

序 言

2016年3月，淮南一中在学校2016-2018年发展规划中明确提出了“全面推进高效课堂建设，建立质量考评新体系”的发展目标。这既是学校提升教学水平的重大举措，也是迎接2018年安徽省实行新的高考制度的重大战略。近年来，学校先后推出了《淮南一中高效课堂建设方案》、《淮南一中高效课堂质量评价标准》，广大教师按照“两案五环节”（“两案”即导学案和教学案，“五环节”即新课导入、新知学习、训练反馈、拓展延伸和课后反思）的总体要求，以“导学案”为切入点，做了大量的探索和实践工作，初步形成了淮南一中高效课堂模式的基本架构，推出了一批优秀教学案和导学案，以及优秀课件和校本教材。

为了展示学校高效课堂建设的成果，进一步推进高效课堂建设，学校组织力量，精心编辑了《淮南一中高效课堂建设系列丛书》。《丛书》共分教学案、导学案、课件集、体育分项教学校本教材以及部分老师和学生作品等五个系列29册。我相信《丛书》的编印，不仅是对学校前一时期开展高效课堂创建活动的一个很好的总结，也是对今后高效课堂建设活动的一次大力推动，对广大教师的课堂教学和高效课堂的创建实践一定会大有裨益。

淮南一中高效课堂业已自成风格，并有了自己的体系。愿广大师生在教与学中不断感悟，在感悟中不断借鉴，在借鉴中不断实践，在实践中不断创新，使学校的高效课堂建设模式越来越成熟，越来越有新意，越来越有成效。

我们深感任重道远，我们自会风雨兼程。无论如何我们都要砥砺奋进，勇往直前。让我们平添一份耐心、信心，由此打开通往高效课堂建设更高更理想的一扇门扉，为课程改革做出我们应有的贡献！

是为序。

井多德

2017年6月

体育分项教学校本教材编委会

总 策 划： 井多德

副总策划： 潘惠龙 李民 李晓坤 魏希志 李纯

策 划： 文 松 孔 瑾 张 勇

封面设计： 杨兆永

统 筹： 张 勇

主 编： 张 勇

副 主 编： 贺 明 王 磊 王婷婷

编 委（排名不分先后）：

贺 明 张 宏 高 飞 王 磊 邱萌萌 刘 云

杨洪昌 王婷婷 张 跃 孙 武 张忠哲

《体育分项教学校本教材》前言

张 勇

新课程标准下的“体育与健康”教学目的十分明确：根据社会需要、学科特点和学生发展这“三个基本要素”，必须与终身体育联系起来，最终目的就是促进学生身心健康发展。

要发展就需破旧立新，传统体育教学不断呈现弊端，这促使热爱体育的教育者和科研者努力寻找新的突破口，通过实践和研究他们不约而同将目光锁定在分项教学上。这与新课程标准的目标不谋而合，传统体育课改为体育与健康课，即从传统的单一身体练习手段转变为既有身体练习、发展专项运动能力以增进身体健康，又有意志品质的心理健康培养；既有掌握运动性疾病的预防以及运动损伤的物理治疗和功能恢复手段，又有学会自我监督的自我控制能力的培养；总之就是促进学生身心健康发展，培养、提高学生的社会适应能力。

为了更好地贯彻执行新课程标准，我校于 2011 年率先在我市开展实施了体育分项教学。通过 6 年的摸索，我们不断总结失败与成功的教训与经验，今年结集出版《体育分项教学设计》系类丛书，希望我校的体育分项教学工作能够日臻完善，希望“体育与健康”早日实现其目标，为学生健康成长做出应有的贡献。

淮南一中体育教研组

2017 年 6 月

校本课程《乒乓球》课程

编者的话：

在开展“全国亿万学生阳光体育运动”的热潮感召下，在学校领导的大力支持下，乒乓球运动校本教材终于如期和大家见面了。

在编写过程中，我们结合多年来的乒乓球训练经验，本着寓教于乐、因材施教、循序渐进的原则，遵循高中生年龄特点，体质特点和认知规律，并借鉴了兄弟学校的一些宝贵经验，教材力求简明扼要，突出实践，通俗易懂。

本教材包括部分：运动概述、基本理论、基本技术、撰写教学论文四部分，其中基本技术来自多年来的教学实践。为了使全体教师、学生详尽的掌握此教材的重点、难点，我们在有关技术要领中加上了图解、教学方法、易出错的方面、纠正方法等均加以说明。

敬请各位老师，同行们提出宝贵意见，以便在我今后工作中加 c 完善。

一、基本数据

课程名称： 乒乓球课

课程类型： 特色校本课

使用教师： 体育组

适用学生： 高一、高二年级学生

时 间： 2 课时/周，共 36 课时

设计者： 张跃 刘云

所在学校： 淮南市第一中学

二、课程的性质和指导思想

1、课程的性质： 属校本课程选修课

2、指导思想： 以《全面健身计划实施纲要》为指导，以全面贯彻落实二期课改精神为宗旨，全面推进素质教育，普及与提高学生的乒乓球的运动水平。

三、课程目标

1、通过教学，让学生了解乒乓球的基本理论和基本技术。

2、通过教学，发展学生灵敏、速度、力量、协调等体能。

3、通过教学，培养学生发现问题、解决问题等自主学习的能力。

4、通过教学，培养学生团队精神，普及和提高、稳固和提升我校学生乒乓球技术水平。

四、课程内容

乒乓球运动，是我国的国球，我校的学生非常喜欢这项目，它具有很强的竞技性、趣味性、知识性和观赏性。学生经常参加该项目锻炼，不仅能强健体魄，而且能培养独立思考、独立解决所遇到困难的能力。在二期课改中也把乒乓球列为必学的教学内容。

《乒乓球》校本课程内容共分三章：运动概述；基本理论；基本技术。

五、学习方式及教学方式

（一）学习方式：

1、合作学习：教师与学生的互动顺延到学生之间，以小组合作为单位，进行讨论，练习。

2、体验式、发现式学习：主动探索，发现和体验，所学内容不直接向学生提供，让学生自行发现，然后加以内化。

（二）教学方式：

1、讲解示范法。

2、指导点拨法：针对教材特点和学生实际。启发思维，教给方法，发展能力。

3、竞赛法：根据学生争强好胜的性格特点，运用比赛形式，比谁学得快，使学生更好地掌握并及时反馈。

4、任务驱动法：注意培养学生对知识的掌握、活用和创新能力。

六、教材情况

《乒乓球》校本教材是在参考国内外有关资料的基础上，结合这两年来参加比赛的经验总结编制而成的。本教材重点在于介绍乒乓球运动的基本技术和基本战术。本教材纯属校内使用的校本教材，目前尚在探索阶段，还需在实践中不断充实、完善。

