

21世纪校本课程建设系列

丛书主编 张彦祥



乒乓环绕生活 快乐伴我成长

主 编 黄 岳 梁广金

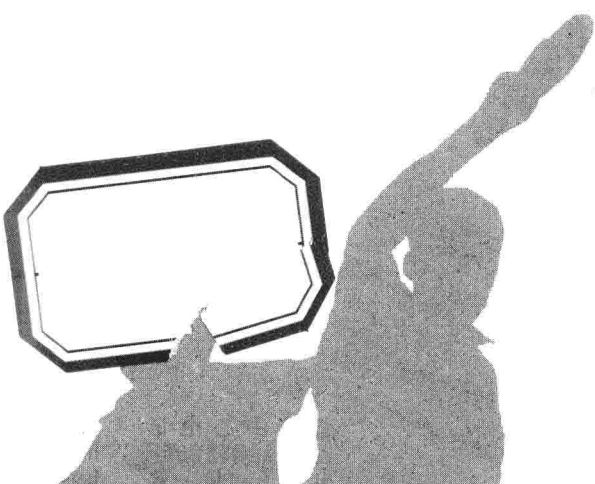
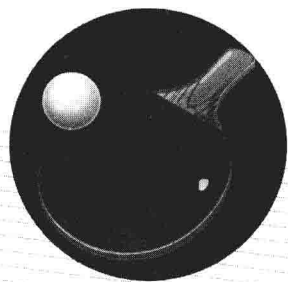
副主编 周金萍 孟桂民



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

21世纪校本课程建设系列

丛书主编 张彦祥



乒乓环绕生活 快乐伴我成长

主 编 黄 岳 梁广金

副主编 周金萍 孟桂民



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓环绕生活 快乐伴我成长 / 黄岳, 梁广金主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.9

(21世纪校本课程建设系列)

ISBN 978-7-303-13148-8

I. ①乒… II. ①黄… ②梁… III. ①乒乓球运动—小学—教学参考资料 IV. ①G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 143854 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京易丰印刷有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 240 mm

印张: 9.25

字数: 122 千字

版次: 2011 年 9 月第 1 版

印次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

策划编辑: 郭兴举 责任编辑: 郭兴举

美术编辑: 毛佳 装帧设计: 毛佳

责任校对: 李菡 责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

本次国家基础教育课程改革，第一次提出“国家、地方和学校”三级课程管理的概念，第一次赋予中小学课程开发建设和责任和权力。在这样的教育改革大背景下，各个学校都积极开发具有自身文化特色的校本课程，校本课程建设呈现出“百花齐放、异彩纷呈”的良好局面。校本课程的建设与实施，有力地促进了学生个性的全面发展，充分满足了学生课程的选择权，也为学生特色文化建设提供了一个新的有效载体。许多学校都借助校本课程的开发与建设，打造了学校的文化品牌，形成了学校的特色。

翠微小学是海淀区一所素质教育的优质学校。多年来，学校秉承“个性教育”“适度教育”的教育教学原则，从社区环境和办学实际出发，遵循校本课程开发的基本规律，围绕中国传统民族文化技艺，建设充满活力的校本课程体系，力求以校本课程建设推动育人模式的改革，全面落实翠微小学“明德至翠，笃行于微”的校园文化特色，形成注重艺术教育和健体教育的校本课程特色。

学校着力开发了促进学生个性发展规律的校本课程，形成了尊重学生个性发展的“新绿色教育思想”，构建具有学校文化特色的小学“绿色”课程体系。这种“新绿色课程体系”包括两个系列，一是绿色健康课程，包括篮球、乒乓球、心理教育。二是绿色民艺课程，包括书画类，如篆刻、书法、国画等；民间艺术类，如剪纸、面塑、陶艺等；还有诸多民乐。初步形成了翠微小学校本课程开发的特色与亮点。

