教学内容奠

定基础;单个动作技术学练结合结构化知识技能的学习,使学生不断掌握运动技术;创设不同形式的展示或比赛,以赛代练,以练促赛。每节课中都将安排形式多样的比赛,如一对一淘汰赛、抢5分联赛、抢7分联赛、二打一积分赛、中远台对攻升降级赛、单打赛、双打赛等,旨在培养学生善于挑战、勇敢顽强、相互合作的体育精神。

#### (四) 将多媒体技术、现代化辅助器材融入课堂教学

通过视频慢放、反复播放、回看等技术手段,再结合教师的指导,提高学生乒乓球动作技术的质量,使学生掌握动作要领,知道有关运动损伤的预防与处理方法、运动疲劳消除、裁判规则等的理论知识。乒乓球训练器、乒乓球发球机等现代化辅助器材的合理使用,将大大增加练习次数和练习密度,避免球台少、等待时间长的不利现象,提升学练实效。

#### (五) 通过体能教学提高学生体能水平

每节课10分钟左右的体能教学,能提高学生体能水平,磨炼学生意志品质。本单元采用一般体能与专项体能相结合的方式,注重体能活动的安全性和科学性,引导学生参与多样性、趣味性、补偿性的体能学练,提高学生的体质健康水平和运动技能水平。

#### (六) 家、校、社协同管理,学以致用,延伸课外

结合新课标要求,学生应每天在校内锻炼1小时,校外锻炼1小时,教学设计应加强课内教学与课外体育活动的有机结合,以及学校、家庭和社区体育的多元联动。基于乒乓球项目群众基础广、场地器材要求不高的特点,本单元将设计形式多样的家庭作业,如利用餐桌、笔袋、书搭建简易乒乓球台或借助社区健身活动室内的乒乓球台,开展家庭内部挑战赛、邻里邀请赛等形式多样的比赛,激发学习热情和兴趣,发展人际交往能力,培养锻炼习惯,缓解学习压力,丰富课余文化生活,促进学生体育学科核心素养的培养。

#### (七) 多种方式评价,全面关注学生健康成长

根据水平三学生的特点,本单元将评价贯穿于学生学习的整个过程,采用多样的评价方式(如过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合等)帮助学生认识自己的优势与不足,及时改进学习方法,提高学习效果;教师通过评价也能及时调整教学内容,选择适宜的手段方法。灵活有效地应用学习评价信息,以评促学,以评促教,充分发挥评价的诊断、反馈、激励和导向功能,激发学生学习兴趣,提升教学能力,促进学生健康成长和全面发展。

围绕核心素养开展评价:①运动能力方面,要求知道乒乓球运动的基础知识、基本技能,能说出乒乓球相关的动作术语;能将所学的技战术运用到比赛中;会欣赏和简要评价,培养综合运用能力及体能。②健康行为方面,主要从乒乓球锻炼习惯、合作学练、乒乓球技能提升、练习过程中的情绪调控以及环境适应来进行评价,增强自我认知和自我管理能力。③体育品德方面,根据学生在乒乓球学练和比赛中面对困难及突发情况时作出的判断和抉择、比赛中的规则与竞争意识、对待比赛结果的态度等进行评价。

## 二、水平三乒乓球运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平三乒乓球运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:在多种形式的比赛场景中知道乒乓球运动的基础知识、基本技能,能说出乒乓球相关的动作术语;能做出移动步法、发球、接发球、攻球、拨球、搓球、扣杀、左推右攻的组合动作,并能将所学的乒乓球技战术运用到形式多样的比赛中;了解乒乓球运动的起源与发展,知道乒乓球比赛规则和要求,能指出乒乓球比赛中违反规则的行为,并尝试判罚。通过形式多样的体能练习,发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性、反应能力以及肌肉耐力等。养成观看乒乓球比赛的习惯,每学期观看不少于8次乒乓球比赛,学会欣赏,并能进行简要评价。</p> <p>2. 健康行为:能在校内外主动与同伴一起参与乒乓球练习和比赛,能在安全学练中完成任务,养成良好的、科学的锻炼习惯;通过学练,积极提升乒乓球技能,在学练赛过程中能够较好地调节自己的情绪,形成积极锻炼的良好习惯与健康生活方式。</p> <p>3. 体育品德:在乒乓球学练和比赛中能够运用所学技能不断挑战自我、积极进取;在分组学练时能够帮助他人、合作学习、共同进步;在游戏和比赛中能够自觉遵守规则,尊重对手和裁判,表现出胜不骄败不馁的优良品质。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:乒乓球运动技术原理、健康和安全知识;发球、接发球、拨球、攻球、搓球、扣杀、移动步法等基本动作,以及发球抢攻、接发球抢攻、中远台攻球、左推右攻等组合动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:在比赛中能运用所学的基本动作和组合动作,如发球抢攻、接发球抢攻、左推右攻等技战术;掌握在乒乓球运动中设法得分和阻止对方得分的基本方法。</p> <p>3. 体能:组合步法移动、哑铃负重挥拍、跳绳等专项体能练习;开合跳、弓箭步跳、平板支撑、收腹跳、燕式平衡等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:在比赛中展示发球、接发球、攻球、拨球、搓球、扣杀、组合步法等;参与个人赛、排位赛、升降级赛、抢5分联赛、抢7分联赛、淘汰赛、双打赛等形式多样的比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解乒乓球比赛的基本规则及判罚动作,并能担任班级比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:知道乒乓球比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次乒乓球比赛;了解重要的比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>
教学 重难 点	<p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 培养对乒乓球项目的兴趣,能积极参与此项运动,主动同他人交流与合作。</p> <p>(2) 提升单项动作技术与组合动作技术击球的回合数,遇到个人失误多或面对困难局面时,能调控情绪,保持良好心态;能分析问题、解决问题,具备积极向上的学习态度。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 发球、拨球、攻球、搓球、扣杀等基本动作技术及体能练习方法。</p> <p>(2) 在比赛中灵活运用所学技术。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生的特点、能力进行合理分组,开展小组合作学习、探究学习;组织学生进行课外锻炼。</p> <p>(2) 在不同的学练环境中,合理布置场地,安全使用器材,营造良好的学练氛围,合理调动队形。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 合作学习法:在双打教学中,两人合作,进行双打配合。</p> <p>(2) 实战演练法:在比赛环节中,创设比赛情境,引导学生学以致用。</p> <p>(3) 多媒体辅助法:通过慢放、反复播放、回看等技术手段,再结合指导,提高学生乒乓球动作技术的质量,使学生掌握动作要领。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 能够说出乒乓球握拍(以横拍为例)的动作要领,模仿和体验发球、左推右攻和移动步法等组合动作技术,并能在比赛中运用;发展灵敏性、肌肉力量、反应能力和位移速度等体能。</p> <p>2. 具备乒乓球学练的安全知识和意识;乐于参与乒乓球比赛,在攻球个人赛中表现出良好的心理品质,能和同伴交流,带动同伴合作学练。</p> <p>3. 在体能练习和一对一淘汰赛中,能遵守规则、诚信自律,逐步形成顽强拼搏、敢于挑战的体育精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:四列横队,成体操队形。 教学方法:在教师的带领下进行热身活动。
		(2) 游戏:颠球接力赛。	教学组织:四人一组,自由结伴,在球台一侧一路纵队站立。 教学方法:每人依次颠球接力把球从起点运到终点,用时最少的组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 平击发球。 (2) 左推右攻。 (3) 移动步法。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:四人一组,教师引导学生复习平击发球与左推右攻组合动作;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全,提升学生安全知识意识。
		(4) 平击发球+横拍反手攻球+正手攻球+移动步法(单步、滑步)。 ① 正手发球+移动步法+横拍反手攻球。 ② 反手发球+移动步法+正手攻球。 ③ 定点发球+攻球个人赛。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习动作;教师结合多媒体展示,引导学生安全参与学练;创设比赛情境,讲解比赛方法,引导学生分组比赛。
		(5) 一对一淘汰赛(3分制)。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(先得3分者获胜,三局两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。
		(6) 体能练习。 ① 滑步+单步 1分钟×2组。 ② 哑铃推挡球+哑铃攻球 30次×2组。 ③ 仰卧两头起 30次×2组。 ④ 障碍物折返跑 15米×2组。	教学组织:四人一组,自由结伴,散点站立球台四周。 教学方法:创设情境,引导学生分组练习,并进行指导与评价。
		3. 结束部分	
		意念放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周 教学方法:教师引导学生进行放松;师生评议;学生敢于挑战等。



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 知道横拍反手攻与反手平击发球的动作方法,在学练中运用反手发球和横拍反手攻的组合动作技术,在比赛中做到连续横拍反手攻;发展协调性、反应能力、爆发力等体能。</p> <p>2. 具备预防乒乓球运动损伤的知识,在反手发球+横拍反手攻练习与谁是拨球小能手游戏中,关注自己情绪的变化,形成积极进取、乐观开朗的心态。</p> <p>3. 在体能练习和抢5分联赛中,遵守比赛规则,表现出不怕困难、坚持到底的体育精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:成两路纵队热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下围绕球桌进行热身跑。
		(2) 游戏:“搬运工”。	教学组织:四人一组,自由结伴,在球台一侧一路纵队站立。 教学方法:四人一组,每人依次接力把球从起点运到终点,运球最多的组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 反手平击发球。 (2) 横拍反手攻球。 (3) 移动步法。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生进行定点对拨和一点拨二点练习(或利用发球机练习);结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全,关注学生情绪变化。
		(4) 反手发球+横拍反手攻球。 ① 反手发球+移动步法+横拍反手攻球。 ② 游戏:谁是拨球小能手。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习动作;教师创设比赛情境,讲解比赛方法,引导学生分组比赛。
		(5) 抢5分联赛。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(两人一组自由组合,利用反手技术进行单打比赛,5分一局,三局两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则和注意安全;介绍乒乓球运动损伤相关知识;师生小结。
		(6) 体能练习。 ① 滑步+单步 1分钟×2组。 ② 哑铃横拍反手攻 1分钟×2组。 ③ 俯卧撑 20次×2组。 ④ 跳绳 1分钟×2组。	教学组织:四人一组,自由结伴,散点立于球台四周。 教学方法:创设情境,讲解示范;学生集体练习;教师巡视指导。
		3. 结束部分	
		意念放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师引导学生进行放松;师生评议,学生表现出顽强拼搏、坚持到底等体育精神。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 能够完成反手快拨球,复习反手平击发球动作技术;在学练中能够运用反手快拨球和移动步法的组合技术,在比赛中能够运用左推右攻组合动作技术;发展爆发力、反应能力与协调性等体能。</p> <p>2. 形成预防乒乓球运动损伤的意识,在反手平击发球、反手快拨球练习和团队快拨球接力赛中能积极主动与伙伴交流,保持良好的心态。</p> <p>3. 在体能练习和一对二积分赛中,树立规则意识,能克服困难、相互尊重、诚实守信,具有公平竞争的意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	<p>教学组织:两路纵队,成热身跑队形。</p> <p>教学方法:在教师的带领下围绕球桌进行“S”形热身跑。</p>
		(2) 游戏:吹球攻防战。	<p>教学组织:两人一组,自由结伴,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:两人一组比赛,轮换上场,把乒乓球吹到对方桌面直至落下得分,得分最多者获胜。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 反手平击发球。 (2) 反手快拨球。 (3) 移动步法。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:两人一组,教师引导学生进行定点快拨和一点拨二点练习(或利用发球机练习);巩固反手发球;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全。</p>
		(4) 反手发球+反手快拨球。 ① 反手发球+移动步法+反手快拨球。 ② 团队快拨球接力赛。	<p>教学组织:两人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习动作;教师创设比赛情境,讲解比赛方法,引导学生分组比赛。</p>
		(5) 一对二积分赛。	<p>教学组织:两人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(三人一组自由组合,利用反手快拨技术进行比赛,个人获胜得2分,两人获胜得1分,三局两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;介绍预防乒乓球运动损伤相关知识;师生小结。</p>
		(6) 体能练习。 ① 滑步+单步 1分钟×2组。 ② 哑铃反手快拨球 1分钟×2组。 ③ 跳绳 1分钟×2组。 ④ 收腹跳 20次×2组。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:结合多媒体,引导学生积极学练,巡视指导并总结。</p>
3. 结束部分			
八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			教学方法:引导学生进行放松;师生评议;学生在比赛中相互尊重、诚实守信等。
4	<p>1. 能说出正手攻球与发奔球技术要领,知道正手攻球的动作技术;在比赛中熟练运用正手攻球技术,能结合左推右攻的组合动作技术;发展协调性、爆发力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 具备乒乓球学练的安全意识;在发球、正手攻球练习和正手攻球接力赛中能适应环境的变化,能够自行或与同伴一起完成练习,形成健康向上的生活态度。</p> <p>3. 在体能练习和抢5分联赛中,树立规则意识,表现出克服困难、坚持到底的意志品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操。	教学组织:四列横队,成体操队形。 教学方法:在教师的带领下做热身操。
		(2) 游戏:球来球往。	教学组织:四人一组,自由结伴,在球台一侧一路纵队站立。 教学方法:每人依次接力把球从起点运到终点,运球最多的组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 发奔球。 (2) 正手攻球。 (3) 移动步法。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生进行定点攻球和一点攻二点练习(或利用发球机练习),以及发奔球动作技术练习;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全。
		(4) 发球+正手攻球。 ① 准备姿势+发球+正手攻球。 ② 准备姿势+发球+移动步法+正手攻球。 ③ 正手攻球接力赛。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习动作;教师结合多媒体展示,引导学生安全参与学练;创设比赛情境,讲解比赛方法,引导学生分组比赛。
(5) 抢5分联赛。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(两人一组自由组合,运用所学技术进行单打比赛,5分一局,三局两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。		
(6) 体能练习。 ① 手腕哑铃负重30次×2组。 ② 哑铃正手快带30次×2组。 ③ 开合跳30次×2组。 ④ 深蹲30次×2组。	教学组织:四人一组,自由结伴,散点立于球台两侧。 教学方法:创设情境,引导学生分组练习,并进行指导与评价。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		意念放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:教师引导学生进行放松; 师生评议等。
5	1. 了解正手快攻与定点发奔球的动作方法,能运用正手快攻动作技术,在比赛中做到连续正手快攻;发展肌肉爆发力、协调性与肌肉耐力等体能。 2. 知道预防乒乓球运动损伤的方法,在发奔球、正手快攻练习中学生会与同伴在不同环境中相互合作学习;养成良好的锻炼和生活习惯。 3. 在体能练习、连续正手快攻个人赛和左推右攻淘汰赛中,表现出克服困难、坚持到底的体育精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队,成热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下围绕球台进行“S”形热身跑。
		(2) 游戏:“你来我往”。	教学组织:四人一组,自由结伴,在球台一侧一路纵队站立。 教学方法:每人依次接力把球从起点运到终点,运球最多的组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 发奔球。 (2) 定点发奔球。 (3) 正手快攻。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生尝试学练一点攻二点练习(或利用发球机练习)与定点发奔球;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全。
		(4) 发球+正手快攻。 ① 发球+移动步法+正手快攻。 ② 连续正手快攻个人赛(计时)。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习组合动作技术;教师讲解比赛方法(30秒计时正手快攻完成个数),引导学生分组比赛。
		(5) 左推右攻淘汰赛(5分制)。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(利用左推右攻技术进行单打比赛,5分一局,三局两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;介绍预防运动损伤相关知识;师生小结。
		(6) 体能练习。 ① 手腕哑铃负重30次×2组+哑铃攻球30次×2组。 ② 哑铃弯举20次×2组。	教学组织:四人一组,自由结伴,散点站于球台两侧。 教学方法:创设情境,引导学生分组练习,并进行指导与评价。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		③ 开合跳 20 次×2 组。 ④ 波比跳 20 次×2 组。	
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:教师引导学生进行放松; 师生评议等。
6	1. 熟练掌握反手发球的动作方法,能将已学步法运用到左推右攻技术中;清楚知道左右击球转换时,拍形的变化和击球时机,能够结合发球完成左推右攻组合动作技术;发展灵敏性、位移速度和肌肉力量等体能。 2. 具备乒乓球学练过程中的安全意识,在左推右攻自主分层学练中适应环境变化,尊重同伴间个体差异,相互配合,交流合作。 3. 在体能练习、反手发球+拨球+正手攻球学练和二打一积分赛中,不惧困难,勇于挑战强者,正确对待成败。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队,成热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下进行热身跑。
		(2) 乒乓球操。	教学组织:四人一组,自由结伴,在球台四角站立。 教学方法:在教师的带领下,利用多媒体一起做乒乓球操。
		2. 基本部分	
		(1) 反手发球+横拍反手攻球+正手攻球。 (2) 反手发球+移动步法+正手攻球+移动步法+横拍反手攻球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:引导学生进行半台练习,并强调学练安全,树立安全意识。
		(3) 左推右攻自主分层学练。 ① 多球学练。 ② 发球机学练。 ③ 左推右攻对练。	教学组织:两人或四人一组,自由组合。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习;教师引导学生安全参与学练;学生根据自身能力自主分层学练,自主调整练习内容。
(4) 二打一积分赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(四人一组自由组合,运用本课已学技术获胜得 2 分,其他情况获胜得 1 分,7 分制,一局结束轮换);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。		
(5) 体能练习。 ① 滑步+交叉步 1 分钟×2 组。 ② 哑铃推挡球+哑铃攻球 1 分钟×2 组。	教学组织:十人一组,立于球台两侧。 教学方法:多媒体展示,引导学生积极学练,巡视指导并总结。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		③ 小碎步+快速跑 1 分钟×2 组。 ④ 绳梯+快速跑 1 分钟×2 组。	
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:引导学生进行放松;师生评议;学生不急不躁,正确对待胜负等。
7	1. 明确乒乓球比赛基本规则及判罚动作;能够完成近台攻球动作技术,尝试体验中远台拉球,学习发球、拉球、移动步法、中远台拉球组合技术,能在比赛中运用中远台拉球;发展上肢、下肢与腰腹柔韧性、位移速度、爆发力和反应能力等体能。 2. 知道体育锻炼对健康的重要性,在发球、中远台拉球练习和看谁击球多游戏中,能够与同伴积极交流,逐步适应多变的练习环境。 3. 在体能练习和全台擂台赛中,自觉遵守规则,能做到勇敢顽强、诚实守信、公平竞争,养成胜不骄败不馁的体育品格。	1. 开始与准备部分	
		(1) 介绍乒乓球比赛基本规则及判罚动作。	教学组织:四路纵队,成集合队形。 教学方法:学生观看视频;教师讲解比赛基本规则及判罚动作;学生承担班级内比赛裁判工作。
		(2) 热身跑。	教学组织:两路纵队,成热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下绕球台四周进行热身跑。
		2. 基本部分	
		(1) 发球。 (2) 近台攻球。 (3) 中远台拉球。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生近台攻球(左、中、右定点线路),并逐步过渡到中远台拉球(斜线);结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全;学生根据自身能力递增或递减学练难度。
(4) 发球、横拍反手攻球。 ① 发球+横拍反手攻球+正手快攻。 ② 发球+横拍反手攻球+移动步法+正手快攻+中远台拉球。 ③ 游戏:看谁击球多。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生结合步法反复练习;教师利用多媒体,引导学生安全参与学练,使学生知晓体育锻炼对健康的重要性;创设游戏情境,讲解游戏方法,引导学生分组比赛。		
(5) 全台擂台赛(11 分制)。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(运用已学技术进行比赛,11 分一局,一局定胜负);明确角色分工(运动员、裁判员等);引导学生分组比		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			赛,体验角色,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。
		(6) 体能练习。 ① 交叉步+单步 1 分钟×2 组。 ② 哑铃拨球 1 分钟×2 组。 ③ 平板支撑 40 秒×1 组。 ④ 50 米×8 往返跑×1 组。	教学组织:四人一组,立于跑道中间。 教学方法:讲解练习方法及要求,引导学生积极学练,巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于跑道中间。 教学方法:引导学生进行放松;师生评议等。
8	1. 复习正手近台攻球的动作方法,体验正手中远台攻球;在比赛中能够运用组合动作技术并做到平稳发球;发展肌肉力量、肌肉耐力和灵敏性等体能。 2. 具备消除运动疲劳的意识,在反手发球、正手中远台攻球练习和一近一远攻球接力赛中,能适应不同的合作学练环境,积极与同伴交流。 3. 在体能练习和中远台对攻升降级赛中,表现出挑战自我、顽强拼搏、坚持到底的体育精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动。	教学组织:四列横队,成体操队形。 教学方法:在教师的带领下进行热身活动。
		(2) 游戏:运球传递。	教学组织:成游戏队形,立于球台两侧。 教学方法:教师引导学生分组进行游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 反手发球。 (2) 正手近台攻球。 (3) 正手中远台攻球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生近台攻球(左、中、右定点线路),并逐步过渡到中远台攻球;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全;学生根据自身能力递增或递减学练难度。
(4) 发球+中远台攻球。 ① 发球+移动步法+近台攻球。 ② 一近一远攻球接力赛。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生结合中远台攻球和步法反复练习;教师利用多媒体展示,引导学生安全参与学练;创设比赛情境,讲解比赛方法,引导学生分组比赛。		
(5) 中远台对攻升降级赛。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			规则(利用中远台对攻技术进行单打比赛,5分一局,获胜升级,反之降级);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。
		(6) 体能练习。 ① 徒手侧身步法移动 1 分钟×2 组。 ② 徒手左右步法移动 1 分钟×2 组。 ③ 开合跳 30 次×2 组。 ④ 弓箭步跳 30 次×2 组。	教学组织:四人一组,自由组合,立于球台两侧。 教学方法:采用多媒体,引导学生积极学练,巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:引导学生进行放松,介绍消除运动疲劳的相关知识;师生评议等。
9	1. 熟练掌握正手攻球、反手发球的动作方法和要领;在考核中能够做到击球挥拍动作完整、击球点和击球部位准确。 2. 形成安全学练的意识,能关注考核时自己的情绪变化,保持情绪稳定;能和同伴积极沟通与交流。 3. 按照乒乓球组合技术和跳绳测试的规则与要求,参与测试,观看时表现出文明礼貌的行为,在挑战难度时能表现出克服困难的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队,成热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下进行热身跑。
		(2) 热身操。	教学组织:四列横队,成体操队形。 教学方法:教师带领学生一起做热身操。
		2. 基本部分	
	(1) 反手发球+步法+正手攻球考核。 合格:发球基本到位,步法移动基本顺畅,正手攻球挥拍动作基本正确,击球点基本准确。 良好:发球较到位,步法移动较顺畅,正手攻球挥拍动作较正确,击球点较准确。 优秀:发球到位,步法移动顺畅,正手攻球挥拍动作正确,击球点准确。	教学组织:一路纵队,立于球台周围。 教学方法:教师讲解考核规则并示范动作;学生依次进行考核;教师用语言提示学生遵守规则,注意安全;教师根据要求评价。	