参考资料：全国体育学院乒乓球教材一书的部分资料、以及网上和国际乒联的有关资料。

七、学习评价方式

（一）学习评价的指导思想

通过学习评价，促进学生自主学习的能力，培养学生良好的学习习惯，激发学生对乒乓球的兴趣，为孩子今后自学或报乒乓球特色班奠定基础。

（二）学习评价的方式

第一：学生自评与互评相结合，即上课出勤情况，学习态度，团结协作等。

第二：根据学生的身体差异进行评价。

第三：平时练习比赛与考查相结合。

第四：教师综合评价，给予相应等第。等第为“优秀、良好、合格、须努力”四档。

目 录

第一章：乒乓球运动概述·····	5
第二章：乒乓球部分基本理论	
第一节：球拍的种类与性能·····	9
第二节：乒乓球运动常用术语·····	10
第三章：乒乓球基本技术	
第一节：球性练习·····	14
第二节：基本姿势 ·····	16
第三节：握拍法 ·····	17
第四节：基本步法 ·····	18
第五节：发球与接发球 ·····	21
第六节：推挡技术·····	26
第七节：搓球技术·····	28
第八节：攻球技术·····	30
第九节：弧圈球技术·····	34
第十节：直拍横打·····	37
第十一节：乒乓球单个技术动作训练方法 ·····	38
第十二节：组合技术·····	41
第四章：乒乓球比赛规则要点·····	48

第一章 乒乓球运动概述

乒乓球起源于英国。欧洲人至今把乒乓球称为“桌上的网球”，由此可知，乒乓球是由网球发展而来。19 世纪末，欧洲盛行网球运动，但由于受到场地和天气的限制，英国有些大学生便把网球移到室内，以餐桌为球台，书作球网，用羊皮纸做球拍，在餐桌上打来打去。

20 世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。1926 年，在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛。后被追认为第一届世界乒乓球锦标赛。同时成立了国际乒乓球联合会。

乒乓球运动的广泛开展，促使球拍和球有了很大改进。最初的球拍是块略经加工的木板。后来有人在球拍上贴一层羊皮。随著现代工业的发展，欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上。在 50 年代初，日本人又发明了贴有厚海绵的球拍。最初的球是一种类似网球的橡胶球，1890 年，英国运动员吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐珞球，用于乒乓球运动。

在名目繁多的乒乓球比赛中，最负盛名的是世界乒乓球锦标赛，起初每年举行一次，1957 年后改为两年举行一次。

1904 年，上海一家文具店的老板王道午从日本买回 10 套乒乓球器材。从此，乒乓球运动传入中国。经过一百多年的发展，我国已成为名副其实的“乒乓球王国”被誉为“国球”。从 1959 年中国选手容国团在第 25 届世乒赛上为中国赢得第一个男子单打世界冠军，到 2008 年北京第二十九届奥运会中国队包揽全部乒乓球项目的金牌，乒乓球在中国再次掀起乒乓球狂热，在中国少年儿童打球的人越来越多，我校有很多学生从事正规的乒乓球训练，为我校实施阳光体育运动的开展，奠定了良好的基础。

乒乓球运动的特点：

乒乓球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动。

首先，它具有较高的锻炼价值。作为一项全身运动，乒乓球所特有的速度快、变化多的特点决定了参与者在以下方面均可受益：

全身的肌肉和关节组织得到活动，提高动作的速度和上下肢活动的能力。

极有效地发展反应、灵敏、协调和操作思维能力。

由于该项运动极为明显的竞技性特点和娱乐功能，又使其成为一项培养勇敢顽强、机智果断等等品质和保持青春活力，调节神经的有效运动。正像一位日本人听阐述的：“乒乓球将成为 21 世纪的第一运动。对于那些希望保持青春、健美、避免不幸事故发生的人，如果能够提高他们对乒乓球运动的兴趣，将无疑是一件乐事。”

由于乒乓球运动的这些特点和锻炼价值，使得乒乓球运动员和该项运动的爱好者们逐渐形成了良好的心理品质并在其它某些方面超出常人。据心理学人士运用心理测验法对我国部分省市优秀少年儿童乒乓球运动员心理品质的研究结果表明：他们普遍表现为智力水平较高，操作能力优于普通学生，情绪稳定，自信心、自恃力、独立性、思维敏捷性均较强，智力因素与个性因素发展协调。在日常生活中，这些人常常显得机敏过人、动作灵活、协调。总之，乒乓球运动的确具有其它运动所不曾有的某些独特功能，令参与者获益终身。乒乓球运动的特点是球小而轻，击球距离近，速度快变化多而复杂，有较强的趣味性，我国是名副其实“乒乓球王国”乒乓球因此被誉为“国球”。

经常参加乒乓球活动，能够促进人的身心全面发展提高神经的灵敏度，改善眼、手联动能力、提高全身各部位，尤其是上、下肢与腰部协调活动的能力提高人的动作速度。同时，它逐有利于改善人的反应速度和思维的敏捷性，培养沉着冷静、机智果断的心理素质、增强变化和适应变化的能力，有效改善心血管系统功能。促进新陈代谢，增强人的体质。

同学们，热爱乒乓球运动吧！积极参与乒乓球活动吧！它将使你的人生充满阳光。

乒乓球运动是手握球拍在中间隔一网的球台上轮流击球的一项球类运动。它具有球体小、速度快、变化多、设备简单、趣味性强、不受年龄性别限制的特点，深受人们的喜爱。

经常参加练习，可以发展人的灵敏、协调等素质，提高动作速度，改善心血管系统机能，还能发展人的机智、沉着，勇于拼搏，敢于胜利等品质。

中学生乒乓球的教学任务，是结合教学教育学生勤学苦练，培养互帮互学精神，向学生传授乒乓球运动的基本知识、技术和技能，增强学生体质。

乒乓球的国际大赛与国内主要赛事

一、世界乒乓球锦标赛

自 1926 年 12 月伦敦举办了第一届世界乒乓球锦标赛开始，1926-1939 年和 1947-1957 年，每年举行一届世界乒乓球锦标赛；1940-1946 年因第二次世界大战中断 7 年，自 1957 年第 24 届世乒赛以后，每 2 年举行一届，第 45 届世乒赛因南斯拉夫大局势被迫延时异地，并且单项赛和团体赛在一起举行的世乒赛。从 46 届世乒赛成为最后一次单项赛和团体赛都在不同的国家举行，即以后每年都有世乒赛赛事。直到 2004 年共举行了 47 届世界乒乓球锦标赛。世界锦标赛比赛项目共 7 各：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。

每项都设有专门的奖杯，名称分别是：

(1) 男子团体——斯韦斯林杯。

由前国际乒联主席、英国的蒙塔古先生的母亲斯韦斯林女士赠，故称“斯韦斯林杯”。



(2) 女子团体——考比伦杯。

由原法国乒协主席马赛尔·考比伦先生捐赠，故以他的名字命名。



(3) 男子单打——圣·勃来德乒乓球俱乐部的名字命名。由原英格兰主席伍德科先生捐赠，以伦敦圣·勃来德乒乓球俱乐部的名字命名。



(4) 女子单打——吉·盖斯特杯。

由吉·盖斯特先生捐赠，故以他的名字命名。



(5) 男子双打——伊朗杯。

由前伊朗国王捐赠，故以伊朗的国名命名。



(6) 女子双打——波普杯。

由前国际乒联名誉秘书长波普先生捐赠，故以他的名字命名。



(7) 混合双打——兹·赫杜塞克杯。

由前捷克斯洛伐乒协秘书赫杜塞克先生捐赠，故以他的名字命名。



以上七项奖杯都是流动的，各项冠军获得者都可保存该项奖杯到下届世锦赛开始前。并享受在奖杯上刻上名字的荣誉。男、女单打如果连续三次或者不连续四次获得冠军，则由国际乒联制作一个小于原奖杯一半的复制品，赠获奖者永久保存。我国优秀乒乓球选手庄则栋曾因连获 26、27 和 28 届世乒赛男单打冠军而获此殊荣。

