

全民终身体育学习测评丛书

丛书总主编 杨铁黎 王蒲

# 乒乓球教程

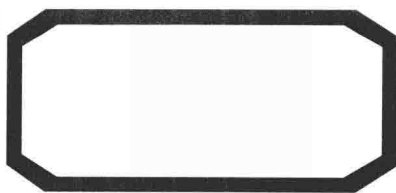
王蒲 主编



 中央广播电视大学出版社

全民终身体育学习法

杨铁黎 王 蒲



# 乒乓球教程

王 蒲 主编

中央广播电视大学出版社·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球教程 / 王蒲主编. -- 北京: 中央广播电视  
大学出版社, 2015. 12

(全民终身体育学习测评丛书)

ISBN 978 - 7 - 304 - 07582 - 8

I. ①乒… II. ①王… III. ①乒乓球运动—教材  
IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 289355 号

版权所有, 翻印必究。

全民终身体育学习测评丛书

### 乒乓球教程

PINGPANGQIU JIAOCHENG

王 蒲 主编

---

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 66490011

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

---

策划编辑: 许 进

版式设计: 赵 洋

责任编辑: 许 进

责任校对: 宋亦芳

责任印制: 赵连生

---

印刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

印数: 0001 ~ 2000

版本: 2015 年 12 月第 1 版

2015 年 12 月第 1 次印刷

开本: B5

印张: 17.75 字数: 287 千字

---

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 07582 - 8

定价: 26.00 元

---

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

## 本书编写人员名单

主 编 王 蒲

编 委 魏利婕 李风华 刘占捷 徐大鹏

毕学翠 陈丽萍 周世杰 郁漪漪

# 前 言

本教程力求从全民终身体育学习的实际出发，注重理论与实践的结合，突出“三基”教学，强化自主学习，以适应全民终身体育学习乒乓球教学活动的需要。系统总结和教授乒乓球运动的基本理论、乒乓球技战术的教学教法、乒乓球竞赛组织编排的理论与方法是本教程的突出特色，因此本教程亦可作为高等学校体育学类专业的普修教材和组织大众体育竞赛活动的参考教材。

王蒲担任全书主撰稿，魏利婕审阅全书并作部分修改，李凤华审阅第七、第八章并作部分修改，徐大鹏参与制作插图和提供教案工作，刘占捷、毕学翠、陈丽萍、周世杰、郁漪漪、吕新建、张正佳参与了本教程编写过程中的审阅、调研和资料搜集工作。全书最后由王蒲定稿。

在本教程编写过程中，得到了中国成人教育协会、首都体育学院有关部门的大力支持和学院小球教研室的积极参与。在此，谨致感谢！

鉴于编者水平有限，本教程的缺点和错误在所难免，诚恳希望读者批评指正，提出宝贵意见。

编 者

2015年6月于北京

# 目 录

<b>第一章 乒乓球运动发展简况</b> .....	1
第一节 乒乓球运动的起源 .....	1
第二节 国际乒联的成立与世乒赛的诞生 .....	2
一、国际乒乓球联合会的成立 .....	2
二、世界乒乓球锦标赛的诞生 .....	3
第三节 乒乓球运动的发展 .....	3
一、乒乓球重大赛事 .....	4
二、乒乓球器材演变 .....	5
三、乒乓球规则变更 .....	6
四、乒乓球运动发展历程 .....	7
思考题 .....	10
<b>第二章 基本理论</b> .....	11
第一节 常用术语 .....	11
一、球台 .....	11
二、站位 .....	12
三、击球点 .....	12
四、击球时间 .....	13
五、击球部位 .....	13
六、拍形 .....	14
七、触拍部位 .....	15
八、击球距离 .....	15
九、击球线路 .....	15
十、短球、长球与追身球 .....	15
十一、合法还击 .....	16

第二节	球拍的种类和性能	16
一、	胶皮拍	16
二、	胶皮海绵拍	17
三、	球拍的选择	18
第三节	击球技术的基本原理	19
一、	弧线	19
二、	力量	21
三、	速度	23
四、	旋转	24
五、	落点	30
第四节	击球的基本环节	31
一、	判断	31
二、	移步	32
三、	击球	33
四、	还原	36
第五节	击球动作的结构	37
一、	准备姿势	37
二、	摆臂引拍	37
三、	迎球挥拍	38
四、	球拍触球	38
五、	随势挥拍	38
六、	身体配合与放松动作	38
思考题		39
<b>第三章</b>	<b>基本技术</b>	<b>40</b>
第一节	握拍法	40
一、	直握拍法	40
二、	横握拍法	41
三、	易犯错误及纠正方法	42
第二节	基本站位与基本姿势	43
一、	基本站位	44
二、	基本姿势	45