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(2) 体能测试:1 分钟跳绳(参照《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的相关标准)。	教学组织:十人一组,立于测试区内。 教学方法:教师讲解 1 分钟跳绳测试标准;学生按照学号依次进行测试;教师提醒学生注意安全;教师评价。
		3. 结束部分	
		师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:引导学生进行总结;师生评议;学生诚信自律,正确对待成败等。
10	1. 理解发下旋球与搓球的动作方法,在学练中运用发下旋球、搓球、移动步法组合技术,在比赛中做到积极争取抢分;发展肌肉力量、平衡能力与爆发力等体能。 2. 乐于参与乒乓球活动,具备安全意识;在发下旋球、搓球和接球抢攻学练中具有良好的应对场上变化的能力,能自我调节情绪。 3. 在体能练习和抢 5 分联赛中,坚持到底,遵守规则,乐于助人,具有公平竞争的意识,正确对待比赛胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队,成热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下进行热身跑。
		(2) 游戏:穿越丛林。	教学组织:四路纵队,立于球台两侧。 教学方法:教师引导学生分组游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 发下旋球。 (2) 搓球。 (3) 移动步法。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生进行发下旋球与搓球练习,并结合移动步法练习;利用多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全,树立安全意识;学生根据自身能力递增或递减学练难度。
(4) 发下旋球+搓球。 ① 发下旋球+移动步法+搓球。 ② 发下旋球+移动步法+搓球+接球抢攻。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解动作要领,引导学生集体、分组学练,巡视指导;结合多媒体展示,引导学生安全参与学练。		
(5) 抢 5 分联赛。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(利用发下旋球与搓球技术进行单打比赛,5 分一局,三局两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能练习。 ① 手腕哑铃负重 30 次×2 组。 ② 哑铃正手攻球 30 次×2 组。 ③ 收腹跳 30 次×2 组。 ④ 燕式平衡 1 分钟×2 组。	教学组织: 四人一组, 散点立于球台两侧。 教学方法: 创设情境; 学生集体练习; 教师巡视指导。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织: 散点立于球台两侧。 教学方法: 引导学生进行放松; 师生评议等。
11	1. 能基本说出正手快带与发下旋球的技术要领, 知道正手快带的动作技术; 在比赛中体验正手快带的动作技术, 并结合左推右攻组合动作技术; 发展协调性、爆发力和肌肉力量等体能。 2. 具备乒乓球学练的安全意识; 在发下旋球+搓球+正手快带+左推右攻学练中, 能适应环境的变化, 能够自行或与同伴一起完成练习, 形成健康向上的生活态度。 3. 在体能练习和抢 7 分联赛中, 树立规则意识, 表现出勇于挑战、克服困难、坚持到底的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操。	教学组织: 四列横队, 成体操队形。 教学方法: 在教师的带领下做专项热身操。
		(2) 游戏: 球来球往。	教学组织: 四人一组, 自由结伴, 在球台一侧一路纵队站立。 教学方法: 每人依次接力把球从起点运到终点, 运球最多的组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 发下旋球。 (2) 正手快带。 (3) 移动步法。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 两人一组, 教师引导学生尝试学练正手快带与发下旋球动作技术; 结合多媒体展示, 引导学生模仿, 并强调学练安全。
		(4) 发下旋球+搓球+发球抢攻。 ① 发下旋球+搓球+正手快带。 ② 发下旋球+搓球+正手快带+左推右攻。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 结合多媒体讲解示范, 引导学生集体、分组学练; 提示练习安全, 巡视指导并纠错。
		(5) 抢 7 分联赛。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 创设比赛情境, 讲解比赛规则(利用发下旋球、搓球、正手快带技术进行单打比赛, 7 分一局, 三局两胜); 引导学生分组比赛, 提醒学生遵守规则并注意安全; 师生小结。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能练习。 ① 手腕哑铃负重 30 次×2 组。 ② 哑铃正手快带 30 次×2 组。 ③ 开合跳 30 次×2 组。 ④ 深蹲 30 次×2 组。	教学组织: 四人一组, 自由结伴, 散点站立球台四周。 教学方法: 创设情境, 引导学生分组练习, 并进行指导与评价。
		3. 结束部分	
		意念放松、师生评议等。	教学组织: 散点立于球台四周。 教学方法: 引导学生进行放松; 师生评议; 学生克服困难, 保持良好心态等。
12	1. 描述反手快带和移动步法的作用方法, 结合定点发下旋球、反手快带、移动步法的组合动作技术, 在比赛中能熟练运用左推右攻组合动作技术; 发展反应能力、协调性与爆发力等体能。 2. 知道消除乒乓球运动疲劳的方法, 在定点发下旋球、反手快带和侧身攻球组合练习中, 具有良好的心理调节能力, 能够和同伴主动交流, 分享经验。 3. 在体能练习和抢 7 分联赛中, 表现出遵守规则、勇敢顽强、坚持到底、公平竞争意识和行为, 能正确对待比赛胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操。	教学组织: 四列横队, 成体操队形。 教学方法: 在教师的带领下做专项热身操。
		(2) 游戏: 吹球攻防战。	教学组织: 两人一组, 自由结伴, 球台两侧站立。 教学方法: 两人一组比赛, 轮换上场, 把乒乓球吹到对方桌面落下得分, 得分最多者获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 定点发下旋球。 (2) 反手快带。 (3) 移动步法。	教学组织: 四人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 两人一组, 教师引导学生反手快带练习, 有效运用步法; 结合多媒体展示, 引导学生模仿, 并强调学练安全。
		(4) 发下旋球+反手快带。 ① 发下旋球+移动步法+反手快带。 ② 发下旋球+反手快带+移动步法+侧身攻球。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 学生学练发下旋球动作技术, 结合下旋球进行反手快带技术练习; 教师利用多媒体展示, 引导学生安全参与学练; 创设比赛情境, 讲解比赛方法, 引导学生分组比赛。
(5) 抢 7 分联赛。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 创设比赛情境, 讲解比赛规则(利用发下旋球、搓球、正反手快带技术进行单打比赛, 7 分一局, 三局		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。
		(6) 体能练习。 ① 交叉步+单步 1 分钟×2 组。 ② 哑铃反手快带球 1 分钟×2 组。 ③ 平板支撑 40 秒×2 组。 ④ 波比跳 20 次×2 组。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:结合多媒体,引导学生积极学练,巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:引导学生进行放松,介绍消除运动疲劳的相关知识;师生评议等。
13	1. 明确乒乓球比赛基本规则及判罚动作;能较高质量地完成正手扣杀动作,运用步法进一步提高接发球抢攻动作的质量,体验发球、接发球抢攻、移动步法的组合技术,能简要分析比赛中的现象与问题;发展协调性、爆发力、肌肉力量和位移速度等体能。 2. 与同伴在校内外进行发球、接发球抢攻、正手扣杀等形式多样的乒乓球比赛,养成科学锻炼的习惯,能保持良好的心态。 3. 在体能练习和乒乓球擂台赛中能够自尊自强、不服输,表现出勇敢顽强、乐于助人、相互尊重的品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 介绍乒乓球比赛基本规则及判罚动作。	教学组织:四路纵队,成集合队形。 教学方法:观看视频,讲解比赛基本规则及判罚动作。
		(2) 热身跑。	教学组织:两路纵队,成热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下进行热身跑。
		2. 基本部分	
		(1) 正手扣杀。 (2) 接发球抢攻。 (3) 移动步法(单步与交叉步结合)。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生进行发球抢攻与正手扣杀技术练习;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全;学生根据自身能力递增或递减学练难度。
		(4) 发球+接发球抢攻。 ① 发球+移动步法+接发球抢攻。 ② 发球+接发球抢攻+移动步法+正手扣杀。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习;教师结合多媒体展示,引导学生安全参与学练。
(5) 乒乓擂台赛(11 分制)。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(两人自由组合,结合正手扣杀技术进行单打比赛,11 分一局,一局定胜负);明确角色分工(运动员、裁判员等),引导学生分组比赛,体验角		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			色,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。
		(6) 体能练习。 ① 哑铃正手扣球 30 次×2 组。 ② 交叉步+单步 1 分钟×2 组。 ③ 俯卧交替抬异侧手脚 30 次×2 组。 ④ 开合跳 20 次×2 组。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设情境(规定时间内,分组循环练习),巡视指导。
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:引导学生进行放松;师生评议等。
14	1. 掌握反手扣杀与移动步法技术的动作要领,能在比赛中运用发球、移动步法、反手扣杀的组合作技术;发展反应能力、平衡能力、爆发力与肌肉耐力等体能。 2. 感受体育锻炼对身体的益处,能经常参与体育锻炼,在反手发球、反手快拨、反手扣杀学练中,积极主动和同伴沟通交流,合理调节情绪。 3. 在体能练习和乒乓球擂台赛中,能遵守规则,尊重裁判,正确对待成败,勇敢坚毅。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操。	教学组织:四列横队,成体操队形。 教学方法:在教师的带领下做专项热身操。
		(2) 游戏:对墙击准。	教学组织:成游戏队形,立于墙面一侧。 教学方法:教师引导学生分组游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 反手发球。 (2) 反手扣杀。 (3) 移动步法。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生进行反手发球与反手扣杀技术动作练习;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全;学生根据自身能力递增或递减学练难度。
		(4) 发球+反手扣杀。 ① 发球+移动步法+反手快拨。 ② 发球+移动步法+反手快拨+反手扣杀。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习;教师结合多媒体展示,引导学生安全参与学练。
(5) 乒乓球擂台赛(11 分制)。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(两人自由组合,结合反手扣杀技术进行单打比赛,11 分一局,一局定胜负);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能练习。 ① 手腕哑铃负重 30 次×2 组。 ② 哑铃反手扣杀 30 次×2 组。 ③ 收腹跳 20 次×2 组。 ④ 燕式平衡 1 分钟×2 组。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师创设情境;学生集体练习;教师巡视指导。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:引导学生进行放松;师生评议;学生充满自信,正确对待成败等。
15	1. 能说出发球、接发球抢攻的动作方法,在学练中熟练运用中远台攻球、左推右攻的组合技术,在比赛中能够做到发球抢攻与相持;发展肌肉力量、心肺耐力与协调性等体能。 2. 能积极与同伴在校内外进行发球、接发球抢攻、中远台攻球和扣杀组合练习,积极与他人沟通交流,适应练习环境变化,养成良好的锻炼习惯。 3. 在体能练习和乒乓球擂台赛中文明礼貌、尊重他人、顽强拼搏、积极进取,正确对待比赛胜负。	1. 开始与准备部分 (1) 热身操。 (2) 游戏:正反颠球接力。 2. 基础部分 (1) 发球。 (2) 接发球抢攻。 (3) 移动步法。 (4) 发球+接发球抢攻+中远台攻球。 ① 发球+接发球抢攻+移动步法+中远台攻球+左推右攻。 ② 发球+接发球抢攻+移动步法+中远台攻球+左推右攻+正手扣杀。 (5) 乒乓球擂台赛(11 分制)。	教学组织:四列横队,成体操队形。 教学方法:在教师的带领下做热身操。 教学组织:成游戏队形,立于球台两侧。 教学方法:教师引导学生分组游戏。 教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:两人一组,教师引导学生进行发球与接发球抢攻练习;结合多媒体展示,引导学生模仿,并强调学练安全;学生根据自身能力递增或递减学练难度。 教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师提示动作要求;学生反复练习动作;教师结合多媒体展示,引导学生安全参与学练。 教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(利用前面所学技术进行单打比赛,11 分一局,三局两胜);引导学生分组比赛,提醒学生遵守规则并注意安全;师生小结。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能练习。 ① 手腕哑铃负重 30 次×2 组。 ② 交叉步+单步 1 分钟×2 组。 ③ 两边侧卧两头起 20 次×2 组。 ④ 50 米×8 往返跑×1 组。	教学组织: 四人一组, 立于跑道中间。 教学方法: 讲解练习方法及要求, 引导学生积极学练, 巡视指导并总结。
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织: 散点立于跑道中间。 教学方法: 引导学生进行放松; 师生评议等。
16	1. 了解乒乓球比赛的基本规则及判罚动作; 能够掌握正手发球、接发球与摆速的动作方法, 知晓双打站位与配对的方法; 在比赛中体验双打; 发展肌肉力量、平衡能力、爆发力等体能。 2. 在正手发球、接发球、摆速和双打学练中, 感受体育锻炼对身体的益处, 积极参与体育锻炼, 主动和同伴沟通交流, 保持良好心态。 3. 在体能练习和体验双打升降级赛中能很好地控制情绪, 积极发挥自己的水平, 顽强拼搏, 坦然面对胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 介绍乒乓球比赛基本规则及判罚动作。	教学组织: 四路纵队, 成集合队形。 教学方法: 学生观看视频; 教师讲解比赛基本规则及判罚动作。
		(2) 热身操。	教学组织: 四列横队, 成体操队形。 教学方法: 在教师的带领下做专项热身操。
		2. 基本部分	
		(1) 正手发球。 (2) 接发球。 (3) 摆速。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 两人一组, 教师引导学生进行发球、接发球与摆速等动作技术练习; 结合多媒体展示, 引导学生模仿, 并强调学练安全; 学生根据自身能力递增或递减学练难度。
(4) 双打站位+配对。 ① 站位+移动步法+双打配对。 ② 站位+移动步法+双打配对+接发球。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 教师提示动作要求; 学生反复练习; 教师结合多媒体展示, 引导学生安全参与学练。		
(5) 体验双打升降级赛。	教学组织: 四人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 创设比赛情境, 讲解比赛规则(5 分一局, 三局两胜, 获胜升级, 反之降级); 明确角色分工(运动员、裁判员等), 引导学生分组比赛, 体验角色, 提醒学生遵守规则并注意安全; 师生小结。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能练习。 ① 手腕哑铃负重 30 次×2 组。 ② 哑铃正手扣杀 30 次×2 组。 ③ 收腹跳 20 次×2 组。 ④ 燕式平衡 1 分钟×2 组。	教学组织: 四人一组, 散点立于球台四周。 教学方法: 教师创设情境; 学生集体练习; 教师巡视指导。
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织: 散点立于球台四周。 教学方法: 引导学生进行放松; 师生评议; 学生顽强拼搏、坦然面对胜负等。
17	1. 知晓乒乓球双打发球与换位的方法, 能根据对手情况运用所学基本动作技术及技战术组合, 调动、压制对手, 获得得分; 发展肌肉耐力、协调性、爆发力等体能。 2. 在反手发球、接发球、摆速和双打换位学练中, 能主动与他人交流合作, 积极参与体育锻炼, 逐步形成锻炼意识, 养成文明观赛的好习惯。 3. 在体能练习和双打教学比赛中, 承担不同的运动角色, 具备较强的担当意识, 表现出乐于助人、积极进取、坚持到底的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织: 两路纵队, 成热身跑队形。 教学方法: 在教师的带领下做热身跑。
		(2) 游戏: 对墙击准接力。	教学组织: 成游戏队形, 立于球台两侧。 教学方法: 教师引导学生分组游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 反手发球。 (2) 接发球。 (3) 摆速。	教学组织: 两人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 两人一组, 教师引导学生进行反手发球、接发球、摆速等动作技术练习; 结合多媒体展示, 引导学生模仿, 并强调学练安全; 学生根据自身能力递增或递减学练难度。
(4) 双打教学比赛(11 分制)。 ① 双打发球+接发球+双打换位。 ② 双打教学比赛(二对二双打 PK 赛)。	教学组织: 四人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 教师提示动作方法; 学生反复练习; 结合多媒体展示, 引导学生安全参与学练; 创设比赛情境, 讲解比赛规则(11 分一局, 三局两胜); 引导学生分组比赛, 提醒学生遵守规则并注意安全; 师生小结。		
(5) 体能练习。 ① 滑步+跨步 1 分钟×2 组。 ② 哑铃正手扣杀 30 次×2 组。 ③ 收腹跳 30 次×2 组。 ④ 跳绳 1 分钟×2 组。	教学组织: 四人一组, 立于球台两侧。 教学方法: 教师创设情境; 学生集体练习; 教师巡视指导。		



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		颁奖仪式、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:教师颁奖,分析、总结比赛情况等。
18	1. 理解拨球、攻球、发球的动作方法,熟练掌握左推右攻组合与发球的动作要领;在考核中能够做到动作稳定,击球部位准确。 2. 具有乒乓球安全学练的意识和行为;能保持较稳定的良好心理状态。 3. 按照乒乓球组合和 50 米×8 往返跑的规则和要求参与测试,观看时能做到文明礼貌,不大声喧哗,遵守运动规则,表现出积极进取、敢于拼搏的体育精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队,成热身跑队形。 教学方法:在教师的带领下进行热身跑。
		(2) 热身操。	教学组织:四列横队,成体操队形。 教学方法:教师带领学生一起做热身操。
		2. 基本部分	
		(1) 步法+左推右攻组合动作技术考核。 合格:基本能预判来球路线,步法移动一般,重心转换基本到位,击球动作较协调。 良好:能够预判来球方向和落点,移动及时,重心转换,手臂动作与步法能够衔接,移动中击球基本稳定,全身动作较协调。 优秀:能够准确预判来球方向和落点,移动到位,重心转换,手臂动作与步法有效衔接,移动中击球稳定,能协调发力。	教学组织:两路纵队,分别站于球台两侧。 教学方法:教师讲解考核规则并示范动作;学生依次进行考核;教师用语言提示学生遵守规则,注意安全;教师根据要求评价。
		(2) 体能测试:50 米×8 往返跑(参照《国家学生体质健康标准(2014 修订)》的相关标准)。	教学组织:八人一组,站于跑道测试区内。 教学方法:教师讲解 50 米×8 往返跑测试标准;学生按照学号依次进行考核;教师提醒学生注意安全;教师评价。
		3. 结束部分	
		师生评议等。	教学组织:散点站于跑道中间。 教学方法:引导学生进行总结;师生评议;学生诚信自律,正确对待成败等。

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 基本掌握乒乓球发球、接发球、拨球、攻球等基本动作技术和左推右攻组合动作技术,能参与班级内正式的教学比赛,并运用简单的技战术配合;知道发球、接发球、拨球、攻球动作技术要领和基本比赛规则。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看8次乒乓球比赛,并能进行简要评价。</p>	<p>1. 在乒乓球学练和比赛中能做到情绪饱满,善于与同伴交流合作。</p> <p>2. 能安全地进行乒乓球运动,能简单地处理运动损伤。</p> <p>3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>能按照乒乓球规则参加比赛,能做到关注同伴,尊重对手,履行职责,自尊自信,坦然接受比赛结果,客观分析原因,表现出越挫越勇的行为。</p>
良好	<p>1. 掌握乒乓球发球、接发球、拨球、攻球等基本动作技术和左推右攻等组合动作技术,主动参与班级内正式的教学比赛,并配合运用一些技战术;了解发球、接发球、拨球、攻球动作技术要领和比赛规则。</p> <p>2. 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)》的良好水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看8次以上乒乓球比赛,并能进行分析与评价。</p>	<p>1. 在乒乓球学练和比赛中能做到情绪饱满,帮助他人,经常与同伴交流合作。</p> <p>2. 能安全地进行乒乓球运动,并注意防范运动中的安全隐患,能简单地处理运动损伤。</p> <p>3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行3次以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>能按照乒乓球规则参加比赛,能做到关注同伴,尊重对手,履行职责,自尊自信,在比赛中发生碰撞时能坚持比赛,表现出越挫越勇的行为。</p>
优秀	<p>1. 熟练掌握乒乓球发球、接发球、拨球、攻球等基本动作技术和左推右攻等多种组合动作技术,主动参与班级、年级及校内外的比赛;理解发球、接发球、拨球、攻球的动作技术要领和比赛规则。</p> <p>2. 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)》的优秀水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看10次以上乒乓球比赛,并能进行剖析与评价。</p>	<p>1. 在乒乓球学练和比赛中能做到情绪饱满,主动帮助他人,经常与同伴交流合作,相互指导。</p> <p>2. 能安全地进行乒乓球运动,并注意防范运动中的安全隐患,能帮助他人处理运动损伤。</p> <p>3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行3次以上(每次1小时以上)课外体育锻炼。</p>	<p>能按照乒乓球规则参加比赛,能做到关心同伴,尊重对手,尊重裁判,履行职责,自尊自信,在比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈,勇往直前。</p>

## 单元教学反思

## 1. 优点

(1) 水平三大单元设计从学科核心素养目标出发,依据学生运动认知特点及身心发展规律,创设多样化的学练情境,提供具有挑战性的比赛情境,激发学生参与乒乓球运动的积极性。

(2) 运用多媒体技术,帮助学生更好地理解和掌握动作技术,提高学练效果;通过观察、比较、模仿、探究等活动,引导学生积极学练;在“学、练、赛”的教学环节中,设计由易到难、循序渐进的教学方法,把发球、接发球、攻球、拨球、搓球、快拨、扣杀、移动步法等动作技术进行组合,提高学生综合运用知识的能力。

(3) 本单元的专项体能和一般体能学练内容体现了针对性、补偿性和多样性的原则,将肌肉力量、心肺耐力、灵敏性、协调性、爆发性、位移速度、反应能力等体能相结合,通过科学的练习方法促进学生体能迅速发展,同时引导学生在体能练习中不断挖掘自我潜能、挑战自我、展示自我。

(4) 引导学生通过欣赏比赛等了解更多的乒乓球运动相关知识,养成校内外主动参与乒乓球锻炼的习惯。

## 2. 不足

(1) 学生对体育运动中常见的运动损伤及其预防和简单处理方法、比赛规则及裁判规则的理解和认识比较薄弱。

(2) 学生个体存在差异,大单元教学可能无法针对每个学生的个体差异进行充分的难度适配;部分学生因个体差异难以跟上教学节奏,大单元教学可能无法满足多样化的学习需求,同时对于部分能力较弱的学生关注较少。

## 3. 改进

(1) 把裁判规则和运动损伤相关知识等渗透到学练、比赛中;增加更多的科学锻炼相关知识,帮助学生在学练中提高运动损伤预防的能力,了解正确处理乒乓球运动损伤的方法。

(2) 融合个性化教学策略,根据学生的不同需求和能力水平,灵活安排调整教学内容和教学方法,提供个性化的指导和支持。

### 第三节 水平四乒乓球运动大单元教学设计

#### 一、水平四乒乓球运动大单元教学设计思路

本单元贯彻《课程标准(2022年版)》的指导思想,落实“立德树人”的根本任务,坚持“健康第一”的指导思想。单元目标的设定体现运动能力、健康行为、体育品德三个维度的学科核心素养培育。本单元共36课时,单元内容的设计遵循“目标引领内容”的理念,结合学生身心发展特点,注重教学内容和教学过程的整体性和连贯性,强调知识与技能的关联性和层次性,关注学生对乒乓球知识技能的理解和运用,努力培养学生体育学科核心素养。

##### (一) 通过结构化的教学引导学生掌握知识与技能

本单元教学内容涵盖从搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术到推挡侧身攻球等组合动作及技战术的学练与运用。教学内容呈现结构化,由易到难,层层递进,根据学生

技术水平将对攻、搓攻、拉攻、发球抢攻等技战术教学贯穿整个单元。同时将部分有关联的基本动作技术进行重构,组合成由简单到复杂的多种组合动作技术,设置在不同课时中,呈现螺旋式上升的特点。单元教学充分落实“教会、勤练、常赛”要求,注重“学、练、赛”一体化教学。每一节课都将设有乒乓球基本动作技术、组合动作技术、展示或比赛、专项体能与一般体能等学练,通过教学实施的结构化,帮助学生逐步掌握知识与技能,激发学生参与乒乓球运动的兴趣,养成锻炼的好习惯。

### **(二) 通过创设多种复杂情境促进学生主动学练**

根据单元学习目标、教学进度等创设情境,调动学生的学习积极性,增强学生的内在学习动力,引导学生在对抗练习、体育展示或比赛等真实、复杂情境中获得丰富的运动体验认知,提高技战术水平和体能水平。比如在乒乓球教学中,创设小组团体赛比赛情境,采取小组长负责制,由小组长负责指导、组织、安排裁判等工作,让学生在比赛情境中提升乒乓球知识与技能的运用能力;创设问题情境,引导学生开展自主学习、合作学习、探究学习,实现动思结合、体脑结合,提高学生分析问题、解决问题的能力。再比如创设“快搓球与慢搓球有什么区别?”的问题情境,学生能结合上节课所学的技能,进行探究学练,在练习过程中去发现问题、提出问题、解决问题,同时具备知识迁移的能力与主动学练的意识,养成良好的锻炼习惯,最终实现核心素养的发展。

### **(三) 通过多样化的教学方法与手段激发学生学练积极性**

在乒乓球技术学练中,运用多样化的教学方法和手段,以适应不同学生的学习需求和个性特点。通过示范、讲解、演示、引导、讨论、小组合作、独立思考、创设情境等多种教学方法,以及模仿、实践、比赛场景模拟、裁判规则演练等多种教学手段,让学生在实践中不断巩固和提高自己的基本技能和战术,加深学生对乒乓球运动的体验和理解。借助现代技术手段辅助教学,如视频、音频、电子白板、图示、PPT、发球训练器和发球机等工具,以及利用互联网资源,进行课外拓展和理论知识学习,帮助学生更好地了解乒乓球运动,更快地掌握乒乓球技术。