校本课程的建设主体是教师。在校本课程建设和教材的研发过程中，教师也得到了专业发展，达到了“教师与学生同发展、共进步”的课程改革目标。这套丛书是翠微小学教师课程建设实

践的智慧结晶，是翠微小学教师自主性和创造性的集中体现。校本课程作为国家课程和地方课程的一种必要补充，确保了课程统一性与选择性、规范性与创新性的有机结合，使得素质教育理想与目标得到全面落实。

应该说校本课程高度地表达了一所学校对教育教学意义的理解、对教育思想、价值和精神的追求，是师生的共同行为和共同创造，是最基本、最普遍的学校文化。它以教育实践工作者的视角，以生动活泼的教育形式，唤醒和激发学生的潜能与智慧。校本课程就像一个火把！一门校本课程的开发就可以为学生提供一个新的选择机会，可能点亮学生的潜能与智慧。

期待这些鲜活的校本课程经验，能够激起更多人的共鸣，能够与更多教育同行分享，能够真正成为点亮孩子智慧的火把，伴随孩子成长，照亮教师的专业发展道路，为素质教育的全面实施铺路、引航！

吴颖惠

前 言

乒乓球运动发展至今已逾百年，作为一项拥有广泛群众基础的体育运动，它在全球得到广泛传播。在中国，乒乓球更是被誉为中国的“国球”，形成了普及—提高—再普及—再提高的良性循环。乒乓球运动是集健身、竞技、娱乐于一体的运动，对提高全民族的身体素质，进一步振奋民族精神，提升人们生活质量起到巨大的作用。2011年3月，中国乒乓球协会年会在深圳召开，会上，国家体育总局和中国乒协发表声明，将以拥有广泛群众基础的乒乓球为试点大力推进体教结合，探索更为科学的体育人才成长模式。体育是学校教育的重要内容，为儿童的身心健康发展起到积极的促进作用。在这一背景下，北京市海淀区翠微小学体育学科进行大胆创新，结合已有的学科优势，积极进行乒乓球校本课程的开发与实践。

与此同时，随着“明德至翠，笃行于微”文化核心理念的确立，“培养明德笃行的阳光少年”成为学校的培养目标，引领着学校方方面面的工作。在课程与教学建设方面，学校启动了“构建现代课程体系，改革小学育人模式”的项目研究。围绕“明德”“笃行”“阳光”三个关键词，结合学校已有的课程资源优势，我们积极建构着体现“明德笃行”的翠微教育课程体系。其中，绿色健康课程的开发是其中一项重要任务，乒乓球校本课程的开发与实践便是内容之一。

乒乓球校本课程是学校体育学科多年实践的成果体现，是学校文化特色与体育传统优势相融合的结合体。作为乒乓球的启蒙课程，作为翠微小学学校生态中的校本课程，其开设的目的不仅在于向学生传递乒乓球知识，训练学生的乒乓球技能，更重要是

通过充分挖掘这一运动背后的人文内涵，传递给学生一种态度、精神和品质！

从内容上，本书共包括三章。第一章为乒乓球基础知识篇。重点呈现了乒乓球的历史起源与发展、特点与价值，乒乓球比赛的基本常识等。在教学实践中，这部分内容并不单独呈现，而是融合在技战术训练中，在实践的过程中对学生进行适当的渗透和点拨。第二章为乒乓球的基本技能训练。根据二年级学生的发展水平和接受程度，我们选择了正、反手近台攻球以及平击球三种基本的技能作为训练点，通过主教材和辅助教材相结合，进行不同层次、不同阶段的渗透，逐步提升学生的球性，培养学生的乒乓球基本功。第三章，我们结合学校的乒乓球俱乐部，有针对性地呈现了学校乒乓球课程的资源、活动场景、比赛荣誉等一系列内容，于动态之中张扬翠微小学的乒乓精神。

