

普通高等学校公共体育示范性教材
全国高等学校体育教学指导委员会推荐
新——世——纪——体——育



乒乓球

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

普通高等学校公共体育示范性教材
全国高等学校体育教学指导委员会推荐

新 世 纪 体 育



乒乓球

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编

高等教育出版社

内 容 提 要

本书是全国高等学校公共体育示范性教材之一, 由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写, 紧密围绕教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

本书结构新颖、图文并茂, 改变了以往教材过于注重技术、知识传授的倾向, 在内容的编排上穿插了大量有关乒乓球运动的奇闻轶事, 大大增强了本书的知识性和可读性, 强调学生在学习的过程中形成积极主动的学习态度、健康的心理及良好的审美观念, 不断拓展乒乓球的教育功能。全书按照学习乒乓球的认知顺序, 分为“拿起你的乒乓球拍、像真正的高手一样打球、让乒乓球成为你的终身爱好、享受快乐乒乓”等四章内容。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课教材, 也可作为其他一些高职院校的公共体育课教材, 还可作为广大乒乓球爱好者的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

新世纪体育. 乒乓球 / 高等学校新世纪体育教材编写
委员会组编. —北京: 高等教育出版社, 2006. 7
ISBN 7-04-019127-X

I. 新... II. 高... III. ①体育—高等学校—教材
②乒乓球运动—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 059650 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010—58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800—810—0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010—58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landrac.com
印 刷	北京民族印刷厂		http://www.landrac.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2006 年 7 月第 1 版
印 张	11	印 次	2006 年 7 月第 1 次印刷
字 数	230 000	定 价	24.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19127-00

高等学校新世纪体育教材编写委员会

总主编：

季克异 郑厚成 孙麒麟

主 审：

林志超（全国高等学校体育教学指导委员会顾问，北京大学教授）

黄汉升（国务院学位委员会体育学科评议组召集人，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长，福建师范大学副校长，博士生导师）

王家宏（国务院学位委员会体育学科评议组成员，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长，苏州大学体育学院院长，博士生导师）

编委会成员（按姓氏笔画为序）：

刁在箴（华中师范大学教授）

王崇喜（河南大学教授）

孙麒麟（上海交通大学教授）

张外安（湖南大学教授）

张瑞林（山东大学教授）

陈 瑜（东南大学教授）

陈海啸（华侨大学教授）

郑厚成（大连海事大学教授）

谢 彬（华中科技大学教授）

王永祥（东北大学教授）

刘忠武（哈尔滨师范大学教授）

张 威（清华大学教授）

张惠红（南京体育学院教授）

李重申（兰州理工大学教授）

陈小蓉（深圳大学教授）

季克异（北京师范大学教授）

郝光安（北京大学教授）

薛雨平（南京大学教授）

本分册主编：孙麒麟 赵卫真

本分册副主编：李克非 董扬

本分册参编人员（按姓氏笔画为序）：

王 玮（上海交通大学）

白 青（新疆大学）

刘文珂（华东理工大学）

刘雅玲（上海体育学院）

吴 飞（北京大学）

赵卫真（《乒乓世界》杂志）

董 扬（上海交通大学）

冯爱华（山东大学）

石振民（兰州交通大学）

刘冬华（上海交通大学）

孙麒麟（上海交通大学）

李克非（《乒乓世界》杂志）

徐昱玫（华东理工大学）

蔡晓波（东南大学）

Table Tennis



前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育的作用，在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家编写了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，又直接影响教学质量的提高。因此，如何贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》），构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，本套教材力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 本套教材包括《现代体育与健康文化导论》、《田径》、《足球》、《篮球》、《排球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《定向越野》、《武术与搏击》、《中国传统养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，本套教材将淡

化运动项目自身的专业体系,着眼于运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动,充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性,最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。系列教材中《现代体育与健康文化导论》一书,是为了全面阐释《纲要》的基本指导思想,站在教育与文化的高度,在拓宽知识领域的前提下,把“编写教材”导向“阐释教材”,以便通过体现教科书和学生用书的特点,来解决“最大适用范围”的问题。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写,前后经过两年多时间,凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异、贴近生活实际、便于自主学习和个性发展”这些特点的同时,能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合,更有利于激发学生思考问题和深入探究的欲望,以便为优化全国普通高等学校的体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会各位专家的悉心组织与指导,感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学、华东师范大学、西南师范大学、洛阳师范学院、河北师范大学、福建师范大学、山西师范大学、武汉科技大学、大连海事大学等高校为编写本套系列教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