### **(四) 通过适宜的评价方法促进学生达成课程目标发展核心素养水平**

评价是教学过程中的重要环节,是促使学生更积极地学与教师更有效地教的重要途径。本单元教学过程中注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合。注重评价方式的多样化,综合运用观察评价、展示或比赛评价、测验评价等方法,充分发挥不同方法的特点与优势,多角度评定学生核心素养水平;重视过程性评价,将评价贯穿于整个学习过程,不仅关注学生的学习结果,更关注学生成长和发展过程。同时定期对学生进行测试和评估,帮助学生认识自己的优势与不足,不断改进学习,提高运动能力。

### **(五) 通过专项体能与一般体能练习促进学生的体质健康**

水平四学生的乒乓球运动专项技能和体能相较于水平二、水平三学生处于水平目标的

最高阶段,学生总体能力得到飞跃发展。本单元每节课将贯彻落实 10 分钟的体能练习,安排不少于四项体能练习的内容,其中两项为乒乓球专项体能练习,另外两项为一般体能练习。体能练习设计呈现多样性、补偿性、趣味性、整合性的特点,通过体能练习磨炼学生意志,培养主动锻炼、团结协作、勇于挑战的品质,同时有效保障全课运动密度达到 75% 以上,平均心率在每分钟 140~160 次,有效提升体能水平。

### (六) 通过课内外一体化教学模式培养学生终身体育锻炼的意识

本单元将课内外活动进行系统规划,坚持课内外有机结合。课内教会学生乒乓球基本动作技术、组合动作技术与技战术的运用,让学生熟悉单打比赛与双打比赛的规则和裁判职责,指导并组织学生进行实战演练,引导学生与同伴相互交流。课外引导学生与小组或其他同伴互动、督促、分享学习资源,观看比赛视频,自主寻找场地练习发球、接发球、攻球技术,并与同伴探究提高发球抢攻与接发球抢攻技战术得分率的方法,合作完成家庭作业。学生能够通过课内和课外活动实践,不断探索、练习,提高乒乓球专项技能,激发参与积极性,并创造发展空间,由被动学习变为积极主动参与。

本单元将培育学生体育学科核心素养贯彻始终,引导学生不畏困难、敢于拼搏、勇于挑战;关注学生心理需求,注重培养学生对乒乓球运动的兴趣,促进学生全面发展、个性化发展,为养成终身体育锻炼的习惯奠定良好基础。

## 二、水平四乒乓球运动大单元教学计划示例

表 3-3 水平四乒乓球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:通过本单元的学练,进一步熟练掌握水平二、水平三所学动作技战术;了解乒乓球运动的文化,知道乒乓球运动的特点与价值,学会观赏与评价乒乓球比赛。通过多种形式的学练,基本掌握搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术及推挡侧身攻球等组合动作技术,并能准确描述动作要领;熟知对攻、拉攻、发球抢攻等技战术,明确单打、双打比赛规则和裁判方法,能在各种比赛中灵活运用;积极参与专项体能和一般体能的学练,发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性、速度、爆发力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解乒乓球运动对身体健康的重要性,形成主动参与课内外体育锻炼的意识和习惯;掌握基本的运动损伤预防知识和安全知识,并能运用在学习和生活中;学会调控自己的情绪和心态,形成健康的生活方式;主动和同学交流合作,逐步提高适应自然环境和社会环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练与比赛中不畏困难、积极进取、敢于拼搏、勇于挑战;能够做到尊重裁判、尊重对手、遵守规则、诚信自律;表现出自尊自信、文明礼貌、能正确看待比赛胜负的良好品质。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术及推挡侧身攻球等组合动作技术;双打比赛规则,裁判方法及单打、双打技战术;乒乓球动作技术的基本原理和乒乓球运动的文化。</p>

(续表)

	<p>2. 技战术运用:在乒乓球对抗练习和比赛中运用发球、搓球、弧圈球、侧身攻球等基本动作技术及其组合动作技术;运用拉攻、搓攻、相持球、发球抢攻等技战术,设法得分和阻止对方得分。</p> <p>3. 体能:1分钟摆速练习、持小哑铃挥拍、持弹力带挥拍、步法练习等专项体能练习;波比跳、深蹲跳、行进间高抬腿、跳绳、仰卧起坐等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:展示弧圈球对拉、发球抢攻等;开展单打比赛、双打比赛、淘汰赛、友谊赛、循环赛、团体比赛等。</p> <p>5. 规则与裁判教学方法:熟知乒乓球运动的比赛规则和裁判方法,能承担班级内比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注乒乓球重要比赛相关信息;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次乒乓球比赛,能对某场高水平的乒乓球比赛作出分析与评价。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 在学习新技术初期,容易出现击不到球的情况,需及时调整情绪,多加思考,反复学练,保持积极向上的学习态度;在合作学练中,与同伴主动交流,互相练球,团队合作,共同进步。</p> <p>(2) 按照学练要求进行学练,积极参加教学比赛,建立规则意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 搓球、削球、弧圈球等基本动作要领及相关的组合动作与技战术,如拍型、击球点、击球时机、击球力量等。</p> <p>(2) 熟练掌握动作技术的要领和技战术的运用。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 在不同的学练环境中,根据学生与场地情况,科学设置练习内容,合理调动队伍。</p> <p>(2) 根据学生的技战术掌握情况进行同质分组和异质分组,引导学生自主学练、分组学练、合作比赛等。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 运用情境教学法,创设符合学生认知的、针对性强的自主探索、合作学练、比赛等情境。</p> <p>(2) 合理导入情境化教学,实施结构化的教学方法。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 了解我国乒乓球运动的发展历程,对搓球、削球、弧圈球等技术有一定的认知和理解,尝试推挡侧身攻球组合动作技术,掌握直拍推挡球、正手攻球等动作技术;发展协调性、爆	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>(1) 热身跑。</p> <p>(2) 对墙颠球接力赛。</p>	<p>教学组织:两路纵队站立。</p> <p>教学方法:教师提醒学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。</p> <p>教学组织:四人一组,一路纵队面对墙站立。</p> <p>教学方法:教师讲解练习方法,引导学生进行练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	发力、肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 在小组探究与正反手对练等多种练习环境中,能够与同伴相互交流,合作学练,树立安全意识,逐步形成良好的体育锻炼意识和习惯。 3. 在体能练习中,初步形成不畏困难、吃苦耐劳的精神;在组内单打比赛中,能做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,表现出文明礼貌的良好品质。	2. 基本部分	
		(1) 推挡侧身攻球。 ① 视频欣赏,尝试评价。 ② 小组探究。 ③ 体验推挡侧身攻球。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:导入问题,引导学生观看视频、讨论探究、分组学练;巡视指导,总结评价。
		(2) 正手攻球+并步+反手推挡球。 ① 正手攻球(固定一点对两点)。 ② 反手推挡球(固定一点对两点)。 ③ 左推右攻(移动)。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(多球与单球相结合练习),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导并纠错。
		(3) 组内单打比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(运用正手攻球、反手推挡球及其组合动作技术进行比赛,一局定胜负,输者下场,胜者继续比赛),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。
		(4) 体能练习。 ① 徒手挥拍 40 秒×3 组。 ② 小碎步 40 秒×3 组。 ③ 高抬腿 40 秒×3 组。 ④ 平板支撑 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导并进行语言提示。
		3. 结束部分	
2	1. 熟练掌握左推右攻动作技术,学练推挡侧身攻球动作技术,并运用在乒乓球对抗练习和比赛中;发展灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师领操,进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		(2) 2 分钟颠球比赛。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解比赛方法(3 分钟累计颠球次数最多者获胜),引导学生比赛。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 在推挡侧身攻球学练中,积极思考,及时与同伴交流合作,认真学练,养成良好的锻炼习惯,提高安全意识与适应环境的能力。</p> <p>3. 在体能练习中,表现出吃苦耐劳、积极进取的体育精神;在组内单打比赛中,做到公平公正、遵守规则、正确看待比赛胜负,学会及时调整情绪。</p>	2. 基本部分	
		(1) 左推右攻。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(一点对两点),提出要求;引导学生分组练习,巡视指导。
		(2) 推挡侧身攻球。 ① 徒手挥拍。 ② 侧身攻球固定点。 ③ 步法:侧身并步+还原步。 ④ 侧身并步+侧身攻球+还原步(反手站位)。 ⑤ 推挡侧身攻球。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:结合多媒体讲解动作要领并引导学生集体模拟挥拍,讲解练习方法(多球与单球相结合),提示练习安全,引导学生分组练习,巡视指导并纠错。
		(3) 组内单打比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(比赛时尽量运用推挡侧身攻球技术,三局两胜),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。
		(4) 体能练习。 ① 并步摸球台 40 秒×3 组。 ② 持小哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ③ 俄罗斯转体 40 秒×3 组。 ④ 波比跳 20 次×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言提示。
		3. 结束部分	
	拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。	
3	<p>1. 基本掌握推挡侧身攻球动作技术,能做到挥拍与步法协调衔接,击球点合理,并能积极参加比赛;发展爆发力、肌肉力量、反应能力、灵敏性及协调性等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		(2) 颠球干扰赛。	教学组织:两人一组,立于球台一侧。 教学方法:教师讲解比赛要求(在颠球中相互干扰,保护自己的球,努力使对方的球掉落),引导学生分组练习。



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 在推挡侧身攻球学练中,懂得知识的迁移运用,与同伴合作探究,适应多种环境。</p> <p>3. 在体能练习中,表现出不畏困难、坚持到底的体育精神;在组内单打比赛中,做到诚信自律,具有遵守规则、礼貌待人的良好品质。</p>	2. 基本部分	
		(1) 推挡侧身攻球。 ① 徒手挥拍。 ② 推挡侧身攻球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(一点对两点),提出要求,引导学生集体挥拍练习和分组合作(或利用发球机练习),巡视指导。
		(2) 推侧扑。 ① 小组探究与展示。 ② 推侧扑徒手挥拍。 ③ 推侧扑。	教学组织:先集合再四人一组立于球台两侧。 教学方法:教师提问,引导学生讨论、展示、评价;教师讲解动作要领并示范,引导学生集体挥拍练习,利用多球或单球的练习方式分组学练(或利用发球机练习),巡视指导。
		(3) 组内单打比赛(7分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(运用正反手攻球、推侧扑等技术进行比赛,一局定胜负,输者下场,胜者继续比赛);引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。
		(4) 体能练习。 ① 并步摸球台 40 次×3 组。 ② 高抬腿转跨 40 秒×3 组。 ③ 快速俯卧撑 15 次×3 组。 ④ 快速跑 50 米×2 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言提示。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
4	<p>1. 熟练掌握推挡侧身攻球动作技术,进一步学练推侧扑技术,能够协调衔接推球和进攻技术,能在比</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	赛中运用;发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、爆发力等体能。 2. 在推侧扑学练中,积极认真,跟同学主动交流沟通,养成良好的锻炼习惯;在比赛中主动承担裁判等职责。 3. 在体能练习中,表现出不畏困难、勇于挑战自我的精神;在组内单打比赛中,做到诚信自律、自尊自强、尊重对手、尊重裁判、规则意识强。	(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师领操,进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 推挡侧身攻球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(一点对两点),提出要求,引导学生分组练习(或利用发球机练习),巡视指导。
		(2) 推侧扑。 ① 并步+交叉步。 ② 侧身攻球+正手扑。 ③ 推侧扑。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:教师利用图示讲解动作要领,引导学生集体学练、分组学练(或利用发球机练习),巡视指导。
		(3) 组内单打比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(组内自由配阵,运用推攻技术结合各种步法进行单打比赛,三局两胜),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。
		(4) 体能练习。 ① 持弹力带挥拍 40 秒×3 组。 ② 绕球台并步 40 秒×3 组。 ③ 仰卧两头起 40 秒×3 组。 ④ 快速俯卧撑 15 次×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言提示。
		3. 结束部分	
	拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。	
5	1. 学习反手慢搓球技术,掌握正确的挥拍动作,击球时间能控制在来球跳至下降前期,	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>能在比赛中灵活运用反手搓球及其组合技术;发展协调性、心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 在反手搓球技术学练中,具备积极参与乒乓球运动学练的意识,主动与同伴交流,互相陪练,提高自主锻炼的意识,养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 在多种具有挑战性的体能练习中,能迎难而上,表现出不畏困难、勇于挑战自我的精神;在组内单打比赛中,遵守规则,尊重裁判,尊重对手,做到诚信自律,表现出自尊自信,礼貌待人,能正确对待比赛胜负。</p>	(2) 挥拍练习。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 正手发下旋球。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师提示发下旋球动作要领,提出问题,引导学生带着问题进行多球练习,巡视指导,并进行语言提示。</p>	
		(2) 反手慢搓球。 ① 徒手挥拍。 ② 连续搓球(多球)。 (3) 反手搓球分层学练。 ① 反手定点搓球(发球机)。 ② 正手发下旋球+单步+反手搓球。	<p>教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。</p> <p>教学方法:结合多媒体讲解示范慢搓球技术,提出问题,引导学生集体模拟挥拍和分组学练(或利用发球机练习),巡视指导。</p>	
		(4) 组内单打比赛(7分制)。	<p>教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。</p> <p>教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(前三板以搓球为主,三板后结合所学技术开展比赛,一局定胜负),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全;学生展示与评价。</p>	
		(5) 体能练习。 ① 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ② 绳梯步法 40 秒×3 组。 ③ 交叉步 40 秒×3 组。 ④ 俯撑登山跑 40 秒×3 组。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言提示。</p>	
3. 结束部分				
拉伸放松、师生评议等。	<p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。</p>			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 掌握反手慢搓球动作技术要领,学习正手慢搓球动作技术,能将反手慢搓球的知识迁移到正手慢搓球上,在学练中不断提高正反手慢搓球技术,并能组合运用于比赛中;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 在搓球小组学练中,与同伴一起分析技术,改进动作,逐步提高技术质量,同时养成自主锻炼的习惯,提高安全意识。</p> <p>3. 在学练与体能练习中,表现出勇于克服困难、超越自我的精神;在组内单打比赛中,提高文明礼貌、遵守规则的意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		(2) 并步追逐跑。	教学组织:两人一组,围绕球台或空地并步。 教学方法:教师讲解练习要求,提示安全,引导学生分组练习。
		2. 基本部分	
		(1) 反手慢搓球。 (2) 正手慢搓球。 ① 徒手挥拍。 ② 连续搓球(多球)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(两人一组,直线对搓),提出要求,引导学生合作练习(或利用发球机练习),巡视指导,并进行语言提示。
		(3) 正手搓球分层学练。 ① 正手定点搓球(发球机)。 ② 正手发下旋球+单步+正手搓球。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:教师提问,引导学生讨论,结合多媒体讲解示范正手慢搓球技术,引导学生集体模拟挥拍;引导学生合作练习(或利用发球机练习),巡视指导。
		(4) 组内单打比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(两人一组,运用所学搓球技术进行单打比赛,三局两胜),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。
		(5) 体能练习。 ① 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ② 绳梯开合跳 40 秒×3 组。 ③ 高抬腿 40 秒×3 组。 ④ 深蹲起 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言提示。
3. 结束部分			
拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
7	<p>1. 熟练掌握正反手攻球与对搓技术,了解对攻技术的方法,并能对抗练习及比赛中运用;发展肌肉力量、灵敏性、爆发力、肌肉耐力、协调力等体能。</p> <p>2. 在对攻技术练习中,主动与同伴交流,合作学练技战术,能够在不同情境下锻炼,提高安全意识,提升适应自然环境和社会环境的能力。</p> <p>3. 在体能与小组练习中,具备较强的团队合作意识;在组内单打比赛中,做到尊重裁判、尊重对手、自尊自信。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 侧身交叉跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 发球“打靶”游戏。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:讲解练习方法(每人发20个球,发到指定区域,累计得分),引导学生组内比赛。
		2. 基本部分	
		(1) 正反手对攻。 (2) 正反手搓球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(正反手直线、斜线对练),引导学生分组合作学练,巡视指导。
		(3) 对攻技术。 ① 压制反手结合变线。 ② 加減力推挡压中路,攻两角。 ③ 被动中打回合球。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:教师讲解对攻技术的方法,引导学生分组学练;巡视指导,鼓励学生展示与评价。
		(4) 组内单打比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(一对一自由组合,运用发搓、推挡搓、对搓等技术进行比赛,三局两胜),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。
(5) 体能练习。 ① 持哑铃挥拍 40 秒×4 组。 ② 行进间步法 30 秒×4 组。 ③ 十字象限跳 30 秒×4 组。 ④ 仰卧两头起 40 秒×4 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下分组练习,巡视指导并进行语言提示。		
3. 结束部分			
拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
8	<p>1. 熟练掌握搓球动作技术,并能准确描述其动作要领,能够在比赛中灵活运用;发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 在推挡球、对搓等练习中,主动与同伴交流,合作互练,不断提升锻炼的意识和习惯;在专项准备活动中,知道如何有效预防运动损伤。</p> <p>3. 在搓球学练中,增强小组团队意识,在组内淘汰赛中,做到顽强拼搏、相互尊重、充满自信,有正确的胜负观。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	<p>教学组织:两路纵队站立。</p> <p>教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。</p>
		(2) 乒乓球专项准备活动。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 发球。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解练习方法(一发一接,徒手接),提出要求,引导学生分组练习、合作练习,巡视指导。</p>
		(2) 反手推挡球。 (3) 正反手搓球。	<p>教学组织:两人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解练习方法(正反手斜线、直线对练),引导学生分组练习,巡视指导。</p>
		(4) 正手发下旋球+正手搓球+反手搓球(定点/不定点)。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解动作要领并示范,引导学生分组练习,巡视指导,鼓励学生展示与评价。</p>
(5) 组内淘汰赛(7分制)。	<p>教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。</p> <p>教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(自主抽签决定对阵,一局定胜负,决出组内排名),引导学生组内比赛,互相执裁,相互评价。</p>		
(6) 体能练习。 ① 持哑铃削球挥拍 40 秒×3 组。 ② 行进间交叉步 40 秒×3 组。 ③ 俯卧登山跑 40 秒×3 组。 ④ 仰卧两头起 40 秒×3 组。	<p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导并进行语言提示。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		意念放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
9	1. 能够说出推侧扑技术要领和练习方法,能做到击球有力,步伐移动到位,动作衔接协调;发展灵敏性、协调性、反应能力等体能。 2. 在组合动作技术测试中,积极与同伴合作交流,配合默契,体验运动技能提高所带来的乐趣,养成良好的锻炼习惯。 3. 在学练与测试中,表现出吃苦耐劳、勇于拼搏的精神,做到诚信自律、尊重裁判、文明礼貌。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 组合动作技术测试要求介绍(推侧扑)。	教学组织:四列横队站立。 教学方法:教师讲解测试内容和要求,两人一组,一人推球,一人进行推侧扑考试,推、侧、扑为1次,一共5次;教师引导学生进行测试前自主练习。
		(2) 组合动作技术测试(推侧扑)。 合格:能够做出推侧扑动作,能击到球,身体能还原。 良好:并步、交叉步移动基本到位,击球力量中等,球能上台,组合动作技术连贯。优秀:并步、交叉步移动到位,重心转换及时,击球有力,落点精准,身体还原及时,组合动作协调衔接。	教学组织:按照编号顺序依次测试。 教学方法:教师提示测试方法与要求,引导学生测试。
		(3) 体能测试:50米跑(参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的相关标准)。	教学组织:六人一组,站于跑道。 教学方法:讲解50米跑要求及测试标准,引导学生分组进行测试。
	3. 结束部分		
	师生评议等。	教学组织:四列横队站立。 教学方法:师生共同总结本课学练情况。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 理解搓球摆短技术原理,学习正反手搓球摆短技术,明确击球时机与击球部位,并能组合运用于比赛中;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 在搓球摆短练习中,培养自主锻炼的意识,能与同伴一起分析技术,改进提高,享受乒乓球运动带来的乐趣,养成良好的锻炼习惯,提高安全意识。</p> <p>3. 在体能练习及对抗中,表现出勇于克服困难、超越自我的精神;在组内单打比赛中,提高文明礼貌、遵守规则的意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		(2) 四人轮转接球赛。	教学组织:四人一组,立于球台四周。 教学方法:教师讲解游戏规则(围着乒乓球桌逆时针旋转,每人接一拍球,击球过网上台),引导学生分组练习。
		2. 基本部分	
		(1) 发下旋球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(利用多球练习提高下旋球质量),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导。
		(2) 正反手搓球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(多球与单球相结合,一点对两点),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导。
(3) 搓球摆短。 ① 正反手搓球摆短(训练器)。	教学组织:散点立于屏幕前。 教学方法:教师提问,引导学生讨论,结合多媒体讲解示范搓球摆短技术,引导学生分组模拟练习,巡视指导。		
② 正反手搓球摆短。 ③ 单步+反手搓球摆短+跨步+正手搓球摆短。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(单球和多球相结合,一点对两点),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导。		
(4) 组内单打比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(一对一自由组合,运用下旋球发球,结合多种搓球技术进行比赛,三局两胜),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。		



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(5) 体能练习。 ① 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ② 小碎步 40 秒×3 组。 ③ 高抬腿 40 秒×3 组。 ④ 深蹲起 40 秒×3 组。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导并进行语言提示。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
11	1. 熟练掌握搓球摆短技术,能够与搓长球技术相结合,形成摆短劈长组合动作技术,并能组合运用于比赛中;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、爆发力等体能。 2. 在搓球摆短劈长技术学练中,提高自主锻炼的意识,能主动与同伴一起分析技术,互相陪练,共同进步。 3. 在体能练习中,表现出勇于克服困难、超越自我的精神;在组内单打比赛中,不断提高文明礼貌、遵守规则的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 发下旋球。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求,利用多球练发球,引导学生分组练习,相互纠正动作,巡视指导。
(2) 正反手搓球摆短(固定点/不定点)。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求,提高发球旋转速度,引导学生分组练习,巡视指导。		
(3) 搓球摆短劈长技术。 ① 正手搓球摆短+劈长。 ② 反手搓球摆短+劈长。 ③ 正手搓球摆短劈长+反手摆短劈长(步法结合不定点)。	教学组织:先集合再四人一组站于球台四周。 教学方法:教师讲解示范动作技术,提出要求,引导学生分组对练(或利用发球机练习),巡视指导,并进行语言提示。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(4) 组内单打比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,立于球台四周。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(一对一自由组合,除发球直接得分外,回合的得分必须包含正反手搓球摆短劈长技术,三局两胜),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。
		(5) 体能练习。 ① 持哑铃搓球 40 秒×3 组。 ② 绳梯开合跳 40 秒×3 组。 ③ 高抬腿 40 秒×3 组。 ④ 深蹲起 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下进行小组循环练习,巡视指导并进行语言提示。
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
12	1. 能够描述削球技术要领和练习方法,能够进行正反手结合削球,并能运用在比赛中;发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。 2. 在削球学练中积极思考,主动参与,能与同伴合作学练,相互帮助,同时掌握体育锻炼的方法。 3. 在体能练习和教学比赛中,表现出自尊自强、勇于克服困难、顽强拼搏的精神,做到礼	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 正手搓球(固定一点)。 (2) 反手搓球(固定一点)。 (3) 一正一反搓球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧; 教学方法:教师讲解练习要求(正反手直线、斜线对搓),引导学生对练,巡视指导。
		(4) 正手削球、反手削球。 ① 训练器模拟练习。 ② 正手削球固定点。 ③ 反手削球固定点。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:结合比赛视频讲解削球技术,引导学生模拟练习;教师讲解练习

