

乒乓球 汉英双语教程

Chinese-English Bilingual Course on Table Tennis

何 阳 编著

湖南省2012教学与改革项目课题成果
课题编号(G21209)



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

乒乓球汉英双语教程

Chinese-English Bilingual Course on Table Tennis

编 著 何 阳



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球汉英双语教程/何阳编著. —长沙:中南大学出版社,2014.7
ISBN 978-7-5487-1136-0

I. 乒... II. 何... III. 乒乓球运动-双语教学-高等学校-教材-汉、英 IV. G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第166436号

乒乓球汉英双语教程

何 阳 编著

责任编辑 汪 晓 汪采知

责任印制 易红卫

出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

印 装 长沙市宏发印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 206千字

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5487-1136-0

定 价 28.00元

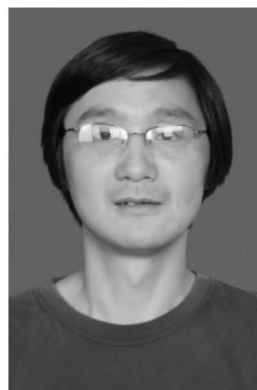
图书出现印装问题,请与经销商调换

作者简介

何阳男，1968年10月生，湖南郴州汝城人，副教授，首都体育学院体育教育与训练学硕士研究生毕业，双学位(教育学硕士、英语文学学士)，硕士生导师。

现任湖南科技大学体育学院体育教育系副主任，湖南体育科学学会会员，湘潭市乒乓球协会委员，湖南科技大学乒乓球队总教练，主持和参与校级以上研究课题8项，在省级以上学术刊物发表论文20余篇。

研究方向：乒乓球教学理论与训练，术科双语教学理论与实践。



前 言

现今对专业课程使用外语进行“双语教学”已成为我国各高等学校学科课程教学改革的热点和发展趋势。乒乓球学科是我国各高等体育院校的主干课程之一，鉴于我国乒乓球运动处于世界的领先地位，对乒乓球课运用“双语教学”有着积极的、重大的现实意义。随着我国职业乒乓球运动的不断发展和国外运动员的积极加入，以及对外输出乒乓球人才的需要，我国对既掌握乒乓球专业技能又懂乒乓球专业英语的高素质人才的需求大增。故此只有掌握了乒乓球专业英语才有可能承担起交流、展示和传播我国先进的乒乓球文化精髓的任务，才有可能更好地推动国际乒乓球运动事业的可持续发展。《乒乓球汉英双语教程》应运而生，本教程着眼于为新世纪培养国际化体育双语人才的实际需要，从我国体育学院学生英语水平的实际出发，经多次双语教学实验改进编写而成，旨在提高我国高等体育院校学生乒乓球技术水平的同时能提高专业英语水平，为培养国际化的乒乓球体育人才打下坚实基础。

本教程编写思路有别于国内现已出版的体育术科类双语教材，不是简单地将原版的外文教材全盘翻译过来，而是鉴于我国乒乓球运动在世界的领先地位，依据我国体育学院学生英语水平的实际情况，在大量阅读乒乓球原版教材的基础上筛选材料，结合我国高等体院乒乓球教材的知识体系，仔细研究，精心编写的以汉语为主英语为辅的双语教程。其主要特色：一是知识体系完备、双语突出，结构层次清楚。全书以我国高等体院乒乓球教材的基本知识体系为主，重在将乒乓球运动的基本技术用汉英双语进行阐述，突出动作方法与结构要点，同时也强调双语的教学与实践，如第六章课堂双语教学用语，则按先“英”后“汉”的版式来编写，强调英语的运用。二是表达明确，简单易学。全书以汉语表达为主、英语表达为辅，力求易学易记，灵活运用。三是图文并茂，生动形象。代表性的技术动作均配以图示，专业术语全部从英文原版教材中筛选。教程主要适用于体育学院乒乓球普修、专(选)修的本科生、研究生或高、中等学校体育乒乓球选项课程；也可作为将要援外的乒乓球教练员、运动员的培训教材以及对乒乓球运动专业英语感兴趣的人士。