从形式上，考虑到小学阶段学生体育课重在让学生体验参加体育活动的乐趣，我们在教材的编写上尽量做到了内容浅显易懂和语言形式的生动活泼。比如，根据学生的年龄特点，在球性练习的训练中，我们采取了游戏教学——“球儿颠颠”，激发学生的练习热情，让学生在快乐中练习球拍与球接触，并且在这一过程中体验到成功的乐趣。学生由颠一下到能够颠几下，这也是让学生通过思考然后实践的学习过程。他们都兴趣很浓，不甘落后，从而达到了球性练习的目的。在正手攻球训练中，挥拍练习是枯燥的，学生易出现烦躁情绪。教学中，我们采用了图解讲解，示范、口诀、竞赛游戏等教学方法，使枯燥的练习，变得生动，让学生易掌握，乐于做。

这本书记录了我们开发与实施这门课程中的点滴内容与想法，是学校乒乓球课程开发与建设的一个阶段性总结，是“构建现代课程体系，改革小学育人模式”项目的成果之一。它具有很高的价值，无论是对于学生的发展、还是教师的专业成长，抑或是学校的特色发展，都大有裨益，而且，我们相信，任何事物经历从无到有，从有到全，从全到优这样一个过程本身就是一种创

新。坚强的意志是成功的重要心理因素。在接下来的日子里，我们依然会在乒乓球课程由“全”向“优”的转化过程中坚持和努力，相信，在不断的反思与实践改进中，我们会沉稳地走向成熟和优质！在此，感谢参与策划和编写的人员辛勤的付出。感谢北京师范大学出版社给予本书的大力支持。欢迎教材的使用者和各界同仁就教材的不足和问题提出宝贵意见和建议，以便我们将来修订时加以改正和完善。

目 录

第一章 乒乓球运动基本知识	/1
乒乓球运动的起源与发展	/1
乒乓球运动在中国	/5
乒乓球运动的特点和价值	/13
乒乓球比赛的基本知识	/14
乒乓球比赛的基本规则	/18
世界乒乓球大赛概况	/21
第二章 乒乓球运动基本技能	/23
第 1 课时	/25
第 2 课时	/28
第 3 课时	/31
第 4 课时	/34
第 5 课时	/37
第 6 课时	/40
第 7 课时	/43
第 8 课时	/46
第 9 课时	/49
第 10 课时	/52
第 11 课时	/56
第 12 课时	/59
第 13 课时	/62
第 14 课时	/65
第 15 课时	/68
第 16 课时	/71
第 17 课时	/73
第 18 课时	/76

