

47. 体育专任教师（乒乓球方向） 岗位试讲内容

注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 8 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

教学内容：模块十 乒乓球、羽毛球、网球运动训练

项目一 了解乒乓球运动

二、乒乓球的基本技术

7. 搓球

教学重点：球拍面与球的接触时机的把握，可自备教具及自备案例。

教材信息：教材名称《新编大学体育》(第六版)，大连理工大学出版社，2022.01 出版，万技、陈诚主编。

教材封面



教学内容：模块十 乒乓球、羽毛球、网球运动
训练项目一 了解乒乓球运动
二、乒乓球的基本技术
7. 搓球

模块十

乒乓球、羽毛球、网球运动

学习目标

- 了解乒乓球、羽毛球、网球运动的发展过程和水平。
- 知道乒乓球、羽毛球、网球运动的基本规则。
- 掌握乒乓球、羽毛球、网球运动的基本技术和练习方法,提高灵敏素质。
- 培养友好、谦让观念,树立敢于挑战的精神。

训练项目一 了解乒乓球运动

一、乒乓球运动概述

乒乓球运动起源于英国。它是由网球派生而来的,因此其英文名为“Table Tennis”(桌上网球)。

拓展阅读 >>>

中美再续“乒乓外交”

2021年11月21日,在国际乒联纪念“乒乓外交”50周年晚宴上,林高远(中国)与张安(美国)、卡纳克(美国)与王曼昱(中国)两对中美跨国配对的混双组合惊艳亮相。他们共同出战了2021休斯敦世乒赛。中国乒协主席刘国梁是促成本次中美混双配对的关键人物。

50年前的春天,秉持“友谊第一、比赛第二”的精神,小小银球敲开了中美人民友好之门,开启了中美关系正常化的历史进程,使“乒乓外交”留下一段佳话。50年后,年轻一代的中美乒乓球运动员,又将展开一段新的故事。



“中国乒乓，世界共享。”如何让乒乓球运动永葆旺盛的生命力，让自身的能量帮助乒乓球运动在更多国家和地区生根开花，这也是中国乒协致力推动的事业。2020年刘国梁出任世界乒联WTT理事会主席后，提出了新的发展规划，展现了乒乓大国的格局和担当。

2021年11月30日上午，2021年世界乒乓球锦标赛在美国休斯敦结束了所有的比赛项目，中国队夺取了男单、女单、女双、混双四个冠军，仍然是最大赢家。而这次比赛中最大的亮点则是中美首次组合混双搭档，并历史性夺取铜牌，这也是自1959年以来美国选手第一次登上世乒赛的领奖台。

中国外交部发言人赵立坚回应关于“本届世乒赛的安排是‘乒乓外交2.0’”的提问时表示，中美再续“乒乓外交”佳话，这对中美两国乒乓球运动爱好者、体育界乃至支持中美友好的两国人民来说，都是一件值得高兴的事。

1926年12月6日至12月11日，在英国伦敦举行了第一届世界乒乓球锦标赛。比赛期间，召开了一次国际乒联全体代表大会。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，讨论了乒乓球的比赛规则，推选英国乒协的负责人蒙塔古为国际乒联第一任主席。

世界乒乓球运动的发展经历了以下五个时期：1926—1951年，欧洲乒乓球运动的全盛时期；1952—1959年，日本称雄世界乒坛时期；1959—1969年，中国乒乓球运动的兴起时期；1971—1979年，欧洲乒乓球运动的复兴与欧亚对抗时期；1980年至今，欧、亚竞争激烈，中国逐步称霸时期。

二、乒乓球的基本技术

1. 球拍的握法

(1) 直拍的握法。

①近台快攻型握法。正面以食指第二指关节和拇指第一指关节扣拍；背面其他三指弯曲贴于球拍的1/3上端。该握法简称“中钳式”，如图10-1所示。



图 10-1 近台快攻型握法

②直拍削球握法。正面大拇指弯曲，紧贴拍柄的左侧，用力下压，其余四指自然分开托住球拍的背面。

(2) 横拍的握法。

虎口贴拍，拇指在球拍正面，食指在球拍背面，又称“八字式”握法。正手攻球时，食指稍向上移动；反手攻球时，拇指稍向上移动。



臂发力为主,在借力中发力,在球的上升期,反手弹击触球的中上部,如图 10-5 所示。



图 10-5 横拍反手攻球

(3)攻球的练习方法。

①原地徒手练习攻球技术动作,体会挥臂手法、腰部扭转和重心交换并结合步法的练习等要领。

②单个动作练习。一人发球,一人反复练习各种攻球动作。

③对攻练习。练习正手对攻斜线、正手对攻中路、侧身正手对攻斜线等。

④推和攻结合练习。两人练习对推斜线、推中侧身抢攻、推中结合反手攻等。

7. 搓球

(1)慢搓。

慢搓击球时,拍面稍后仰,前臂向前下方用力,配合手腕动作,在球的下降期击球的中下部。

(2)快搓。

快搓时应近台站位。摆短球时,重心前移,手臂前伸,在球的上升期击球;拍面稍后仰,触球的中下部,动作幅度很小,手腕在摩擦球时还有一定的减力动作。劈长球时,在球的上升期后期或高点期,手腕、前臂用力向前下方砍去,发力较集中,动作幅度比摆短大。

(3)搓球的练习方法。

①徒手模仿练习。

②自己练习向球台抛球,弹起后将球搓过网。

③练习用搓球接发球。

④对搓练习。



微课:乒乓球的
基本技术(2)

8. 削球

削球是一种防御性技术,具有稳健性好、冒险性小的特点,但威胁性不如攻球。

(1)正手削球。

正手削球时,右脚稍后,体略右侧,双膝微屈,拍面竖立,引拍至肩高附近。在来球的下降前期,前臂在上臂的带动下,随身体重心的移动向下、向前、向左挥动,触球的中下部,手腕控制好拍面并附带摩擦球的动作。

(2)反手削球。

反手削球时,左脚稍后,体略左侧,拍面竖立。在来球的下降前期,前臂在上臂的带动下,随身体重心的移动向下、向前、向右挥动,触球的中下部,手腕控制好拍面并附带摩擦球的动作。