《乒乓球汉英双语教程》为2012年湖南省教学与改革课题成果，历时两年教学试验，主要针对高等体院乒乓球双语教学的实际需要，突出专项特点，并吸收国外原版教材中最新教学方法和理念，结合国内教材的知识体系，努力做到使本教程具有时代的新特点和专业课教材的特色。同时，解决目前高等体院乒乓球双语教学无完整知识体系教材的现状，促进高校乒乓球课程教学改革的深入及教学质量的提高，为其他运动技术课程进行双语教学提供可借鉴的思路与途径。

《乒乓球汉英双语教程》一书由何阳副教授编著，李忆湘教授担任副主编，各章节中文部分负责人分工如下：李立志(湖南科技大学教育学院研究生)负责第一章的编写工作；郭清林、王雪峰(湖南科技大学体育学院讲师)负责第二章的编写工作；刘头生、陈水波(湖南科技大学体育学院研究生)、陈瑶(湖南科技大学教育学院研究生)负责第三章的编写工

作; 黄衣慧(中南林业科技大学体育学院讲师)、李协吉(湖南科技大学体育学院讲师)负责第四章的编写工作; 李忆湘(湖南科技大学体育学院教授)、彭丽红(湖南科技大学教育学院研究生)、谭亮(江西师范大学体育学院研究生)、唐祥彬(湖南师范大学体育学院讲师)负责第五章的编写工作; 何阳负责第六章的编写工作。全书由何阳副教授负责汉英翻译、统编定稿。在编写过程中, 我们主要参考了刘建和著《乒乓球教学与训练》, 苏丕仁著《现代乒乓球运动教学与训练》, 王吉生著《乒乓球拍探秘》, 全国体育院校教材委员会审定《乒乓球》, 魏中明著《汉英体育词汇大全》, 蔡继玲、吴修文等著《跟专家练乒乓球》等等。在此, 真诚地向上述作者深表谢意! 同时感谢湖南科技大学体育学院体教系乒乓球专选班易俏、谭茜(2010级)、张佩雯(2011级)、张凯丽(2012级)等等同学在此书的资料整理、编辑、出版过程中付出的辛勤努力。另外, 特别鸣谢湖南科技大学体育学院双语教学团队给予本书的部分资助与支持。

由于水平有限, 书中的疏漏及错误之处在所难免, 我们衷心地欢迎广大读者对本书提出宝贵意见。

作 者
2014年05月

目 录

第一章 乒乓球运动发展概况	(1)
一、乒乓球运动的起源	(1)
二、乒乓球运动发展简况	(1)
(一) 欧洲乒乓球运动全盛时期	(1)
(二) 日本称雄世界乒坛时期	(2)
(三) 中国乒乓球运动的兴起	(2)
(四) 欧洲乒乓球运动的复兴与欧亚争夺	(2)
(五) 进入奥运时代,欧亚竞争更加激烈,中国渐显霸主地位	(3)
(六) 新世纪新规则,中国勇于创新,一枝独秀	(3)
三、乒乓球运动的发展方向	(3)
第二章 乒乓球基本理论知识	(5)
一、乒乓球运动设备	(5)
(一) 常用乒乓球运动设备	(5)
(二) 乒乓球拍配置方法	(7)
二、乒乓球比赛常用规则	(9)
三、乒乓球运动的基本术语	(10)
(一) 球台	(10)
(二) 击球范围	(10)
(三) 站位	(11)
(四) 击球点	(11)
(五) 击球时间	(11)
(六) 击球部位	(12)
(七) 触拍部位	(12)
(八) 拍形	(13)
(九) 击球路线	(14)
(十) 短球、长球与追身球	(14)
(十一) 击球距离	(14)
(十二) 直拍握拍法	(14)
(十三) 横拍握拍法	(15)
四、乒乓球竞技制胜因素	(16)
(一) 快	(16)

