




乒乓球、排球

教学与训练研究

PINGPANGQIU PAIQIU
JIAOXUE YU XUNLIAN YANJIU

刘美秀 张高杰 著

 中国农业出版社

本书是2019年周口师范学院教育教学改革研究立项项目（项目名称：
支持性评价对提高大学生体育学习主动性的实验研究，项目编号：J2019052）
阶段性研究成果



乒乓球、排球 教学与训练研究

刘美秀 张高杰 著

中国农业出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球、排球教学与训练研究 / 刘美秀, 张高杰著
—北京: 中国农业出版社, 2019. 6
ISBN 978-7-109-25603-3

I. ①乒… II. ①刘… ②张… III. ①乒乓球运动—
体育教学—教学研究②乒乓球运动—运动训练—研究③排
球运动—体育教学—教学研究④排球运动—运动训练—研
究 IV. ①G846. 2②G842. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 123856 号

中国农业出版社出版

地址: 北京市朝阳区麦子店街 18 号楼

邮编: 100125

责任编辑: 赵刚

版式设计: 韩小丽 责任校对: 刘丽香

印刷: 化学工业出版社印刷厂

版次: 2019 年 6 月第 1 版

印次: 2019 年 6 月北京第 1 次印刷

发行: 新华书店北京发行所

开本: 720mm×960mm 1/16

印张: 15.75

字数: 280 千字

定价: 45.00 元

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书, 如有印装质量问题, 我社负责调换。

服务电话: 010-59195115 010-59194918

内 容 简 介

《乒乓球、排球教学与训练研究》是一本系统研究乒乓球、排球教学与训练的专著。本书分为两个板块，即乒乓球教学与排球教学。本书详细介绍了乒乓球的发展历史、现状、基本概念、术语和器材，并深入介绍了乒乓球常用战术套路及基本技术，提出了提高乒乓球运动员体能的方法。另外，本书在系统介绍排球运动基本知识的基础上，进一步分析了排球运动的技战术理论和教学训练实践。同时，本书旨在为现代乒乓球、排球教学与训练提供科学的指导。

目 录

第一章 乒乓球运动概述	1
第一节 乒乓球运动的起源与发展	1
第二节 乒乓球运动的主要特点及价值	7
第三节 乒乓球运动教学的理论基础	9
第四节 乒乓球运动训练基本原则与方法	21
第二章 乒乓球运动战术及教学	33
第一节 乒乓球运动战术概述	33
第二节 乒乓球运动基本战术及教学	40
第三节 乒乓球运动双打战术及教学	46
第三章 乒乓球运动素质训练	51
第一节 乒乓球运动身体素质及力量素质训练	51
第二节 乒乓球运动速度素质及灵敏素质训练	59
第三节 乒乓球运动耐力素质及柔韧素质训练	63
第四章 乒乓球运动教学与训练中“练习法”的运用	68
第一节 练习法的理论概述	68
第二节 不同练习法的机制及作用	72
第三节 不同练习法的运用与选择	82
第五章 体育院校乒乓球运动训练教学的“多球+合作”教学模式	87
第一节 乒乓球竞技制胜因素	87
第二节 乒乓球打法演变过程、分类及特点	96
第三节 乒乓球各类打法的训练方式	102

第六章 乒乓球运动保健	115
第一节 乒乓球运动损伤的处理技巧	115
第二节 乒乓球运动训练营养指导	126
第七章 排球运动概述	131
第一节 排球运动的起源与发展	131
第二节 排球教学的主要特点及要求	140
第三节 我国高校排球教学运动概况	141
第四节 排球运动比赛	145
第八章 排球运动技术训练	156
第一节 排球准备姿势与移动技术	156
第二节 排球发球、传球与垫球技术	161
第三节 扣球与拦网技术	172
第九章 排球运动战术训练	178
第一节 排球战术实战训练的主要原则与方法	178
第二节 排球运动战术阵型与位置交换	182
第三节 排球运动攻防战术及其实战训练	186
第十章 基于思维教育理念的排球教学研究	199
第一节 思维教学与排球运动	199
第二节 传统体育课堂教学模式及新兴思维教学课堂模式	213
第三节 基于思维教育理念的排球教学模式的构建	216
第十一章 体育游戏在排球教学中的应用	225
第一节 体育游戏与排球教学	225
第二节 体育游戏在排球单项技术教学中的应用	229
第三节 体育游戏在排球综合对抗类技术教学中的应用	240
参考文献	245