二、世界杯乒乓球比赛

为进一步推动世界乒乓球运动发展，国际乒联 1980 年 8 月 29-31 日在香港举行了由国际乒联指定 16 名选手参加的第 1 届世界杯乒乓球比赛，参赛者均是世界优秀选手和各大洲单打冠军及东道主 1 名选手。1990 年 5 月（日本东京）、1991 年 11 月（韩国汉城）和 1992 年 12 月（美国拉斯维加斯）开设了两届双打比赛。1996 年 9 月在香港举办了首届世界杯女子单打比赛，共 16 名选手，参赛名额确定及竞赛方法同男子选手。目前，世界杯每年举行一届女子单打比赛和一届。由于世界杯参赛人数少、比赛时间短、水平高、精彩场次多，很受观众欢迎。

三、奥运会乒乓球比赛

由国际乒联申请，1981 年在巴登召开的第 84 届国际奥委会全体委员决定将乒乓球列入 1988 年奥运会正式比赛项目。设那女子单打、女子单打、男子双打和女子双打 4 块金牌。它是先通过预选赛产生 64 名男选手和 32 名女选手，然后正式参加四个项目的比赛。乒乓球进入奥运会后，大大提高了乒乓球运动在国际体坛的地位。许多国家反响强烈，对乒乓球运动项目投入更多的人力、物力和财力，有力地推动世界乒乓球运动的发展。

第二章 乒乓球部分基本理论

第一节：球拍的种类与性能

球拍：目前乒乓球规则规定使用的球拍有三种：胶皮拍，海绵正规贴胶皮拍、海绵反贴胶皮拍。

胶皮拍：胶皮拍分两种，一种是普通胶皮拍，它在球拍底板上贴有一层胶皮，胶皮上有一粒粒的圆柱形软体小胶粒，其高度在 1.5mm 之内。这种胶皮的性能如下：弹性小，出球速度慢，但易控制球。但其中本身不易制造强烈的旋转，出球时速度不快，力量也不强。

另一种胶皮拍是长胶皮拍，这种皮拍上的胶粒高度超过 1.6mm 以上因此被称作“长胶”。用长胶打球产生的旋转变化得多。它的性能如下：长胶出球的旋转变化是随着对方来球的变化而变化的。如对方来上旋球，则长胶回球为下旋，对方来球是下旋，则回球变为上旋，对方来球不变转，长胶回球也不转。长胶出球速度不快，比普通胶皮难于控制。

海绵正贴胶皮拍：这种球拍是在木板与胶皮之间夹有一层海绵，海绵连同胶皮的总厚度不超过 4mm。它分成三个种类。(图 1-1)

1、普通海绵正贴胶皮拍：这种球拍反弹力较强，回球速度也较快，能制造一定的旋转。胶粒上刻有花纹，出球时能“吃住球”。在发球、搓球和转球时能产生一定的旋转，但其控制球的稳定性不好。

2、海绵正贴生胶拍：这种球拍是将一种生胶皮上正贴在海绵上，其颗粒比一般胶皮上的颗粒要大一些，且胶皮和胶皮较硬，使得球的反弹力增强，回球速度加快。在攻或者回击弧圈球时，球台后有迅速下沉的现象。但这种拍子制造旋转的能力较差。

3、海绵正贴长胶拍：这种球拍是将长胶胶皮贴在海绵上，它与长胶胶皮拍相比，弹性更大，旋转变化更强。发球时，如果能快速集中力量摩擦球，还可以发出旋转球。



图 1-1



图 1-2

海绵反贴胶皮拍：可以分两类。（图 1-2）

1、反胶海绵拍：将胶皮上有胶粒的一面反贴在海绵上，平的一面向外。这样的球拍表面平整，有较大的粘性，对球的摩擦很大。如果附在硬型海绵上，能打出强烈的旋转球，但由于胶粒向内，同海绵之间留有一定的空隙，因此，反弹力稍差，回球速度稍慢。

2、防弧圈球海绵拍：将一种粘性小的胶皮反贴在结构松软，弹性差的海绵上。这种球拍可以减弱来球的旋转和来球的力量，对付弧圈球非常有效，但这样的球拍回出球的旋转强度和速度也同时遭到了减弱。

