



青少年业余体育学校

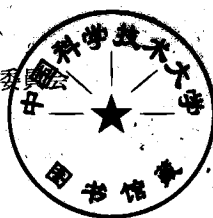
乒乓球教学大纲

青少年业余体育学校

乒乓球教学大纲



中华人民共和国体育运动委员会
教育司編



人民体育出版社

1960

統一書號：7015·1122

青少年业余体育学校

乒乓球教学大纲

中华人民共和国体育运动委员会

教育司編

人民体育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

77×1092 1/32 15十字 印張 1 32

1960年12月第1版

1960年12月第1次印刷

印數：1—30,000

定 价〔8〕0.43元

目 录

前 言.....	1
一、青少年乒乓球业余体育学校的任务.....	2
二、教学训练的組織.....	2
三、教学计划.....	4
四、教学大纲.....	12
理論部分	12
实践部分	16
五、升班标准.....	27
六、教学训练工作的注意事项.....	31

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学質量的需要，我們在去年編写体操、游泳、籃球、排球、足球教学大綱的基础上，又組織了北京、上海、黑龙江等省、市青少年业余体育学校的部分教練員，根据他們的教學訓練工作經驗，并參照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了田径、乒乓球、举重、滑冰、跳水等教学大綱，供各地参考。

考慮到目前全国青少年业余体育学校各种类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年齡、各班学习期限、毕业标准等，沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能有不少缺点和錯誤，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1960年12月

一、青少年乒乓球业余体育 学校的任务

青少年乒乓球业余体育学校的任务是使广大青少年在全面身体训练的基础上，早期专项化，不断提高乒乓球技术水平，为祖国培养未来的优秀乒乓球运动员。为了完成这个任务，应当做到：

1. 在劳卫制的基础上，使学生的身体得到全面发展；
2. 使学生掌握乒乓球运动技术，并不断提高他们的运动技术水平；
3. 在教学训练中，使学生逐步掌握做教练员和裁判员的知识和技能；
4. 对学生进行政治思想教育。

二、教学训练的組織

1. 少年乒乓球业余体育学校一般招收年满9周岁以上的男女少年，青年乒乓球业余体育学校一般招收年满17周岁以上的男女青年。学生入学条件是：学习和操行较好，爱好乒乓球运动或有一定运动基础，具有培养前途，本人自愿而

且經原單位和家長同意，身體檢查和技術測驗合格後，就可入學（招生條件、入學年齡各地還可根據實際情況靈活掌握）。

2. 招生工作最好在每年九月進行。初入學的少年應經過半年至一年的預備班學習。插班生應該符合該班的技術水平和身體條件，經過考試合格，才能參加學習。

3. 青少年乒乓球業餘體育學校根據學生的技術水平、年齡和性別，一般可分以下班次：

(1) 預備班：目的是為了更好地挑選學生。

(2) 少年級運動員班：準備應試少年級運動員標準。

(3) 三級運動員班：準備應試三級運動員標準。

(4) 二級運動員班：準備應試二級運動員標準，或達到相當於二級運動員水平。

(5) 一級運動員班：準備應試一級運動員標準，或達到相當於一級運動員水平。

(6) 運動健將班：準備應試運動健將標準，或達到相當於運動健將水平。

各班學生的年齡和學習期限，可根據身體條件和技術水平自行規定。但在校年齡，少年一般不超過17歲，青年一般不超過23歲。

4. 升班和畢業考試：升班時要進行升班考試，畢業時要進行畢業考試，成績合格者才准升班或發給畢業證書，成績優良者給予獎勵。不能達到升班或畢業標準者，應留級或勸其退學。如已達到規定的畢業年齡，沒有達到畢業標準者，只發給學習期滿證明書。