	三、易犯错误及纠正方法 .....	46
第三节	步 法 .....	47
	一、基本步法 .....	48
	二、步法运用 .....	50
	三、易犯错误及纠正方法 .....	51
第四节	推挡球 .....	52
	一、推挡技术动作 .....	53
	二、推挡技术比较 .....	55
	三、易犯错误及纠正方法 .....	56
第五节	攻 球 .....	58
	一、攻球技术动作 .....	58
	二、攻球技术比较 .....	66
	三、易犯错误及纠正方法 .....	67
第六节	弧圈球 .....	70
	一、弧圈球技术动作 .....	70
	二、弧圈球技术比较 .....	75
	三、易犯错误及纠正方法 .....	75
第七节	搓 球 .....	77
	一、搓球技术动作 .....	77
	二、搓球技术比较 .....	79
	三、易犯错误及纠正方法 .....	80
第八节	削 球 .....	81
	一、削球技术动作 .....	82
	二、削球技术比较 .....	86
	三、易犯错误及纠正方法 .....	88
第九节	发 球 .....	89
	一、发球技术动作 .....	89
	二、发球技术比较 .....	96
	三、易犯错误及纠正方法 .....	96
第十节	接发球 .....	98
	一、接发球的方法与技术 .....	98
	二、易犯错误及纠正方法 .....	100



第十一节	结合技术 .....	101
一、	各类打法的主要结合技术 .....	102
二、	结合技术动作要领 .....	102
三、	易犯错误及纠正方法 .....	108
思考题	.....	109
<b>第四章</b>	<b>战 术</b> .....	<b>110</b>
第一节	战术的制定和运用 .....	110
第二节	基本战术 .....	111
一、	发球抢攻战术 .....	111
二、	对攻战术 .....	112
三、	拉攻战术 .....	113
四、	削攻结合战术 .....	113
五、	搓攻战术 .....	114
六、	接发球战术 .....	115
第三节	团体比赛的出人排阵 .....	115
一、	以己布阵 .....	116
二、	捉人布阵 .....	117
思考题	.....	117
<b>第五章</b>	<b>双 打</b> .....	<b>118</b>
第一节	双打的特点 .....	118
第二节	双打的配对 .....	118
一、	同类打法配对 .....	119
二、	左右握拍配对 .....	119
三、	前后站位配对 .....	119
第三节	双打的走位 .....	119
一、	“八”字形走位法 .....	120
二、	环形走位法 .....	120
三、	“T”字形走位法 .....	120
第四节	双打的技术 .....	121
一、	发球与抢攻 .....	121

	二、接发球 .....	122
	三、走动中击球 .....	122
第五节	双打的战术 .....	122
	一、发球抢攻 .....	123
	二、接发球抢攻 .....	123
	三、紧盯一角, 突袭变线 .....	123
	四、交叉打两角, 伺机杀空当 .....	123
	五、追身突破, 冲扣两角 .....	124
	六、长短结合, 伺机冲扣 .....	124
	七、控制强者, 主攻弱者 .....	124
	思考题 .....	124
<b>第六章</b>	<b>乒乓球教学</b> .....	<b>125</b>
第一节	教学原则 .....	125
	一、自觉积极性原则 .....	125
	二、直观与思维相结合的原则 .....	125
	三、循序渐进与突出重点相结合的原则 .....	126
	四、统一安排与区别对待相结合的原则 .....	126
	五、合理安排运动负荷的原则 .....	126
	六、练习与比赛相结合的原则 .....	126
第二节	教学方法 .....	127
	一、语言法 .....	127
	二、直观法 .....	128
	三、完整法与分解法 .....	128
	四、练习法 .....	128
	五、游戏法与比赛法 .....	129
	六、预防与纠正错误法 .....	129
第三节	技术教学 .....	130
	一、握拍法教学 .....	131
	二、步法教学 .....	132
	三、单项技术教学 .....	135
	四、结合技术教学 .....	152

第四节	战术教学 .....	155
	一、正确建立战术概念 .....	156
	二、系统学习基本战术 .....	156
	三、熟练掌握综合战术 .....	158
	四、合理运用比赛法 .....	159
第五节	双打教学 .....	161
	一、熟悉双打的比赛办法 .....	161
	二、确定双打的配对组合 .....	161
	三、加强双打的技、战术教学 .....	162
第六节	教学文件的制定 .....	165
	一、教学大纲 .....	165
	二、教学进度 .....	169
	三、教案 .....	171
思考题	.....	176
<b>第七章</b>	<b>乒乓球竞赛规则裁判法</b> .....	<b>177</b>
第一节	比赛规则 .....	177
	一、球台 .....	177
	二、球网装置 .....	178
	三、球 .....	178
	四、球拍 .....	178
	五、定义 .....	179
	六、发球 .....	180
	七、还击 .....	180
	八、比赛中的击球次序 .....	180
	九、重发球 .....	181
	十、得1分 .....	181
	十一、一局比赛 .....	182
	十二、一场比赛 .....	182
	十三、发球、接发球和方位的次序 .....	182
	十四、发球、接发球次序和方位的错误 .....	183