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	貌待人、尊重裁判与对手,树立正确的胜负观。	④ 正手削球+交叉步+反手削球(定点/不定点)。	要求,引导学生分组学练(多球),巡视指导并纠错。
		(5) 教学比赛(5分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(小组淘汰赛,前两板需运用削球技术,后可运用所学技术完成比赛,三局两胜),引导学生分组比赛,互相执裁,相互评价。
		(6) 体能练习。 ① 负重跳绳 30 秒×3 组。 ② 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ③ 仰卧两头起 40 秒×3 组。 ④ 25 米折返跑 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言激励。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
13	1. 能够叙述削球技术要领和练习方法,能协调衔接步法,并能在比赛中运用;发展肌肉力量、协调性、肌肉耐力、反应能力等体能。 2. 在多种削球的练习中,激发运动兴趣,培养良好的学习心态,适应比赛环境,调整好紧张情绪,放平心态。 3. 在体能练习与组内单打比赛中,能做到不畏困难、敢于拼搏、勇于挑	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 发下旋球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(长短球结合),引导学生分组练习,相互纠正动作,巡视指导。
(2) 正手削球、反手削球(固定点)。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	战、遵守规则,并做到胜不骄败不馁。		教学方法:教师讲解练习方法(多球与单球相结合),引导学生利用多球或单球进行分组学练,巡视指导。	
		(3) 正手发下旋球+正手削球+交叉步+反手削球。 ① 徒手挥拍。 ② 固定两点。 ③ 不定点。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解动作要领并示范,引导学生集体挥拍练习和分组学练(一对二),巡视指导,鼓励学生展示与评价。	
		(4) 组内单打比赛(7分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(一对一自由组合,利用正反手削球并结合攻球技术进行比赛,一局定胜负,输者下场,胜者继续比赛),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生遵守规则并注意安全。	
		(5) 体能练习。 ① 持弹力带挥拍 40 秒×3 组。 ② 绳梯步法 40 秒×3 组。 ③ 俯卧撑 20 次×3 组。 ④ 仰卧起坐 1 分钟×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言激励。	
		3. 结束部分		
		瑜伽放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。	
14	1. 能够完成直拍横打基本动作技术及其组合动作技术,能够与发球、削球技术相结合,并在比赛中运用;发展协调性、肌肉耐力、反应能力等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。	
		(2) 托球冲刺跑。	教学组织:四路纵队立于指定区域。 教学方法:教师讲解练习要求,引导学生分组练习。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 在直拍横打学练中,积极思考,认真参与,主动与同伴交流,相互陪练,养成自主锻炼的习惯。 3. 在学练与班内单打比赛 1 中,能做到不畏困难、敢于拼搏、勇于挑战、遵守规则、正确对待比赛结果。	2. 基本部分	
		(1) 反手推挡球。 (2) 侧身攻球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法与要求,引导学生斜线对练,巡视指导。
		(3) 直拍横打。 ① 徒手挥拍。 ② 直拍横打(固定一点/两点)。 ③ 直拍横打+并步+侧身攻球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解动作要领并示范,引导学生集体徒手挥拍练习;讲解练习方法(多球与单球相结合);巡视指导,鼓励学生展示与评价。
		(4) 班内单打比赛 1(第一阶段小组循环赛)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(班内单打比赛分为两个阶段,第一阶段为小组循环赛,第二阶段为淘汰赛。第一阶段全班分为 8 组,水平较高的第 1~8 名同学分别进入第 1~8 组,其余同学抽签决定分组;第二阶段采用 11 分制、三局两胜的比赛方法。裁判记录得分和名次,每组出线 2 名同学进入第二阶段淘汰赛,前八名有奖);引导学生分组比赛,相互执裁。
		(5) 体能练习。 ① 小碎步抛接球 40 秒×3 组。 ② 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ③ 俯卧撑 20 次×3 组。 ④ 持续立定跳远 15 次×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下组内练习,巡视指导,并进行语言激励。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
15	1. 熟练掌握搓球和弧圈球技术,了解搓攻技战术,能够控制好旋转与落点的变化,并能在	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	练习与比赛中运用;发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。 2. 在专项准备活动与搓攻技术学练中,理解体育锻炼对健康的重要性,主动与同伴合作学练,养成自主锻炼的习惯。 3. 在体能练习中,不畏困难,勇于挑战自我;在班内单打比赛 2 中,做到尊重对手、遵守规则、正确对待比赛结果。	(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。	
		2. 基本部分		
		(1) 搓球摆短劈长。 (2) 正手削球。 (3) 反手削球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(正反手直线、斜线对练),提出要求,引导学生分组练习(或利用发球机练习),巡视指导。	
		(4) 搓攻技术。 ① 以快搓、摆短至对方中路近网削球,侧身扣杀。 ② 以转与不转结合落点变化,伺机抢攻。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:结合视频讲解搓攻技术要领,引导学生分组学练,巡视指导。	
		(5) 班内单打比赛 2(第一阶段小组循环赛)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(继续第一阶段小组循环赛,按轮次进行单打比赛);引导学生分组比赛,相互执裁。	
		(6) 体能练习。 ① 弹力带挥拍 40 秒×3 组。 ② 绳梯步法 40 秒×3 组。 ③ 俯卧撑 30 次×3 组。 ④ 俯撑登山跑 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则,教师讲解示范体能动作,引导学生集体练习,巡视指导并评价,用语言激励学生。	
		3. 结束部分		
	拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。		
16	1. 能够说出弧圈球基本动作要领,尝试拉出正手弧圈球,并在比赛中运用;发展肌肉力量、爆发力、灵敏	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	性、协调性等体能。 2. 在侧身位高抛发球,弧圈球学练中,主动与同学合作学练,能够在安全的环境下进行练习。 3. 在体能练习与组内单打比赛中认真努力,具备努力进取、克服困难的精神,做到文明礼貌、相互尊重的行为。	(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。	
		2. 基本部分		
		(1) 侧身位正手高抛发球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(近网斜线、斜线长球),引导学生分组练习,相互提示动作,巡视指导。	
		(2) 正反手搓球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(斜线对练,正反手不定点),引导学生分组练习和正反手不定点练习,巡视指导。	
		(3) 弧圈球。 ① 正手弧圈球模拟挥拍。 ② 正手弧圈球(固定点)。 ③ 正手弧圈球+并步。 ④ 反手搓球+并步+正手弧圈球。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:教师提出问题,结合弧圈球视频,引导学生探究讨论、得出结论,引导学生集体模仿挥拍;教师讲解练习方法(利用多球练习固定点),引导学生分组学练,巡视指导,鼓励学生展示与评价。	
		(4) 组内单打比赛(7分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(一对一自由组合,发下旋球,结合搓球、正手弧圈球进行比赛,前三板要求弧圈球技术,三局两胜),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生注意安全。	
		(5) 体能练习。 ① 摆速练习 40 秒×3 组。 ② 绕球台交叉步 40 秒×3 组。 ③ 蛙跳 40 秒×3 组。 ④ 开合跳 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言激励。	
		3. 结束部分		
拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 体会弧圈球基本动作技术和组合技术的原理,能做到步法与挥拍协调衔接,正手能拉出3~4个弧圈球,并在比赛中运用;发展协调性、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、平衡性等体能。</p> <p>2. 在正手弧圈球学练中,积极与同伴合作学练,交流心得,养成锻炼的习惯,懂得运动损伤预防知识和安全知识。</p> <p>3. 在体能练习与班内单打比赛3中,积极进取,勇于克服困难,做到遵守规则、尊重对手、文明礼貌、正确看待比赛的胜负。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	<p>教学组织:两路纵队站立。</p> <p>教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。</p>
		(2) 乒乓球专项准备活动。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 侧身位正手高抛发球。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解练习要求(近网中路、中路长球),引导学生分组练习,巡视指导。</p>
		(2) 正手攻球。 (3) 正手弧圈球。	<p>教学组织:两人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解练习要求(斜线对练,弧圈球固定一点),引导学生分组练习,巡视指导。</p>
		(4) 正手发下旋球+正手弧圈球+正手攻球。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解动作要领并示范,引导学生分组练习,巡视指导。</p>
		(5) 班内单打比赛3(第一阶段小组循环赛)。	<p>教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。</p> <p>教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(继续第一阶段小组循环赛,按轮次进行单打比赛);引导学生分组比赛,相互执裁。</p>
		(6) 体能练习。 ① 绳梯步法 40 秒×3 组。 ② 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ③ 仰卧两头起 40 秒×3 组。 ④ 持哑铃燕式飞 30 秒×3 组。	<p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,并进行语言激励。</p>
3. 结束部分			
拉伸放松、师生评议等。	<p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:在音乐伴奏下教师领做,</p>		



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
18	<p>1. 明确组合动作技术要领,能做到步法与挥拍协调衔接,动作连贯击球准确;发展灵敏性、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 在自主锻炼中,养成良好的锻炼习惯,体验乒乓球运动所带来的成就感。</p> <p>3. 在学练与测试中,表现出吃苦耐劳、勇于拼搏的精神,做到诚信自律、尊重裁判、文明礼貌。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	<p>教学组织:两路纵队站立。</p> <p>教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。</p>
		(2) 乒乓球自编操。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 组合动作技术测试要求介绍(搓球、削球、跨步、交叉步)。	<p>教学组织:四列横队站立。</p> <p>教学方法:教师讲解测试内容和要求,发球机发10个不定点球,学生利用搓球、削球、跨步、交叉步组合动作技术击球;教师引导学生进行测试前练习。</p>
		<p>(2) 组合动作技术测试(搓球、削球、跨步、交叉步)。</p> <p>合格:能够做出搓球、削球技术动作,有步伐移动,能击到球。</p> <p>良好:搓球、削球动作技术基本准确,步伐较到位,重心较稳定,组合动作技术协调衔接较好,击球稳定。</p> <p>优秀:搓球、削球动作技术准确,步伐到位,重心稳定,组合动作技术协调衔接,击球精准。</p>	<p>教学组织:按照编号顺序依次测试。</p> <p>教学方法:教师提示测试方法与要求,引导学生测试。</p>
(3) 体能测试:立定跳远(参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的相关标准)。	<p>教学组织:按照编排序号进行测试。</p> <p>教学方法:讲解立定跳远的测试方法及测试标准,引导学生分组进行测试。</p>		
3. 结束部分			
师生评议等。	<p>教学组织:四列横队站立。</p> <p>教学方法:师生共同总结本课学练情况。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 能说出正反手弧圈球的不同点,掌握反手弧圈球动作技术要领,能拉出反手弧圈球,并能在比赛中运用;发展协调性、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 在反手弧圈球学练中,提高安全意识,与同伴默契配合,保持良好心态。</p> <p>3. 在体能练习与一对二比赛中,表现出积极进取、超越自我的精神,做到文明礼貌、相互尊重,具有较强的规则意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		(2) 闯关赛。	教学组织:四人一组,立于指定区域。 教学方法:教师讲解练习方法(原地颠球 50+托球 S 形跑+膝盖夹球向前跳+向后跳+冲刺回终点),引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 侧身位正手发球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(近网直线、直线长球),引导学生分组练习,巡视指导。
		(2) 正反手搓球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(斜线对练,正反手不定点练习),提出要求,引导学生分组对练,巡视指导。
		(3) 弧圈球。 ① 反手弧圈球(定点)。 ② 反手弧圈球+并步。 ③ 正手搓球+并步+反手弧圈球。	教学组织:先集合再四人一组立于球台四周。 教学方法:教师提出问题,引导学生观看视频,边讨论边模仿;教师讲解技术要领,引导学生分组学练,巡视指导。
		(4) 一对二比赛(7分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(一对二,尽可能运用弧圈球技术,输者下场,胜者继续比赛,位置轮转),引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生注意安全。
		(5) 体能练习。 ① 小碎步接抛球 40 秒×3 组。 ② 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ③ 俄罗斯转体 40 秒×3 组。 ④ 仰卧起坐 60 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下分组练习,巡视指导,并进行语言激励。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 了解心理训练的意义,学习情绪调节、注意力训练的方法。	教学组织:散点站于球台旁。 教学方法:介绍心理训练的意义,引导学生学习情绪调节的方法(如想象中放松、渐进性放松、自我肯定、视觉守点等)。
		(2) 正手发下旋球+并步+反手弧圈球+侧身攻球。 ① 徒手挥拍(移动)。 ② 正手发下旋球+并步+反手弧圈球+侧身攻球。	教学组织:两人一组,站于球台一侧。 教学方法:教师讲解动作要领并示范,引导学生模拟练习,两人一组一点对两点,巡视指导。
		(3) 班内单打比赛 4(第一阶段小组循环赛)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(继续第一阶段小组循环赛,按轮次进行比赛;根据比赛积分,小组排名前二的同学进入第二阶段淘汰赛);引导学生分组比赛,相互仲裁。
		(4) 体能练习。 ① 连续侧身攻球 40 秒×3 组。 ② 行进间步法 30 秒×3 组。 ③ 跳绳 60 秒×3 组。 ④ 波比跳 30 秒×3 组。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下小组循环练习,巡视指导,并进行语言激励。
20	1. 掌握反手弧圈球技术,能够与侧身攻球协调衔接,并在对抗练习及比赛中运用;发展肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力、灵敏性、协调性等体能。 2. 在学练中,知道运动对心理健康的积极影响,学会心理训练的方法,养成良好心态。 3. 在体能练习中,确保自身安全后尝试挑战自己的身体极限,表现出勇于克服困难、坚持到底的精神;在班内单打比赛 4 中,具有正确的胜负观。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		意念放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:体育委员领做;教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 正反手搓球。 (2) 正手弧圈球。 (3) 反手弧圈球。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(正反斜线对练,一正一反固定点),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导,鼓励学生展示与评价。
		(4) 正手弧圈球+并步+反手弧圈球。 ① 徒手挥拍。 ② 正手弧圈球+并步+反手弧圈球(固定点)。 ③ 正手弧圈球+并步+反手弧圈球(不定点)。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解动作要领,引导学生集体徒手挥拍;讲解练习方法(一点对两点),引导学生分组学练,巡视指导,鼓励学生展示与评价。
		(5) 单打友谊赛(7分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(相邻两组混搭,自由对阵,利用弧圈、快攻等技术比赛,回合中需有弧圈球对拉,一局定胜负),引导学生组内比赛,提醒学生注意安全。
21	1. 进一步提升弧圈球技术,能够结合正反手弧圈球,并运用在练习与比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、灵敏性等体能。 2. 在准备活动中,能理解体育锻炼对健康的重要性,养成体育锻炼的意识和习惯。 3. 在体能练习中,表现出不畏困难、敢于拼搏、勇于挑战的精神;在单打友谊赛中,具有团队合作意识,做到尊重对手、遵守规则。	(6) 体能练习。 ① 绳梯步法 40 秒×3 组。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:教师讲解示范,引导学生在

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		② 负重挥拍 40 秒×3 组。 ③ 俄罗斯转体 40 秒×3 组。 ④ 快速俯卧撑 20 次×3 组。	音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
22	1. 明确弧圈球结合攻球技术的原理,提高正手弧圈球技术,掌握弧圈球与攻球的衔接技术,并能运用于比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。 2. 在一点对两点、对攻等练习中,积极与同伴交流合作,适应多变的练习环境,享受乒乓球运动所带来的乐趣,学会自我调节情绪,养成良好的锻炼习惯。 3. 在体能练习中,不畏困难、敢于拼搏、勇于挑战;在组内循环赛中,尊重裁判,尊重对手,遵守规则,正确对待比赛结果。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做;教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 反手搓球。 (2) 反手攻球。 (3) 反手弧圈球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(一点对两点,正反手固定点),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导。
		(4) 弧圈球结合攻球。 ① 正手连续拉弧圈球+正手攻球。 ② 正手连续拉弧圈球+反手攻球+正手攻球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解示范,引导学生分组练习,巡视指导,鼓励学生展示与评价。
(5) 组内循环赛(7分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(一对一自由组合,运用正手弧圈结合攻球技术进行比赛),引导学生组内比赛,互相执裁,鼓励学生展示与互评。		
(6) 体能练习。 ① 绕球台并步 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范,引导学生		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		② 摆速练习 40 秒×3 组。 ③ 平板支撑 30 次×3 组。 ④ 高抬腿 40 秒×3 组。	集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
23	1. 掌握弧圈球结合攻球技术的要领,学会弧圈球与攻球的衔接,并能运用在比赛中;发展协调性、肌肉耐力、灵敏性等体能。 2. 在弧圈球多种学练中,感受体育锻炼所带来的益处,积极参与练习,与同伴互帮互助,养成良好的锻炼习惯。 3. 在体能练习中,积极进取,勇于拼搏,在一对二对抗赛中,做到遵守规则,具有较强的团队荣誉感。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球进袋比赛。	教学组织:四人一组,立于球台一侧。 教学方法:教师讲解练习要求(利用发球技术每人发 10 球,使球反弹后进入一次性纸杯,进球最多者胜),引导学生分组比赛。
		2. 基本部分	
		(1) 反手搓球。 (2) 反手攻球。 (3) 反手弧圈球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(一点对两点,正反手不定点),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导。
(4) 弧圈球结合攻球。 ① 反手连续拉弧圈球+反手攻球。 ② 反手连续拉弧圈球+正手攻球+反手攻球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解示范;引导学生分组练习,巡视指导,鼓励学生展示与评价。		
(5) 一对二对抗赛(11 分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(运用反手弧圈球、搓球等技术进行比赛,输者下场,胜者继续比赛,位置轮转),引导学生组内比赛,互相执裁,鼓励学生展示与互评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能练习。 ① 绳梯步法 40 秒×3 组。 ② 摆速练习 40 秒×3 组。 ③ 仰卧举腿 30 次×3 组。 ④ 蛙跳 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周或指定练习区域。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下小组循环练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
24	1. 掌握编排单循环赛的轮次表与场次计算方法,学会拉攻技术的要领,并能运用于比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、爆发力、位移速度等体能。 2. 在拉攻技战术学练和比赛中,学会情绪调控,积极应对挫折和失败,保持良好心态;主动与他人合作,提高适应社会环境的能力。 3. 在体能练习中,具备果断勇敢、不断进取、超越自我的精神;在小组单循环赛中,尊重裁判,尊重对手,具有文明礼貌、遵守规则的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做;教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 弧圈球结合攻球。 正手弧圈球+反手弧圈球+正手攻球+反手攻球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(一拉一防),提出要求,引导学生进行全台不定点对练,巡视指导。
(2) 拉攻技术。 ① 拉两角攻中路。 ② 拉中路压两角。 ③ 拉反手击正手。	教学组织:先集合再四人一组立于球台两侧。 教学方法:教师讲解技术要领并示范,引导学生分组练习,鼓励学生展示与评价,巡视指导。		
(3) 单循环赛的编排。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解编排的知识(顺时针、逆时针)与场次计算方法,即总场数= $n(n-1)/2$ ,引导学生进行 10 人单循环赛的编排。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(4) 小组单循环赛(7分制)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(运用拉攻技术进行比赛,三局两胜);引导学生组内比赛,互相执裁,提醒学生注意安全。
		(5) 体能练习。 ① 3.5米并步连续12个来回(计时)。 ② 摆速练习60秒×3组。 ③ 波比跳40秒×3组。 ④ 25米高抬腿跑25米×3组。	教学组织:散点站于球台四周或指定练习区域。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下分组练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
25	1. 掌握发球技术与淘汰赛的编排知识,利用各种发球,进行速度、落点、转与不转相结合的技术学练,并能运用于比赛中;发展肌肉耐力、肌肉力量、爆发力、灵敏性等体能。 2. 在发球技术练习中,积极思考,主动学练,养成良好的锻炼习惯。 3. 在体能练习中,不畏困难,敢于拼搏,勇于挑战极限;在组内单打比赛中,做到尊重对手,遵守规则,正确对待比赛胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 侧身位正手发球转与不转。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(近网斜线),引导学生分组练习,巡视指导。
(2) 正反手快攻。 (3) 正反手弧圈球。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(直线、斜线对练),引导学生分组练习,巡视指导。		
(4) 发球技术。 ① 发球(速度、落点)。	教学组织:散点站于屏幕前;四人一组,站于球台两侧。		