第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的起源与发展

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动于 19 世纪末起源于英国，流行于欧洲。据国际乒乓球联合会（简称“国际乒联”）有关资料分析，乒乓球运动的起源与网球有着密切的联系，乒乓球运动英文名为 Table Tennis，即为桌上网球。据记载，大约在 19 世纪后半叶，由于受到网球运动的启示，在一些英国大学生中，流行着一种极类似于现在乒乓球的室内游戏。发球时，可将球直接发到对方台面，亦可把球先发到本方台面再跳至对方台面。球拍是空心的，用羊皮纸贴成，形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具，在橡胶球或软木实心球外，往往包一层轻而结实的毛线。有时，在饭桌上支起网来打；有时索性就在地板上用两个椅子当作支柱，中间挂起网来打。虽然打起来不十分激烈，但颇有一番乐趣。

一位名叫詹姆斯·吉布的英格兰人到美国旅行时，偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球，弹性很强。于是，他就将这种球稍加改进后，代替了软木球和橡胶球，逐步在英国和世界各地推广起来。由于拍击球和球碰桌面时发出的是“乒”“乓”的声音，所以“乒乓”的名字也就由此产生了。最初乒乓球是一种宫廷游戏，欧洲贵族间的一种娱乐活动，后来逐渐流入民间。

二、乒乓球运动的发展

（一）世界乒乓球运动的发展

世界乒乓球运动，从 1926 年第 1 届世界乒乓球锦标赛开始至今，大致可概括为以下几个时期。

1. 欧洲全盛期

乒乓球是从欧洲兴起并向世界传播的。1926—1951 年共举行了 18 届世界乒乓球锦标赛，参赛队主要来自欧洲。在 7 个正式比赛项目中，先后共产生了

117 个冠军，除美国选手获得过 8 项冠军外，其余都由欧洲选手夺得。这一阶段的前期，欧洲选手主要靠稳削下旋球取胜对手，力争自己不失误，致使比赛时间打得很长。第 11 届世界锦标赛后，国际乒联对规则做了修改：球从软球改为硬球，球网由 17 厘米降为 15.25 厘米，球台由 146.4 厘米放宽到 152.5 厘米，对比赛时间也作出规定：一场比赛三局两胜的单打，不得超过 1 小时，五局三胜的比赛不得超过 1 小时 45 分钟，禁止发球抛球时用手旋转。规则的变化，为新技术和新打法的发展开辟了道路，并对世界乒乓球运动的发展起到了促进作用。

2. 日本称雄期

1952 年第 19 届世界乒乓球锦标赛中，日本队利用海绵拍，采用远台长抽打法和灵活的脚步移动，一举夺得女团、男单、男双、女双 4 项冠军。

这一时期日本选手利用革新的球拍，加快了进攻的节奏，打破了欧洲选手的统治地位，使乒乓球运动的优势从欧洲转到了亚洲。在第 21 届世界乒乓球锦标赛上，日本队同时获得男女团体冠军。一直到第 25 届世界乒乓球锦标赛获得男团冠军，并多次获得 5 个单项的冠军，共计 24 项次。

3. 中国崛起期

1959 年，中国运动员容国团在第 25 届世界乒乓球锦标赛男单比赛中，连续战胜了许多世界名将，为中国夺得了历史上第一个世界冠军。这一时期，中国队以直拍近台快攻打法开始登上世界乒坛。1961—1965 年中国队又以此打法夺得 11 项冠军，成为当时世界上拥有最先进的打法的乒乓球队，它代表了世界乒乓球技术的新潮流。其中在 1965 年的第 28 届世界乒乓球锦标赛中，中国队夺得 5 项冠军，4 项亚军，7 项季军，在世界上引起很大轰动。中国选手过了欧洲削球关，又战胜了日本远台长抽和弧圈球打法，这标志着中国近台快攻打法把世界乒乓球技术大大地向前推进了一步。

当时，国际舆论普遍认为“中国是世界头号乒乓球国家”。许多外国朋友把乒乓球称为中国的“国球”。

4. 欧洲复兴及欧亚对抗期

20 世纪 70 年代，欧洲各国经过反复摸索，吸取了日本的弧圈球技术和中国的近台快攻打法，创造了以弧圈球为主结合快攻，及以快攻为主结合弧圈球的打法。在第 31 届世界乒乓球锦标赛上，瑞典、匈牙利、南斯拉夫、捷克斯洛伐克、苏联涌现出一大批富有实力的年轻选手。其中瑞典 19 岁的本格森连续战胜了中国队和日本队的强手，一举夺得男单冠军。在第 32 届世界乒乓球锦标赛上，瑞典男队打破了亚洲保持长达 20 年的团体冠军纪录。到了第 33