第二节：乒乓球运动常用术语

一、球台术语

端 线：球台两端与球网平行的白线称端线，宽 2 厘米。

边 线：球台两侧与球网垂直的白线称边线，宽 2 厘米。

边 线：球台两侧与球网垂直的白线称白线，宽 2 厘米。

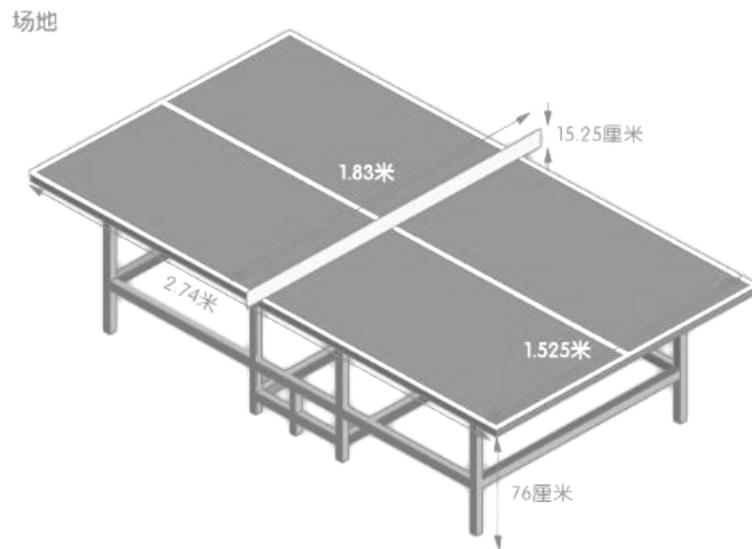
中 线：球台中央与边线平行的白线称中线，宽 3 毫米。

左半台和右半台（又称二分之一台）：通常是指出球范围。其左右方向是对出球者本身来说的。

三分之二台：是指出球的范围占球台的三分之二。左侧为左三分之二，右侧为右三分之二台。

全台：出球时不限落点，出球范围占整个球台。

乒乓球标准球台尺寸如图（1-3）



图（1-3）

二、站位术语：

站位：是指运动员出球时，其身体与球台端线之间的距离。可将站位划分为近台、中台、远台、中近台和中远台。

近台：指站位在离球台端线 50 厘米范围以内。

中台： 70 厘米范围左右。

远台： 100 厘米范围以外。

中近台：近台与中台之间的站位。

中远台：中台与远台之间的站位。

三、出球路线：右方斜线，右方直线，左方斜线，左方直线，中路直线，中路直线称追身球。

四、出球时间术语

上升期：来球从台面弹起接近最高点的这段时间。分上升前期与上升后期。

高点期：来球从台面弹起在最高点附近的这段时间。

下降期：来球从最高点开始下降以后的这段时间。可细分为下降前期和下降后期。拉下旋来球，一般下降前期出球，削接弧圈球，一般在下降后期出球。

五、出球部位

出球时，球拍接触球上的位置叫出球部位。为了说明的方便，将球用表盘的形式标志 12、1、2、3、4、5、6，七个点。

接近 12 点附近叫上部。

1、2 点附近叫中上部。

3 点附近叫中部。

4、5 点附近叫中下部。

接近 6 点附近叫下部。

六、拍形

拍形包括拍面角度和拍面方向两个方面。

（一）拍面角度

出球时，拍面与地面（水平面）形成的角度叫拍面角度。拍面角度小于 90 度时，称为“前倾”（图 1-4）；拍面角度大于 90 度时称为“后仰”（图 1-5）。



图 1-4



图 1-5

（二）拍面方向

出球时，出球拍面所朝向的方位叫“拍面方向”。

七、触拍部位：

触拍部位是指出球瞬间，球体触及在球拍上面的位置，球拍的出球拍面可划分为左、右、上、下、中等部位。

八、出球点：

所谓出球点，一是出球时球拍与球体相接触那一点的空间位置。

九、出球节奏、摆速

出球节奏：是指在出球时由于出球时期，发力大小，摩擦球厚薄等因素而形成在机、击球速度上快慢不同的节奏。

摆速：一般是指在击球中左右两面照顾时，持拍手摆动的快慢。

十、技术术语：

挤：一般是指推挤（侧推）。是用来对付拉过来上旋很强的弧圈球的一项先进的推挡技术。其特点是回球带侧下旋弧线低、角度大。

拱球：是使用长胶粒和弧圈胶力球拍的运动员，在打搓攻时常用的一种技术。拱球的动作和一般的推挡很相似，只是球拍触球的部位和推挡不同，它是以前拍面触球的中下部将球推出。用长胶拱球，回球往往会发飘；用防弧胶皮拱球，速度较慢，落台后有些下沉。在接发球成对搓中突然运用拱球往往能使对手措手不及。

快摆：是对付近网下旋球的一种有效的搓球技术。摆短球大多是在来球上升期前段去击球，它的动作和手削近网短球很相似，通常是借助来球的反弹力进行回击。其特点是回球弧线低，落点短，使对方难于抢位抢冲，以压制其攻势。

劈：是一种用类似切削动作，回接台内球的技术。其特点是：回球弧线较直，较低，下旋力强，且有一定的速度。动作的要点是右脚，身体和手臂同时到达球台右前方。小臂伸进台内，拍头上提，然后依来球高低和旋转调节拍形和用力方向。如果球较高或没有旋转，拍形应稍竖，手腕结合小臂向前下方用力将球砍过去；若来球低，或下旋强烈，拍形可适当后仰，减少向下用力的动作，以向前发力为主。

撇：是一种用正手回接对方右方近网球的技术。它的动作要点是：手腕必须放松，直握拍者应使拍头下垂，对右手持拍者来说拍面方向略偏于对方左侧（横握拍选手应强调手腕向外偏）；手腕配合小臂，向左向前用力。回球略带左侧旋，落点多在对方的左侧大用度。

挑：是一种将台内下旋球为上旋球的过渡性技术，多用于接发球。其动作要点是，当来球低且下旋力较强时，拍形可稍后仰，多向上用点儿力摩擦球；若来球下旋力或不转时，拍形应与台面垂直或稍前倾，用力方向偏于向前。

弹：即在台内或近台出现了略高于网的无旋转，或旋转较弱的球时，手腕迅速向后做一小动作引指。然后急速向前爆发用力将球弹出，出球时间为高点期，其突出特点是快，横板反手快拨中，冷不防把手腕一抖，球便向子弹一样弹射出去，动作极小速度极快，常使对手猝不及防。

第三章 乒乓球基本技术

第一节：熟悉球性练习

由于乒乓球球小、弹性大、难于控制。初学乒乓球时，不是击不中球，就是击球出界或落网，很难将球打到对方台面。因此，在学习乒乓球各种击球技术之前，最好先做熟悉球性的练习，以打下良好的基础。

一、击吊球

方法：把一个乒乓球用线绳吊起，使球与练习者腰部齐高，持拍对它连续挥击。

练习提示：使用中等力量连续击球，体会拍触球感觉。横拍可两面转换击球。

二、托球

方法 1：右手执拍于胸前，拍面持平，左手轻轻将球抛起（左手执拍者反之），待球下降至胸部高度时，轻轻向上托球，使球弹离球拍上升一定高度。（图 3-1、图 3-2）



图 3-1



图 3-2

练习提示：要由慢到快，由轻到重，由低到高，体会拍触球的手上感觉。熟悉后，由原地再左、右、前、后移动脚步托球。横拍可两面转换托球。

方法 2：持拍在球网端站好，将球轻抛于台上，球弹起后用拍连续来回将球托过球网。

练习提示：在熟练方法 1 的基础上进行。球从台面弹起再托。由高到低，

由慢到低，由原地到左右移动连续托球过球网。横拍可转换两面托球过网。

三、对墙击球

方法 1：一手拿球，一手持拍与身前，拍面略后仰，离墙一臂距离，面对墙站立。球抛起后，挥拍将球击到墙上，弹回后再击向墙，如此连续对墙击球。

（图 3-3）练习提示：开始时，站位近墙，落点不限，然后，逐渐拉大与墙之间的距离，击墙的范围也由大到小。熟练后，墙上左、右、高、低画点，有意识将球击到规定的点位。

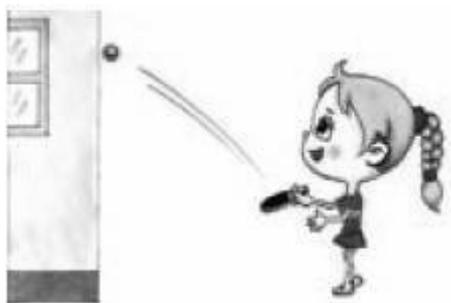


图 3-3

方法 2：将半张球台靠于墙上，一手拿球，一手持拍，站在台前。球抛起后，挥拍将球击向墙壁，球回落在台面弹起后再击向墙，如此连续对墙击球。

练习提示：击墙落点不要高于头部，力量由小到大，落点由高到低，注意调整拍面角度，体会球撞墙、落台的弹跳性能。熟练后结合移动、落点变化连续对墙击球。

四、双人相对击球

方法：两人面对面站立，相距一臂，各人手握球拍相互对击球。

练习提示：力量不要太大，现在固定位置相互击球，然后，在练习走动中击球。横拍可转换拍面击球。（图 3-4）



图 3-4

第二节：基本姿势

击球前后，身体保持的合理姿势即为准备姿势。合理恰当的准备姿势有助于判断来球，及时移动到位，运用各种基本技术完成击球动作。

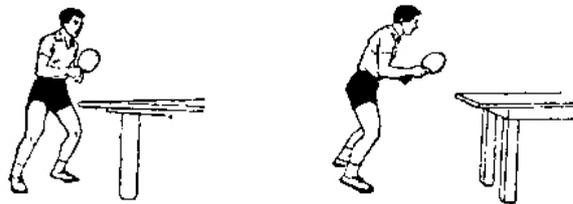
一、动作要点：

两脚开立约与肩宽，两膝微屈稍内扣以前脚掌内侧着地，身体重心在两脚中间，上体微前倾 下颌微收，两眼注视来球，持拍手臂自然弯曲手腕放松，球拍自然后仰置于腹前，左手自然弯曲抬起高于台面。（图 3-5、）

准备姿势的重点难点是两脚前脚掌内侧着地，屈膝提踵放松微动。



图 3-5



二、教学方法：

- 1、学生分 2~4 排在教师的示范领做下练习准备姿势。
- 2、原地踏步或跑步听教师的示范口令做准备姿势。
- 3、将学生分成偶数列，单数列准备姿势，双数列纠正，交换进行。
- 4、结合步法练习准备姿势。