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
		② 发球(旋转反差)。	教学方法:教师结合多媒体讲解发球技术,引导学生进行分组练习,巡视指导。	
		(5) 淘汰赛的编排。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解编排知识(种子、轮空)与场次计算方法,即在无附加赛的情况下,偶数时 $n-1$ 场,奇数时 $n$ 场;布置作业,根据班内小组出线的 10 名选手成绩,编排第二轮淘汰赛的对阵表。	
		(6) 组内单打比赛(7 球)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(发球直接得分获 2 分,回合得分获 1 分,一局发 7 球,2 球轮换制,三局两胜),引导学生组内比赛,提醒学生注意安全。	
		(7) 体能练习。 ① 小碎步 40 秒×3 组。 ② 持弹力带挥拍 40 秒×3 组。 ③ 高抬腿 40 秒×3 组。 ④ 平板支撑 60 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。	
		3. 结束部分		
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。	
26	1. 知道接发球技战术的方法,判断发球后能移至合理位置,进行有效击球,并能运用于比赛中;发展肌肉耐力、肌肉力量、灵敏性、爆发力等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。	
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 在热身与放松中,能正确地评价身体机能和健康状况,提高预防疾病的意识,养成科学的锻炼习惯。 3. 在体能练习中,具有吃苦耐劳、不畏困难的精神;在班内单打比赛淘汰赛中,积极进取,尊重对手,诚信自律,正确对待胜负。	2. 基本部分	
		(1) 侧身位正手发球转与不转。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(近网中路、近网直线及底线长球),引导学生分组练习,巡视指导。
		(2) 正反手快攻。 (3) 正反手弧圈球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(斜线对练,两点攻一点),引导学生分组练习,巡视指导。
		(4) 接发球技术。 ① 站位的选择(左对左,右对中偏右等)。 ② 判断来球(旋转、速度、落点)。 ③ 回接各种发球。	教学组织:散点立于球桌旁;四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解接发球技术,引导学生进行分组练习,巡视指导。
		(5) 班内单打比赛 5(第二阶段淘汰赛)。	教学组织:四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 教学方法:根据学生家庭作业情况,选出编排最合理的对阵表,创设比赛情境,讲解比赛规则(按对阵表站位,利用所学的技战术进行第二阶段淘汰赛,11 分制,三局两胜,最终决出八强选手),引导学生分组比赛。
		(6) 体能练习。 ① 3.5 米并步连续 12 个来回(计时)。 ② 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 ③ 平板支撑 40 秒×3 组。 ④ 仰卧起坐 60 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	1. 明确弧圈球技术要领,能做到步法与挥拍协调衔接,能做到动作连贯、击球精准;发展灵敏性、协调性、反应能力等体能。 2. 在测试中,及时了解自身学练情况,体验运动技能提高所带来的乐趣和成就感,养成良好的锻练习惯。 3. 在测试中,做到自尊自信、顽强拼搏、文明礼貌、尊重裁判、尊重对手,具有较强的规则意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操,教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 组合动作技术测试要求介绍(正反手弧圈球、攻球、并步、交叉步,还原步)。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解测试内容和要求,发球机发10个不定点球,学生利用正反手弧圈球、攻球、并步、交叉步及还原步结合技术击球;教师引导学生进行测试前练习。
(2) 组合动作技术测试(正反手弧圈球、攻球、并步、交叉步,还原步)。 合格:正反手弧圈球技术不熟,容易漏球或击球不旋转,能完成单一组合动作。 良好:正反手弧圈球技术一般,拍面角度较正确,击球时机较合理,击出的球速度与旋转结合较好,具备弧圈与攻球组合动作技术。 优秀:正反手弧圈球技术熟练,拍面角度正确,击球时机合理,击出的球速度与旋转结合很好,组合动作技术多样。	教学组织:按照编号顺序依次测试。 教学方法:教师提示测试方法与要求,引导学生测试。		
(3) 体能测试。 ① 引体向上(男)。 ② 1分钟仰卧起坐(女)。 (参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的相关标准)。	教学组织:按照编号顺序依次测试。 教学方法:教师讲解测试方法与要求,引导学生测试。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		师生评议等。	教学组织:四列横队站立。 教学方法:师生共同总结本课学练情况。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。
		(2) 颠球接力跑。	教学组织:每组一路纵队立于指定位置。 教学方法:教师讲解练习要求,提示学练安全,引导学生进行练习,并进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 侧身位、反手位发球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求,利用多球练习各种发球以及将球发至指定区域,引导学生分组练习,巡视指导。
		(2) 正反手快攻。 (3) 正反手弧圈球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(斜线对练,正反手不定点),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导。
		(4) 发球抢攻技术。 ① 长、短球结合。 ② 发底线球。 ③ 发旋转与落点变化的球。	教学组织:先集合再两人一组立于球台两侧。 教学方法:教师讲解示范发球抢攻技术要领,引导学生分组学练,巡视指导。
		(5) 班内单打比赛 6(第二阶段淘汰赛)。	教学组织:按照台号,在自己对应的球台比赛。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(继续进行第二阶段淘汰赛,按照公示栏中编排好的对阵表有序比赛,裁判记录比赛成绩),引导学生分组比赛,互相执裁。
28	1. 熟练掌握发球动作技术,熟知发球抢攻技战术,能运用在对抗练习和比赛中;发展肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力、反应能力、灵敏性等体能。 2. 在发球抢攻技术学练中,积极参加小组合作练习,与同伴默契合作,树立安全意识,预防运动损伤。 3. 在体能练习中,表现出不怕困难、顽强拼搏的意识;在班内单打比赛 6 中,尊重对手,尊重裁判,文明礼貌,具备责任意识。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能练习。 ① 行进间步法 1 分钟×2 组。 ② 摆速练习 1 分钟×2 组。 ③ 跳绳 2 分钟×2 组。 ④ 平板支撑 1 分钟×2 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
		1. 开始与准备部分	
29	1. 熟练掌握攻球技术,明确相持球技术战术,能够运用在对抗练习及比赛中;发展肌肉力量、心肺耐力、灵敏性、反应力、协调性等体能。 2. 在相持球技战术学练中,能主动参与学练,提高合作能力,积极参加教学比赛,进一步提高情绪调控能力。 3. 在体能练习中,认真努力,表现出勇于克服困难、积极进取的精神;在班内单打比赛 7 中,做到尊重对手、尊重裁判、遵守规则、诚实自信、文明礼貌。	(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领操;教师进行语言提示,引导学生集体练习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 正反手攻球。 (2) 正反手削球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(斜线对练,两点攻一点),提出要求,引导学生分组练习,巡视指导。
		(3) 相持球技战术(变线)。 ① 反手连续对攻+突击正手。 ② 正手连续对攻+突击反手。 ③ 正反手连续对攻+突击空挡。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解相持球技术并示范,引导学生分组学练,巡视指导并纠错;学生展示,相互评价。
(4) 班内单打比赛 7(第二阶段淘汰赛)。	教学组织:按照台号,在自己对应的球台比赛。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(继续进行第二阶段淘汰赛,按照公示栏中编排好的对阵表有序比赛,决出前八强,进行颁奖),引导学生比赛,互相执裁。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(5) 体能练习。 ① 持弹力带挥拍 60 秒×2 组。 ② 跳绳 3 分钟×1 组。 ③ 深蹲跳 40 秒×2 组。 ④ 俯撑登山跑 40 秒×2 组。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:教师讲解示范,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导,用语言激励。
		3. 结束部分	
		拉伸放松、师生评议等。	教学组织:散点站于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
30	1. 能够描述双打在乒乓球运动中的地位及特点,明确双打比赛基本规则(发球、接发球次序等),能够利用所学技术连续多回合击球并进行比赛;发展肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力、反应能力、灵敏性等体能。 2. 积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,在双打理论知识学练中,与同伴默契合作,做到共同进步。 3. 在体能练习中,表现出不怕困难、顽强拼搏的精神;在小组双打比赛中,做到尊重对手,尊重裁判,文明礼貌,具有较强的团队意识与责任感。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 发球。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(多种发球),引导学生分组练习,巡视指导。
(2) 正反手攻球。	教学组织:两人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(全台直线、斜线对练,一对二合作练习),引导学生分组练习。		
(3) 双打理论知识。 ① 双打在乒乓球运动中的地位及特点。 ② 双打比赛规则 1(发球权与方位、一局中的发球与接发球顺序)。	教学组织:散点站于屏幕前。 教学方法:教师讲解双打在乒乓球运动中的地位及特点,结合双打比赛视频,引导学生复习巩固双打比赛规则。		
(4) 双打发球、接发球回合训练。	教学组织:四人一组,站于球台两侧。 教学方法:教师讲解双打练习要求,引导学生模拟双打比赛。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(5) 小组双打比赛(11分制)。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(二对二自由配对,尝试进行一局双打比赛),引导学生分组比赛,巡视指导。
		(6) 体能练习。 ① 行进间步法 1分钟×2组。 ② 连续快攻 1分钟×2组。 ③ 跳绳 1分钟×2组。 ④ 平板支撑 1分钟×2组。	教学组织:散点站立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点站立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
31	1. 知道双打配对的方法与站位,进一步明确双打比赛规则,能够把所学技术与知识运用于比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性等体能。 2. 在双打学练中,积极主动与同伴交流,组成配合默契的小组,一同养成锻炼的习惯,提高适应环境的能力。 3. 在体能练习中,不断挑战自我,顽强拼搏;在小组双打比赛中,做到尊重对手,尊重裁判,具有责任意识和集体荣誉感。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 搓球(摆短劈长)。 (2) 弧圈球。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法(正反面全台直线、斜线定点与不定点对练),引导学生分组练习。
		(3) 双打理论知识。 ① 双打比赛规则 2(局与局之间的发球与接发球、交换方位、决胜局等规则)。 ② 双打的配对(以执拍手、握拍方式、类型打法划分)、不同类型配对	教学组织:散点立于屏幕前。 教学方法:结合多媒体,教师讲解双打比赛规则及双打配对的基本方式,创设双打比赛情境,引导学生尝试配对并进行站位练习,巡视指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
		的站位(如弧圈与快攻、两面攻与左推右攻等)。		
		(4) 小组双打比赛(7分制)。		教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(自由配对,尝试运用所学知识进行双打比赛,三局两胜),引导学生分组比赛,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 长短球练习 1 分钟×2 组。 ② 绳梯步法 1 分钟×2 组。 ③ 折返跑 1 分钟×2 组。 ④ 仰卧起坐 1 分钟×2 组。		教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分		
		八段锦放松、师生评议等。		教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
32	1. 知道双打跑位技术与裁判职责,能够把所学技术与知识运用于比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、反应能力、协调性、灵敏性等体能。 2. 在双打跑位中,积极思考,与同伴默契配合;能够调控自己的情绪,保持良好的学练态度。 3. 在体能练习中,具备积极进取、超越自我的精神;在班内双打升降级赛 1 中,做到礼貌	1. 开始与准备部分		
		(1) 乒乓球徒手操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。	
		(2) 反应力训练游戏。	教学组织:散点立于球桌旁。 教学方法:教师讲解练习方法(原地小碎步,听信号做动作),提示学练安全,引导学生集体练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 正反手削球。 (2) 正反手弧圈球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法,引导学生分组练习(正反手全台直线、斜线定点与不定点对练),巡视指导。	
(3) 双打理论知识。 ① 双打的跑位(八字移动、T 字移动、环形移动等)。	教学组织:散点立于屏幕前。 教学方法:引导学生思考如何灵活运用跑位技术,结合多媒体讲解跑位方			



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	待人、遵守规则,表现出良好的意志品质。	② 裁判员职责(赛前抽签、报分、手势等)。	法,引导学生配对后进行跑位练习,巡视指导;讲解裁判员职责,引导学生学练裁判员手势。
		(4) 班内双打升降级赛 1。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(按照公示栏分组名单进行比赛,赢的一方移向右边的球台继续比赛,输的一方移向左边的球台继续比赛,八轮后最右边球台的队员为第一、二名,向左依次类推),引导学生分组比赛,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 行进间步法 40 秒×3 组。 ② 持弹力带挥拍 40 秒×3 组。 ③ 开合跳 40 秒×3 组。 ④ 俯卧撑 25 次×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。
33	1. 对双打战术有一定了解,能与同伴配合好前三板技术,并能运用于对抗练习及比赛中;发展肌肉力量、灵敏性、爆发力、肌肉耐力、协调力等体能。 2. 在双打战术 1 的学练中,主动与同伴交流和合作,不断提升团队默契感,能够适应自然环境和社会环境。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
	(1) 发球。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求(定点、不定点、转与不转),引导学生分组练习,巡视指导。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 在体能练习与班内双打升降级赛 2 中,不断挑战自我,培养团队精神和责任意识,做到尊重裁判、尊重对手、文明礼貌。	(2) 正反手快攻。	教学组织:两人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习方法,(全台直线、斜线对练),引导学生分组练习。	
		(3) 双打战术 1。 ① 控制较前者,主攻较弱者。 ② 发球抢攻(前三板)。	教学组织:散点立于屏幕前。 教学方法:结合多媒体,教师讲解双打战术,引导学生进行一对二发球抢攻练习,巡视指导。	
		(4) 班内双打升降级赛 2。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:按照上一节课比赛要求继续比赛(赢的向右边的球台移动,继续比赛,输的向左边的球台移动,继续比赛,以此类推);提醒学生注意安全,引导学生比赛。	
		(5) 体能练习。 ① 持哑铃挥拍 40 秒×4 组。 ② 行进间步法 30 秒×4 组。 ③ 十字象限跳 30 秒×4 组。 ④ 仰卧两头起 40 秒×4 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。	
		3. 结束部分		
		八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。	
34	1. 基本掌握双打战术,能与同伴之间通过眼神、肢体语言等知道对方的想法,能在比赛中配合默契;发展肌肉力量、灵敏性、爆发力、反应能力等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身跑。	教学组织:两路纵队站立。 教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。	
		(2) 乒乓球专项准备活动。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 在双打技战术 2 的学练中,积极思考,主动与同伴合作交流,调控情绪能力强,适应多种环境,形成自觉锻炼的良好习惯。 3. 在体能练习中,表现出不畏困难、勇于争先的精神;在班内双打升降级赛 3 中,具备团队精神、责任意识,做到尊重裁判、尊重对手、诚信自律。	2. 基本部分	
		(1) 双打发球抢攻。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:教师讲解练习要求,引导学生一对二、二对二练习。
		(2) 双打战术 2。 ① 紧盯一角,突袭另一角。 ② 交叉攻两角或长短球。	教学组织:散点立于屏幕前。 教学方法:结合多媒体,教师讲解双打战术,引导学生进行一对二发球抢攻练习,巡视指导。
		(3) 班内双打升降级赛 3。	教学组织:四人一组、立于球台两侧。 教学方法:创设比赛情境,讲解比赛方法(赢的向右边的球台移动,继续比赛,输的向左边的球台移动,继续比赛,10 号台决冠亚军,9 号台决第三、四名,以此类推);提醒学生注意安全,引导学生比赛。
		(4) 体能练习。 ① 并步摸台 40 秒×3 组。 ② 摆速练习 60 秒×3 组。 ③ 俄罗斯转体 30 秒×3 组。 ④ 深蹲跳 40 秒×3 组。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:教师讲解示范体能动作,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。
		3. 结束部分	
	八段锦放松、师生评议等。	教学组织:散点立于球台四周。 教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。	
35	1. 理解团体赛基本规则,运用所学知识与技术进行团体赛;发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、协调性等体能。 2. 在团体赛中,能够很好地适应赛场上的变化,情绪	1. 开始与准备部分	
		乒乓球自编操。	教学组织:四人一组,立于球台两侧。 教学方法:体育委员领做,教师进行语言提示。
		2. 基本部分	
	(1) 团体赛基本规则(男团、女团、五场三胜制等)。	教学组织:散点立于屏幕前。 教学方法:结合多媒体讲解团体赛规则,引导学生赏析比赛。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>调控能力有所提升,形成积极向上的心态,养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 在体能练习中,表现出不断积极进取、勇于拼搏的精神;在团体赛中做到诚信自律、尊重对手、尊重裁判,具有责任意识和集体荣誉感,能正确对待比赛的胜负。</p>	(2) 团体赛。	<p>教学组织:六人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。</p> <p>教学方法:创设比赛情境,讲解比赛规则(三人一组组成团体,进行比赛,一人执裁,一局5分,三局两胜),引导学生进分组比赛,提醒学生注意安全,来回巡视。</p>	
		<p>(3) 体能练习。</p> <p>① 持哑铃挥拍 40 秒×2 组。</p> <p>② 负重并步 40 秒×2 组。</p> <p>③ 俄罗斯转体 40 秒×2 组。</p> <p>④ 跳绳 4 分钟×1 组。</p>	<p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:教师讲解示范,引导学生在音乐伴奏下集体练习,巡视指导评价,用语言激励学生。</p>	
		3. 结束部分		
		意念放松、师生评议等。	<p>教学组织:散点立于球台四周。</p> <p>教学方法:在音乐伴奏下教师领做,引导学生跟练放松,并进行语言提示;师生总结本课学练情况。</p>	
36	<p>1. 熟知双打前三板技战术在比赛中的运用,能在测试中运用所学知识技能,发挥正常水平。</p> <p>2. 认真对待测试,培养良好的考试心态,适应考试环境,调整好紧张情绪,放平心态。</p> <p>3. 在组合动作技术测试中,表现出积极进取、勇于力争的精神,做到诚信自律、尊重裁判、尊重他人,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身跑。	<p>教学组织:两路纵队站立。</p> <p>教学方法:教师提示学练安全,引导学生沿着球台按指定路线慢跑,并进行语言提示。</p>	
		(2) 乒乓球自编操。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:体育委员领做;教师进行语言提示。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 组合动作技术测试要求介绍(双打前三板、相持球技术、发球抢攻技术)。	<p>教学组织:四人一组,立于球台两侧。</p> <p>教学方法:教师讲解测试内容和要求,测试双打前三板需采用相持球技术、发球抢攻技术组合动作技术;教师引导学生进行测试前练习。</p>	
(2) 组合动作技术测试(双打前三板、相持球技术、发球抢攻技术)。 合格:没有发球抢攻动作,前三板没有主动进攻,相持球时相对被动。	<p>教学组织:自由组合,按照编号顺序进行测试。</p> <p>教学方法:教师提示测试要求,引导学生有序测试。</p>			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		良好:有发球抢攻,前三板不够主动,相持球时技术单一。 优秀:有熟练的发球抢攻技术,前三板积极主动,相持球时善于运用技术变化。	
		(3) 体能测试:坐位体前屈(参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的相关标准)。	教学组织:按照编号顺序依次测试。 教学方法:教师讲解坐位体前屈的测试方法与标准,引导学生测试。
		3. 结束部分	
		师生评议等。	教学组织:四列横队站立。 教学方法:师生共同总结本课学练情况。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 初步掌握搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术及推挡侧身攻球等组合动作技术;能参与班级内正式的教学比赛,并能运用攻防基本战术;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。 2. 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 修订)》的合格水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看 8 次乒乓球比赛,并能对高水平比赛作出分析与评价。	1. 在学练和对抗中能做出保护自我的动作,发生伤害事故时能及时进行处理。 2. 能调控情绪,表现出良好的沟通能力与合作精神。 3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行 3 次(每次 0.5 小时左右)课外体育锻炼。	1. 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手,具有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负。 2. 表现出良好的沟通能力与合作精神。
良好	1. 基本掌握搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术及推挡侧身攻球等组合动作技术;主动参与班级内正式的教学比赛,并能运用攻防基本战术;学会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。 2. 学会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 修订)》的良好水平。	1. 在学练和对抗中能做出保护自我及保护他人的动作,发生伤害事故时能及时进行处理。 2. 能及时调控情绪,表现出良好的沟通能力与合作精神。 3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。	1. 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手、自信自强,具有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负。 2. 沟通能力与合作精神表现较好。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	3. 每学期通过现场或多种媒介观看 8 次以上乒乓球比赛,并能对高水平比赛作出分析与评价。		
优秀	<p>1. 熟练掌握搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术及推挡侧身攻球等组合动作技术;积极主动参与班级内正式的教学比赛,并能运用攻防基本战术;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。</p> <p>2. 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 修订)》的优秀水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看 10 次以上乒乓球比赛,并能对高水平比赛作出分析与评价。</p>	<p>1. 在学练和对抗中能做出保护自我及保护他人的动作,发生伤害事故能及时进行处理。</p> <p>2. 能及时调控情绪,调整心态,表现出良好的沟通能力与合作精神。</p> <p>3. 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行 4 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手、敢于拼搏,具有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负。</p> <p>2. 沟通能力与合作精神表现特强。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 水平四大单元设计体现了学科核心素养的培育,每个课时之间相互关联,呈现出结构化的特点;单元课时内容设计以“目标引领内容”为理念,以学生身心发展规律和乒乓球运动技能形成规律为依据。</p> <p>(2) 在水平二和水平三乒乓球技术习得的基础上,加强了搓球、削球、直拍横打、弧圈球等单个动作技术练习,将步法与单个技术练习、组合动作技术练习、双打站位以及多种战术的一体化赛练相结合,层层递进,由浅入深。</p> <p>(3) 将体能贯穿始终,促进学生逐步提高专项体能和一般体能水平,通过观赏乒乓球比赛,理解乒乓球文化与内涵,最终形成良好的锻炼习惯。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 学生在常见运动损伤的应对和处理方面有些薄弱。</p> <p>(2) 学生运动能力存在一定的差异,对乒乓球技术的理解和掌握存在较大差距。</p> <p>(3) 学生处在发育转折期,在情绪调控、相互沟通和合作方面稍有欠缺。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 加强科学预防运动损伤的知识,强化自我保护意识;创设运动损伤情境,教会学生处理扭伤、拉伤等常见损伤的方法。</p> <p>(2) 基于学生对乒乓球技术的理解和掌握情况,根据学生乒乓球技战术水平,合理设置分层教学。</p> <p>(3) 实时关注学生的情绪变化,及时进行心理疏导,加强学生之间沟通交流,帮助学生建立良好的合作关系。</p>			

本章内容呈现 3 个乒乓球课时教学设计示例:水平二大单元教学计划中的第 3 课时,教学内容有以直拍为例发球、正手攻球、反手推挡的基本动作和组合动作技术,左推右攻接龙赛游戏,男女单打比赛和体能练习等(见表 4-1);水平三大单元教学计划中的第 6 课时,在水平二单元学习及水平三单元前 5 课时的教学基础上,教学内容设计为反手发球、横拍反手攻、正手攻球的基本动作技术,以及发球+移动+攻球+移动+拨球、左推右攻组合动作技术、二打一积分赛和体能练习等(见表 4-2);水平四大单元教学计划中的第 5 课时,主要教学内容为加力推、减力挡、发下旋球、正反手慢搓球、搓转与不转、搓球+跨步、小组循环赛、体能练习等(见表 4-3)。

## 第一节 水平二乒乓球运动课时教学设计

### 一、水平二乒乓球运动课时教学设计思路

本节课落实“立德树人”的根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,贯彻《课程标准(2022 年版)》的指导思想。本节课是乒乓球运动水平二大单元教学计划中的第 3 课时,此时大部分学生没有乒乓球学习基础。围绕新课标理念,结合水平二学生技术掌握程度,制定本节课的学习目标。

为实现本节课的学习目标,将设计由简单至复杂、由习得至应用的阶梯式学练内容,将相互关联的结构化知识、技能、体能进行整合。通过多媒体、游戏、情景、合作等教学方法激发学生对乒乓球运动的兴趣和热情,在游戏中掌握动作技能,提高运动能力。从兴趣入手,引导学生积极参与正手攻球、多球正手攻球、左推右攻接龙赛游戏、男女单打比赛和体能练习等乒乓球学练活动,使学生逐步掌握动作技术。

#### (一) 层层递进,激发学练兴趣

问题情境的导入将突出学法和教法的针对性,比如示范前,教师提出问题“如何选择最佳的击球时机?”引导学生有意识地观察关键技术要点。结合分层教学,学练挥拍,体会击球

规律、击球部位和击球时机,进行慢节奏击球练习、连续击球练习和随机击球练习。由于发球机数量有限,在教学过程中教师无法统一安排所有学生利用发球机进行学练,因此在小组合作学习过程中,将通过教师、小助手、集中纠错和个别辅导的方式开展教学。针对无法击中球的学生,将通过递减排难度要求,进行个别化学练,有效帮助学生解决击球时机不合理的问题。同时在教学中还将渗透乒乓球运动安全意识的教育,如正手攻球挥拍练习时,为避免挥拍时球拍伤及周边同伴,教师在巡视辅导时时刻提醒学生保持间距、有序学练。此外体育家庭作业的布置,能引导学生在家庭或社区中进行乒乓球游戏,鼓励学生与家长协同参与,逐渐养成锻炼的习惯。

### (二) 模拟真实比赛情境,提升实战能力

尊重学生的认知规律,在教学中,将通过正手攻球比谁多和左推右攻接龙赛游戏,让学生在比赛中感受竞争的氛围,引导学生在玩中练、练中学、赛中提高左推右攻的能力,在有效激发学生学练兴趣的同时,巩固提高动作技术。创设“夺冠彩虹”真实比赛情境,在真实的比赛场景中帮助学生发现问题、探究问题、解决问题,引导学生逐步了解乒乓球比赛基本规则,如基本术语、基本次序、得分等。为使学生适应比赛环境的变化,在比赛的过程中树立规则意识,将对学生提出明确的评价标准(一局比赛中先得 11 分的一方获胜,如果双方 10 平,领先 2 分的一方赢得比赛),在帮助学生体验多种角色转换的同时,有效提升学生的实战能力。

### (三) 多种形式体能学练,磨炼学生意志

根据学生体能发展基本规律,本节课将通过绕台滑步、小哑铃挥拍、立卧撑、体侧屈的体能练习,发挥这些体能练习多样性、趣味性、整合性的特点,促进学生体能快速发展,使学生热爱体育运动。通过 10 分钟左右的体能练习,帮助学生养成积极锻炼的习惯,在学练中相互鼓励,形成克服困难、坚持到底的意志品质。

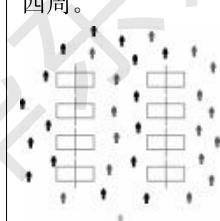
## 二、水平二乒乓球运动课时教学计划示例

表 4-1 水平二乒乓球运动大单元第 3 课时教学计划示例

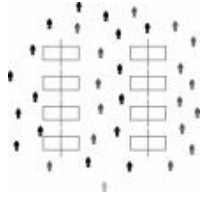
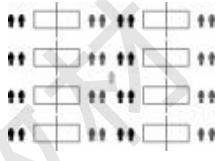


单元	乒乓球	课次	第 3 次	学生人数	40
学习目标	1. 能够描述正手攻球的动作方法;体验发球、正手攻球、反手推挡的基本动作和组合动作技术,并能在游戏和比赛中运用;发展灵敏性、柔韧性、爆发力和肌肉力量。 2. 乐于参与乒乓球活动,在游戏左推右攻接龙赛中,能适应自然环境的变化,具有安全学练意识,主动与同伴沟通交流。 3. 在男女单打比赛中,树立规则意识,表现出克服困难、坚持到底、勇于挑战的意志品质。				
主要内容	1. 基本运动技能 (1) 正手攻球(乒乓球训练器)。				



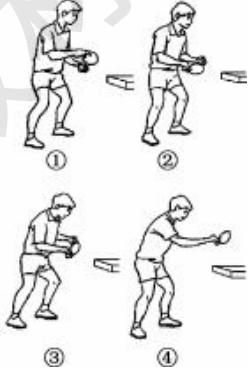
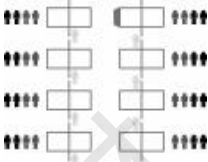


(续表)

	<p>(2) 正手攻球和反手推挡(多球)。</p> <p>(3) 弹击发球。</p> <p>(4) 弹击发球+正手攻球。</p> <p>(5) 游戏:连续正手攻球比谁多。</p> <p>(6) 弹击发球+正手攻球+反手推挡。</p> <p>(7) 游戏:左推右攻接龙赛。</p> <p>(8) 男女单打比赛(11分制)。</p> <p>2. 体能练习</p> <p>(1) 绕台滑步 30次×2组。</p> <p>(2) 小哑铃挥拍 30次×3组。</p> <p>(3) 立卧撑 15次×3组。</p> <p>(4) 体侧屈 20次×4组。</p>				
教学重难点	<p>1. 学生学习重难点:在出现连续接不到球的情况下,保持学练兴趣,冷静面对困难,准确预判球落点,不放弃,继续坚持学练;具有规则意识与合作能力。</p> <p>2. 教学内容重难点:发球、攻球技术以及体能练习;在比赛中运用所学技术。</p> <p>3. 教学组织重难点:在游戏和比赛的学练环境中,注意周边场地环境,适宜分配练习时间,合理划分场地区域,保证安全后分组学练;在体能练习环节中,科学安排运动负荷;根据学生技术掌握程度进行自主学练,根据学生能力进行同质分组和异质分组,结伴学练,小组合作学练。</p> <p>4. 教学方法重难点:运用情境教学法,创设主题情境贯穿整个教学,让学生在情境体验中获取新知;运用多媒体辅助法,引导学生观察乒乓球动作技术,明确练习内容和方法,掌握动作技术要领;运用问答法,引出问题,启发学生的思维,使学生带着问题合作学练,共同探究问题、解决问题,提高学生对动作技术的认知以及组合动作的运用,提升学生自主学习的能力。</p>				
安全保障	<p>1. 热身运动要积极、充分,各项练习要听从教师安排,积极遵守规则。</p> <p>2. 练习场地器材保证安全,练习空间合理。</p> <p>3. 加强安全意识和自我保护意识,注意细节。</p>	场地器材	乒乓球桌 8 张、乒乓球拍 20 副、乒乓球若干、乒乓球筐 20 个、乒乓球训练器 10 个、发球机 1 台。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	<p>1. 整队。</p> <p>2. 师生问好。</p> <p>3. 宣布上课内容。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 多媒体展示,导入本节课情境,激发学生兴趣。</p> <p>2. 简述本课学习内容和目标。</p> <p>3. 提出学练和安全要求。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真聆听,观看视频。</p> <p>2. 明确学习目标。</p> <p>3. 思想集中,精神饱满。</p>	<p>散点站于球台四周。</p> 	0.5分	90~100次/分