届,男单决赛是在约尼尔和斯蒂潘契奇之间进行的。在第35届世界乒乓球锦标赛上,匈牙利队在失去男团冠军整整27个年头之后,从中国男队手中又夺回了斯韦思林奖杯。

欧洲乒乓球的复兴,也促进了中国、日本、朝鲜以及世界各国乒乓球技术的发展。20世纪70年代的5届世界乒乓球锦标赛,在总共35项冠军中,中国队获得16.5项,匈牙利队和日本队各获4项,瑞典队获得3项,朝鲜队获2.5项。欧洲具有悠久的乒乓球运动历史,在弧圈球技术、战术方面有了很大的提高,他们把旋转和速度紧密地结合起来,旋转较强,速度较快,能拉能打,把乒乓球技术提高到了一个新的水平。

5. “中国打世界,世界打中国”期

1981年中国队在第36届世界乒乓球锦标赛上囊括7项冠军和5个单项亚军,创造了中国乒乓球历史上一个奇迹。此后,在第37届、38届、39届世界乒乓球锦标赛上,又连续3次夺得6项世界冠军。中国队攀上世界高峰,逐渐形成了“中国打世界”的局面。

1988年,乒乓球运动被列入奥运会正式比赛项目,推动了世界各国乒乓球运动的开展。随着欧洲乒乓球职业化的迅速发展,出现了“世界打中国”的现象。1989年,第40届世界乒乓球锦标赛上,中国男队痛失了团体、单打、双打冠军,中国男队从顶峰跌入低谷。第41、42届接连两届又失男团冠军。

20世纪90年代初中国男队走出低谷,在第42届世界乒乓球锦标赛上,中国男双项目有所突破,获得了男双金、银、铜牌以及混双的金牌。在第43届世乒赛上,中国队夺得全部比赛的7项冠军,改变了自20世纪80年代末至90年代中期世界乒坛的实力次序。在44届世乒赛上,中国男女队再次保持荣誉,夺得6金。1999年第45届世乒赛单项比赛中,中国队又一次大获全胜,包揽了5个单项的冠亚军。2005年第48届世乒赛、2007年第49届世乒赛中国包揽全部金牌。几十年来,中国乒乓球震惊了国际乒坛,创下了世乒赛绝无仅有的纪录。

综观世界乒乓球运动技术与战术发展趋势,它正朝着更加积极主动、快速多变、技术全面、特长突出、无明显漏洞的方向发展。世界强队的打法是在技术全面的基础上,把速度和旋转结合得更好,“世界打中国”的局面还在继续。

(二) 我国乒乓球运动的发展

1. 中华人民共和国成立前

1904年,乒乓球运动从日本传入中国。随后,这项运动就逐渐在北京、

天津、青岛、上海和广州等地开展起来，并举行了不同规模、一定数量的国内、国际乒乓球比赛。1925年，中华全国乒乓球协进会成立，发起并组织了中华人民共和国成立前的第1届全国乒乓球比赛。当时的中国乒乓球运动技术水平较低，组织比赛的能力较差。

1935年1月，国际乒联主席蒙塔古先生曾致电邀请中国加入国际乒联，并参加第9届世乒赛，但都没有成功。

2. 中华人民共和国成立后

中华人民共和国成立后，在党和人民政府的关怀下，乒乓球运动得到了迅速的普及和提高。1952年10月，举行了中华人民共和国第一次全国乒乓球比赛大会，赛后组建了中国乒乓球队。

从中国乒乓球队第一次参加世乒赛至今，其战斗历程大体可分为以下4个时期。

(1) 起步期。在1953—1957年的短短4年时间里，中国乒乓球队的进步是很大的。

1953年，中国队第一次参加了世乒赛。结果，男队被评为一级第10名，女队被评为二级第3名。

当时，中国乒乓球队的技术水平虽然不高，但是他们并没有盲目地跟在外国人的后面跑，而是以中国选手的习惯和特点为基础，认真研究乒乓球运动的客观规律，注意吸收外国队的长处，不断进行自我丰富和强大。