高等学校新世纪体育教材编写委员会

2006年4月

■
新

世

纪

体

育

■
乒

乓

球

■



郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

策划编辑 范 峰

责任编辑 范 峰

封面设计 刘晓翔

版式设计 邓 昀

责任印制 陈伟光

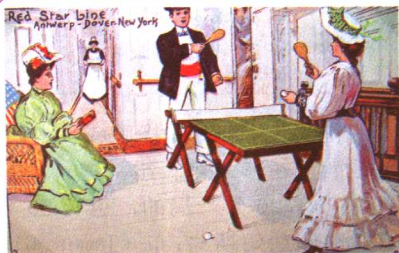
目录 CONTENTS

漫话乒乓	1
第1章 入门 · 拿起你的乒乓球拍	5
第一节 小小银球动起来	7
第二节 你也能乒去乒来	17
第三节 教你发球、接发球	31
第2章 提高 · 像真正的选手一样打球	47
第一节 先掌握几手绝活	49
第二节 再把绝活用出来	77
第三节 还得有体能做保证	86
第3章 拓展 · 让乒乓球成为你的终身爱好	93
第一节 理解乒乓球的精髓	95
第二节 形成你自己的风格	103
第三节 有计划地提升自己	112
第四节 寻找你的双打搭档	118
第4章 享受快乐乒乓	125
第一节 如何欣赏乒乓球比赛	127
第二节 尝试自己组织比赛	147
主要参考文献	163
后 记	164

一、乒乓球的魅力

乒乓球为什么让人着迷？与它的“祖先”网球相比，乒乓球更小、更灵、更巧；与“近亲”羽毛球相比，乒乓球富于旋转，因而更富于变化；与足球相比，乒乓球个人掌控的时间更多，娱乐起来更自由自在；与篮球相比，乒乓球避免了身体冲撞，更安全更文明；与同为隔网对抗的排球相比，乒乓球又更富对抗性，节奏更快。一言以蔽之，乒乓球是一项以敏捷为核心要素的运动，它最能对人的生理、心理与智力同时作出综合的考验，最适合于东方人在运动场上挑战和表现自我。

如果你愿意，运动量可大可小的乒乓球，可以让你从8岁一直玩到80岁，成为伴你终身的乐趣；如果你乐此不疲，乒乓球会在休闲的同时帮你强身健体，令你耳聪目明，为你结识更多朋友。作为一项场地和装备要求不高、易于开展的运动，乒乓球在诸多体育项目中无疑有着很高的“性价比”。



乒乓球不仅仅是一项终身可从事的体育运动，而且自诞生那天起，它就是一项可供全家人共同娱乐的运动。

二、乒乓球的历史

（一）起源与传播

关于乒乓球运动的起源，目前我国公认的看法是，乒乓球是19世纪后期在英国由网球演化而来的。

据传，在英国首都伦敦的某天，天气炎热，有两位青年网球迷到一家高级餐厅就餐，因为天气炎热，在等候侍者上菜时，就信手拿起桌上的大号雪茄烟的硬纸盒盖子，用来扇风降温。当两人闲聊中为网球战术而争论得不可开交时，便从酒瓶上拔下一只软木塞作球，以餐桌为场地，以烟盒盖作球拍，现场模拟实战起网球来。此举引得食客和侍者纷纷围观，餐厅的女主人完全被这种别开生面的游戏吸引住了，情不自禁地脱口而出：“Table Tennis（桌上网球）！”不经意间，就给这项运动命了名。很快，这项餐桌上的游戏就在欧洲各国流传开来。