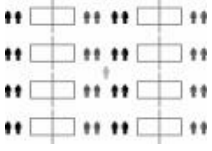
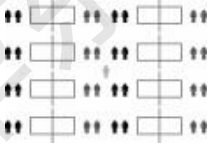
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (4分)	1. 热身活动。	教师: 创设学习情境,带领学生进行热身活动。 学生: 1. 快速进入角色,跟随音乐进行热身活动。 2. 积极参与,充分热身。	散点站于球台四周。 	1.5分	130~140次/分
	2. 游戏:球来球往。	教师: 1. 讲解游戏方法和规则,引导学生分组体验游戏。 2. 巡视指导,提出要求。 学生: 1. 认真聆听,明确游戏方法和规则,分组练习。 2. 遵守规则,积极体验。	四人一组,站于球台两侧。 	1.5分	130~140次/分
基本部分 (33分)	1. 能量精灵。				
	(1) 正手攻球(乒乓球训练器)。	教师: 1. 创设“能量精灵”学习情境,讲解正手攻球的动作要领,并示范。 2. 引出问题“如何选择最佳的击球时机?”,引导学生安全有序学练。 3. 分层指导,个别纠错。  正手攻球 学生: 1. 仔细观察,明确动作要领。 2. 积极思考,尝试学练。 3. 自主选择合适的学练任务。	四人一组,站于指定区域。 	1分	130~140次/分
	(2) 正手攻球和反手推挡(多球)。	教师: 1. 结合视频展示,引导学生尝试学练。	四人一组,站于球台指定区域。	1分	130~140次/分

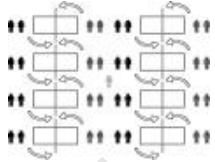
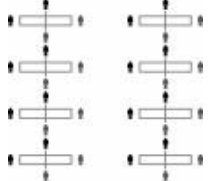
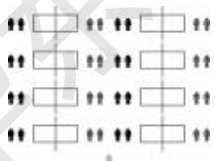
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		2. 巡视指导,引导学生尝试不同难度的练习,个别辅导。 3. 组织学生展示交流。  反手推挡 学生: 1. 观看媒体,明确学练要求,积极体验。 2. 根据自身水平,递增或递减学练的任务难度。 3. 展示交流。			
	(3) 弹击发球。	教师: 1. 讲解要求,组织学生安全参与学练。 2. 巡视指导,提示动作要领,激励学生积极学练。 3. 组织学生展示交流。  弹击发球 学生: 1. 明确学练要求。 2. 明确动作要领,积极参与。 3. 展示交流。	四人一组,立于球台指定区域。 	1分	120~130次/分

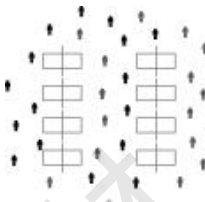
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	2. 能量飞球。				
	(1) 弹击发球+正手攻球。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 创设“能量飞球”主题情境,结合多媒体展示,提出问题“运动员击球过网运用了什么技术?”。</li> <li>2. 提示要求,组织学生合作学练。</li> <li>3. 巡视指导,纠正错误,鼓励评价。</li> <li>4. 组织学生展示交流。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 思考教师提出的问题,小组探究,寻找答案。</li> <li>2. 仔细观察,带着问题合作学练。</li> <li>3. 互帮互助,相互鼓励。</li> <li>4. 展示交流。</li> </ol>	<p>四人一组,立于球台两侧。</p> 	2分	130~140次/分
	(2) 游戏:连续正手攻球比谁多。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 创设游戏情境,示范并讲解游戏“连续正手攻球比谁多”的方法,引导学生分组体验游戏。</li> <li>2. 根据学生能力,进行分层学练。</li> <li>3. 巡回调整,分层指导。</li> <li>4. 邀请不同能力的学生示范展示,并评价。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真聆听,明确游戏方法。</li> <li>2. 根据自身能力,选择适合自己的学练任务。</li> <li>3. 分层学练,挑战自我。</li> <li>4. 积极展示,相互鼓励,相互评价。</li> </ol>	<p>四人一组,立于球台两侧。</p> 	2.5分	130~140次/分
	(3) 弹击发球+正手攻球+反手推挡。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 示范讲解动作,提示动作要求。</li> <li>2. 组织学生尝试练习。</li> <li>3. 巡视指导,纠正错误。</li> <li>4. 组织学生展示评价。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真聆听,仔细观察。</li> <li>2. 积极模仿练习动作,合作完成学练任务。</li> <li>3. 根据指导,及时调整动作。</li> <li>4. 尝试组内互评。</li> </ol>	<p>四人一组,立于球台两侧。</p> 	2.5分	130~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	(4) 游戏:左推右攻接龙赛。	教师: 1. 创设游戏情境,示范并讲解游戏“左推右攻接龙赛”的方法(规定时间内左推右攻积分多者获胜)。 2. 提出评价方法,组织学生分组进行游戏。 3. 巡视指导,提示安全,及时点评。 学生: 1. 明确游戏规则和要求。 2. 尝试“左推右攻接龙赛”,遵守游戏规则,直面困难,积极挑战。 3. 分组评价,分享成果。	四人一组,立于球台两侧。 	2.5分	140~150次/分
	3. 夺冠彩虹:男女单打比赛。	教师: 1. 创设比赛情境,播放比赛视频,讲解比赛要求及规则。 2. 组织学生进行角色分工(运动员、裁判员等),引导学生积极参与比赛。 学生: 1. 认真听讲,了解比赛要求及规则。 2. 分组比赛,体验角色,充分展现,发挥自己的能力。 3. 遵守规则,积极参与比赛,加强安全意识。	四人一组,立于球台指定区域。 	5.5分	150~160次/分
	4. 冠军联赛:体能练习。 (1) 绕台滑步 30次×2组。 (2) 小哑铃挥拍 30次×3组。 (3) 立卧撑 15次×3组。 (4) 体侧屈 20次×4组。	教师: 1. 创设“冠军联赛”主题情境,结合视频,引导学生安全参与学练。 2. 布置练习任务,提出要求。 3. 巡视指导。 学生: 1. 认真观看视频。 2. 明确要求,加强安全意识,积极参与,循环练习。	四人一组,立于球台两侧。 	8.5分	170~190次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
结束部分 (2分)	1. 放松舞蹈—— 欢庆胜利。 2. 总结。 3. 下课。	教师： 1. 播放音乐,用语言引导并带领学生进行放松,依次拍照,记录获奖瞬间。 2. 总结本节课内容,表扬并鼓励学生。 3. 布置家庭作业:观赏乒乓球比赛,了解乒乓球知识、比赛规则与裁判方法;地面反弹球正手攻球 10 个×3 组。 4. 师生再见。 学生： 1. 跟随音乐伴奏进行放松,合影留念。 2. 反馈本节课的收获。 3. 明确作业要求。 4. 师生再见。	散点站于球台四周。 	1分	110~ 120 次/分
预计负荷	平均心率	141~154 次/分			
	群体运动密度	约 77.5%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 本节课教学目标达成度较高,学生能够较好地掌握正手攻球的动作技能。</p> <p>(2) 根据水平二学生年龄及能力特点,创设游戏化学习情境,激发学生学习兴趣,在愉快的氛围中掌握连续正手攻球动作。</p> <p>(3) 通过结构化的设计,循序渐进地使学生体验左推右攻组合动作技术,在模拟真实的比赛场景中,提高实战能力。</p> <p>(4) 创设情境,采用同伴合作、小组合作等学习方式,通过游戏、比赛让学生体验连续正手攻球和左推右攻组合动作技术,逐步建立正确的动作技术。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 在学练时对情绪波动的学生关注度不高。</p> <p>(2) 学生合作意识薄弱。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在比赛中,及时为学生提供心理疏导,如让学生深呼吸一下,调整比赛节奏。教师可以用语言激励学生:“我们每个人都会经历失败,我们的失败只不过是一时的,我们从失败中总结经验,相信自己下次一定会成功的。”引导学生调整技战术,与同伴沟通交流,力求扭转局面。</p> <p>(2) 认可和赞赏小组中的组员,建立组员之间的信任关系,通过鼓励、合作、分享,培养组员之间的团队合作精神和团队意识。</p>				

## 第二节 水平三乒乓球运动课时教学设计

### 一、水平三乒乓球运动课时教学设计思路

贯彻《课程标准(2022年版)》的指导思想,坚持“健康第一”的教育理念,落实“立德树人”的根本任务,立足学生的体育学科核心素养。本节课是乒乓球运动水平三大单元教学计划中的第6课时,在水平二单元学习及水平三单元前5课时的教学基础上,教学内容设计为反手发球、横拍反手攻球、正手攻球的基本动作技术,以及发球+移动步法+攻球+移动步法+拨球、左推右攻组合动作技术、二打一积分赛和体能练习。在熟练掌握反手发球基本动作技术后,将步法运用到左推右攻技术中,并且能在复杂比赛情境中灵活运用。为达到学习目标,本节课设计了由易到难、层层递进的学练内容。运用多媒体、小组合作、分层学练、比赛等教学方法,激发学生对乒乓球运动的兴趣和热情。

#### (一) 开始与准备部分

课前导入阶段用多媒体播放中国高水平运动员的赛事集锦,学生边看边思考教师提出的问题,寻找答案,解决问题。教师在帮助学生回顾已学动作技术的同时引出即将要学的内容,激发学生学习兴趣。

通过多媒体带领学生进行热身跑,做专项乒乓球操,帮助学生充分热身,活动身体各个关节,这不仅可以防止运动损伤,还可以培养健康行为意识,激发学生对学习乒乓球运动的兴趣,为接下来的教学环节做准备,使学生全身快速进入运动状态,提高运动效果。

#### (二) 基本部分

在教学过程中,利用多媒体和乒乓球训练器等辅助器材,激发学生主动参与学练的兴趣,提高学生参与意识。在发球+移动步法+攻球+移动步法+拨球这一组合动作技术中,学生可结合上一环节的动作技术,利用两个相隔一定距离的乒乓球训练器,尝试将挥拍与步法相结合,找准击球点。一方面用多媒体重复播放示范动作,让学生加深印象,提升学练效果,另一方面用乒乓球训练器增加练习次数和练习密度,避免球台少、等待时间长的现象。让学生体会接发球+移动步法+拨球+移动步法+攻球组合动作技术,为接下来的自主分层教学环节奠定基础。

针对学生个体差异,借助有限的乒乓球发球机,引导学生进行自主分层学练。通过多球学练、发球机学练、两人对练等方法提升技能,这种多样的学练方法,使不同能力的学生通过自身努力掌握动作后自行调整练习方法,既增强学生锻炼的自信心,也让学生体验到成功和喜悦。

把已学知识技能运用到实战中。本节课设计了二打一积分赛环节,提升学生实战能力,利用比赛渗透安全意识教育。例如,在积分赛中,为避免受伤和争执,教师在讲解规则与方法时提醒两名同学:赛前先相互交流,达成共识,再投入比赛;赛中如发生突发问题,相互探讨,默契配合,调整情绪,以积极心态投入比赛中;赛后不论比赛结果如何,坦然面对,礼貌地与对方队员握手,与同伴相互拥抱答谢。教师在巡视中帮助学生发现问题、解决问题,在比赛中树立规则意识,及时明确评价标准,帮助学生体验多种角色。

体能练习为增强学生体质健康和学练专项运动技能奠定良好基础。针对本节课的教学内容,设计了专项体能练习(滑步+交叉步、哑铃推挡球+哑铃攻球)和一般体能练习(小碎步+快速跑、绳梯+快速跑),使学生适应不同方式与强度,及时应对,主动克服困难,增进身心健康,养成健康生活的行为和意识。

### (三) 结束部分

教师提示动作,用八段锦放松法让学生身心放松。布置体育家庭作业:观看一场乒乓球比赛视频,组织一次家庭内部的比赛,设计并制作一张冠军奖状,撰写一份比赛通讯稿,这不仅对课堂教学内容进行延伸,还渗透了跨学科核心素养的培育。


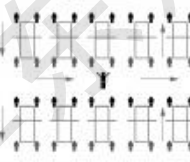
## 二、水平三乒乓球运动课时教学计划示例

表 4-2 水平三乒乓球运动大单元第 6 课时教学计划示例


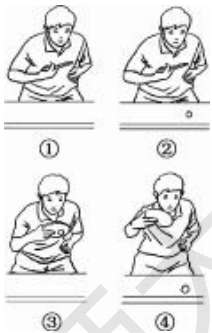
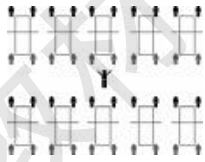
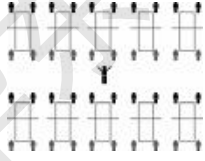
单元	乒乓球	课次	第 6 次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:熟练掌握反手发球的动作方法,能将已学步法运用到左推右攻技术中;清楚知道左右击球转换时,拍形的变化和击球时机,能够结合发球完成左推右攻组合动作技术;发展灵敏性、位移速度和肌肉力量。 2. 健康行为:具备乒乓球学练过程中的安全意识,在左推右攻自主分层学练中适应环境变化,尊重同伴间个体差异,相互配合,交流合作。 3. 体育品德:在体能练习、反手发球+横拍反手攻球+正手攻球学练和二打一积分赛中,不惧困难,勇于挑战强者,不急不躁,正确对待成败。				
主要教学内容	1. 基本运动技能 (1) 反手发球+横拍反手攻球+正手攻球。 (2) 反手发球+移动步法+正手攻球+移动步法+横拍反手攻球。 (3) 左推右攻自主分层学练。 (4) 二打一积分赛。 2. 体能练习 (1) 滑步+交叉步 1 分钟×2 组。 (2) 哑铃推挡球+哑铃攻球 1 分钟×2 组。 (3) 小碎步+快速跑 1 分钟×2 组。 (4) 绳梯+快速跑 1 分钟×2 组。				



(续表)

<p>教学重难点</p>	<p>1. 学生学习重难点:在学练过程中关注同伴,磕撞或摔倒时及时调整情绪;在比赛中能够合理运用技战术,保持稳定发挥,遵守规则、尊重对手,正确对待成败,胜不骄败不馁。</p> <p>2. 教师教学重难点:发球、攻球技术以及体能练习;在比赛中运用所学技术。</p> <p>3. 教学组织重难点:在比赛的学练环境中,注意周边场地环境,合理分配练习时间及练习场地区域,保证安全后分组学练;在体能练习环节中,科学安排运动负荷;根据学生技术掌握程度进行自主分层学练、结伴学练、小组合作学练等。</p> <p>4. 教学方法重难点:运用重复练习法,在学练反手发球、横拍反手攻球、正手攻球动作技术时,通过重复练习,掌握较难的技术,巩固并达到熟练的程度;运用实战演练法,在比赛环节中,创设比赛情境,引导学生学以致用,巩固、提高乒乓球实战技能水平;运用多媒体辅助法,通过慢放、反复播放、回看等技术手段,再结合教师的指导,提高学生乒乓球动作技术的质量,使学生掌握动作要领。</p>				
<p>安全保障</p>	<p>1. 热身运动应积极、充分,各项练习要听从教师指挥,积极遵守规则。</p> <p>2. 练习场地器材保证安全,练习空间合理。</p> <p>3. 加强安全意识和自我保护意识,注意细节。</p>	<p>场地器材</p>	<p>乒乓球若干、乒乓球盆20个、乒乓球桌10张、乒乓球拍40副、乒乓球训练器40个、发球机2台、多媒体1套、哑铃20个、绳梯2套。</p>		
<p>课的结构</p>	<p>具体教学内容</p>	<p>教与学的方法</p>	<p>组织形式</p>	<p>运动时间</p>	<p>强度</p>
<p>开始部分 (1分)</p>	<p>1. 整队。 2. 师生问好。 3. 宣布本节课的学习内容。 4. 安排见习生。</p>	<p>教师: 1. 集合整队,提问“比赛视频中运用了哪些已学动作技术?” 2. 提出学习目标、内容及要求。 学生: 1. 整队快、静、齐,认真思考,积极回答。 2. 明确学习目标和要求。</p>	<p>四列横队。</p>  <p style="text-align: center;">Y</p>	<p>0.5分</p>	<p>100~110次/分</p>
<p>准备部分 (3分)</p>	<p>1. 热身跑。 2. 乒乓球操。 (1) 拨球操。 (2) 攻球操。 (3) 左右滑步推挡球。 (4) 跨步攻球。 (5) 体转运动。 (6) 腰背运动。</p>	<p>教师: 1. 根据哨音与口令提示,组织学生进行热身跑,提示跑动路线与速度。 2. 利用多媒体视频组织学生做热身操。 3. 巡视指导,提出要求。 学生: 1. 根据视频,积极练习。 2. 明确方法,动作准确。</p>	<p>慢跑、热身队形。</p> 	<p>2.5分</p>	<p>150~160次/分</p>

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
基本部分 (33分)	1. 发球+拨球+攻球。 (1) 反手发球。 (2) 横拍反手攻球。 (3) 正手攻球。	教师： 1. 讲解和示范,提出半台学练轮换要求。 2. 组织学生分组练习。 3. 巡视指导,纠正错误。  <p style="text-align: center;">反手发球</p>  <p style="text-align: center;">横拍反手攻球</p> 学生： 1. 明确学练内容、要求及轮换方法。 2. 积极思考,分组练习。 3. 相互配合,积极改正。	四人一组。 	2.5分	150~160次/分
	(1) 拨球+移动步法+攻球。	教师： 1. 讲解示范动作,结合移动步法等,逐渐增加难度。 2. 组织学生,集体练习。 3. 指导、纠错。 学生： 1. 明确方法和要求。 2. 集体模仿学练。 3. 纠错,调整动作。	四人一组。 	2.5分	160~170次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	(2) 反手发球+移动步法+正手攻球+移动步法+横拍反手攻球。	教师: 1. 讲解示范动作,提出组合动作要求。 2. 组织学生进行组合学练(发球后快速判断、拨球或攻球、步法移动到位)。 3. 巡视指导,纠正错误。	四人一组。 	2.5分	160~170次/分
		4. 组织学生开展互评。 学生: 1. 认真聆听,积极学练。 2. 模仿动作,合作完成组合学练任务。 3. 相互指导,调整动作。 4. 小组内相互评价。			
	(3) 左推右攻自主分层学练。 ① 多球学练。 ② 发球机学练。 ③ 左推右攻对练。	教师: 1. 播放视频,提出分层要求,讲解练习方法,组织学生分组练习。 2. 组织学生自主分层学练。 3. 巡视指导,引导学生体验不同难度的练习。 学生: 1. 认真观看视频,明确分层要求,自行分组学练。 2. 根据自身水平,自行调整练习难度,挑战自我。	四人一组。 	5.5分	170~180次/分
	3. 二打一积分赛。	教师: 1. 讲解比赛规则和要求(运用本节课已学技术获胜得2分,运用其他技术获胜得1分,7分制,根据胜负进行轮换)。 2. 组织学生组内分工(每位学生轮换担任裁判和运动员等角色),分组比赛。 3. 巡视指导,提示要求,及时点评。 学生: 1. 明确比赛规则和要求。	四人一组(可男女生混合分组)。 	7.5分	170~180次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		2. 组内讨论,分工进行比赛,遵守规则,积极挑战。 3. 相互评价,分享成果。			
	4. 体能练习。 (1) 滑步+交叉步 1分钟×2组。 (2) 哑铃推挡球+哑铃攻球 1分钟×2组。 (3) 小碎步+快速跑 1分钟×2组。 (4) 绳梯+快速跑 1分钟×2组。	教师: 1. 播放示范视频,引导学生安全参与练习。 2. 布置练习任务,提出要求。 3. 巡视指导,一起参与。 学生: 1. 认真观看练习视频。 2. 明确练习要求,加强安全意识,分组练习。 3. 积极参与,挑战自我。	十人一组。 	9分	170~180次/分
结束部分 (3分)	1. 八段锦放松。 2. 师生互评。 3. 布置课后作业。	教师: 1. 多媒体播放,用语言引导并带领学生放松。 2. 师生共同评价。 3. 布置课后作业。 (1) 观看一场乒乓球比赛视频。 (2) 组织一次家庭内部的比赛。 (3) 设计并制作一张冠军奖状。 (4) 撰写一份比赛通讯稿。 学生: 1. 集体练习,身心放松。 2. 积极互动,参与评价。 3. 明确作业要求,认真对待。	散点站于球台四周。 	2.5分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	140.4~149.1次/分			
	群体运动密度	约87.5%			
教学反思	1. 优点 (1) 本节课教学目标明确,通过结构化的设计,使学生体验发球与左推右攻结合、左推右攻与步法结合的多种组合动作技术,让学生在自主分层学练和比赛情境中灵活运用,从而提高运动能力,最终达到熟练掌握的程度。 (2) 利用乒乓球训练器和发球机来增加学生学练次数,达到动作定型;结合多球练习和自主分层练习,针对学生个体的能力进行分层教学,这样不仅可以培养学生与同伴合作交流的能力,还能有效提升课堂效率与运动密度。 (3) 本节课设计了专项体能与一般体能相结合的模式,运用原地、位移、上下肢等练习方法,发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等。				

(续表)

<p>(4) 根据水平三学生年龄及能力特点,布置课后作业,要求学生观赏乒乓球赛事,组织一次家庭内部比赛,自行设计并制作一张冠军奖状,撰写一份比赛通讯稿(一周后完成);不仅对课堂教学内容进行了延伸,还渗透了一些跨学科核心素养的培育。</p> <p>2. 不足</p> <p>在自主分层学练和比赛环节中,教师没有及时关注个别学生学练情况,导致个别学生完成不了任务或输了比赛,产生急躁情绪,表现出心情低落,甚至做出故意破坏的行为。</p> <p>3. 改进</p> <p>针对上述情况,教师应实时指导、鼓励,及时调控。可采用发球机练习、同伴间多球练习,结合慢速、中速、快速的渐进式方法,使学生逐渐在不同情境下运用动作技术,在反复的教学比赛中逐渐提升运动能力,树立自信心,增强心理素质,坦然面对成败。</p>
--

### 第三节 水平四乒乓球运动课时教学设计

#### 一、水平四乒乓球运动课时教学设计思路

本节课贯彻《课程标准(2022年版)》指导思想,立足培育学生体育学科核心素养,落实“立德树人”的根本任务,坚持“健康第一”的教育理念。本节课是乒乓球运动水平四大单元教学计划中的第5课时,主要教学内容为正手发下旋球、反手慢搓球、正手发下旋球+单步+搓球、组内单打比赛(7分制)、体能练习等。

根据水平四学生掌握技术的能力特点,本节课将以基本动作技术和组合动作技术有机结合的结构化教学为主,在课堂中落实“学、练、赛”一体化教学模式,较好体现“教会、勤练、常赛”要求。本节课将始终围绕学生体育学科核心素养的培育,采用多样化的教学方法和手段,如讲解、示范、演示、引导、讨论、小组合作、分层学练、创设情境等,充分发挥学生的主体地位,鼓励学生主动交流合作。借助现代技术手段,如视频、音频、发球机等,提高学生技术技能,激发学生学习兴趣。合理有效的比赛情境有助于塑造学生顽强拼搏、公平竞争、充满自信、正确对待成败的个人品格。