1956年，中国队参加了第23届世乒赛。赛后，男队被评为一级第6名，女队被评为一级第11名。这届比赛，使当时的中国队认识到，必须在原来快与狠的基础上，加强基本功的训练，提高击球的准确性。

1957年，中国队参加了第24届世乒赛，男、女队都取得了决赛权。赛后，男队被评为一级第4名，女队被评为一级第3名。

(2) 腾飞期。1961—1965年，是中国乒乓球运动的第一次高峰，无论直拍快攻，还是防守型削球打法，都取得了好成绩。

1959年第25届世乒赛，容国团为祖国夺得了第一个世界冠军。容国团是我国率先提出要夺取世界冠军的运动员。他为丰富和发展我国的传统快攻打法作出了重要贡献，他用实践为“快、准、狠”的技术风格又加了一个“变”字。他那句掷地有声的豪言壮语：“人生能有几回搏？现在是搏的时候了！”至今仍在激励着人们前进。此外，中国队还在男团、女团、女单、女双和混双5个项目上都获得了第3名。

第26届世乒赛是中国第一次举办的世界比赛，获得圆满成功。中国队获

得男团、男单、女单 3 项冠军，4 项亚军和 8 个季军。这一胜利极大地鼓舞了全国人民，也极大地推动了乒乓球运动的发展，在中国掀起了“乒乓球热”。

第 27 届世乒赛，男队获得全面胜利。男团决赛，中国队除了两名直拍快攻选手外，还有一名被称作“魔术师”的直拍削球手张燮林，比上届比赛显示了更大的优势。男双冠军由两名削球选手张燮林和王志良获得。但只要有女队员的（女团、女单、女双和混双），皆与冠军无缘。这对女队震动很大。在第 28 届世乒赛上女队打了一个漂亮的翻身仗，中国队共获 5 项冠军、4 项亚军和 7 个第 3 名。

这一时期，乒乓球的各种类型打法得到相互促进、竞相发展。

(3) 重整旗鼓期。“文化大革命”使正处于鼎盛时期的中国乒乓球队蒙受了巨大损失。1970 年底，与世界乒坛隔绝 4 年的中国队参加了斯堪的纳维亚公开赛，受到了欧洲选手强有力的挑战。

为此，20 世纪 70 年代初，中国乒乓球界展开了一场学术性的讨论。徐寅生力主在原来“快、准、狠、变”的指导思想上再加一个“转”字，并提出了用反胶打快攻的设想。随后，直拍正胶增加了拉上旋小弧圈和快带、盖打、推挤等对付弧圈球的技术，具有创新精神的直拍反胶快攻亦取得了可喜的成绩。

1971 年第 31 届世乒赛，中国队艰难地夺得了男团冠军，同时还获得女单、女双和混双冠军。1973 年第 32 届世乒赛，中国队仅取得男女单打和混双 3 项冠军。1975 年第 33 届世乒赛只获得男女团体冠军。1977 年第 34 届世乒赛保住了男女团体冠军，还夺得男双和女双冠军。1979 年第 35 届世乒赛，中国队在有女子参赛的项目中皆获冠军，而 3 个男子项目的第一名都被外国选手夺走。中国男队的这次全面失利，引起了乒乓界的震动。中国男队在认真分析了失利的原因后，提出要“苦练意志、苦练技术、苦练身体”，争取在最短的时间内夺回世界冠军！

(4) 重铸辉煌期。这一时期，堪称中国乒乓球运动的第二次高峰。中国队取得好成绩的主要原因是，大胆起用新人，人新球艺新。

第 36 届与匈牙利队争夺男团冠军时，3 名上场队员的平均年龄只有 20 岁，其中的蔡振华、谢赛克均为第一次参加世乒赛。第 37 届男团决赛，第一次参加世界比赛的江嘉良分别以 2:1 和 2:0 战胜瓦尔德内尔和阿佩伊伦，为中国队再次获得斯韦思林杯立下汗马功劳。第 38 届男队新人陈新华能攻善守、灵活多变；陈龙灿直拍正胶快攻，速度快、球路刁。“二陈”与江嘉良合作，在团体决赛中以 5:0 大胜瑞典队。女队由横拍两面拉弧圈球的新人何智丽与老将童玲、戴丽丽、耿丽娟组成，在团体赛中盘盘皆胜。第 39 届，中国男队