三、易犯错误及纠正方法：

全脚掌着地，上体过直，重心偏高

纠正方法：提踵屈膝略内靠，上体前倾。

第三节：握拍法

握拍法即指单手持球拍的方法。世界上流行着直式和横式两种握拍方法，两种握法各有千秋，实践时应因人而异，扬长避短。

一、运动要点(以右手为例)

(一)、直握拍法

1、快攻型握拍法：在球拍的前面，以食指中节和拇指末节扣住拍肩，两指尖相距 1-2 厘米，拍柄贴住虎口；在球拍的背面，三指自然弯屈，中指末节顶在球拍三分之一处，其余两指垂叠于中指之上。（图 3-8、图 3-9、图 3-10）

2、特点：这种握拍法，手腕比较灵活。可以在发球时利用手腕动作，发出动作相似而旋转，落点不同的球；也可变化球的落点。左右摆速较快。

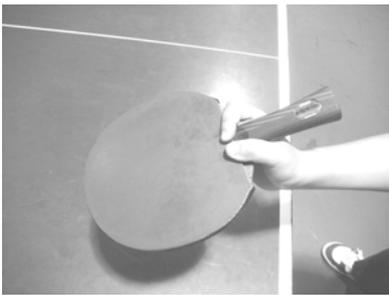


图 3-8

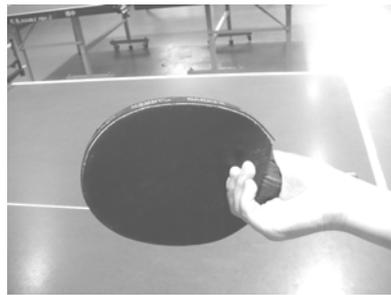


图 3-9

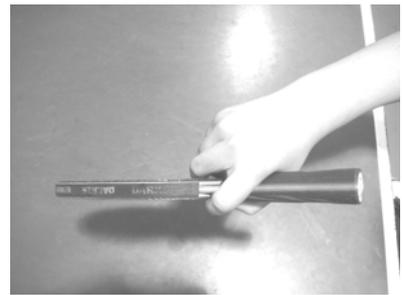


图 3-10

正手拉弧圈球时，拇指中指和无名指协调用力，球拍背面的中指与无名指略微伸展，以便较好地保持拍面前倾。

(二)、横握拍法

1、横拍各种类型打法的握拍方法大致相同。横握拍的一般方法是：虎口贴住拍肩，拇指伸在球拍正面，食指伸在球拍反面，其余三指握住拍柄。攻击型选手一般握拍较深；防守型选手握拍稍浅一些。（图 3-11、图 3-12、图 3-13）

2、特点：横握球拍照顾范围较大，出球时间便于发力；反手攻击速度快，力量大，落点变化灵活。缺点是左右结合的灵活性稍差一些，正手中路球比较难打。

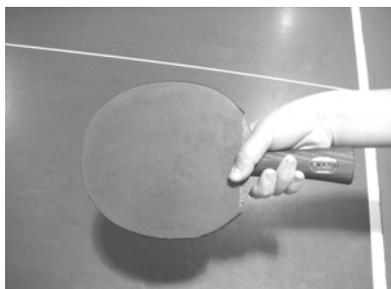


图 3-11

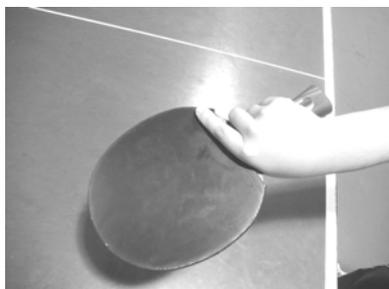


图 3-12

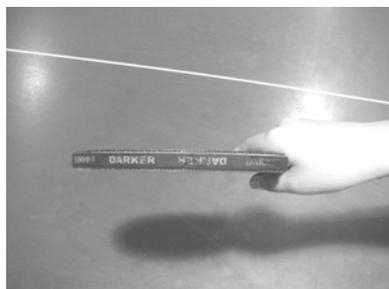


图 3-13

二、教学方法：

- 1、教师示范领做，使学生正、背面看清。能否“示范做、领做”
- 2、学生握拍，按动作要领相互纠正，教师提示要点。
- 3、原地向上托球，体会手腕手指用力动作，熟悉球性。
- 4、移动托球或两排相距 2 米对托击球。

三、易犯错误及纠正方法：

握拍过大、过小、过紧、过深、手腕僵硬。

纠正方法：讲清动作要领，正确握拍，手指手腕放松。

第四节：基本步法

一、步法概述

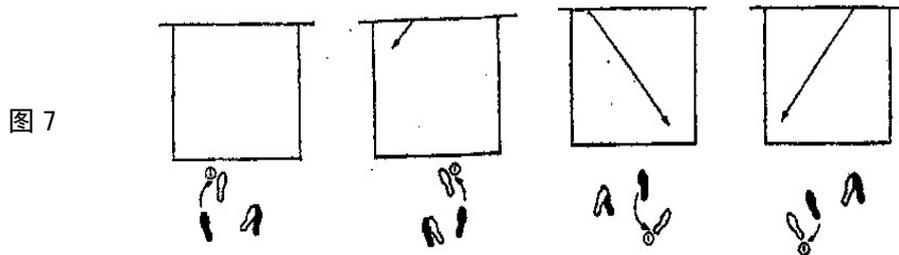
步法的重要性

有人把击球时的手法和步法的关系形容为“乒乓球技术之父与乒乓球技术之母”的关系，或称“步法是乒乓球运动员的技术生命”，它是及时、准确地使用衔接各项技术动作的枢纽，亦是执行各项战术的有力保证。每一次击球，几乎都是从移动开始的，许多情况下，回球质量欠佳或者失误，就是因为人——球关系未调整好，而人们却往往去追究手法的责任。步法不同于走路，他的关键在于运动员要能在合适的时机，用合适的移动方法，在击球瞬间保持最适宜的击球点。

二、基本步法

(一) 单步

1、移动方法以一只脚为轴，另一只脚向前、后、左、右不同方向移动，身体重心随之落在移动脚上，（图7）

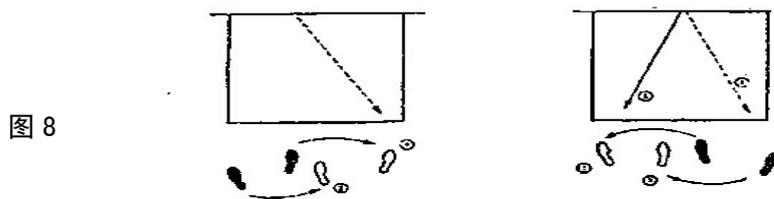


2、特点：移动简单、灵活，重心转换比较平稳。一般在来球角度不大的情况下采用。

3、实际运用于①接近网小球；②削追身球；③单步侧身攻——在来球落点位于中线稍偏左或对推中侧身突袭直线或对搓中提拉球时常用。

(二) 跨步

1、移动方法：一脚蹬地另一脚向移动方向跨一大步，蹬地脚随后跟上半步或一小步，身体重心即移动跨步脚上。（图8）



2、特点：移动速度快，比单步移动范围大，适于打借力球，但不适于自己发力。

3、实际运用于：①近台快攻打法，用来对付离身体稍远的来球；②削球打法，左、右移动击球；③跨步侧身攻，当来球速度较慢，但离身体稍远时，左脚向左前上方跨一大步，右脚随即跟上一小步，同时配合腰部右转动作，完成侧身移动。