##### (一) 开始与准备部分

在音乐伴奏下,学生进行乒乓球专项热身,通过慢跑中加入乒乓球步法、挥拍与步法相结合的方式,不仅让学生充分热身和预防损伤,而且在热身过程中对本节课所学技术形成动作表象,为接下来要学习的动作技术奠定基础,还可以培养健康行为意识,让学生以愉悦的心情投入乒乓球技术学习中,全身快速进入运动状态,为后续教学环节做铺垫。

##### (二) 基本部分

首先学生先进行正手发下旋球的练习,体验前臂和手腕发力的方向,以及对球拍拍面和

触球部位的控制,为学练反手搓球做准备。教师用语言鼓励学生,在活跃气氛的同时,充分调动学生学习积极性。接着利用多球等辅助教学,逐渐过渡到双人反手对搓练习,体会慢搓球的击球时间、拍面角度,以及触球部位、击球时手腕的变化等。同时步法是乒乓球运动的灵魂,灵活快速的步法能使自己占据有利击球位置,还击出高质量的球;搓球一般来说都是台内或边沿的球,相对距离比较近,单步动作幅度适中,启动快、还原快,上一步可直接到位,所以在学练搓球时应选择最实用的单步进行组合学习。根据学生个体差异,进行分组分层学练,利用多球练习让基础薄弱的学生不断感受球拍摩擦球使其旋转的过程;基础较好的同学可进行发球后的对搓练习。

检验教学时效性,提高实战能力。进行组内教学比赛时,创设比赛情境,规定前三板用搓球,目的是加深搓球技术的实用性与实战性。同学之间相互合作与评价,一方面旨在加深相互合作、交流沟通的能力,另一方面旨在提高分析决策、欣赏比赛的能力。在学练乒乓球反手搓球的过程中,采用合作、自主、互助的教学模式,促进师生、生生之间的交流探讨,提高评价自我与评价他人的能力。

体能练习是提升学生运动水平的保障,本节课将安排与乒乓球运动相关的专项体能练习和一般体能练习:绳梯步法主要发展协调性和心肺耐力;持哑铃挥拍主要发展肌肉力量,同时巩固搓球动作技术;交叉步发展下肢力量、协调性、灵敏性;俯撑登山跑主要发展爆发力。通过体能练习,促进学生全面协调发展,培养顽强拼搏、坚持到底的优良品质,增强学生的成就感和自信心。

### (三) 结束部分


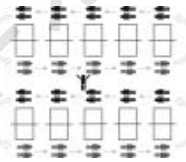
在音乐伴奏下进行拉伸放松,师生在舒缓的气氛中完全放松身心。课后作业布置:观看一场乒乓球比赛,并记录、赏析比赛内容;到小区活动室或社区进行一次乒乓球比赛。这不仅把课堂教学内容与校内外资源有机结合,还渗透跨学科核心素养的培育。

## 二、水平四乒乓球运动课时教学计划示例

表 4-3 水平四乒乓球运动大单元第 5 课时教学计划示例

单元	乒乓球	课次	第 5 次	学生人数	40
学习目标	1. 学习反手慢搓球技术,掌握正确的挥拍动作,击球时间能控制在来球跳至下降前期,能在比赛中灵活运用反手搓球及其组合技术;发展协调性、心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能。 2. 在反手搓球技术学练中,具备积极参与乒乓球运动学练的意识,主动与同伴交流,互相陪练,提高自主锻炼的意识,养成良好的锻炼习惯。 3. 在多种具有挑战性的体能练习中,能迎难而上,表现出不畏困难、勇于挑战自我的精神;在组内单打比赛中,遵守规则,尊重裁判,尊重对手,做到诚信自律,表现出自尊自信,礼貌待人,能正确对待比赛胜负。				

(续表)

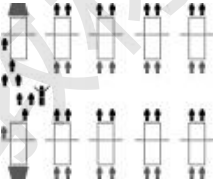
主要教学内容	1. 基本运动技能 (1) 正手发下旋球。 (2) 反手慢搓球。 (3) 反手搓球分层学练。 (4) 组内单打比赛(7分制)。 2. 体能练习 (1) 持哑铃挥拍 40 秒×3 组。 (2) 绳梯步法 40 秒×3 组。 (3) 交叉步 40 秒×3 组。 (4) 俯撑登山跑 40 秒×3 组。				
教学重难点	1. 学生学习重难点:体会击球时的摩擦与发力,学会分工合作,掌握调节发球机的方法,具备规则意识。 2. 教师教学重难点:搓球的挥拍动作及与步法的协调衔接,拍型角度、击球时间和重心的转换。 3. 教学组织重难点:运用个人、双人、小组以及集体等多种学练方式,灵活调动队伍,把控练习时间,注意周边场地环境,场地区域划分合理。 4. 教学方法重难点:运用合作探究法以及比赛法,引导学生积极观察与思考,主动交流与探究,自主学练与合作。				
安全保障	1. 课前检查场地,合理布置器材,预留合理的练习空间。 2. 进行充分的专项准备活动,有效预防运动损伤。 3. 课前询问学生身体情况,课中随时提醒安全问题,做好学练指导工作。	场地器材	乒乓球桌 10 张,乒乓球拍 40 副,乒乓球、哑铃、绳梯等若干,LED 显示屏 1 块。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	教学组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 宣布本节课学习内容、目标及要求。 4. 安排见习生。	教师: 1. 向学生问好,用语言激励。 2. 简述本节课的内容和目标。 3. 提出学练、安全等要求。 学生: 1. 向老师问好。 2. 明确学习目标与要求。 3. 整队快、静、齐。	四列横队。 	0.5 分	100~110 次/分
准备部分 (5分)	1. 热身跑。 (1) 慢跑十步法。	教师: 1. 讲解练习要求,引导学生集体练习。 2. 练习中进行语言提示、鼓励。 学生: 1. 快速进入角色,跟随音乐进行热身跑。 2. 积极参与,充分热身。	分两组,一路纵队。 	2.5 分	160~170 次/分

(续表)

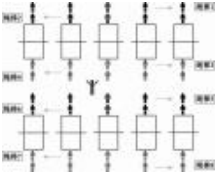
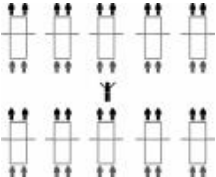
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (5分)	2. 挥拍练习。 (1) 并步推挡。 (2) 并步攻球。 (3) 推挡侧身攻球。 (4) 单步搓球。	教师: 1. 进行语言提示,引导学生集体练习。 2. 实时互动,巡视指导。 学生: 1. 体育委员领操。 2. 动作到位,充分热身。	四人一组,站在球台两端。 	2分	150~ 160 次/分
基本部分 (31分)	1. 正手发下旋球。	教师: 1. 提问:影响发下旋球旋转的因素有哪些? 2. 讲解练习要求,引导学生进行多球练习。 3. 巡视指导、纠错,进行语言提示,引导学生展示与评价。  正手发下旋球 学生: 1. 明确练习内容和要求,积极思考,认真学练。 2. 相互帮助,及时纠错。 3. 大胆展示,勇于点评。	四人一组,站在球台两端。 	2分	150~ 160 次/分
	2. 反手慢搓球。 (1) 徒手挥拍。 (2) 连续搓球(多球)。	教师: 1. 提问:如何才能有效控制搓球节奏? 2. 讲解示范反手慢搓球技术要领,引导学生徒手模仿练习。 3. 讲解连续搓球练习方法与要求,引导学生合作学练。 4. 巡视指导,用语言激励。  反手慢搓球	散点站在球台旁。 	3.5分	160~ 170 次/分



(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		学生: 1. 明确动作要领,集体模仿练习。 2. 积极思考,认真学练。 3. 互相帮助,在练习过程中不断改进动作技术。	四人一组,站在球台两端。 		
	3. 反手搓球分层学练。 (1) 反手定点搓球(发球机)。 (2) 正手发下旋球+单步+反手搓球。	教师: 1. 提问:如何提高反手搓球的质量? 2. 讲解分层学练的方法,引导学生分组分层练习。 3. 巡视指导,用语言激励,及时评价。 学生: 1. 明确动作要领与练习方法,按照自身水平分层练习。 2. 合作学练,相互探讨,在练习过程中不断改进动作技术。	四人一组,站在球台两端。 	2.5分	160~170次/分
	4. 组内单打比赛(7分制)。	教师: 1. 创设比赛情境,讲解比赛规则(前三板以搓球为主,三板后结合所学技术开展比赛,一局定胜负)。 2. 引导组内比赛,互相执裁。 3. 巡视指导,用语言激励学生。 4. 提醒学生遵守规则并注意安全。 5. 引导学生相互评价。 学生: 1. 明确比赛规则和要求。 2. 组内自主安排比赛,认真执裁,及时反馈成绩。 3. 遵守规则,勇于拼搏。 4. 仔细观察,客观点评。	四人一组,按照裁判与选手的角色分工分配站位。 	8分	170~180次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	5. 体能练习。 (1) 持哑铃挥拍 40秒×3组。 (2) 绳梯步法 40秒×3组。 (3) 交叉步 40秒×3组。 (4) 俯撑登山跑 40秒×3组。	教师: 1. 讲解示范动作,提出练习要求,引导学生学练。 2. 播放音乐,用语言激励。 3. 巡视指导,和学生一起参与。 学生: 1. 明确体能练习要求,认真观察,模仿练习。 2. 主动学练,注意安全。 3. 跟上音乐节奏,坚持到底。	四人一组,站在球台两端。 	10分	170~180次/分
结束部分 (3分)	1. 放松拉伸。 2. 师生评议。 3. 布置课后作业。 4. 师生再见。	教师: 1. 在音乐伴奏下,带领放松,进行语言提示。 2. 师生共同评价。 3. 布置课后作业: (1) 观看一场乒乓球比赛视频,并记录、赏析比赛内容。 (2) 到小区活动室或社区进行一次乒乓球比赛。 4. 安排学生回收器材。 学生: 1. 跟着音乐节奏集体练习,放松身心。 2. 积极评价,参与互动。 3. 明确作业要求,认真完成。	四人一组,站在球台两端。 	2.5分	120~130次/分
预计负荷	平均心率	140~150次/分			
	群体运动密度	约83.75%			
课后反思	1. 优点 (1) 本节课教学目标明确,结构化设计合理,采用小组合作的模式,有效培养同伴合作与交流的能力,切实提升课堂运动密度。学练发下旋球和搓球相结合、搓球与步法相结合的多种组合动作技术,让学生在自主学练和比赛情境下灵活运用,提高运动能力,达到巩固熟练的程度。 (2) 通过播放视频及展示图片,帮助学生建立搓球表象动作概念,利用多球练习法使学生掌握搓球的动作要领,有效完成搓球动作技术;结合有球练习和自主练习,针对学生个体能力进行分层教学,培养学生与同伴互助合作的能力,有效提升课堂效率与运动密度。				

(续表)

	<p>(3) 本课设计了专项体能与一般体能相结合的模式,运用原地、移位、上下肢等练习方法,发展学生灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>(4) 根据水平四学生年龄及能力特点,结合新课标的教学理念,设计了乒乓球赛事记录、赏析及校外比赛的课后作业,有效延伸课堂教学内容,同时渗透跨学科核心素养的培育。</p> <p>2. 不足</p> <p>在自主分层学练和比赛环节中,教师对个别学生学练情况关注不够,导致其搓球质量不高,造成球出界或下网、不转等情况,进而动作变形,产生急躁情绪。</p> <p>3. 改进</p> <p>针对上述情况,在教学中加强实时指导与鼓励,发现问题,及时解决;加大对学困生的递进式学练指导,充分利用同学间互帮、互带、互学资源;让学生在层层递进的情境下体会动作要领,逐渐掌握动作技术,提升运动能力,增强自信、果敢的心理品质。</p>
--	---

本章主要总结了乒乓球运动教学实施建议,共包括以下几个方面的内容:第一,关注乒乓球运动教学的目的、内容、情境、方法等相结合的完整性与“学、练、赛”的完整性。第二,重点创设多种复杂的乒乓球运动情境,如针对水平二学生创设出声思考的情境、跃跃欲试的体验情境以及交流分享的情境,针对水平三学生创设自主探究、分工合作、良性竞争的情境,针对水平四学生创设协调运动任务、随机变化、展示或比赛的运动情境等。需要注意的是,教师为提高学生核心素养,应根据不同水平学生的身心发展规律与认知规律创设相应的运动情境,而不是生搬硬套某种情境进行机械教学。第三,注重采用多样化的乒乓球教学方法,如游戏法、观摩展示法、比赛法、空间定向法、落点处理法、实战演练法、规则限制法、刻意练习法与情景动机法等,可在不同教学过程中根据特定需要选择合适的教法。此外,还要关注乒乓球运动教学中体能练习的多样性、趣味性、补偿性与整合性,科学设置乒乓球教学中的运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展乒乓球课堂教学和课内外有机结合的教学等。

## 第一节 水平二乒乓球运动教学实施建议

### 一、设计完整的乒乓球学习活动

完整的乒乓球学习活动包括两个方面,一是活动目的、活动内容、活动情境、活动方法等相结合的完整性,二是“学、练、赛”的完整性。

#### (一) 活动目的、活动内容、活动情境、活动方法等相结合的完整性

完整的乒乓球学习活动既要注重分类教学与整体教学相结合,又要注意游戏活动的开展。分类教学是指在单元计划与课时计划中,将水平二的学科核心素养目标分化至各个教学环节,如学练以直拍为例发球、接发球、正手攻球、移动步法等基础知识与基本技能,感受运用发球抢攻与接发球抢攻技战术的乐趣,理解灵敏性、协调性、反应能力、速度和肌肉力量等体能练习对身心健康与全面发展的意义,知晓乒乓球游戏的规则并能够指出违反规则的

行为,了解观看乒乓球比赛的途径并利用多种途径积极观赛等。

同时,运用游戏、展示或比赛等手段方法将各个分类环节有机整合,加强学生对知识与技能的理解与应用,让学生体会从认知、情感、技能、展示或比赛、规则与裁判方法、欣赏与评价等多方面参与运动的乐趣,展现出勇敢顽强、遵规守则、文明礼貌等良好品质。

## (二) “学、练、赛”的完整性

具体操作方面,教师根据精讲多练原则,以及学生的体验、理解、掌握程度,将展示或比赛置于“学、练、赛”的完整性教学活动中,如学习发球和接发球后,运用自主、探究、合作等方法启发学生三板击球,设置相关游戏与比赛,从学生不自觉的移动(运动经验迁移)击球中发现问题,适时教学。教师还可结合接发球、正手攻球、单步、并步、跳步等基本动作技术,发球抢攻、接发球抢攻技战术,绕台滑步、负重挥拍等体能练习,比赛回合、得分、重发球规则与赛事欣赏等方面,设计更加完整的学习活动。

## 二、创设多种复杂的乒乓球运动情境

### (一) 创设出声思考的情境

创设能唤醒学生注意、思考、辨别等思维活动的相关情境,加深学生对相关运动技能的理解与记忆,如在发球基本技能的情境创设方面,教师通过展示刘国梁发球教学的视频,使学生集中注意,思考并辨别控制球的过网高度、台面落点变化,大声说出发长球、发近网球、反手小三角球等“多点”发球在持拍、击球位置、挥拍方向、发力顺序等动作技术方面的不同,及其在发球抢攻中先发制人的意义。

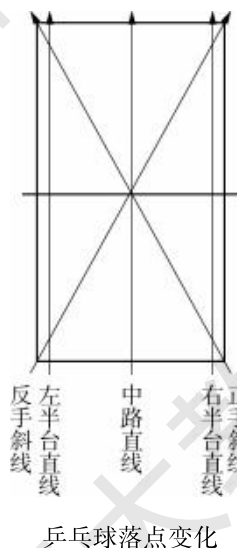
教师还可结合接发球、正手攻球、单步、并步、跳步等基本动作技术,发球抢攻、接发球抢攻技战术,绕台滑步、负重挥拍等体能练习,比赛回合、得分、重发球规则与赛事欣赏等方面,创设出声思考的情境。

### (二) 创设跃跃欲试的体验情境

通过握拍、吹球、托球、颠球使学生体验眼手协调控制力度与球运动方向的感觉;通过模仿发球、接发球、正手攻球、发球抢攻、接发球抢攻等技战术动作,让学生体会不同击打动作(力与方向)对球运行轨迹的影响,结合单步、并步、跳步等移动步法准备迎击同伴的来球;通过展示或比赛,让学生体会掌握上述乒乓球技能所带来的成就感。教师还可根据学生发展需要创设体能练习、比赛回合、重发球规则与赛事欣赏方面的体验情境。

### (三) 创设交流分享的情境

引导学生交流学习以直拍为例发球、接发球、正手攻球、移动步法的体验和感受,如“我



学会了……很高兴,我期待进一步学习……,我在掌握…感到困惑,我发现通过…可以增进同学间的友谊”等;鼓励学生分享用发球抢攻、接发球抢攻等技战术成功得分的策略,如通过观察发球方向预判来球轨迹,提前移动至合适距离,顺利攻球得分等。

教师还可根据实际需要创设体能练习、比赛回合、重发球规则与赛事欣赏方面的交流分享情境。

### 三、采用多样化的乒乓球教学方式方法

除讲解示范、巡视指导、分层教学等方法外,对水平二的学生还可借助游戏法、展示/观摩法、比赛法等,加强学生对乒乓球运动项目的认知,促进动作技能的学习。

#### (一) 游戏法

以吹球游戏为例,让学生了解乒乓球不仅具有滚动、旋转的球性,还具有轻微受力即发生运动方向改变的球性。在实施这一游戏过程中,应注意引导学生运用呼吸集中发力,并根据指定目标控制乒乓球的滚动轨迹,如规定从端线吹球至网3次且路程(直线)最短者胜。

#### (二) 展示/观摩法

在吹球游戏中,教师根据游戏完成度选出四名在执行任务与遵守规则方面俱佳的同学,让其他同学观摩四名同学的吹球技能,讨论、交流并反思自己在呼吸、控制球的方向等方面与他们的差距。

#### (三) 比赛法

将全班同学分成四组,选出的四名同学为组长,开展吹球比赛。

器材:每组1个乒乓球台。

分工:组长站在乒乓球台中央,手持直径20厘米的圆盆(空)于边线外侧,一名发球员持满盆乒乓球站在组长对面,球台两端各站四名组员,准备吹球比赛。

方法:比赛开始,发球员以任意方式给每名组员各发1球,要求组员将球从端线吹至网后(同上述游戏)再吹进组长的球盆,进球后示意发球员重新发球。

规则:①比赛时间1分钟,以组长盆里的球数定胜负(个数相同的组再抽各组发球员比赛,按同样方法以1次进球时间少者胜);②身体任何部位都不得接触球台;③球台两端的组员可合作也可独立执行任务。

教师可对水平二中的乒乓球掌握内容采用更多教学方法,也可采用上述进阶式构建法,即以学生在规定空间(球台)内对球的控制为主线,运用游戏法构建端线—球网的I形空间定向,运用展示法引导学生觉察通过控制球的用力方向更好地建立I形空间关系,运用比赛法构建端线—球网—网边缘的L形空间,与水平二中学习正手攻球并建立扇形投影的挥拍轨迹是趋同的,但应注意该例仅适用于球性建立球感的教法,应控制完成时间在3分钟左右。

## 四、注重乒乓球教学中体能练习的多样性、趣味性、补偿性与整合性

乒乓球教学中的体能练习不仅发展与运动技能相关的体能、与健康相关的体能,还要注意综合发展学生的体能水平,避免体能发展不均衡的现象。

### (一) 体能练习的多样性

为了提高接发球、攻球的灵敏性、协调性和步法速度,学生需进行反应性练习,如视觉反应练习(颠球、托球等)、听觉反应练习、配合视听的步法练习等。为了提高发球、接发球、攻球、发球抢攻与接发球抢攻的稳定性,学生需进行爆发力练习,如加强上肢爆发力、下肢爆发力、腰腹力量等。

### (二) 体能练习的趣味性

运用游戏可提高体能练习的趣味性、动机氛围与练习效果,还可提高学生注意集中度、兴奋度与参与度,降低疲劳感。如灵敏反应游戏“颠三倒四、七上八下”,要求学生围成一圈并自1~9报数(报2后先报4再报3;报9后继续从1开始报数),报1、2、4、3、5、6、7的学生跳起,报8的学生蹲下,报9的学生不动。提高反应与速度的游戏还有打野鸭、老鹰捉小鸡、叫数报团、台下抽绳等;训练力量的游戏有掷球游戏、角力游戏、揪尾巴等。

### (三) 体能练习的补偿性与整合性

为了避免体能发展的不均衡性,每节课应相应设计一些与健康相关的体能,以补偿专项体能(与技能相关的体能)的片面性,同时也要综合提高学生的身体灵敏性。因此,在上述练习基础上,水平二的补偿性与整合性体能练习还应补充平衡能力、肌肉耐力、位移速度与柔韧性等相关的动作练习,构建完整的体能发展系统。平衡能力相关练习如固定姿势单脚支撑、仰卧直体左右滚动平衡、燕式平衡等;肌肉耐力相关练习如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等;位移速度相关练习如不同距离加速跑、匀速跑、跳绳等;柔韧性相关练习如上举拉伸肱二头肌、跪姿仰卧拉伸股四头肌、仰卧拉伸腹直肌等。

## 五、科学设置乒乓球教学中的运动负荷

### (一) 科学设置动作技术的重复次数

科学设置每项动作技术的重复次数,建立正确的动力定型(肌肉记忆)。如在学习以直拍为例发球、接发球、正手攻球等基本动作技术时,要求学生徒手模仿80~100次后,台上连续击球20~30次,再进行组合动作技术、战术方面的练习。

### (二) 合理协调基本动作技术学习中的认知负荷

在初步感受与体验乒乓球的发球、接发球与攻球时,要提醒学生注意挥拍方向、力度、速度与起止点等信息,学生的运动负荷较大。如徒手模仿与台上击球等环节均要求合理控制

发力强度与挥拍轨迹清晰,以台面、球网、墙面、人体的部位(腰、肘、腕、耳、鼻、眉、眼等)为参照,体会发力的起点与制动点。因此,应给学生留出1~3分钟的认知、理解、模仿与体验时间,以学生自主探究为主,不宜过度强调运动强度。

### (三) 科学设置运动强度

通过完整设计来调控整堂课的运动强度。在较小运动强度(心率在100~120次/分)的热身、发球、接发球、攻球练习后,结合单步、并步、跳步等移动技术逐步加大运动强度(心率在120~140次/分),然后组织游戏、比赛并运用发球抢攻、接发球抢攻技战术进一步提高运动强度(心率在140~160次/分),再通过绕台滑步、负重挥拍等体能练习设置挑战中大运动强度(心率 $\geq$ 160次/分),最后通过拉伸放松降低运动强度(心率在100~120次/分),舒缓情绪并愉快道别。

上述运动环节应合理衔接,确保全班群体运动密度在75%以上,并设置每周3次克服自身力量的练习与3次心肺耐力练习。

## 六、运用信息化教育手段和方法开展乒乓球教学

### (一) 硬件方面

运用电脑、手机、平板、投影仪等呈现系列设计好的教学课件,如发球、攻球、单步、并步、跳步等基本动作技术,发球抢攻、接发球抢攻技战术,绕台滑步、负重挥拍等体能练习,比赛回合、得分、重发球规则与赛事欣赏等方面,减少课堂讲解示范时间,提高学生的运动认知。

### (二) 技术方面

一方面,运用多媒体、网络提供新颖、全面、权威的乒乓球教学资源,如运用图片、声音、表情传递教学内容信息,激发学生学习兴趣;另一方面,运用技术工具如遥控心率检测仪、加速度计、计步器测量学生的运动心率、运动能量消耗、累积步数等,提高学生对课堂运动负荷与健康的关注。

### (三) 手段方面

运用体育新闻、乒乓球比赛、运动员励志故事等信息,引起学生对乒乓球运动的关注,帮助学生理解乒乓球运动的特点,提高对乒乓球运动的欣赏能力;通过宣传乒乓球运动对健康的意义,塑造学生健康行为。此外,教学手段的运用还可以引起教学形态的变化,如慕课、微课、翻转课堂的运用,使课堂形态从有限时空拓展为自主探究的任何时空。