在那个时候，乒乓球更多地是一种家庭娱乐活动。欧洲的王公贵族们闲来无事，又迫于天气无法从事户外运动时，就以此“乒去乒来”消磨时间。球拍是羊皮拍，常常饰有精



早期乒乓球拍，曾用过羊皮、软木等各式材质。

乒乓球的别称

除了最为规范的“table tennis”之外，乒乓球还有好几种别名，比如：

● **Ping-Pong** 也许是因为乒乓球在桌上发出“乒乒乓乓”的声音，英国一家体育用品公司率先用“乒乓”(Ping-Pong)一词做了广告中的商品名称。到了1926年，早已成立的英国乒乓球协会才发现“Ping-Pong”已被商业注册，加之原协会缺乏代表性，于是解散重组为“桌上网球(table tennis)”协会。

● **桌球** 乒乓球传入日本时，善于借用外来词的日本人将它简称为“桌球”(可不是斯诺克台球)。中国台湾地区也受日本影响，习惯用“桌球”称谓。



美的花纹图案；球是橡胶或软木芯的，外面常常包着毛线；着装是西服衬衫皮靴长裙，透着贵族的气息；没有统一的规则，有10分、20分一局的，也有50分、100分一局的。1890年，有位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英国著名越野跑选手到美国旅行，偶然发现了一种赛璐珞制成的空心玩具球，弹跳力很强，于是，他将这种球带回英国，稍加改进后，逐步在英国和世界各地推广开来，最终演化成今天的乒乓球。

1902年，在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道，将乒乓球带入了日本。1904年，上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买来十套乒乓球器材，摆设店中，并亲自做打球表演，告诉人们在日本看到的打乒乓球的情形。从此，乒乓球开始在中国落地生根发芽。

(二) 重心的转移

现代乒乓球运动源于欧洲，却最终成为中国的“国球”，其间历了怎样的沧海桑田呢？



这是一幅以乒乓为主题的印象派画作，很显然，此时乒乓球已进入了奥运大家庭，这也令世界乒坛的争夺更趋激烈。

阶段	例证	器材演变	技术演变
欧洲全盛期 (1926—1951)	18届世乒赛的117个冠军中，除美国选手取得8个外，其余都被欧洲选手获得，占93.1%	球拍弹性低、摩擦弱；在11届世乒赛以前网高(17 cm)台窄；利于防守不利于进攻	以削球防守型选手为主，经常出现马拉松式的比赛，以致有时不得不用抽签来决定冠军归属
日本称霸期 (1952—1959)	7届世乒赛日本选手夺走24枚金牌，占49%	日本选手使用厚海绵球拍，进攻威力显著增强	日本的中台长抽式全攻打法足以攻破削球
中国快攻崛起期 (20世纪60年代)	5届世乒赛中国仅参加了3届，获21个冠军中的11个，占52%	胶皮海绵拍开始大行其道，弧圈球因此初现雏形	中国的近台快攻比日本长抽更全面灵活，近台速度更快
欧洲复兴 欧亚对抗 (20世纪70年代—90年代初)	尽管1981年第36届世乒赛中国队包揽全部冠军和5个单项亚军，但以瑞典和东欧为代表的欧洲选手也屡有佳绩，80年代后期曾一度占据上风	尽管仍是胶皮海绵拍，但性能突飞猛进，威力大增；快速胶水出现，进一步增强了球拍的弹性	弧圈与快攻、旋转与速度开始有机融合，全攻型打法逐渐成为世界乒坛的绝对主流
中国再次领先 (1995年至今)	中国队在三大赛中获得了全部金牌的近90%	尽管于2000年10月起改用了40 mm大球，但抵不过器材性能日新月异，复合纤维材料在球板中应用广泛，弹性更大的“内能套胶”出现	向全方位进攻发展，力求“台内无死角”；强调积极防御，避免消极过渡；注重紧密衔接和强转换、强相持