（三）举步

1、移动方法：一脚先向另一脚并半步或一小步，另一脚在并步脚落地后随即向来球方向移动一步。

2、特点：身体不腾空，重心较稳定；移动范围较单步大。

3、实际运用于：①快攻选手在左右移动中攻或拉球；②削球选手正反手削球；③并步侧身攻，多用于拉削球，右脚先向左脚后并一小步，以便转体，随之左脚向侧跨一步。

（四）跳步

1、移动方法：以来球异侧脚用力蹬地，两脚同时离地向来球方向跳动。（图9）

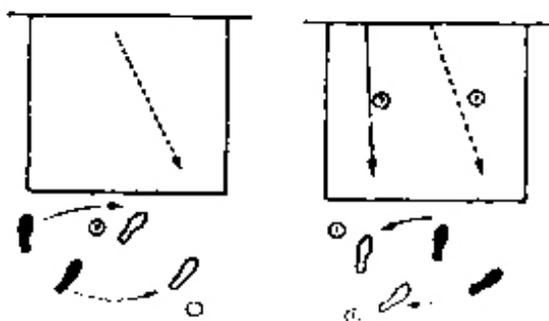


图9

2、特点：移动范围比跨不大，有利于发力。但有短暂的腾空时间，对于保持身体重心的稳定有一定影响，可用膝关节和踝关节的缓冲来减少重心的起伏。

3、实际运用于：①快攻选手左右移动击球，常与跨步结合起来使用；②弧圈类打法由中台向左、右移动时常用；③跳步侧身攻或拉，但在空中需完成转腰动作；④削球选手在接突击球时时常采用，但以小跳步来调整站位用得较多。

（五）交叉步

1、移动方法：以靠近来球方向的脚作为支撑脚，该脚的脚尖调整指向移动方向，远离来球方向的脚在体前交叉，向来球方向跨出一大步，身体随之向来球方向转动，支撑脚跟着向来球方向再迈一步，这是前交叉步。后交叉步是在体后完成交叉动作。（图10）

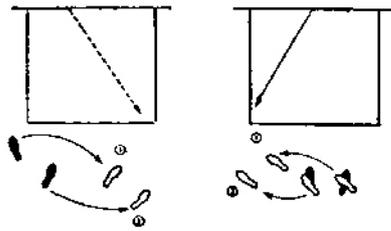


图 10

2、特点：移动的幅度比上面介绍的几种方法都大，主要用来对付身体较远的来球。

3、实际运用于：①快攻或弧圈打法在侧身攻、拉后扑打右角空挡，或从大角变反手击球；②在走动中拉削球；③削球打法接短球或削突击球

第五节 ： 发球与接发球

一、常用的发球技术

（一）正手发球奔球

1、特点：球速急、落点长、冲力大，发至对方右大角或中左位置，对对方威胁较大。

2、方法：右脚稍后，身体稍向左转，右手持拍于身体右侧；球向上抛起后，持拍手随即向右后上方引拍，击球时前臂快速由后向左前方挥动，拇指压拍，拍面稍前倾并略向左偏斜，球拍沿球的右侧中部向中上部摩擦；击球后，前臂和手腕顺势向前挥动。（图 11）

3、要点①抛球不宜太高；②提高击球瞬间的挥拍速度；③第一落点要靠近本方台面的端线；④击球点与网同高或稍低于网。

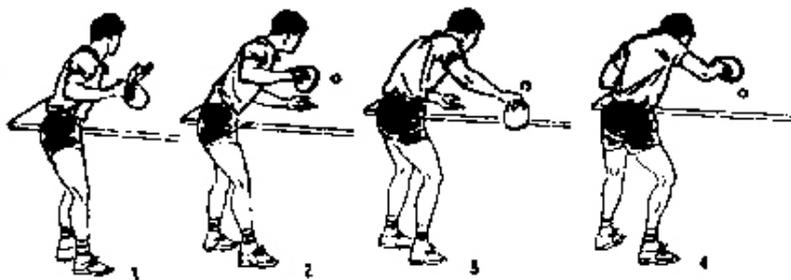


图 11

（二）反手发急球与发急下旋球

1、特点：球速快、弧线低、前冲大，迫使对方后退接球，有利于抢攻，常与发急下旋球配合使用。（图 12）

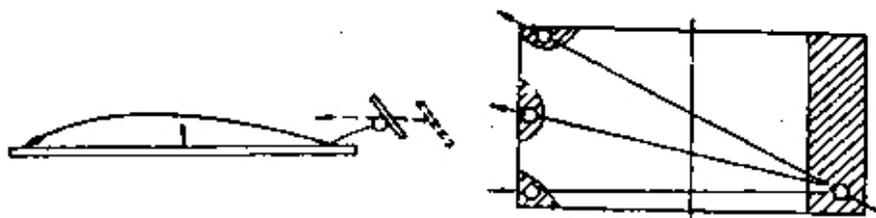


图 12

2、方法：右脚稍前，身体稍向左转，右手持拍于身体左侧；击球时，持拍手以肘关节为中心，前臂向前方横摆发力击球，拍面稍向前倾，击球的中上部；击球后，前臂和手腕随势向前挥动（图 13）。发急下旋球时，大拇指用力压拍的左肩，使拍面稍后仰；触球前，稍向左后上方引拍；当球降低于网时前臂快速向前下方用力，拍面触球的中下部；触球瞬间，手腕附加爆发式下切动作。

