



毛晓荣 主编
郑志刚

乒乓球 运动教程

毛晓荣 主 编
郑志刚

乒乓球 运动教程



四川大学出版社

责任编辑:曾 鑫
责任校对:刘 珺
封面设计:李金兰
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球运动教程 / 毛晓荣, 郑志刚主编. —成都: 四川
大学出版社, 2006.12

ISBN 7-5614-3591-6

I. 乒... II. ①毛... ②郑... III. 乒乓球运动-高
等学校-教材 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158105 号

书名 乒乓球运动教程

主 编 毛晓荣 郑志刚
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸 146 mm×208 mm
印 张 6.875
字 数 164 千字
版 次 2006 年 12 月第 1 版
印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷
定 价 15.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆ 网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

《乒乓球运动教程》编委会

主 编 毛晓荣 郑志刚

副主编 杨 树 刘 红

编 委 赵晓玲 李胜明 张道成 杨 健

会 考 考 试 内 容 简 介 《 乒 乓 球 》

本书从普通高校大学生乒乓球课程教学实际出发，紧紧围绕以人为本、健康第一、终身体育这一主线，结合现代体育教育新思想和新理念，吸取国内外乒乓球运动发展的新技术、新知识，对乒乓球教学、训练、竞赛组织编排、裁判、乒乓球运动与健康知识等进行了较为详尽的介绍，旨在培养学生对乒乓球运动的兴趣和特长，指导他们掌握和学习乒乓球实战技术及技巧，通过经常性地参加这项运动，养成终身体育锻炼的好习惯，并感受乒乓球运动带来的乐趣，从而达到促进学生身心健康发展，提高对未来社会适应能力的目的。

本书不仅可以作为普通高校乒乓球课教材、公共体育课教材，还可以作为广大乒乓球爱好者的参考用书。

前 言

乒乓球运动是我国的优势竞技体育项目，它集竞技、健身、娱乐、休闲、益智等功能于一体，受到不同年龄、不同阶层的人们喜爱，是全民健身运动中不可缺少的一项内容。

随着学校教育要以健康第一为指导思想的进一步确立，高校体育为了适应当今教育的改革发展，不断完善课程目标，把实现“运动技能目标、运动参与目标、身体健康目标、社会适应目标”作为新一轮体育课程培养的目标。在此大背景下，必须更新教学内容、教学方法和教学手段，以适应现代教育发展的需要。因此编者倾注大量时间和精力，在学习借鉴、总结积累的基础上编写成书。

该书编写力求体现“三新”、“三结合”，即教学理念新、基本技术内容新、考核评价方法新，做到指导学生课内与课外相结合，校内体育与社会体育实践相结合，近期体育学习目标与终身健康生活目标相结合。

本书在编写过程中，得到了《乒乓世界》杂志编辑部主任夏娃老师的大力支持和帮助，四川大学出版社曾鑫老师对该书编辑出版的帮助，成都体育学院小球教研室主任武川洪老师以及南充市体育局何勤教练的帮助，四川美术学院李轶川和成都体育学院张婧姗完成图片资料整理工作，还有一些幕后无私地为该书提供帮助的人们，在此一并表示诚挚的感谢！书中吸收、借鉴了国内著名专家学者的研究成果和出版文献，也一并表示诚挚的感谢！



由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

言 语

编者

2006年12月

目 录

第一章 更新乒乓球教学理念 适应社会发展需要	(1)
第一节 普通高校乒乓球教学新理念	(3)
一、首先要贯彻“以人为本”的教学理念	(3)
二、体育教育要以“健康第一”为指导思想	(3)
三、要强调“终身体育”的教学理念	(3)
四、教学中要渗透“快乐体育”的教学理念	(4)
五、要重视培养学生未来社会适应能力	(4)
六、教学中要确立“激励、参与、进步、发展” 的评价考核观	(4)
第二节 对大学生乒乓球课的教学建议	(5)
一、对备课要认真准备	(5)
二、要善于进行乒乓球教学设计	(5)
三、应掌握调控课堂学生情绪的艺术	(6)
四、缜密思考组织教学的方法和手段	(6)
五、要建立有利于促进学生身心健康发展的考核评价体系	(7)
第三节 大学生乒乓球课学习指导	(9)
第二章 大学生乒乓球运动与健康	(11)
第一节 大学生参与乒乓球锻炼的价值	(13)
第二节 乒乓球比赛获胜的基本策略	(14)
第三节 乒乓球运动常见损伤与预防	(16)
第三章 乒乓球运动概述	(23)
第一节 乒乓球运动的起源	(25)