世界乒乓球锦标赛的七座奖杯



★男子团体：斯韦思林杯

由第一任国际乒联主席蒙塔古先生的母亲斯韦思林夫人所赠。



★女子团体：考比伦杯

由原法国乒协主席马塞·考比伦先生所赠。



★男子单打：圣·勃莱德杯

由原英格兰乒协主席伍德科先生所赠，以伦敦圣·勃莱德乒乓球俱乐部的名称命名。



★女子单打：吉·盖斯特杯

由原匈牙利乒协主席吉·盖斯特捐赠。



★男子双打：伊朗杯

由前伊朗国王捐赠。



★女子双打：波普杯

由前国际乒联名誉主席波普先生捐赠。



★混合双打：兹·赫杜塞克杯

由原捷克斯洛伐克乒协主席秘书赫杜塞克捐赠。

知识窗

乒乓球的“第一”

1. 第一次正式乒乓球比赛

1900年英国成立了乒乓球协会。同年12月，在伦敦的皇花大厅举行了英国第一次大型乒乓球赛，300余人参加了这次比赛，开创了乒乓球正式比赛的历史。

2. 第一次国际乒联全体代表大会

1926年12月，在英国伦敦举行的第1届欧洲乒乓球锦标赛期间，国际乒联在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里召开了第一次全体代表大会，会议通过了正式成立国际乒乓球联合会（International Table Tennis Federation 简称 ITTF）的决议和国际乒联的章程，推选英国乒协的负责人伊沃·蒙塔古为第一任主席。

3. 第1届世界乒乓球锦标赛

1926年1月，由德国的G·勒曼博士倡议，来自英国、德国、匈牙利、瑞典等国的代表，在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会，决定成立临时国际乒联，并委托英国乒协举办第1届欧洲乒乓球锦标赛。当时参赛的有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦9个队共64名男女选手，只设男团、男单、男双、女单和混双5个项目。由于印度是亚洲国家，提出更改名称，国际乒联决定把第1届欧洲乒乓球锦标赛改名为第1届世界乒乓球锦标赛。它标志着，乒乓球已经从游戏正式成为一种体育竞赛项目。



三、“国球”文化

综观中国体坛，乒乓球的迅速崛起和长盛不衰无出其右，“国球”之称当之无愧，但金牌锦标并不是它的全部。乒乓球能够成为我们的“国球”，根本原因在于它与中华民族的文化有着深层的契合，并形成了自己独特的“国球”文化。

1959年第25届世乒赛，容国团勇夺男单桂冠，为中国夺得了第一个世界冠军，令国人为之自豪骄傲。从容国团“人生能有几回搏”的豪情壮志之后，中国乒乓球队的乒乓精神日益积淀为一种深厚的文化：从“胸怀祖国，放眼世界”到“从零开始”，从“输球不输人”到“创新才有生命力”，从李富荣的不到最后一分不算输，到刘国正的三度力挽狂澜……无数事例表明，中国乒乓球肩负的是特殊的光荣使命，振奋的是中华民族精神。

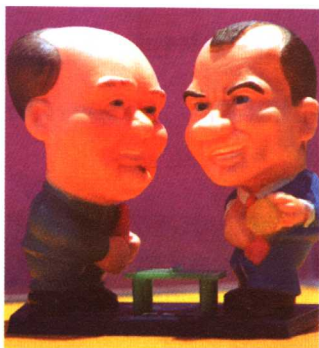
球场内，在欧亚诸强的夹缝中，当时新生的中国乒乓球并没有照猫画虎生搬硬套，而是通过反复摸索，深刻地把握了乒乓球的制胜规律，坚持走自己的发展道路，像“借力打力、人重我轻、人轻我重、人快我转、人转我快”等等一系列精辟的总结，无不体现了我们这个东方民族的深刻智慧，无不把中国人的特点发挥到了极致。

球场外，国手们用乒乓球“小球推动了大球”，开启了中美外交的破冰之旅，为世界友谊与和平作出了贡献；球迷们用乒乓球联络了感情，丰富了生活，陶冶了情操，掀起了一波又一波全民健身的热潮。小小银球所到之处，友好交流之花遍开。