由新老结合的滕毅、江嘉良、陈龙灿组成，再次以 5：0 大胜瑞典队。女队由新老结合的李惠芬、焦志敏、戴丽丽组成，以 3：0 打败了由强手梁英子与玄静和组成的韩国队。

总之，在 1981 年第 36 届世乒赛上，中国队一举夺得全部比赛项目的 7 个冠军和 5 个单项的全部亚军，创造了世乒赛历史的新纪录。在以后的 3 次世乒赛中，中国队每届都获得 6 项冠军。4 届比赛共有锦标 28 个，中国队夺得 25 个，占冠军总数的 89.29%。当时，各国都加强了对中国队的研究，并以在各项项目中的任何一项、任何一轮打败中国选手为荣。

(5) 新历程期。1988 年第 24 届奥运会，乒乓球第一次被列为正式比赛项目。中国选手在 4 个比赛项目中获得了男双金牌（陈龙灿、韦晴光）和女单的金、银、铜牌。陈静、李惠芬、焦志敏同时登上了领奖台，《义勇军进行曲》在汉城赛场高奏，3 面五星红旗同时升起。

欧洲男选手经过一段时间的磨炼，技术更加全面，打法日趋成熟。中国队在长期的胜利中隐藏了失败的因素，尽管在 1992 年第 25 届奥运会乒乓球比赛中，中国队夺得了 4 个比赛项目中的 3 枚金牌，但中国男队在世乒赛中连续 3 届（第 40、41、42 届）与含金量最高的团体和单打冠军无缘；中国女队在第 41 届世乒赛中痛失团体冠军；享有“双保险”之称的邓亚萍和乔红在第 42 届的单打比赛中，均遭淘汰，整个中国女队无人进入单打决赛。为使男队尽快走出困境，女队早日摆脱困扰，1993 年末 1994 年初，中国乒协及时举办了全国乒乓球奥运会重点省市男队主教练和业余体校教练员研讨班。中国乒协主席徐寅生、副主席李富荣作了重要讲话。这次会议，对中国乒乓球运动的发展起到了重要的作用。

1995 年第 43 届世乒赛在天津举行，这是第二次在中国举办的世乒赛。中国队囊括了全部冠军。中国队终于走出低谷，迎来了中国乒乓球运动的第三次高峰。

1996 年第 26 届奥运会，中国队首次在这项全世界最重大的赛事中夺得了所有乒乓球赛的金牌。第 44 届、45 届世乒赛，中国队都取得了 6 项冠军的好成绩。

2000 年第 27 届奥运会，中国队第二次囊括了所有乒乓球金牌，为中国队在小球时代画上了圆满的句号。

2001 年第 46 届世乒赛，中国队第三次实现了各项冠军的大包揽。

2003 年第 47 届世乒赛的单项赛，是在世乒赛中第一次执行 11 分制和无遮挡发球规则，中国队又获得 4 个冠军（仅失男单冠军，这说明中国队非常适应新规则变化）。

在 2008 年北京奥运会上，男团和女团分别获得冠军，男单和女单获得冠

军，又一次实现大包揽。在 2012 年伦敦奥运会上，中国乒乓球队再创佳绩，包揽全部金牌。面对国际乒联的一系列重大改革，中国乒乓球队提出第二次创业的口号，可以用“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”来形容中国乒乓球队的战斗历程。

第二节 乒乓球运动的主要特点及价值

一、乒乓球运动的特点

（一）球体小、球速快

乒乓球系最小的体育球类，以往球体直径仅为 38 毫米，重 2.5 克。从 2000 年 10 月 1 日开始使用 40 毫米大球，球重 2.7 克。乒乓球球体小、速度快、变化多，其球速最快可达 50 米/秒左右，加转弧圈球的转速高达 176 转/秒，各种不同的旋转多达 26 种。要求练习者在短时间内对瞬息万变的击球有较强反应能力和应变能力，运动的趣味性高。

（二）器材设备简单

乒乓球运动所需要的场地空间不大，在场地方面的限制性是非常小的，室内室外都可以进行，运动量可大可小，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加，很容易被大众所接受，具有较强的普及性。

（三）竞技性较强

乒乓球比赛设有单打、双打、团体项目。比赛双方运用的球拍种类繁多，打法多种多样，技战术复杂、变幻莫测，整场比赛充满着适应与反适应、控制与反控制的矛盾，这对每一个参赛者来说，的确是一种很好的考验锻炼机会，可以培养独立思考、单独作战及集体主义精神，通过比赛更能锻炼一个人的思想、作风、意志和智慧。