(二) 转	(16)
(三) 准	(17)
(四) 狠	(17)
(五) 变	(17)
五、击球动作结构	(18)
第三章 乒乓球基本技术	(19)
一、基本站位和预备姿势	(19)
二、发球技术	(19)
(一) 平击发球	(20)
(二) 奔球	(21)
(三) 正手发转与不转球	(22)
(四) 反手发转与不转球	(23)
(五) 正手发左侧下(上)旋球	(24)
(六) 反手发右侧上(下)旋球	(25)
(七) 反手发急下旋球	(27)
(八) 高抛发球	(28)
(九) 下蹲式发球	(29)
(十) 逆转发球	(31)
三、接发球	(31)
(一) 接发球的站位	(32)
(二) 对来球性能的判断	(32)
(三) 接发球的方法	(33)
四、推挡球技术	(34)
(一) 平挡球	(34)
(二) 快推球	(35)
(三) 加力推	(36)
(四) 减力挡	(37)
(五) 推下旋球	(38)
(六) 推侧旋球	(39)
(七) 反手快拨	(40)
五、攻球技术	(40)
(一) 正手快攻	(41)
(二) 反手快攻	(42)
(三) 正手快点	(43)
(四) 反手快点	(45)
(五) 正手快带	(46)
(六) 反手快带	(47)
(七) 正手突击	(48)

(八) 正手扣杀	(49)
(九) 反手扣杀	(50)
(十) 正手中远台攻球	(50)
(十一) 反手中远台攻球	(52)
(十二) 正手杀高球	(52)
(十三) 正手放高球	(53)
(十四) 正手滑板球	(54)
(十五) 侧身正手攻球	(55)
(十六) 直拍反面攻球	(56)
六、搓球技术	(57)
(一) 慢搓	(57)
(二) 快搓	(59)
(三) 搓转与不转	(60)
(四) 搓侧旋球	(61)
(五) 搓球摆短	(62)
(六) 正手削球	(64)
(七) 反手削球	(65)
七、拉球技术	(66)
(一) 正手快拉	(66)
(二) 反手快拉	(67)
(三) 拉加转弧圈球	(68)
(四) 拉前冲弧圈球	(71)
(五) 正手拉侧旋弧圈球	(72)
(六) 正手反拉弧圈球	(74)
(七) 反手反撕弧圈球	(74)
(八) 直拍反面拉弧圈球	(75)
(九) 反手拧拉	(76)
八、步法	(77)
(一) 单步	(77)
(二) 并步	(77)
(三) 交叉步	(78)
(四) 侧身步	(79)
第四章 乒乓球的基本战术	(80)
一、推攻战术	(80)
(一) 特点	(80)
(二) 方法	(80)
(三) 注意事项	(80)
二、拉攻战术	(81)

(一) 特点	(81)
(二) 方法	(81)
(三) 注意事项	(81)
三、搓攻战术	(81)
(一) 特点	(81)
(二) 方法	(81)
(三) 注意事项	(81)
四、削中反攻战术	(82)
(一) 特点	(82)
(二) 方法	(82)
(三) 注意事项	(82)
五、发球抢攻战术	(82)
(一) 特点	(82)
(二) 方法	(82)
(三) 注意事项	(82)
六、接发球抢攻战术	(83)
(一) 特点	(83)
(二) 方法	(83)
(三) 注意事项	(83)
第五章 乒乓球技术教学	(84)
一、步法教学	(84)
(一) 动作示范	(84)
(二) 动作讲解	(84)
(三) 练习步骤	(84)
(四) 易犯错误与纠正方法	(85)
二、发球教学	(85)
(一) 动作示范	(85)
(二) 动作讲解	(85)
(三) 练习步骤	(86)
(四) 易犯错误与纠正方法	(86)
三、接发球教学	(87)
(一) 动作示范	(87)
(二) 动作讲解	(87)
(三) 教学方法	(87)
(四) 练习步骤	(88)
四、推挡教学	(88)
(一) 动作示范	(88)
(二) 动作讲解	(88)