2008年北京奥运会，国人都期盼中国乒乓球能够再创辉煌；2008年奥运会之后，随着群众体育的推进，相信乒乓球将会给更多人带去健康与快乐。



自容国团始，乒乓球已悄然在神州大地植下“国球”的种子。



即使对于这座纪念品的出品者——美国友人而言，中美之间的乒乓外交也是前所未有的意义深远。



对于中国人而言，乒乓球不仅仅是一项体育运动，也是民族精神的体现。

新 世 纪 体 育 ■ 乒 乓 球

第 1 章

入门 · 拿起你的乒乓球拍



看到这种世乒赛历史上从来没有过的精彩场面，我激动不已，终生难忘。我想，这才是真正的乒乓球，这才是乒乓球特有的魅力所在。它不仅给人们健与美的享受，更给人们带来了许多有益的启迪。

——徐寅生

章前导言

乒乓球是一项个性化很强的运动，技术种类繁多，每个人的运用方式也千差万别，但都离不开握拍法的影响。通过本章的学习，掌握一种正确并且适合自己的握拍法，将有助于你快速入门。熟悉了球性、掌握了基本击球技术后，再学会乒乓球实战的起点——发球和接发球，你就可以开始在简单的比赛中寻找属于你的乐趣了。

学习目标

◎初步培养乒乓球的球感，选择适合自己的握拍法

◎掌握乒乓球的基本技术，能实现正、反手交替的多拍练习

◎学会运用简单的发球、接发球，并与基本技术结合用于比赛

◎初步体验乒乓球的乐趣，能自觉参加练习

目次

第一节	小小银球动起来	7
第二节	你也能乒去乒来	17
第三节	教你发球、接发球	31

关键词

球感 基本原理 基本技术 基本战术

第一节 小小银球动起来

正如我们在前面所提到的，由于球的体积很小，乒乓球变化多端，想让这小小的银球动起来很容易，只需分毫之力，但要让它按你的意图动起来，就需要一定的功力了。如果缺少“球感”，或不了解正确的握拍方式，或不清楚身体各部分在打球时的作用，就可能“失之毫厘，谬以千里”。所以，为了让你在以后的上台练习时能进步得更快，有必要先花一点时间来做些球台之外的预备功课。

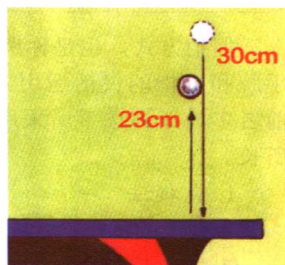
一、找到球感

打好乒乓球，说到底就是要按照自己的意志“控球”。对球的感觉越敏锐，“控球”的能力就越强，打起比赛来才能手上有数、心里有底。有的人打球，虽然学会了击球动作，却始终欠缺敏锐的球感，只能是好看却不中用的“花架子”。可以说，技术动作只是乒乓球外在的“形”，球感才是内在的“神”，只有领悟了这种“神韵”，才能真正享受乒乓球的奥妙与魅力。

（一）乒乓球的“球感”

1. 熟悉球的弹跳

乒乓球的“球感”，根本源于球自身固有的弹跳特性。一只标准的乒乓球，从 30 cm 高处垂直落下，落到一张标准的乒乓球台上，第一次应弹起 23 cm。当然，我们还需要习惯乒乓球在球拍上的弹跳程度和它在球台上实际向前运行的规律，这些有待于通过随后的练习来掌握。



你能分辨出 0.01 g 的重量差吗？

长期以来，中国乒乓球队的训练用球都是由上海红双喜供应的。尽管红双喜生产的乒乓球已经代表了世界最高水准，但挑剔的国手们还是会对球“挑三捡四”。现任红双喜的老总回忆，他担任乒乓球厂的厂长时，曾经认为国手的挑剔不过是“吹毛求疵”的心理作用，于是特意做了 5 只重量仅依次相差 0.01 g 的乒乓球，拿到国家队问队员们，“你们能把这 5 只球按重量排序吗？”结果，江嘉良和另一位国手，真的排了出来，顺序一只不差。要知道，0.01 g，是制作乒乓球时最小的重量计量单位。从此以后，这位不打乒乓球的老总再也不怀疑乒乓球国手球感之细微了。

2. 空间感

如果你经常观看乒乓球比赛，可能会听过解说员用“斜线”或“直线”来形容球的飞行线路。但“斜线”、“直线”只是相对于球台而言的，而乒乓球是人与球的互动，因此我们还需要把