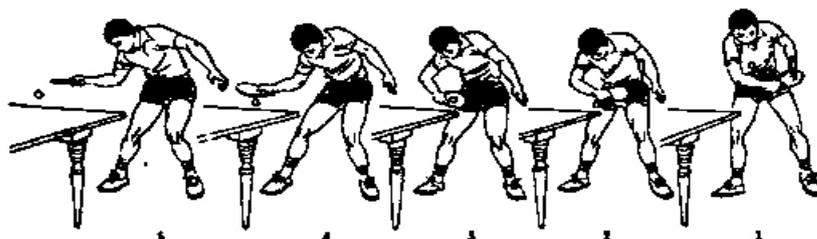


图 13

3 要点：①击球点应在身体的左前侧与网同高或比网稍低处；②注意手腕的抖动发力；③第 1 落点在本方台区的端线附近。

（三）发短球

1、特点：击球动作小，出手快，球落到对方台面后的第 2 点跳不出台，使对方不易发力抢位、冲货抢攻。（图 14）

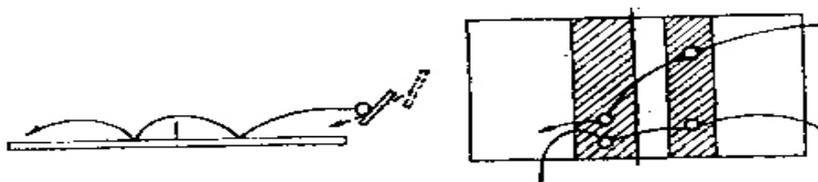


图 14

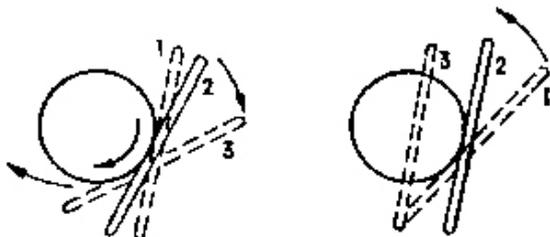
2、方法：主要靠手腕和前臂摩擦发力，控制向前的力量。

3、要点：①抛球不宜太高；②击球时，手腕的力量大于前臂的力量；③发球的第1落点在球台中区，不要离网太近；④发球动作尽可能与发长球相似，使对方不易判断。

（四）正手发转与不转球

1、特点：球速较慢，前冲力小，主要用相似的发球动作，制造旋转变化的迷惑对方，造成对方接发球失误或为自己抢攻创造机会。（图 15）

图 15



2、方法：右脚在后，身体稍向右转，前臂向后上方引拍与肩同高，拍柄朝下（手腕外展），拍面略后仰，击球时前臂快速向前下方挥动并略外旋，手腕内收发力，摩擦球的中下部。

3 要点：①抛球不宜太高；②发转球时，拍面稍后仰，切球的中下部；越应注意手臂的前送动作；③发不转球时，击球瞬间减小拍面后仰角度，增加前推的力量。

（五）正手发左侧上（下）旋球

1、特点：左侧上（下）旋转力较强，对方挡球时向其右侧上（下）方反弹，一般站在中线偏左或侧身发球。

2、方法 右脚在后，持拍手向右上引拍，手腕略外展，拍面稍向左；击球时，手腕和手臂迅速由右向左挥动。图 16



图 16

3、要点 ①发球时要收腹，击球点不可远离身体；②尽量加大由右向左挥

动的幅度和弧线，以增强侧旋强度；③发左侧上旋时，击球瞬间手腕快速内收，球拍从球的正中向左上方摩擦；④发左侧下旋时，拍面稍后仰，球拍从球的中下部向左下方摩擦。（图 17）

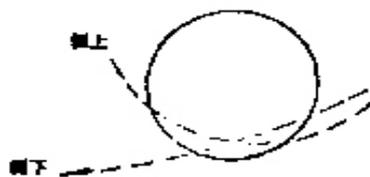


图 17

（六）反手发右侧上（下）旋球

1、特点 右侧上（下）旋转力强，对方挡住后，向其左侧上（下）反弹，发球落点以左方斜线长球配合中右近网短球为佳。

2、方法 右脚在前，身体向左转，持拍手向左上方引拍，拍柄略向下，拍面稍向右；击球时，前臂和手腕由左向右挥动。（图 18）

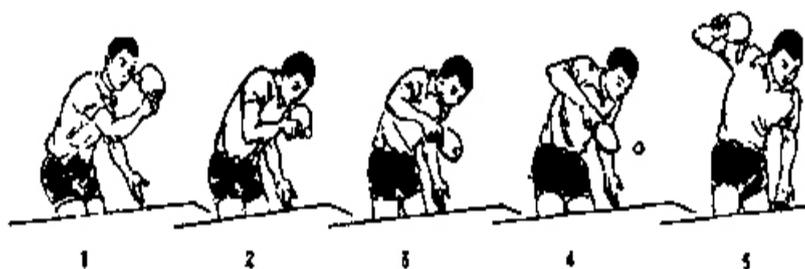


图 18

3、要点 ①注意收腹和转腰动作；②充分利用手腕转动配合前臂发力；③发右侧上旋球时，击球瞬间球拍从球的中部向右上方摩擦，手腕右一个上勾动作；④发右侧下旋球时，拍面稍后仰，击球瞬间球拍从球的中下部向右侧下摩擦。（图 19）

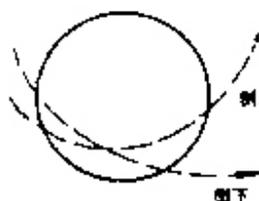


图 19

二、发球的练习方法

- 1 先斜线，后直线，再斜、直线结合；
- 2、先长后短，再长、短结合；
- 3、先不定点，再定点；
- 4、向特定的区域发球（图 20）
- 5、发球速度先慢后快；
- 6、先低抛再高抛；

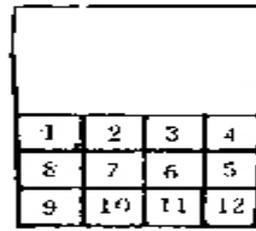


图 20

二、接发球技术

（一）接发球技术的特点

接发球时比赛中每一回合的第 2 板球，也是接发球方开始比赛的第 1 板球，因而是一项反控制、求主动的技术，同时也是一种综合技术。它不仅要求掌握多种实用的基本技术，具备良好的判断能力和灵活多变的接发球意识，而且还必须贯彻积极主动的指导思想，把接发球与发挥自己技术特长和战术风格连接起来。

（二）接发球技术的具体运用

1、接上旋球（奔球）正反手攻球或推挡回接，拍面适当前倾，击球的中上部，调节好向前的力量。

2、接下旋长球用搓球、削球、提拉球回接，搓或削时多向前用力。

3、接左侧上（下）旋球可采用攻球和推挡（搓球或拉球）回接，拍面稍前倾（后仰）并略向左偏斜，击球偏右中上（中下）部位，以抵消来球的左侧上（下）旋力。如要把球回到对方左角，发力方向对着中线即可。

4、接右侧上（下）旋球 可采用攻球或推挡（搓球或拉球）回击，拍面稍前倾（后仰）并向右偏斜，击球偏左中上（中下）部位；回接要点和方法与接左侧上（下）旋球相同。

5、接近网短球用快搓、快点或台内突击回接，主要靠手腕和前臂的力量。

6、接转与不转球，在判断不准的情况下可轻轻地托一板或撇一板，但要注意弧线和落点。

7、接不同性能球拍的发球 长胶、生胶、防弧胶的的发球基本属不转球，用相应的方法回接。

8、接高抛发球 如球着台后拐弯的程度大，应向拐弯反向提前引拍。

（三）接发球的练习方法

- 1、接发球与发球同时学习，接什么发球同时学习这种发球的方法。如果发下旋球，就应搓球或拉球接发球。
- 2、先练习接上旋球，再练习接下旋球，最后练习接侧旋球。
- 3、定线、定区域、定技术（直线、中右区域、搓球）。
- 4、定技术、定线，不定点（推挡、斜线、端线或大角结合）。
- 5、定技术，不定线（斜、直线交替）。
- 6、用一种技术接一种发球（如用搓球接下旋球，用推挡接上旋球）。
- 7、用多种技术接一种发球（如用搓、拉接下旋球，推挡或攻接上旋球）。
- 8、向限定的区域回接，提高控制能力。