十五、轮换发球法 .....	183
第二节 竞赛规程 .....	183
一、比赛官员 .....	184
二、比赛的管理 .....	186
三、纪律 .....	189
四、竞赛项目 .....	191
第三节 裁判方法 .....	193
一、对竞赛规则的理解 .....	193
二、临场裁判操作规程 .....	201
三、裁判术语和手势 .....	204
四、常用比赛用表 .....	206
思考题 .....	210
<b>第八章 乒乓球竞赛组织编排 .....</b>	<b>211</b>
第一节 竞赛组织编排工作的内容和程序 .....	211
一、拟订竞赛规程 .....	211
二、接受报名 .....	212
三、安排赛前练习 .....	212
四、组织抽签 .....	212
五、编排竞赛秩序 .....	213
六、印发秩序册 .....	213
七、记录和公布比赛结果 .....	213
八、编印节目单和成绩公报 .....	213
九、编印成绩册 .....	214
十、竞赛资料归档 .....	214
第二节 乒乓球竞赛的竞赛方法 .....	214
一、单淘汰赛 .....	214
二、单循环赛 .....	221
第三节 乒乓球竞赛的抽签方法 .....	230
一、抽签的准备工作 .....	230
二、抽签的实施方法 .....	235

第四节 乒乓球竞赛的编排方法 .....	248
一、编排工作的基本要求 .....	249
二、编排工作的主要内容 .....	250
三、编排工作的具体实施 .....	256
思考题 .....	266
<b>主要参考文献</b> .....	<b>267</b>

# 第一章 乒乓球运动发展简况

乒乓球运动的显著特点是速度快、旋转强、变化多。经常参加乒乓球活动，可以改善运动系统、心血管系统和神经系统的机能，发展灵敏性和协调性，提高动作速度和身体活动能力，有效增强体质。同时，通过乒乓球锻炼有助于培养团结友爱、协作配合、互相帮助的团队精神和勇敢顽强、沉着冷静、机智果断等优良品质。

乒乓球运动的器材设备简单、运动量可大可小，且富有乐趣，因而这项运动易于开展和普及。当前，乒乓球运动已遍及世界五大洲，成为各国人民所喜爱的体育项目。

## 第一节 乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源有多种说法，最为流行的说法是乒乓球运动派生于网球，最早始于英格兰。19世纪后期，网球运动在英国广泛流行。受网球运动的启示，英国的一些大学生在室内以餐桌为球台，用书或在两把高背椅子上挂一根绳当作球网，把餐桌分成两半，使用以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍，将橡胶或软木做成的球在桌子上打来打去。最初，这项活动不叫“乒乓球”，称作“弗利姆—弗拉姆”（Flim - Flam），或称为“高西马”（Goossime）。当时，球台的大小和球网的高度都没有统一规定；计分方法有10分一局的，也有20分、50分或100分为一局的；发球的方法也无严格限制，可将球先击到本方台区后再跳到对方台区，也可将球直接发到对方台区。总之，这项活动在早期是既无统一的名称，也无统一的规则，仅仅作为一种娱乐性游戏而流行于欧洲。

1890年左右，英格兰一位退休的越野跑运动员詹姆斯·吉布（James Gibb），从美国带了一些作为玩具的赛璐珞球回英国，用这种球来替代软木球和橡胶球。由于球拍击球和球碰球台后发出“乒乓”之声，随后便拟

其声而将这项活动称为“乒乓球”。英国一家体育用品公司首先使用“乒乓”(Ping - Pong)一词作为商标。1891年英格兰人查尔斯·巴克斯特将乒乓球作为商业专利申请了许可证。由于乒乓球源于网球,至今欧洲仍普遍称其为“桌上网球”(Table Tennis)。

1902—1903年间,在英国留学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道,将乒乓球的整套用具带回日本,由此乒乓球活动传到亚洲。

1904年,上海四马路一家文具店的经理王道平,从日本买回10套乒乓球器材(包括球台、球网、球和带洞眼的球拍)摆设店中,并亲自做打球的表现和介绍在日本看到的打乒乓球的情况。从此中国开始有了乒乓球活动。