三、教 学 计 划

青少年乒乓球业余体育学校的教学训练工作是全年进行的。各校都应当根据实际情况和可能条件，制订出切实可行的总的教学计划。制订教学计划应根据：

1. 青少年业余体育学校的目的和任务；
2. 青少年的年龄，一般身体发展基础和专项运动技术水平；
3. 现有师资、场地设备和气候等情况。

根据各学年教学训练计划所规定的任务、要求和各个训练时期的各项教材及时数分配，制订月份教学训练工作计划。然后，再根据月份教学训练工作计划写出每次课的教案。

各学年的教学训练计划，应根据业余训练的特点、竞赛任务、乒乓球运动的特点、场地和气候等条件，划分教学周期。每学年可划分一个周期，也可根据各地情况划分两个周期。每个周期一般都包括三个时期：准备时期、基本时期、过渡时期（也可以不要过渡时期）。

预备班的主要任务是进行全面的身体训练和基本技术训练，可以不划分周期和时期。

各时期的任务和教学方法如下：

准 备 时 期

任务：

1. 进行政治思想教育、培养勇猛、机智、顽强的战斗意志。

2. 进行劳卫制锻炼和测验，促进学生的身体全面发展，增强体质，提高健康水平；发展和改进乒乓球运动员必需的身体素质和运动技巧。

3. 加强合理的技术训练，养成正确的动作定型，技术上要全面发展。

方法：从事发展速度、灵敏、力量和耐久力的练习（少年可适当进行耐久力的练习）；按照比赛技术和战术，用球和球拍做专门的练习，徒手做专门的练习；进行体操和活动性游戏；组织教学比赛、检查比赛、友谊比赛和表演赛等。

基 本 时 期

分两个阶段，即竞赛前阶段和竞赛阶段。

竞赛前阶段的任务：

1. 加强政治思想教育，使学生具有争取胜利的信心和勤学苦练、团结友爱的精神，以及克服困难、勇敢顽强的意志。

2. 巩固和提高基本技术（特别强调合理的基本技术），纠正缺点，注意发挥每个人的特长。

3. 加强战术练习。

4. 进一步提高学生的全面的身体训练水平和乒乓球运动员所需要的身体素质。

5. 培养学生独立作战的能力。

竞赛阶段的任务：

1. 加强政治思想教育，鼓舞学生的战斗意志，树立信

各 班 教 学 计 划 (范例一)

編 号	教 材 内 容	別 班											
		預 备 班		少年級运动員班		三級运动員班		二級运动員班		一級运动員班			
		%	小 时	%	小 时	%	小 时	%	小 时	%	小 时	%	小 时
一	理 論 部 分	3%	5.5	3%	5.5	4%	7.5	5%	13.5	5%	13.5		
二	实 踐 部 分												
1.	身 体 訓 練	40%	75	37%	69.5	35%	66	30%	81.5	25%	68		
2.	技 术 訓 練	52%	98	55%	103.5	57%	107	62%	169	67%	182.5		
三	考 試	5%	9.5	5%	9.5	4%	7.5	3%	8	3%	8		
	小 計	97%	182.5	97%	182.5	96%	180.5	95%	218.5	95%	258.5		
	总 計	100%	188	100%	188	100%	188	100%	272	100%	272		

說明: 1. 預备班、少年級运动員班、三級运动員班, 每星期上課两次; 寒暑假可在不影响教練、学生休息的原則下, 每周一課三次, 每次兩小时。
 2. 二級运动員班、一級运动員班, 每周一課三次, 寒暑假可在不影响教練、学生休息的原則下, 每周一課四次, 每次兩小时。

(范例二續)

大綱	內 容	第一 周						第 二 周						總 計						
		准 备 期			基 本 期			准 备 期			基 本 期									
		放 假			放 假			放 假			放 假									
		三 月	四 月	五 月	六、一 六、二	六、三 六、四	七、一 七、二	八 月	九 月	十 月	十一 月	十二 月	一、一 一、二		一、三 一、四					
實 踐 部 分																				
隊列練習、一般 身體訓練與專項 身體訓練	9	10	4	3.5	2			6	15	7			4	4	3.5	1.5				69.5
技術和战术訓練	6	5.5	11.5	11.5	10			4	10	4.5			13.5	11.5	5	10.5				103.5
考 試		2		2.5						2					3					9.5
小 計	15	17.5	15.5	17.5	12			10	25	13.5			17.5	15.5	11.5	12				182.5
總 計	16	18	16	18	12			10	26	14			18	16	12	12				198