## 七、开展课内外有机结合的乒乓球教学

### (一) 校内课外的乒乓球活动

在课内教会学生发球、接发球、攻球技术后,课外组织学生有效学练发球抢攻与接发球



抢攻技战术,指导并组织同质学生进行实战演练。此外,还要引导学生与小组或其他同伴交流讨论发球、接发球、攻球、发球抢攻与接发球抢攻等技战术的学习体会,指导学生用裁判判罚动作或肢体语言表达感情,带领学生合作互助完成课堂任务,提醒学生协商课外练习或观看比赛事宜。

## (二) 家庭作业与社区乒乓球活动

课外引导学生与家长或社区同伴互动、分享学习资源,自主寻找场地练习发球、接发球、攻球技术,并与同伴探究提高发球抢攻与接发球抢攻技战术得分率的方法,协作完成课后作业,了解乒乓球运动的起源与发展。

## 第二节 水平三乒乓球运动教学实施建议

### 一、设计完整的乒乓球学习活动

#### (一) 活动目的、活动内容、活动情境、活动方法等相结合的完整性

在水平二的乒乓球教学的基础上,水平三的乒乓球教学主要增加了直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术,以及比赛中的设法得分和阻止对方得分战术,因此,完整的学习活动设计应该以上述技战术内容为主线,发展体能与运动技能,培养健康行为与体育品德。总体上,以学练单一技术—运用组合技战术—结合移动步法展示组合技战术—参与比赛—承担裁判工作—欣赏比赛为层级结构,逐步提高学生对乒乓球运动的认知、理解、掌握与运用。

#### (二) “学、练、赛”的完整性

在水平三的乒乓球学习活动中,可通过学生的完整体验、经验转化、情绪奖赏来实现“学、练、赛”的完整性教学。如学习直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术后,重点引导学生将运用基本动作技术的能力转化为个人乒乓球运动模式,建立比赛中设法得分或阻止对方得分战术思维和战术策略,使之能够及时感知由技战术成功实施所带来的愉快奖赏体验,或将其转化为勇于拼搏、果断决策、积极乐观的积极情绪。

### 二、创设多种复杂的乒乓球运动情境

#### (一) 创设自主探究的情境

在水平二正手发球及掌握“多点”发球的基础上,引导学生自主探究发球转与不转技术,尝试“贴网”发球,控制弹跳高度、落点与旋转方向,并体会发球技术在发球抢攻战术中的运用效果,在掌握发球旋转与落点控制的基础上,探索如何通过发球调动和牵制对手。

## （二）创设合作分工的情境

结合发球转与不转技术与比赛中设法得分或阻止对方得分战术，创设合作分工的情境。如让一方发短球给另一方，另一方需采取回短（减力推）的方式阻止对方得分；一个回合后，一方回推长球逼退另一方，让对方前后跑动，同时通过合作给予对方正手攻球的机会；然后双方轮换发球与接发球，发球方在练习中不断运用发球转与不转技术，接发球方在提高接发球预判能力的同时，还要适应球的旋转和速度的变化。

## （三）创设良性竞争的情境

为促进直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术以及设法得分或阻止对方得分战术在比赛中的运用，可创设不同单项或组合技战术的比赛竞争情境。如为了增大直拍推挡技术的得分机会，创设左推右攻时突然推对手中路的竞争情境，由于中路球的球台阻挡面积大，调动对手移动击球，形成过渡性或被动性回球。再以 11 分制比赛为例，规定突然推中路得 3 分，其他计分方法不变，这种得分原则还使推中路得分者直接获得 2 个发球权。

# 三、采用多样化的乒乓球教学方式方法

## （一）空间定向法

为培养发球落点意识，设计 6 区落点游戏，将乒乓球台划分为 6 大区，即左半台短球区（1 区）和长球区（2 区）、中路短球区（3 区）和长球区（4 区）、右半台短球区（5 区）和长球区（6 区），6 次发球分别落在不同 6 区计 6 分，若重复落在某区只计第一次的 1 分，球未落在 6 区内扣 1 分，发球失败扣 2 分。分组练习，小组成员每人机会均等，各发 6 个球，小组累积得分多者胜。

## （二）落点处理法

通过 6 区不同落点的发球转与不转以及比赛中的设法得分或阻止对方得分战术练习，让学生观摩不同落点球的处理方法，如短球落点的控制与处理、底线长球落点的处理、半出台球的处理等。以底线长球落点的处理为例，让学生在观摩中思考与评价底线长球的突变性、两个大角、配合中路三点对于设法得分或阻止对方得分的意义，让学生理解主动发长球与控制长球落点是加强基本功练习、提高战术意识以及调动对手的技战术手段。比赛中若运用两个大角配合中路长球的技战术，可在关键比分压力情境下提高制约对手的能力。

## （三）实战演练法

左推右攻技术是水平三的重点技术，也是乒乓球运动快攻型打法的一种，因此，比赛设置应将该技术同发球转与不转技术、移动步法、比赛中的设法得分和阻止对方得分战术、裁判工作与赛事欣赏结合起来，在比赛中强调通过左右移动发展灵敏性、协调性、位移速度与下肢力量等体能，通过左推右攻实战演练培养近台正手快攻得分、反手侧身抢攻得分、反手

推挡防御对方得分等技战术能力,通过裁判工作培养团结协作、公平竞争、责任担当的意识与品德,同时,还可运用发球抢推、变化发球落点或中路球提高比赛的开放性与观赏性。

#### 四、注重乒乓球教学中体能练习的多样性、趣味性、补偿性与整合性

乒乓球教学中的体能练习不仅要发展与运动技能相关的体能、与健康相关的体能,还要注意综合发展学生的体能水平,避免体能发展不均衡的现象。

##### (一) 体能练习的多样性

为了提高发球、接发球、直拍推挡球、正手攻球的协调性,学生需进行眼手协调练习,如听哨音颠球、听哨音托球;为了提高左推右攻技术的灵活切换能力,学生需进行并步、滑步、交叉步等步法练习;为了提高发球抢攻与接发球抢攻战术的得分成功率,学生需进行爆发力练习,如提升胸肌爆发力、股四头肌爆发力、腹斜肌爆发力的练习等。

##### (二) 体能练习的趣味性

通过游戏与比赛可提高体能练习的趣味性、练习氛围与练习效果,还可使学生精神饱满、不易疲劳。协调性趣味游戏有听哨音颠球接力比赛、听哨音托球接力比赛、多人轮推接力赛等,灵活性趣味游戏有并步接力、滑步换球、交叉步接力等,爆发力趣味游戏有单臂掷球游戏、爆发式蹲起掷球游戏、分腿转体抛球游戏等。

##### (三) 体能练习的补偿性与整合性

为了避免体能发展的不均衡,每节课应相应设计一些与健康相关的体能,以补偿专项体能(与技能相关的体能)的片面性,同时也要综合提高学生下肢灵活移动与上肢控制的能力。因此,在上述练习基础上,水平三的补偿性与整合性体能练习还应补充平衡能力、肌肉耐力、心肺耐力与柔韧性等相关的动作练习,构建完整的体能发展系统。平衡能力相关练习如单脚支撑摆动、单脚支撑蹲起、仰卧抱膝前后滚动、跳起落地接燕式平衡等;肌肉耐力相关练习如平板支撑、两头起/翘、弓步蹲等;心肺耐力相关练习如不同距离间歇跑、变向跑、上/下坡跑等;柔韧性相关练习如肋木拉伸胸大肌、俯卧屈腿被动拉伸股四头肌、肋木拉伸腹外斜肌等。

#### 五、科学设置乒乓球教学中的运动负荷

##### (一) 科学设置运动密度

通过合理设置结构化组合动作技术的练习量确保全班群体运动密度达到75%及以上,通过直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术组合,建立不同动作定势。如通过教学比赛中手腕强化练习、触球部位练习、后仰引拍练习、稳定落点练习、降低重心压低弧线练习等,建立正手发下旋球的动作定势。

## （二）通过比赛氛围提高运动强度

通过营造与完整的乒乓球运动相关的游戏、展示或比赛氛围,将运动强度提高至 180 次/分及以上水平,同时强化比赛中的设法得分或阻止对方得分的战术思维,提高学生得分或阻止对方得分的战术能力。

## （三）通过体能练习调控整堂课的运动负荷

根据不同体能练习的强度特点调控整堂课的运动负荷,如设置较小运动强度(心率在 100~120 次/分)的柔韧性、平衡性与反应性练习,中小运动强度(心率在 120~140 次/分)的灵敏性与协调性练习,中等运动强度(心率在 140~160 次/分)的心肺耐力、肌肉耐力练习,挑战中大运动强度(心率 $\geq$ 160 次/分)的肌肉力量、位移速度、爆发力练习等。

此外,上述运动环节应合理衔接,确保每节课平均运动心率在 140~160 次/分之间,并设置每周 3 次肌肉力量练习与 3 次心肺耐力练习。

# 六、运用信息化教育手段和方法开展乒乓球教学

## （一）硬件方面

运用电脑、手机、平板、投影仪等呈现直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术系列教学课件,提高课堂讲解示范效率,提高学生的运动认知。

## （二）技术方面

一方面,运用多媒体、网络资源提供乒乓球运动有关的数字、图形、言语、空间、时间等信息,提高学生认知准确度与运动判断能力;另一方面,运用技术工具如遥控心率检测仪、加速度计、计步器测量学生的运动心率、运动能量消耗、累积步数等,提高学生对课堂运动负荷与健康的关注。

## （三）手段方面

运用翻转课堂、微信群、QQ 群、家校互动平台等网络资源,引导学生讨论、思考和探究完整乒乓球运动的相关信息,描述直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术在比赛中的应用,启发学生探究其他得分或阻止对方得分技战术。此外,教学手段运用还可以导致教学形态的变化,如慕课、微课、翻转课堂的运用,使课堂形态从有限时空拓展为自主探究的任何时空。

# 七、开展课内外有机结合的乒乓球教学

## （一）校内课外的乒乓球活动

在课内教会学生直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术后,课外组织学生有效学练发球抢攻与接发球抢攻技战术,指导并组织学生进行比赛练习。此外,还要引导学生

与小组或其他同伴讨论攻球技术、直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术、发球抢攻与接发球抢攻技战术在比赛得分或阻止对方得分中的意义,指导学生用裁判判罚动作或肢体语言表达感情,带领学生合作互助完成课堂任务,提醒学生协商课外练习或观看比赛事宜。

## (二) 家庭作业与社区乒乓球活动

课外引导学生与家长或社区同伴互动、分享学习资源,自主寻找场地练习直拍推挡技术、左推右攻技术、发球转与不转技术、发球抢攻与接发球抢攻技战术,并与同伴探究提高得分率或阻止对方得分的方法,协作完成课后作业,了解乒乓球裁判规则。

# 第三节 水平四乒乓球运动教学实施建议

## 一、设计完整的乒乓球学习活动

水平四的乒乓球教学重点通过结构化技能教学整合乒乓球学习活动的目的、内容、情境与方法,引导学生理解技术之间的有机联系与运用战术策略的意义。

### (一) 活动目的、活动内容、活动情境、活动方法等相结合的完整性

结构化教学要重视学生对多种基本动作技术、组合动作技术、双打站位以及多种战术的一体化演练。在技术学练活动中,调动学生灵活运用搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术来应对转与不转球;在战术演练活动中,合理把握对攻、拉攻、搓攻、发球抢攻、接发球抢攻等攻防战术的运用时机;在体能练习活动中,重点发展学生的灵敏反应和快速移动能力,适当提高心肺耐力;在展示或比赛活动中,每堂课都要组织所有学生参赛,教会学生根据对方来球特点制定回球策略,提高技战术运用能力;在规则与裁判方面,要求学生理解乒乓球运动比赛规则并掌握裁判方法,能够承担裁判工作;在观赏与评价活动中,引导学生学习乒乓球运动员勇担重任、为国争光、奋力拼搏的体育精神。

### (二) “学、练、赛”的完整性

在水平四的乒乓球学习活动中,可通过多球体验、变化练习、技战术比赛来实现“学、练、赛”的完整性教学。由于搓球、削球、弧圈球技术均需注意调整拍面并加长球与拍的摩擦距离,因此,应加强多球体验练习。如设计三人一组的“学、练、赛”的完整练习,可通过三人多球训练与三人循环赛来实现;三人多球训练又分为一人供球、两人练习或两人供球、一人练习两种方式;在一人供球、两人练习时,三人轮流练习供球、拉弧圈球、削弧圈球,练习中不断变化供球和击球的旋转、速度、力量与落点。

## 二、创设多种复杂的乒乓球运动情境

### (一) 创设协调运动任务的情境

创设协调运动时间、空间与方向等特定任务的情境。如根据搓球技术特点,在空间方面要求回击来球上升(中)期,在时间方面要求击球时间短,在具体动作方面要求移动到位后收手前点(摆短或劈长)、落球回转,因此创设协调搓球任务的情境,需要强调搓球的突然性、速度快、弧线低与稳定性等特点,让学生体会身体重心前移、吃住来球、向前点球的感觉。此外,还应创设搓球得分(记2分,其他技术得分记1分)的比赛条件,提高学生运用搓球的能力。

### (二) 创设随机变化的运动情境

创设综合运用发球转与不转、搓球、削球、直拍横打、弧圈球、推挡侧身攻球的运动情境,要求学生完成固定练习后进行随机变化练习,提高学生的观察、判断与快速应对能力。如供球者结合长短球发球转与不转时,创设一短两长、两短一长旋转变化和左右角变化的运动情境,训练学生在准确判断来球的落点与旋转基础上,随机运用搓长、摆短、挑打、台内拉、反手劈长、正手拉打切换或直接扑正手的技战术。

### (三) 创设展示或比赛的情境

创设综合运用搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术,推挡侧身攻球组合动作技术,双打站位、移动技术和多种战术配合的比赛情境。鼓励学生在单打或双打比赛中运用搓球、削球、直拍横打与弧圈球技术,适时制定对攻、拉攻、搓攻等相持或攻防策略,积极运用直拍横打、推挡侧身攻球、左推右攻技术并在前三板得分,根据对手特点调整发球转与不转技术、发球抢攻与接发球抢攻技战术并在比赛中得分或阻止对方得分。

教师还可以创设乒乓球运动完整的游戏、展示或比赛、对抗活动,强调技战术的全面性、合理性与制胜要素。

## 三、采用多样化的乒乓球教学方式方法

### (一) 规则限制法

水平四的学生已掌握比较完整的乒乓球运动技能,若在运动中习惯运用1~2种技战术就容易被对手识破,导致比赛失利,因此可设置规则限制法,促使学生灵活运用各种技战术。规则限制法(又称任务限制法)规定在一局比赛中,使用某一种技术得分只计一次,重复(成功)使用该技术不得分,如在一局比赛中第一次搓球得分记1分,第二次之后使用搓球得分或阻止对方得分则不记分。运用规则限制法引导学生使用削球、直拍横打、弧圈球、推挡侧身攻球技术,以及已掌握的水平二、水平三相关技术,提高技战术运用能力。

此外,还可以通过限制场地使用区域、球的旋转类型等方法,培养学生积极进取、挑战自我的体育精神。

### (二) 刻意练习法

与一般的刺激—强化练习不同,刻意练习法强调学生主观发现与构建运动任务的能力。如在弧圈球学练过程中,学生按照重心压低、手低于球、身体与手融为一体的动作要领,虽能打出弧圈球,但不能连续拉出弧圈球,导致拉弧圈球的节奏混乱;针对节奏问题进行刻意练习,学生会发现蹬转身体划一个圆弧并迅速还原后拉弧圈球的回合增多,并开始尝试拉出不同旋转特点的弧圈球(高吊弧圈球、前冲弧圈球、侧旋弧圈球等)。

### (三) 情景动机法

为避免畏难情绪,防止高强度练习所导致的运动损伤,学练水平四的搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术,推挡侧身攻球组合动作技术,双打站位、移动技术和多种战术配合,需要激发学生高度自觉的情境动机。如选用“撕铭牌”游戏激发学生参与热身,然后营造削球—拉下旋—扣杀的仿真比赛情境,提高学生预判落点、推断旋转强度、匹配应对策略、采取反应措施等系列思维构建能力。同时,激烈的对抗情境促使学生整合情境模型、问题图式、计划监控策略、执行程序等,以在瞬息万变的比赛情境中随机提取应对策略。

## 四、注重乒乓球教学中体能练习的多样性、趣味性、补偿性与整合性

乒乓球教学中的体能练习不仅要发展与运动技能相关的体能、与健康相关的体能,还要注意综合发展学生的体能水平,避免体能发展不均衡的现象。

### (一) 体能练习的多样性

为了提高直拍横打基本动作技术和推挡侧身攻球组合动作技术的速度和准确性,学生需进行有球/无球移动练习,如L形移动、T形移动、“米”形移动等;为了提高搓球、削球、弧圈球等旋转球的控制能力,学生需进行手指、手腕的精细化操作练习,如抓握练习、功能对指练习、腕关节练习等。

### (二) 体能练习的趣味性

为提高搓球、削球、直拍横打、弧圈球等精细化运动技能,学生需要大量重复练习。为避免学生练习时产生枯燥乏味心理,可设计多人趣味体能游戏,如“小鸡快跑”与“鸭子步”,分别通过体验移动节奏的“快”、大腿根部与地面平行的“稳”,提高学生将步法灵活性与稳定性相结合的取位能力。

### (三) 体能练习的补偿性与整合性

为了避免体能发展的不均衡,每节课应相应设计一些与健康相关的体能,以补偿专项体能(与技能相关的体能)的片面性,同时也要提高学生在移动中对旋转球的控制与协调能力。

因此,水平四的补偿性与整合性体能练习需要重点整合核心力量、柔韧性、平衡能力、肌肉耐力与心肺耐力。核心肌肉群起到稳定中心、传递力量的重要作用,相关练习方法有开合跳、(仰卧)交叉提膝、仰卧举腿、仰卧踩单车、俯卧撑等;柔韧性相关练习有低冲击力的全身伸展、颈部拉伸、肩部绕环、体转或前屈拉伸腰腹、压腿拉伸腿部、掰拉手指手腕等;平衡能力相关练习有踝关节绕环、髋关节绕环、脚尖多点触地、三向踢腿、动态滑冰提膝、燕式平衡等;肌肉耐力相关练习有持拍半蹲练习等。

## 五、科学设置乒乓球教学中的运动负荷

### (一) 通过多球练习提高运动密度

为强化搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术,可分组开展多球练习,在确保击球稳定性与命中率的同时,将群体运动密度提高至75%及以上。

### (二) 通过比赛对抗提高运动强度

比赛对抗强化了设法得分或阻止对方得分的战术思维,可提高学生得分或阻止对方得分的战术能力。同时,通过营造与完整的乒乓球运动相关的游戏、展示或比赛氛围,提高学生参与运动的积极性,增加搓球、削球、直拍横打、弧圈球等新技术应用机会,同时,得分或失分情景有助于调动学生紧张心理,易使其达到180次/分及以上水平的亚极限运动强度。

### (三) 通过体能循环练习调控运动负荷

体能练习不仅有利于增进健康和增强体质,还有利于促进神经系统生长发育。但在体能练习中,多次重复刺激会引起神经肌肉疲劳,因此,通过不同站点的体能循环练习来调控运动负荷至关重要。如设置较小运动强度(心率在100~120次/分)的柔韧性、平衡性与反应性练习站,中小运动强度(心率在120~140次/分)的灵敏性与协调性练习站,中等运动强度(心率在140~160次/分)的心肺耐力、肌肉耐力练习站,挑战中大运动强度(心率 $\geq$ 160次/分)的肌肉力量、位移速度、爆发力练习站等,学生根据完成情况(轻松完成、能够完成、努力完成、挑战完成等)调控不同站点的练习项目。

此外,上述运动环节应合理衔接,确保每节课平均运动心率在140~160次/分之间,并科学设置每周3次肌肉力量练习与3次心肺耐力练习。

## 六、运用信息化教育手段和方法开展乒乓球教学

### (一) 硬件方面

运用电脑、手机、平板、投影仪等呈现搓球技术、削球技术、直拍横打技术、弧圈球技术等系列教学课件,增强课堂讲解示范的直观性,提高学生的运动认知。



## （二）技术方面

一方面,运用多媒体、网络资源提供与完整乒乓球运动有关的搓球技术、削球技术、直拍横打技术、弧圈球技术等教学信息,提高学生认知准确度与学习积极性;另一方面,运用技术工具如遥控心率检测仪、加速度计、计步器测量学生的运动心率、运动能量消耗、累积步数等,提高学生对课堂运动负荷与健康的关注。

## （三）手段方面

引导学生运用自媒体工具将练习视频或照片上传至局域网络,引起同学关注、探究、学习、点评,创设交流、互动、共享的学习空间,同时便于教师发现下一步教学中需要解决的问题。此外,教学手段运用还可以引起教学形态的变化,如慕课、微课、翻转课堂的运用,使课堂形态从有限时空拓展为自主探究的任何时空。

# 七、开展课内外有机结合的乒乓球教学

## （一）校内课外的乒乓球活动

在课内教会学生搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本动作技术后,利用课外体育活动,组织学生有效学练推挡侧身攻球组合动作技术,指导并组织学生进行双打站位、移动技术和多种战术配合的比赛练习。此外,还要引导学生与小组或其他同伴讨论搓球、削球、弧圈球、正手攻球、直拍推挡等技战术对球运行速度与运行轨迹的影响,重点指导学生在单打、双打比赛中运用对攻、拉攻、搓攻、相持等技术和发球抢攻等攻防战术,辅导学生根据对方回球分析制定防守、相持、进攻等技战术策略,提醒学生积极运用直拍横打、推挡侧身攻球、左推右攻技术把握前三板得分机会,合理使用发球转与不转技术、发球抢攻与接发球抢攻技战术,在比赛中得分或阻止对方得分,指导学生用裁判判罚动作或肢体语言表达感情,学生自主合作完成课堂任务并协商课外练习或观看比赛事宜。

## （二）家庭作业与社区乒乓球活动

课外引导学生与家长或社区同伴互动、分享学习资源,自主寻找场地进行单打或双打比赛,自主宣传乒乓球文化并推动乒乓球运动在学校和社区体育场馆中开展。

## 主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 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)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 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.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022,42(5).
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022,41(7).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022,42(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022,37(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022,38(4).
- [9] 李荣芝. 乒乓球运动的历史演进及跨文化传播研究[D]. 上海体育学院,2012.
- [10] 郝志军. 教学内容呈现方式的“四转变”[J]. 课程教材教学研究(小教研究),2010,(Z2).
- [11] 顾楠,刘雅玲. 对乒乓球多球训练方法的探讨[J]. 中国体育教练员,2006(3).
- [12] 章司路. 对王励勤48届世乒赛乒乓球技战术弱点分析[J]. 安徽体育科技,2005(6).
- [13] 唐建军. 乒乓球运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005.
- [14] 李根,高嵘. 国家认同与集体记忆:“国球”乒乓的塑造过程及象征意义[J]. 沈阳体育学院学报,2019,38(04).

## 后 记

本套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,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,严格依据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的精神,旨在帮助体育教师有效开展体育与健康教学,全面培养学生的体育与健康核心素养。

本套教师用书主要针对基本运动技能、体能和专项运动技能三个方面的教学进行编写。首先,在帮助体育教师全面了解2022年版课程标准在课程性质、课程理念、课程目标、课程内容、学业质量、教学建议、评价建议等方面新变化的基础上,系统阐述了水平、学年、学期、大单元、课时等五类教学计划设计与实施的相关要求,突破了以往大部分体育教师只关注课时教学计划的思维局限;其次,摒弃了以往教师用书的编写主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容,提供了大量的大单元教学计划和课时教学计划示例;此外,还针对教学实施提出了建议。上述教师用书的内容体系充分体现了对教师教学的指导作用。

在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、董翠香、沈蓓华、江治洲、张留义、王梓赫、李思玮、降佳俊、姚超等在本册的编写工作中也作出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中难免会存在不足和缺点,殷切期望各位读者能提出宝贵意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711、60821714

电子邮箱:jcfk@ecnupress.com.cn

义务教育教科书  
教师用书

# 体育 与 健康

乒乓球运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5024-0



9 787576 050240 >

定价：35.00元