第 19 课时 /79

第 20 课时 /82

第 21 课时 /85

第 22 课时 /88

第 23 课时 /91

第 24 课时 /94

第 25 课时 /97

第 26 课时 /100

第 27 课时 /103

第 28 课时 /106

第 29 课时 /109

第 30 课时 /112

第三章 乒乓球俱乐部 /115

教练简介 /115

专家指导 /118

课堂剪影 /119

附件 1: 翠微小学乒乓球校本课程开发方案 /122

附件 2: 翠微小学乒乓球校本课程实施纲要 /129

后 记 /135

第一章 乒乓球运动基本知识

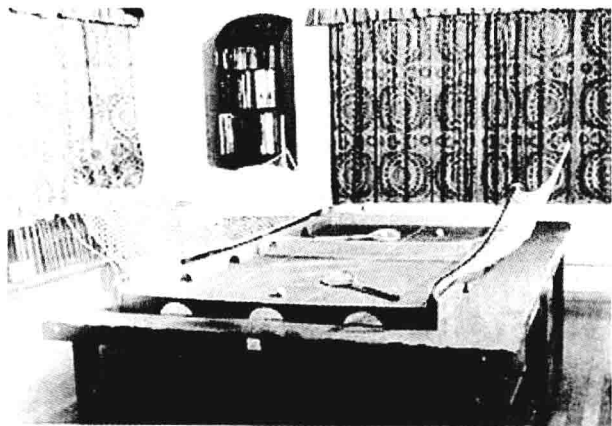
乒乓球运动的起源与发展

关于乒乓球运动起源的传说有多种多样的版本，而最为流行的说法是：乒乓球运动起源于 19 世纪末，是由网球运动派生而来的。在 19 世纪末的一天，伦敦遇到少有的闷热天气，两个英国上流社会贵族青年看过温布尔顿网球赛后，到一家上等饭馆的单间去吃饭。他们先是用雪茄烟的木盒盖子当扇子，继而讨论网球技战术，捡起香槟酒的软木塞酒瓶盖当球，以大餐桌当球台，中间拉一细绳为网，用木盒盖子当作球拍打球，侍者在一旁喝彩，闻声赶来的女店主见此情景，不禁脱口喊出“TABLE TENNIS”，一声“桌上网球”为乒乓球命了名。



最初，乒乓球运动仅仅作作为一种宫廷游戏而存在，名字也不叫乒乓球，而是叫“佛利姆-佛拉姆”(Flim-Flam)，又称“高希马”(Goossime)。后来，一名叫海亚特的美国人发明了一种玩具空心球，叫“赛璐珞”。大约在 1890 年，英国人詹姆斯·吉布(James

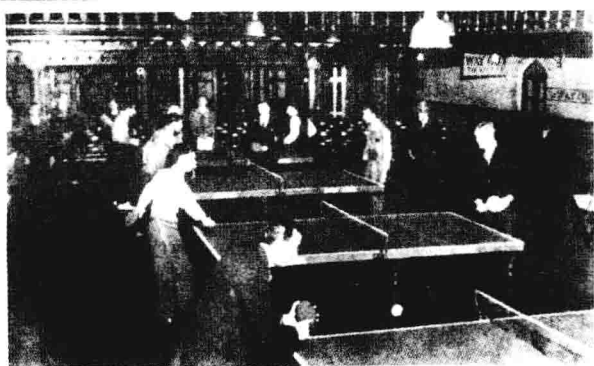
Gibb)去美国旅行时，见到赛璐珞制作的玩具球，带回英国，取代了原来的实心球。当时的球拍柄长，两面贴着羊皮纸，中间是空洞的，用这种球拍打赛璐珞球时发出“乒”的声音，落台时发出“乓”的声音。由此，乒乓的名字诞生了。从欧洲、美国开始，然后在亚洲传播开来。英国一家体育用品公司首先用“乒乓”(ping-pong)一词作为广告上的名称，并作为商标来登记。1891年英格兰人查尔斯·巴克斯特把乒乓球作为商业专利权申请了许可证。国际乒联也曾经想用乒乓球作为乒乓球运动的官方名称，但是由于上述的原因，只得把乒乓球运动的官方名称依旧称为 TABLE TENNIS，即“桌上网球”，而很多人平常仍依旧称这项运动为“乒乓球”。



自1926年12月第一届世乒赛举办以来，乒乓球这个19世纪的“宫廷游戏”经历了巨大的变化。在这近百年的时间里，世界乒乓球运动及其世界锦标赛经历了几个重大的发展阶段。

第一阶段(1926—1951年)欧洲乒乓球运动的鼎盛时期。1926年至1951年共举行了18届世乒赛。参赛队主要来自欧洲，其中，匈牙利队获得57.5项冠军，捷克斯洛伐克获得25.5项，英国10项。除欧洲以外，美国获得过8项。这一阶段，欧洲队占绝对优势。在这期间，规则的改变和器材的改革，有力地促进了技术的发展。球台增长至5尺，球网降为6寸，球改为硬球。规

定比赛时间：一场三局两胜的单打，不得超过1个小时，五局三胜的比赛不得超过1小时45分钟，禁止用手指旋转球的那卡尔式发球。上述改革，减少了比赛时间，开辟了新技术、新打法的发展道路。



第一届世乒赛的情景

第二阶段(1952—1959年)日本队震动世界乒坛。日本乒协于1928年加入国际乒联，1952年首次参加世乒赛，一举夺得女团、男单、男双、女双的4项冠军。这一时期共举行过7届世乒赛(19—25届)，共产生49枚金牌，日本队夺得24项次，日本队的赫赫战绩使乒乓球运动的优势从欧洲转到了亚洲。