第二节 世界及中国乒乓球运动重大赛事	(26)
一、世界乒乓球锦标赛	(26)
二、世界杯乒乓球比赛	(28)
三、奥运会乒乓球比赛	(28)
四、中华人民共和国运动会乒乓球比赛	(28)
五、中国乒乓球超级俱乐部联赛	(29)
第三节 中国乒乓球运动长盛不衰的缘由	(29)
一、不断强化为国争光、甘于奉献的意识	(29)
二、坚持技战术不断创新是获胜的根本	(30)
三、有一个精诚团结、权威内行的领导核心	(31)
四、“举国体制”的保障	(31)
五、党和政府的关怀重视	(32)
第四章 乒乓球理论知识	(33)
第一节 乒乓球运动的基本概念	(35)
一、乒乓球技术的五大要素	(35)
二、乒乓球运动常用术语	(39)
第二节 击球的基本环节	(45)
第五章 乒乓球器材设备	(47)
一、乒乓球	(49)
二、球台	(49)
三、球网装置	(50)
四、球拍	(50)
第六章 乒乓球基本技术	(55)
第一节 握拍法、基本姿势与站位	(57)
一、握拍法	(57)
二、基本姿势	(62)
三、站位	(63)
第二节 发球与接发球	(65)
一、发球的重要性	(65)

二、发球的特点	(65)
三、发球技术	(65)
四、发球技术的要求	(81)
五、发球的练习方法	(82)
六、接发球	(82)
第三节 推 挡	(85)
一、推挡球	(85)
二、推挡球的练习方法	(88)
三、易犯错误及纠正	(89)
第四节 攻球技术	(90)
一、正手攻球	(90)
二、侧身攻球	(97)
三、反手攻球	(100)
四、直拍横打攻球技术	(103)
第五节 弧圈球	(106)
一、弧圈球技术	(106)
二、弧圈球技术分析	(109)
三、弧圈球技术的教学方法	(110)
四、拉弧圈球易犯错误及纠正方法	(111)
五、弧圈球的技术比较	(111)
六、回击弧圈球的主要方法	(112)
第六节 搓 球	(112)
一、慢搓	(113)
二、快搓	(114)
三、搓球练习方法和步骤	(115)
四、易犯错误和纠正方法	(116)
第七节 削 球	(116)
一、中台削拉球	(116)
二、削突击球	(117)



三、扑接近网球	(118)
四、削球技术练习方法及步骤	(119)
五、易犯错误和纠正方法	(119)
第八节 步 法	(120)
一、基本步法在乒乓球技术中的重要性	(120)
二、基本步法	(120)
三、基本步法的要求	(124)
四、步法在实践中的运用	(124)
五、步法教学建议及练习方法	(126)
第七章 乒乓球基本战术	(127)
第一节 战术意识	(129)
一、战术意识的重要性	(129)
二、战术意识的培养和练习	(129)
第二节 乒乓球战术种类	(130)
一、发球抢攻战术	(130)
二、接发球战术	(133)
三、对攻战术	(134)
四、拉攻战术	(135)
五、削攻结合战术	(136)
六、搓攻战术	(137)
七、对乒乓球战术教学的建议	(138)
第八章 乒乓球双打	(139)
第一节 双打的特点	(141)
一、分工协作，默契配合	(141)
二、扬长避短，互相掩护	(141)
三、轮流击球，步法灵活	(141)
四、个人技术是基础，两人配合是关键	(141)
五、发球区域有限制	(141)
第二节 双打的配对	(142)

第三节	双打的站位及移动	(143)
一、	站位方式	(143)
二、	移动走位方法(步法)	(144)
第四节	双打的基本战术	(146)
一、	选择次序	(146)
二、	发球与发球抢攻	(146)
三、	接发球与第四板	(147)
四、	相持	(148)
第五节	双打的训练	(148)
第九章	乒乓球竞赛与裁判法	(151)
第一节	乒乓球竞赛规则解读	(153)
一、	比赛条件	(153)
二、	基本概念	(153)
三、	合法发球与合法还击	(154)
四、	重发球	(156)
五、	一分、一局、一场	(156)
六、	比赛次序	(157)
七、	比赛前的发球方位选择	(158)
八、	轮换发球法	(159)
第二节	国际竞赛规程简介	(159)
一、	器材和比赛条件	(159)
二、	裁判人员的管理权限	(160)
三、	比赛的管理	(162)
第三节	乒乓球竞赛基本方法	(163)
一、	淘汰赛	(163)
二、	循环赛	(169)
三、	混合赛制	(173)
第三节	如何组织乒乓球竞赛	(178)
一、	竞赛组织工作的基本内容	(178)



