**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 | 8’710’’ | 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 |  |