(三) 练习步骤	(88)
(四) 易犯错误与纠正方法	(89)
五、攻球教学	(90)
(一) 动作示范	(90)
(二) 动作讲解	(90)
(三) 练习步骤	(90)
(四) 易犯错误与纠正方法	(91)
六、搓球教学	(92)
(一) 动作示范	(92)
(二) 动作讲解	(92)
(三) 练习步骤	(92)
(四) 易犯错误与纠正方法	(93)
七、拉球教学	(93)
(一) 动作示范	(93)
(二) 动作讲解	(94)
(三) 练习步骤	(94)
(四) 易犯错误与纠正方法	(94)
八、乒乓球双打技术教学	(95)
(一) 双打特点	(95)
(二) 双打配对与位置移动	(95)
(三) 双打发球与接发球	(96)
(四) 乒乓球双打的练习方法	(97)
第六章 乒乓球技术课双语课堂教学	(98)
一、考勤	(98)
二、介绍	(98)
三、队形学习组织	(99)
四、准备活动	(100)
五、引导	(100)
六、示范	(101)
七、要求	(101)
八、劝告	(102)
九、建议	(103)
十、鼓励	(104)
十一、总结	(105)
附录: 乒乓球常用汉英专业词汇	(107)
一、发球	(107)
二、推挡	(108)

三、攻球·····	(109)
四、拉球·····	(111)
五、搓球·····	(111)
六、战术·····	(111)
七、步法·····	(112)
八、综合·····	(112)
九、器材和场地·····	(113)
十、裁判用语·····	(115)
参考文献 ·····	(118)

Contents

Chapter I The development of table tennis	(1)
Section 1. Origin of table tennis	(1)
Section 2. Brief introduction to the development of table tennis	(1)
(1) Table tennis Heyday in Europe	(1)
(2) The period dominated by Japanese table tennis	(2)
(3) The rise of Chinese table tennis movement	(2)
(4) The renaissance of European table tennis movement and the Eurasian race	(2)
(5) Entering the Olympic era, Eurasian competition is more intense, but China has supremacy	(3)
(6) Although there is a series of new rules in the new century, China outshines others with bold innovation in match	(3)
Section 3. Development direction of table tennis	(3)
Chapter II Basic theories of table tennis	(5)
Section 1. Table tennis equipment	(5)
(1) Table tennis equipment in common use	(5)
(2) Methods of choosing table tennis bats	(7)
Section 2. The common rules of table tennis matches	(9)
Section 3. Basic terms for table tennis	(10)
(1) Table	(10)
(2) Range	(10)
(3) Stance	(11)
(4) Hitting point	(11)
(5) Hitting time	(11)
(6) Striking spot on the ball	(12)
(7) Contact spot on the bat	(12)
(8) Shape of bat	(13)
(9) Path of stroke	(14)
(10) Short serve, deep serve and body hit	(14)
(11) Length of stroke	(14)
(12) Pen-hold grip	(14)

(13) Hand-shake grip	(15)
Section 4. Winning factors of table tennis matches	(16)
(1) Speed	(16)
(2) Spin	(16)
(3) Accuracy	(17)
(4) Aggressiveness	(17)
(5) Variation	(17)
Section 5. Structural elements of stroke	(18)
Chapter III Table tennis basic techniques	(19)
Section 1. Basic stance and ready position	(19)
Section 2. Serve	(19)
(1) Flat Serve	(20)
(2) Force contact serve	(21)
(3) Forehand spin or non-spin serve	(22)
(4) Backhand spin or non-spin serve	(23)
(5) Forehand left backspin/topspin with sidespin serve	(24)
(6) Backhand right topspin/backspin with sidespin serve	(25)
(7) Backhand fast and heavy backspin	(27)
(8) High toss serve	(28)
(9) Squatting serve	(29)
(10) Reverse spin serve	(31)
Section 3. Return of servise	(31)
(1) The stance of the receiving	(32)
(2) Judging the type of the coming ball	(32)
(3) Methods of receiving	(33)
Section 4. The techniques of block	(34)
(1) Flat block	(34)
(2) Fast block	(35)
(3) Punch block	(36)
(4) Cushion block	(37)
(5) Backspin block	(38)
(6) Sidespin block	(39)
(7) Backhand quick block	(40)
Section 5. The technique of attack	(40)
(1) Forehand quick attack	(41)
(2) Backhand Quick attack	(42)
(3) Forehand flip	(43)
(4) Backhand flip	(45)