第三阶段(1959—1969年)中国队崛起，朝鲜队崭露头角。1959年，中国运动员容国团在第25届世乒赛男单比赛中为中国夺得了有史以来的第一个世界冠军。1961年至1965年，中国队又以独特的打法，夺得11项冠军。其中，在1965年的第28届锦标赛中，中国队夺得了5个冠军，达到了中国运动队有史以来的第一个高峰，标志着中国男女队均已进入世界先进行列。60年代后期，中国队没有参加第29届、30届世乒赛。在第29届比赛中，朝鲜男队连续打败了欧洲强队，夺得了团体亚军，女队也成为世界强队之一。

第四阶段(1971—1979年)欧洲队复兴，中国队重整旗鼓。第31届世乒赛上，欧洲涌现出一大批有实力的年轻选手，瑞典队

19岁的本格森连续战胜了中国队和日本队的强手，一举夺得男单冠军。第32届世乒赛上，瑞典男队打破了亚洲保持长达20年之久的团体冠军纪录。到了第33届，男单决赛是在欧洲选手之间进行的。中国队在第33届和



第34届世乒赛上重新夺回男女团体冠军。在第35届世乒赛上，欧洲队世界乒乓球锦标赛中，男团复兴，匈牙利队在失去男团冠军整整喜获“五连冠”。

27个年头之后，又从中国男队手中夺走了斯韦斯林杯。而南斯拉夫男队在经过25年之后，重新夺得男双冠军。70年代的5届世乒赛，在总共35项冠军中，中国队获得16.5项，匈牙利和日本各获得4项，瑞典队获得3项，朝鲜队2.5项。

第五阶段(1981—1988年)中国队攀上世界高峰，世界乒坛演变成“中国打世界”的局面。1981年，中国队在36届世乒赛上囊括7项冠军及5个单项的亚军，创造了世界乒坛55年来由一个国家包揽全部冠军的空前纪录。但在1989年的第40届世乒赛上，中国队成绩滑至低谷，男队丢了团体、单打、双打冠军。整个80年代，中国男队从攀上世界高峰到跌入低谷，都是与欧洲队交手的结果。

第六阶段(1991—)“世界打中国”成绩卓著，欧洲领先5—6年。中国队走出低谷，重攀高峰。自乒乓球项目1988年进入奥运会以后，欧洲乒坛职业化迅速发展，极大地促进了欧洲乒乓球技术的发展。在第41届世乒赛上，欧洲男队囊括了团体前5名，以瑞典为首的欧洲男队已领先于中国队和亚洲各队。中国男队走出低谷，最先从男双项目突破。由第40届世乒赛的第3名开始，一直升至第42届的男双金、银、铜牌以及混双的金牌。在第43届世乒赛上，中国队继1981年囊括冠军之后，历时14年，又一次从低谷奋起，夺得全部比赛的7项冠军，真正重攀高峰，再创辉煌。第43届中国队的全胜，改变了自80年代末至90年代中

期世界乒坛的实力次序。在第 44 届世乒赛上夺得六金。但在第二年举行的第 45 届世乒赛团体赛上,中国男队再一次败给老对手瑞典队,在小球时代的最后一次世乒赛中失去了斯韦思林杯。在 21 世纪开始的第 46 届世乒赛上中国队再次夺得全部比赛的 7 项冠军。



国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation, ITTF),简称国际乒联,1926 年成立于柏林。现有 186 个协会会员,分属国际乒联承认的欧洲乒联、亚洲乒联、非洲乒联和南美洲乒联。国际乒联是国际单项体育联合会总会成员。1988 年,乒乓球被列为奥运会比赛项目,设男、女单打和男、女双打 4 个小项。