二、抽签与编排	(179)
三、团体比赛形式及记分表格	(182)
四、乒乓球裁判临场操作	(187)
第四节 21 世纪乒乓球裁判员的选拔与培养	(189)
一、我国乒乓球裁判员队伍的现状	(189)
二、乒乓球裁判员技术等级申报与审批程序	(189)
三、大型乒乓球竞赛裁判员的选派	(190)
四、优秀乒乓球裁判员应具备的能力和素质	(190)
第十章 国内外著名球星制胜之道	(193)
主要参考文献	(205)



第一章

更新乒乓球教学理念 适应社会发展需要



进入 21 世纪,现代社会对人才的需求提出了新的要求,高等教育在培养高素质专门人才方面起着重要作用,而培养高质量复合型人才需要更新教育思想、教学理念、教学方法和教学手段。高校体育教育为了顺应时代的发展,适应现代社会对人才培养的需求,必须把提高体育教学质量放在首位。质量是高等教育的生命线。因此,我们对高校体育乒乓球课教学理念进行重新认识和确立是非常必要的。

第一节 普通高校乒乓球教学新理念

一、首先要贯彻“以人为本”的教学理念

高校体育工作始终是围绕学生的全面发展而展开的,育人是其根本目的。引导人、锻炼人、培养人、发展人,使每个学生都成为全面发展的人才,是乒乓球教学应遵循的基本理念。

二、体育教育要以“健康第一”为指导思想

健康是人生的主旋律,是体育教学的落脚点和归宿。“健康第一”的提出,是对过去体育教学强调的增强体质、掌握体育“三基”内涵的丰富和发展。通过体育教育,培养大学生的健康意识,使学生能正确地认识自我,学会自我保健的方法和手段,促进大学生形成健康的心理,提高心理承受能力,增强对当代社会的良好适应性;同时,也培养大学生的健康行为和习惯,通过采取不同的教育形式和内容,促使学生改变那些不良的生活方式和习惯,从而促使他们健康生活方式和行为习惯的养成。

三、要强调“终身体育”的教学理念

体育教学的目的不仅是为了完成学校体育的目标、任务,培



养在校大学生具有健康意识、锻炼习惯和能力；更重要的是，在教学体系的构建上要着眼于培养人才的长远性、连续性和终身性，要有利于促进学生形成终身体育意识和习惯，提高终身体育能力，激励学生树立积极进取、乐观向上的人生态度，形成良好的生活习惯，让健康运动伴随一生，达到身体健康、精神健康的完美状态和提高生命质量的目的。

四、教学中要渗透“快乐体育”的教学理念

“兴趣是最好的老师”。学生参与乒乓球运动，是因为对这项运动喜欢、感兴趣。在教学中努力营造和谐、快乐的气氛，使学生在愉快的氛围中努力学习，从而提高学生的乒乓球技术水平，让学生在一次又一次的竞赛活动中，感受到进步的快乐，体验愉悦的心境，是教师激励学生参与乒乓球运动的有效手段。所以，成功的教学应是重视每一位学习者，既面向全体学生，又考虑个体差异性，让学生学有所长、学有所获、终身受用。

五、要重视培养学生未来社会适应能力

传统的体育课程注重课堂技能技术的讲解传授，忽略在技能技术学习过程中对学生的社会适应能力的培养，过去的教学模式已不能满足学生的需求。现代化教育技术日新月异，构建校园全方位的、立体化的教育模式已成为现代体育教育发展趋势的必然。教师要不断创新教学方法和手段，“一个没有创新机制的教育体制，不可能培养出一批具有创新能力的人才”。要充分利用网络、数字图书、社区体育等多渠道、多途径，启发引导学生自主学习，不断了解吸取新知识、新信息、新技术，丰富教学内容，开阔眼界，提高体育文化素养，提高学生未来社会的适应能力。

六、教学中要确立“激励、参与、进步、发展”的评价考核观

评价工作是体育教学过程的重要环节，对于检查评价教学双