(5) Forehand slightly force brush contact against drive	(46)
(6) Backhand slightly force brush contact against drive	(47)
(7) Forehand sudden attack	(48)
(8) Forehand smash	(49)
(9) Backhand smash	(50)
(10) Forehand attack off table court	(50)
(11) Backhand attack off table court	(52)
(12) Forehand smash lob	(52)
(13) Forehand lob	(53)
(14) Forehand fake drive	(54)
(15) Sideway forehand attack	(55)
(16) Backhand attack in pen-hold grip	(56)
Section 6. The techniques of push	(57)
(1) Slow push	(57)
(2) Fast push	(59)
(3) Spin or non-spin push	(60)
(4) Sidespin push	(61)
(5) Drop shot push	(62)
(6) Forehand chop	(64)
(7) Backhand chop	(65)
Section 7. The techniques of topspin stroke	(66)
(1) Forehand fast topspin stroke	(66)
(2) Backhand fast topspin stoke	(67)
(3) Heavy loop	(68)
(4) Drive accelerated loop	(71)
(5) Forehand sidespin loop	(72)
(6) Forehand topspin stroke against loop	(74)
(7) Backhand force brush against loop	(74)
(8) Reverse backhand loop in pen-hold grip	(75)
(9) Reverse backhand twist topspin stroke	(76)
Section 8. Footworks	(77)
(1) One step	(77)
(2) Side step	(77)
(3) Cross step	(78)
(4) Sideway step	(79)
Chapter IV Basic tactics of table tennis	(80)
Section 1. Block and attack tactics	(80)
(1) Characteristics	(80)

(2) Methods	(80)
(3) Precautions	(80)
Section 2. Topspin stroke and attack tactics	(81)
(1) Characteristics	(81)
(2) Methods	(81)
(3) Precautions	(81)
Section 3. Push stroke and attack tactics	(81)
(1) Characteristics	(81)
(2) Methods	(81)
(3) Precautions	(81)
Section 4. Chop and counter attack tactics	(82)
(1) Characteristics	(82)
(2) Methods	(82)
(3) Precautions	(82)
Section 5. Attack after tactics	(82)
(1) Characteristics	(82)
(2) Methods	(82)
(3) Precautions	(82)
Section 6. Receive attack tactics	(83)
(1) Characteristics	(83)
(2) Methods	(83)
(3) Precautions	(83)
Chapter V Table tennis teaching	(84)
Section 1. Footwork teaching	(84)
(1) Action demonstration	(84)
(2) Explanation for movement	(84)
(3) Practice steps	(84)
(4) Misstep and correction	(85)
Section 2. Serve teaching	(85)
(1) Action demonstration	(85)
(2) Explanation for movement	(85)
(3) Practice steps	(86)
(4) Misstep and correction	(86)
Section 3. Receiving teaching	(87)
(1) Action demonstration	(87)
(2) Explanation for movement	(87)
(3) Teaching methods	(87)
(4) Practice steps	(88)

Section 4. Block teaching	(88)
(1) Action demonstration	(88)
(2) Explanation for movement	(88)
(3) Practice steps	(88)
(4) Misstep and correction	(89)
Section 5. Attack teaching	(90)
(1) Action demonstration	(90)
(2) Explanation for movement	(90)
(3) Practice steps	(90)
(4) Misstep and correction	(91)
Section 6. Push teaching	(92)
(1) Action demonstration	(92)
(2) Explanation for movement	(92)
(3) Practice steps	(92)
(4) Misstep and correction	(93)
Section 7. Topspin stroke teaching	(93)
(1) Action demonstration	(93)
(2) Explanation for movement	(94)
(3) Practice steps	(94)
(4) Misstep and correction	(94)
Section 8. Doubles teaching	(95)
(1) Doubles characteristic	(95)
(2) Doubles match and location moving	(95)
(3) Doubles serve and receive	(96)
(4) Doubles practice steps	(97)
Chapter VI Table tennis skill lesson bilingual teaching	(98)
Section 1. Attendance	(98)
Section 2. Introduction	(98)
Section 3. Terms used for rank formation drills	(99)
Section 4. Warming up	(100)
Section 5. Guidance	(100)
Section 6. Demonstration	(101)
Section 7. Requesting	(101)
Section 8. Advice	(102)
Section 9. Suggestion	(103)
Section 10. Encouragement	(104)
Section 11. Summing-up	(105)