中国乒乓球协会
CHINESE TABLE TENNIS

中国乒乓球协会是具有独立法人资格的全国性群众体育组织,简称“中国乒协”。英文为“CHINESE TABLE TENNIS ASSOCIATION”,缩写为:“CTTA”。中国乒乓球协会是代表我国乒乓球项目活动的最高社会团体,并且代表中国参加相应的国际乒乓球活动及国际乒联的唯一合法组织,也是国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心的常设办公机构。

乒乓球运动在中国

中国乒乓球运动是从日本引进来的,引进来时的握拍方法是直握。20 世纪初叶,日本明治维新之后不久,日本许多工商业纷纷到中国沿海城市设立商业机构,把大量的商品推销到中国市场,于是乒乓球运动也随着商业的交往以及日本工商业的频繁往

来进入中国。

1904年，上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买来10套乒乓球器材（球台、球网、球和带洞眼的球拍），摆放在店中，并亲自做打乒乓球的表演，介绍在日本看到的打乒乓球的情况。从此，我国开始有了乒乓球运动。

1916年，上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，在学生中也开展了乒乓球运动。之后，北京、天津、广州几个大城市也开展了该项运动。1925年，中日两国开始了乒乓球运动的交往。

1927年，中华队赴日进行访问比赛，同年八月参加了在上海举行的第8届远东运动会中日乒乓球表演赛。

1935年，国际乒联曾来电邀请我国加入国际乒联，参加第9届世界乒乓球锦标赛，当时由于经费没有着落，未能实现。

1952年，北京举行了第一次全国乒乓球比赛，同年，中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。

1953年中国乒乓球队正式成立。

1953年春，中国乒乓球队首次参加了在布加勒斯特举行的第二十届世界乒乓球锦标赛，团体赛中男队被评为第一级第10名，女队评为二级队第3名。



当我国选手刚进入世界乒坛的时候，有些欧洲国家看不起我国的直拍传统快攻打法，认为不如横拍技术全面。但是我们认为

直拍传统快攻打法和横拍各有不同的优点，我们的直拍快攻具有自己的特色，只是对付削球比较差，而且缺乏国际比赛的经验。为了改变这种状况，使我国选手也具有多种多样的打法，我国开始提倡培养一部分横拍运动员，学习研究欧洲削球选手的技术。

1954年、1955年我国选手没有参加世界锦标赛，而是分别参加了第12届世界大学生运动会和第二届国际青年友谊运动会的乒乓球比赛，我国选手初露锋芒，取得了较好的成绩，开始引起国际乒乓界的注意。

1956年3月，我国又参加了第23届世界锦标赛，男队上升为第一级第6名，女队由二级队上升为一级队。

这届比赛我国选手在攻球技术上取得了比较显著的进步，但由于准确性差，以致许多领先有可能胜的场次失败，这使我国选手认识到：攻球中的快与狠，必须与准确性结合起来，这种认识促使快攻选手们重视基本功的训练，逐步提高了进攻的准确性，为后来创造良好的成绩打下了基础。

1957年，我国选手参加了斯德哥尔摩举行的第20届世界锦标赛，中国男、女队分别战胜了种子队罗马尼亚和英国队，双双获得了决赛权，男队员王传耀在团体赛中打败了世界冠军日本选手荻村伊智郎，初步显示了直拍两面攻和左推右攻的威力，男队由第6名上升为第4名，女队由第11名上升为第3名。

1953—1957年短短的四年，我国乒乓球队在世界锦标赛中由默默无闻跃升到世界强队的行列。

1959年4月5日，对于中国乒坛来说，是永远值得纪念的日子——容国团在德国多特蒙德市捧起了象征乒乓球男子单打最高荣誉的圣·勃莱德杯，中国没有世界冠军的耻辱历史结束了。

1959年，在第25届世界乒乓球锦标赛中，容国团以“过五关斩六将”的气魄为我国夺取了第一个世界冠军，提前两年实现了自己公开立下的誓言。中国队也以跃进的姿态取得了5项第3