二、乒乓球运动的价值

（一）健身价值

乒乓球运动和其他体育运动一样，首先是能够强身健体。任何一项体育运动都有这种健身属性，即健身价值。

1. 改善心血管系统的机能

经常参加乒乓球运动,能使心血管系统的结构和机能得到改善,心肌变得发达有力,心容量加大,脉搏输出量增多,一般健康成年男子安静时心率在65~75次/分,成年女子为75~85次/分;受过乒乓球训练的人,安静时,男子心率为55~65次/分,女子为70次/分左右。乒乓球运动能提高心脏的工作效率,有利于身体的新陈代谢,提高整个身体机能水平。

2. 增强神经系统的灵活性

打乒乓球时,球在空中飞行的速度是很快的,正手攻球只需0.15秒就可到达对方台面。在这样短暂的时间内,要求运动员对高速运动的来球的方向、旋转、力量、落点等全面观察,迅速作出判断,并及时采取对策,迅速移动步法,调整击球的位置与拍面角度,进行合理的还击,而这一切活动都是在大脑指挥下进行的,经常从事乒乓球练习,可大大提高神经系统的反应速度。

3. 促进身体素质的发展

长期参加乒乓球运动,随着水平的不断提高,活动范围的加大,运动量的增加,全身肌肉和关节组织得到活动,不仅相应地提高了速度素质、力量素质和身体的灵敏性、协调性,而且使肌肉发达、结实、健壮,关节更加灵活稳固,从而提高了动作的速度和上下肢活动的的能力。

(二) 健心价值

乒乓球是竞技运动,由于激烈的竞争,成功和失败的条件经常转换,参赛者情绪状态也非常复杂,参赛者经受这些变幻莫测、胜负难料的激烈竞争的锻炼,体验了种种情绪,同时,在比赛中要对对方战术意图进行揣摩,把握自己的战术应用,因此使练习者的心理素质得到了很好的锻炼。

(三) 竞赛价值

竞赛价值来源于社会上专门组织的各种比赛,它们使乒乓球的健身运动变成了竞赛运动。

这种竞赛运动可以使人获得一定的荣誉或物质奖励。这时运动就有了展示水平或确认某种地位的一些新特点,而这些新特点就使乒乓球运动有了另一种重要社会属性,即竞赛价值。

(四) 社会交往价值

经常参加乒乓球运动,与队友可以相互交流经验,切磋球技,彼此学习先

进的技术, 分享经验, 共同提高乒乓球技术水平, 有利于相互交流, 增进人际交往, 从而建立良好的人际关系。

此外, 乒乓球团体项目通过个体来实现, 所以乒乓球项目可以培养运动者独立思考、单独作战及集体主义的精神。

第三节 乒乓球运动教学的理论基础

一、乒乓球运动教学的基本原则

教学原则是教师组织教学工作所必须遵循的基本要求, 它应贯彻于教学过程的各个方面和始终。而在乒乓球教学中也同样如此, 乒乓球教学原则是在长期的教学实践中对成功经验的总结和概括, 对乒乓球教学起着极为重要的指导作用。

(一) 精教乐学原则

精教乐学原则主要是以教师的精教启发学生的乐学, 它是改进和提高教学质量的关键。在乒乓球教学中, 教师要通过对技术细致、有趣的讲解, 提高学生学习的乐趣, 这样才能收到良好的教学效果。

教师在乒乓球教学过程中, 要突出教学的重点、难点, 采用恰当的教学方法, 以更好地引起学生乐学, 从而激发学生学习的积极性, 激励学生为完成学习任务而努力。

在贯彻精教乐学原则时, 应注意以下几点。

(1) 教师在教学过程中起主导和指导作用, 因此教师应不断提高自己的理论知识水平和技术动作能力。教师综合素质的高低对学生具有非常重要的影响, 优秀的乒乓球教师能引导学生产生乐学情绪。

(2) 教师对组织教学要胸有成竹, 在教学过程中尽量避免有拖拉、松垮的现象发生。

(3) 每名学生的基本素质和能力是不同的, 存在着较大的差异, 这就要求教师要有高度的事业心和责任感, 区别对待, 善于发现每一位学生的闪光点, 认真做好后进生的工作, 使学生能够感受到师爱, 增强发奋学习的动力。