二級運動員班教學進度表（范例三）

大綱	內 容	第 一 周 期								第 二 周 期				總 計		
		准 備 期		基 本 前 期			基 本 后 期			准 備 期	基 本 期					
		二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	七 月	八 月	九 月		十 月	十一 月	十二 月		一 月	
理 論 部 分																
我國的體育運動		0.5										0.5				
全面身體訓練對提高 專項技術的意義		1										1				
乒乓球技術和戰術理 論知識				1	1	1							2	1		
比賽前的準備和比賽 后的總結								1	1							0.5
衛 生 知 識			0.5											0.5		
競賽組織、規則及裁 判法				0.5												0.5
小 計		1.5	0.5	1.5	1	1	1	1	1			1.5	0.5	2	1	1
																13.5

教案表 (課時計劃) (供參考)

期：_____ 上課時間：_____

練習的器材：_____

任務：1. _____

2. _____

3. _____

課 的 內 容

課 的 部 分	練 習 動 作	時間的划分或重复次數	教學法指示
1.			
2.			
3.			
課後意見			

教練員簽名 _____

課 程 表

序	組次(姓名)	每周上課次數和每課的時間							上課 地 點	教練員 (教員) 的姓名
		星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日		

心，防止过度紧张或麻痹大意思想。

2. 繼續巩固和提高基本技术。

3. 加强战术練習。根据每个学生的特长来制訂每个学生的主要战术，以适应比赛。

4. 举行練習比赛和检查比赛时，应做到边比赛、边总结、边提高，并根据暴露出来的問題进行專門訓練。

5. 进一步提高身体素質水平。

四、教学大綱

理論部分

(各班适用)

(一) 我国的体育运动

1. 我国体育运动的作用和意义。体育运动对增强体质，促进生产、工作、学习和国防建設的作用；体育运动对培养勇敢、坚毅、克服困难和集体主义精神的作用，它是进行共产主义教育的一种手段；体育运动在增知識、調感情、丰富文化生活中的作用；体育运动对增进各国人民之間的友誼和了解的作用。

2. 我国体育运动的方針和任务。我国体育运动的根本任务是：增强人民體質，为劳动生产和国防建設服务。根据这一任务，开展体育运动的方針是：“适应生产大跃进中广大

劳动人民对增强体质要求，大力开展群众性的体育运动，在体育运动广泛开展的基础上，提高技术水平，不断地创造新纪录”。

3.解放前我国体育运动的落后状态；解放后在党和毛主席的领导与关怀下，我国体育运动的伟大成就，以及获得这些成就的条件和原因。

4.我国体育运动的领导、组织和制度（劳卫制、竞赛制度及运动员、教练员、裁判员等级制度）。

5.运动员努力的方向。不断地提高政治觉悟，作个又红又专的优秀运动员，为祖国争取荣誉；勤学苦练，不断地提高运动成绩、身体素质和学习成绩。

（二）我国乒乓球运动简述

1.开展乒乓球运动的意义。

2.世界乒乓球运动的发展。

3.我国乒乓球运动发展概况：

（1）解放前的情况。

（2）解放后的情况：

①群众性的乒乓球运动蓬勃发展；

②我国乒乓球运动员在国际比赛中取得的优异成绩。

4.我国乒乓球运动的发展方向和任务。

5.青少年业余体育学校对提高我国乒乓球技术水平所起的作用。

（三）简述人体的构造、机能和体育运动对人体的影响

1.简述人体构造的骨骼、肌肉、神经、心脏血管系统、呼吸器官等。