**高中一年级乒乓球正手发球教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学目标 | 1、 运动参与：讲解学校体育的目的和任务及乒乓球运动的基本知识，让学生对乒乓球运动的全面了解。  2、 运动技能：初级班：学习正手发球及反手平挡球，使学生发球成功率达到70%以上。学习反手推挡球，使学生连续击球15次以上。  3、 身体健康：增强体能，。  4、 心理健康：在练习中不断进步和学习，获得成功后的喜悦感。  5、 社会适应：培养良好的人际关系，学会互相交流 | | | | | | | | | |
| 教学内容 | 1、 耐力练习  2、 正手发球 | | | | | | | | | |
| 场地 | 乒乓球场地 | 教具 | | | 乒乓球拍20副、乒乓球20个 | | | | | |
| 顺序 | 达成目标 | 教学内容 | | | 教师活动 | | 学生学习 | | 时间 | 负荷 |
| 准  备  部  分 | 培养学生良好的纪律性，做好充分热身，准备上课 | 1、课堂常规  1）体委整队，报告人数。  2）检查服装。  3）上课、师生问好。  4）宣布本课内容  2、准备活动  定位徒手操（4╳8）  3、游戏 | | | 1、吹哨集中队伍，检查人数，讲解课堂要求  3、慢跑  2、叫热身操的口令，并给予提醒、教师领做、学生跟做 | | 队形  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  #  集合快、静、齐  做操认真到位 | | 10’ | 小 |
| 基  本  部  分 | １、熟悉球性，颠球和对墙打球，充分熟悉  2、学习正手发球的正确动作，了解并能熟练应用此动作。 | 1、熟悉球性  ① 托球练习  ② 持拍向上颠球练习  ③ 对墙击球练习  2、正手发球学习及练习  **★ 本课重点**  目标：全班发球成功率70%以上。  1）特点：是一般上旋一般速度的发球。  2）动作要领：（如图5）  ① 击球前  a 选位:左脚稍前，身体略向右转，左手掌心托球置与身体右侧前方。  b 引拍:左手将球向上抛起，同时右臂内旋，使拍面角度稍前倾，向身体右后方引拍。  c 迎球：右臂从身体右后方向右前方挥动。  ② 击球时：当球从高点下降至稍高于球网时，击球中上部向左前方发力。  ③ 击球后：手臂继续向左前方随势挥动，迅速还原。  3）基本要点：  ① 持球手的抛球过程要符合规则。  ② 持拍手的发球过程，要掌握：引拍不同方向、拍面角度、挥臂方向、击球点高度、击球部位和摩擦方向、球落台第一落点位置、发力部位和迅速还原。  ③ 发力部位以前臂为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。  3、学生分组练习 | | | 1、球性练习，不同姿势的颠球，要求有创新有花样，可以找做的好的同学演示一下  2、正手发球教学，讲解动作并集体模仿徒手练习  3、学生分别进行动作模仿练习，体会动作要点  4、双方进行单一的发球练习（先发直线后发斜线）  5、一方发球一方挡回，交换练习，体会动作要领  6、双方进行反手平挡球技术练习（先推中路后推反手斜线）  7、教师巡回指导练习 | | 1、颠球练习，对墙打球练习  2、集体模仿正手发球的动作，根据老师的动作模仿，及时提出不明白的问题    组织：讲解队形  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  3、两人互相练习，争取互打的次数增多 | | 8’  7  10’  ’ | 大  中 |
| 结  束  部  分 | 1、 放松  2、 小结  3、 收器材下课 | 1、放松运动  2、小结 | | | 1、带领放松运动  2、总结本节课的上课情况 | | 认真放松、听老师的总结，反思自己的学习情况 | | 5’ | 小 |
| 生理指标预测 | | | | | | | | | | |
| 平均心率 | 125-135次/分 | | 练习密度 | 55%±5% | | 强度指数 | | 1.5-1.6 | | |
| 课后小结 |  | | | | | | | | | |