(二) 宽松有序原则

宽松有序原则是指以宽松的教学环境为学生提供充分的学习、思考和发展

的空间,对培养学生实践能力和创新精神,促进学生全面发展具有积极的作用。

在贯彻宽松有序原则时,应注意以下几点。

(1) 更新观念,树立宽松有序教学意识,建立和形成现代教学观念。在乒乓球教学中,教师应有计划、有目的地组织教学,做到胸有成竹地指导和强化有序,使教学在宽松的环境中进行,这有利于学生对技战术的学习和掌握。

(2) 宽松有序教学要培养习惯,形成规矩,如果没有良好的习惯,教学的规矩就难以形成,宽松也就无从谈起。因此教师要高度重视培养学生的学习习惯,并根据长期的教学实践,逐步建立和形成一套自己独特的教学管理模式。

(三) 自觉性和积极性原则

任何课程的教学,只有当学生具备了高度的自觉性和积极性以后,才能主动地去学,只有学生学习的积极能动性高了,教学才会取得事半功倍的效果,乒乓球教学也同样如此。

在贯彻自觉性和积极性原则时,应注意以下几点。

(1) 抓好学生的思想工作,使学生明确学习目的,端正学习态度,自觉勤学苦练,勇于克服困难,形成生动活泼的学习局面。

(2) 课程内容安排要合理,让学生明确教学安排和练习内容的目的、要求,以激发学生学习的动力。

(3) 教师在教学过程中要展现出积极的风貌以感染学生,这对于提高学生的自觉性和积极性具有重要的意义。

(四) 直观性原则

在乒乓球教学中,应通过学生的各种感官,使学生建立和形成清晰的动作表象,从而掌握乒乓球的知识、技术和技能。这就是直观性原则。

乒乓球教学中常用的直观教学方法有:教师技术动作示范、技术动作挂图、技术电影、各种大型比赛的技术录像、教具模型演示、徒手挥拍动作以及富有生动形象的口诀等。

在贯彻直观性原则时,应注意以下几点。

(1) 教师运用电化教具要与讲解密切结合,应选择称职的直观对象,并依据具体的教学任务、计划和要求等,向学生指明学习的基本内容。

(2) 在教学过程中,教师的讲解不仅要生动形象,还要选择好适宜的讲解示范时机,这将对教学的直观效果起到积极的作用。除此之外,教师讲解所运

用的语言一定要与学生过去的经验和知识相结合，否则难以收到理想的效果。

(3) 在教学过程中，教师要善于培养学生解决问题的能力。如在乒乓球技术教学中，教师对学生的技术动作进行正误对比，以助于启发学生的积极思维，提高他们分析技术动作的能力。

(4) 直观与思维相结合。练与想相结合的方法比单纯练具有明显的效果。

(五) 启发性原则

启发性原则是指在教学中教师要调动学生学习的主动性，引导他们自觉地学习乒乓球知识和技术，提高分析问题与解决问题的能力。

学生学习的主动性受到兴趣、爱好、求知欲、理想等多种因素的影响，因此，作为一名乒乓球教师要善于因势利导，使学生建立起学习乒乓球的欲望和兴趣，汇集并发展推动学习的持久动力。

启发的关键是刺激学生的思维，使学生产生学习的冲动。要做到这一点，首先，教师要善于提问。提问要切中要害、发人深省，然后教师再因势利导，使学生的认识步步深入，以获取新知识。

(六) 从实际出发原则

在乒乓球教学中，教师应根据学生的身体、技术、技能和知识的基础水平及现有的教学设备条件等实际情况选择教学的内容与方法，使学生既能接受，又便于教学工作的组织。这就是从实际出发原则。

在贯彻从实际出发原则时，应注意以下几点。

(1) 教师在组织课程的教学之前，应事先深入调查研究，掌握学生诸多方面的基础水平，另外，乒乓球课的教学还要根据学校现有的设备条件进行。

(2) 在教学中，教师要将一般要求和区别对待相结合。教师的主要精力应放在大多数学生上，但又要注意区别对待，既不要因照顾少数而失去多数，也不能因照顾多数而忽视了少数学生的特殊性。

(七) 循序渐进原则

循序渐进原则是指教学要按照专项学科的逻辑系统和学生认识发展的规律进行，使学生系统地掌握基础知识、基本技术和技能，培养严密的逻辑思维能力。

教师要使学生较快地掌握技术和提高身体素质，就必须遵循由浅入深，由低到高，由易到难，由简到繁，由分到合，由主及次和合理安排运动量，逐渐