1905—1910年间,乒乓球活动传入中欧的维也纳和布达佩斯,以后逐渐扩展到北非的埃及等地。

20世纪20年代以前,乒乓球活动基本上是停留在游戏阶段。

## 第二节 国际乒联的成立与世乒赛的诞生

### 一、国际乒乓球联合会的成立

20世纪初,正当乒乓球运动在世界各地逐渐兴起的时候,爆发了第一次世界大战,使乒乓球运动停顿了一段时期。大战结束后,欧洲许多国家都相继成立了乒乓球协会,乒乓球的竞赛活动也在各国之间日益增多。为了便于互相交流和促进乒乓球运动的发展,人们希望建立一个国际性的组织。1926年1月,在柏林举行的国际乒乓球邀请赛期间,由德国的勒赫曼(Lehmann)博士倡议,召开了一次座谈会。当时参加会议的有英国、德国、匈牙利、奥地利等乒协的代表。会议决定成立临时国际乒乓球联合会,并决定第一次国际乒联全体代表大会和第一届欧洲乒乓球锦标赛于当年12月在伦敦同时举行。

1926年12月,在伊沃·蒙塔古(Lvor Montagu)的母亲斯韦思林(Swaythling)女士的图书馆里,举行了第一次国际乒乓球联合会全体代表大会。会议通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联的章程,并讨论通过了乒乓球竞赛规则的草案,选出了国际乒联的领导机构。英国

乒协的负责人伊沃·蒙塔古当选为第一任主席。

国际乒乓球联合会简称国际乒联，英文为：International Table Tennis Federation，缩写为：ITTF。它是一个由参加国际乒联的乒乓球组织（简称为协会）所组成的联合体。

## 二、世界乒乓球锦标赛的诞生

1926年12月6日~12日，第一届欧洲乒乓球锦标赛如期在伦敦举行。参加国家和地区有德国、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。由于印度是亚洲国家，提出更改比赛名称。国际乒联当即决定，把原定的“第一届欧洲乒乓球锦标赛”改为“第一届世界乒乓球锦标赛”。

第一届世界乒乓球锦标赛举行了男子团体、男子单打、女子单打、男子双打和混合双打5个项目的正式比赛，共有运动员64名，其中女运动员14名。据资料记载，当时的比赛分散在几个小厅举行；使用的是“甲古”牌乒乓球和“特马”牌球台，网高17厘米，采用英国式的21分一局记分法；比赛没有编印秩序册，所有运动员都必须待在场地，听候裁判员的临时安排，随叫随到地进行比赛；比赛时运动员的衣着各式各样，没有一个人穿运动鞋；门票是免费的，观众有数百人。

国际乒乓球联合会的成立和世界乒乓球锦标赛的诞生，是乒乓球运动史上一个重要的里程碑，它标志着乒乓球已由一种娱乐性的游戏活动发展成为竞技性的体育项目。

## 第三节 乒乓球运动的发展

国际乒联成立及世乒赛诞生以来，已经历了80多个春秋，它吸引着众多乒协组织陆续加入这一行列，不断发展壮大。目前，乒乓球运动已遍及世界五大洲，国际乒联已拥有200多个会员协会，成为国际体坛中享有较高声誉的世界性体育组织。



## 一、乒乓球重大赛事

目前世界乒乓球的重大赛事主要有四项：世界乒乓球锦标赛、乒乓球世界杯赛、国际乒联职业巡回赛和奥运会乒乓球赛。

### （一）世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛（简称世乒赛）从1926年起，每年举行一次。1940—1946年曾因第二次世界大战而中断。1957年以后，改为每两年举行一次。1999年，第45届世乒赛因南斯拉夫内战首次“一分为二”异地举行，单项比赛和团体比赛分别于1999年在荷兰、2000年在马来西亚举行。第46届世乒赛再次“合二为一”，于2001年4月在日本大阪举行。从2003年的第47届开始，世乒赛将单项比赛和团体比赛分开举行，逢单数年举行单项比赛，逢双数年举行团体比赛。

1928年的第2届世乒赛，增设女子双打比赛项目。

1934年的第8届世乒赛，增设女子团体比赛项目。

目前，世界乒乓球锦标赛共设7个项目：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、男女混合双打。每一项目都设有专门奖杯，各项奖杯以捐赠者的姓名或国名命名。

### （二）乒乓球世界杯赛

乒乓球世界杯赛的男子单打始于1980年，女子单打始于1996年，男、女团体赛始于1990年，是国际乒乓球联合会主办的世界级乒乓球赛事。乒乓球世界杯赛每年举行一次或不定期举行，4个比赛项目分别举行，比赛设有流动奖杯。

世界杯男、女单打项目由国际乒乓球联合会分别指定男、女各16名运动员参加，其资格为六大洲的冠军、国际乒乓球联合会公布的世界优秀选手名单中名次列前六名的6人、主办国1人、外卡3人（由国际乒联指派）。每一个协会最多不能超过3名运动员。

### （三）国际乒联职业巡回赛

为了适应市场化和职业化的需要，国际乒联1996年推出了乒乓球职业巡回赛。比赛设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打四个项目。

乒乓球职业巡回赛是四大赛事中时间跨度最长的比赛，历时一年。每