第六节：推挡技术

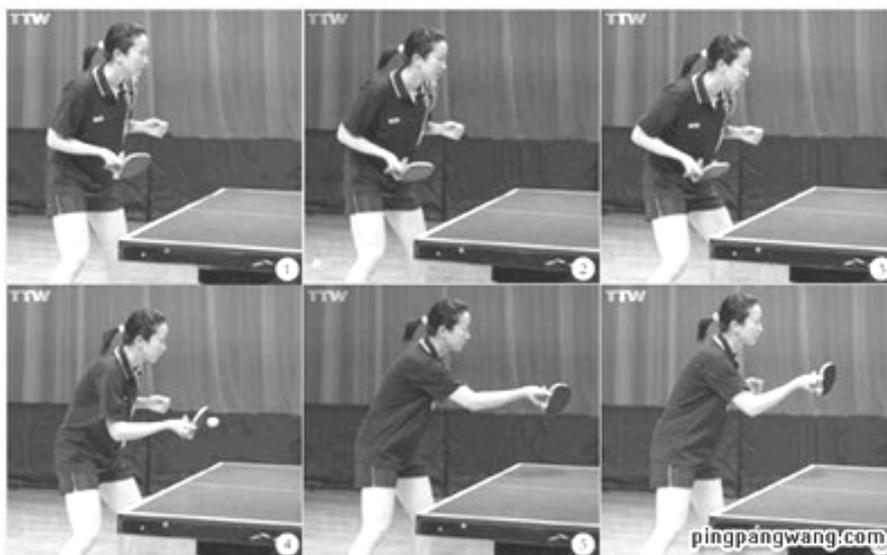
挡球是初学者首先应学习的一项基本技术。推挡球是我国近台快攻传统打法的独特技术，是教师最重要的教学技能。

一、动作要点(以右手为例)：

1、挡球：近台中偏左站位左脚稍前，屈膝提踵含胸收腹，重心在前脚掌上，持拍手置于腹前，上臂靠近身体右侧，球拍半横状。前臂和手腕顺来球路线向前伸出主动迎球，上升期击球中部，拍面与台面几乎垂直，拍触球后立即停止，迅速还原成准备姿势。

2、推挡球：近台中偏左站位右脚稍前，击球时提起前臂上臂后收肘部贴近身体，在上升时期或高点期击球中上部。击球时适当用伸髋转腰动作加大手腕发力，并用中指顶住拍背向前用力。

挡球与推挡球的重点难点是正确的拍面，身体的协调配合和准确的线路落点。



二、教学方法：

- 1、徒手做挡球、推挡球动作模仿练习。
- 2、离墙 2 米用正手、反手对墙推挡练习。
- 3、两人台上对挡、对推练习，不限落点，但动作要正确并能击球过网。
- 4、两人台上一推一挡，限定路线。
- 5、两人台上对推斜线、中路和直线。
- 6、两人台上全力推挡斜线。
- 7、两人台上练习，一人一点推两点，另一个两点推挡一点，互换练习。

三、易犯错误及纠正方法：

- 1、挡球易犯判断落点不准，拍面掌握不好的错误。
纠正方法：提高判断能力，加强手腕的灵活性和调整拍面的能力。
- 2、推挡球易犯手臂没有向前伸出的错误。
纠正方法：强调击球后上臂和肘关节前送，上体向左转动。

第七节：搓球技术

一、搓球技术的特点

它是一项过渡性技术，也是对付下旋球比较稳健、保险的实用技术，任何类型打法的选手都少不了它，削球选手必须先学会搓球。

二、搓球技术的作用

搓球多用于接发球，在对搓中通过旋转、速度、落点的变化等为自己的抢攻或抢啦创造机会；但不宜搓得过多，相持是相对的，还是要先发制人。在对付削球时，有时采用搓球调整一下，以便下一板拉、冲或攻球。

三、常用的搓球技术

（一）慢搓

1、特点与运用 慢搓动作幅度大，在来球的下降期击球，回球速度慢，但有利于增加搓球的旋转强度。慢搓一般适用于回接旋转较强、线路稍长的来球，在对搓中，快慢搓结合起来，可以变化击球节奏，牵制对方。

2、方法 ①反手慢搓：击球前，持拍手向左上方引拍；击球时，前臂和手腕向前下方用力切球，前臂内旋并配合转腕动作，拍面稍后仰，在球的下降期触球中下部；击球后，前臂顺势前送。横拍搓球时，拍形略竖一些，击球后前臂向下方挥摆（图 22）。②正手慢搓：左脚稍前，身体稍向右转；击球前，向右上方引拍；击球时，前臂和手腕向左前下方用力，在下降期击球的中下部。

3、要点 ①应根据来球的具体情况，控制好拍面的后仰角度；②击球时，前臂用力为主，转腕动作不宜过大；③搓加转球，在向下用力的同时，应增加前送的幅度。

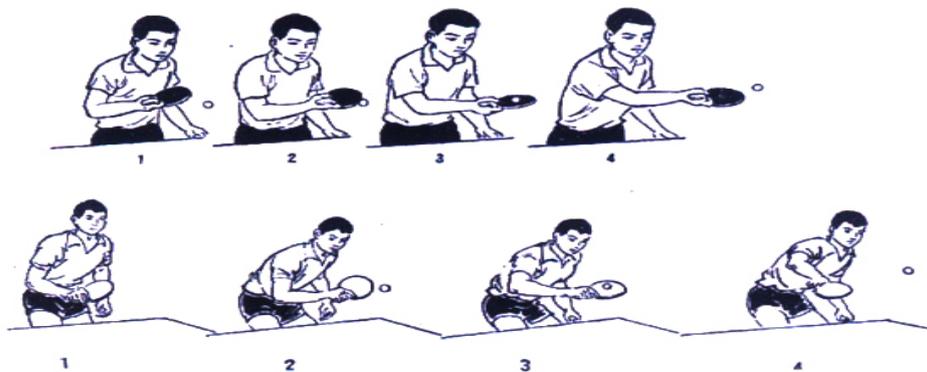


图 22

（二）快搓

1、特点与运用 动作幅度小，回球速度快，借来球的前进力将球搓回，常用于接发球或削过来的近网下旋球，在对搓中，利用快搓变化击球节奏，缩短对方回球的准备时间。

2、方法 ①反手快搓：站位靠近球台，右脚稍前，击球前稍向左前上方引拍，拍面略后仰；击球时，前臂主动前伸迎球，在上升期击球中下部，触球瞬间，手腕向前下方用力。

②正手快搓：身体稍向右转，并向右上方引拍；击球时，前臂带动手腕向左前下方用力，在球的上升期触球的中下部。

四、球的练习方法

- 1、固定用慢搓火快搓接下旋球。
- 2、单线快、慢搓球结合。
- 3、搓转与不转球结合。
- 4、搓球变线。
- 5、半台变化落点对搓球。
- 6、对搓中倒拍搓球。
- 7、搓球中长、短结合。
- 8、正反手搓球结合。

第八节：攻球技术

一、攻球技术的特点

攻球技术是各种类型打法选手必备的得分手段，是进攻型选手主要的技术，其特点是速度快、力量大、应用范围广、能连续进攻等。尤其是正手攻球，因不受身体的妨碍，可发挥全身的力量，也能用不同的攻球技术对付不同的来球。因此，正手攻球的水平成了衡量运动员实力的客观依据，并决定其技术风格的形成和发展的前途。

二、攻球技术的作用

攻球技术的主要作用是先发制人，谁抢在前面攻，谁先获得主动；其次攻球

技术能灵活处理各种不同来球，能攻时可以发力打，不能强攻亦可拉一板，可以近台快攻，也能在中远台打相持站；第三，正手功能侧身运用，弥补反手位进攻能力的不足。

三、常用的攻球技术

(一) 正手近台攻球

1、特点与运用 站位近台，击球时间早，球的速度快，动作幅度小，是我们近台快攻打法的主要技术之一。常用于还击正手位的发球、推挡球、一般的上旋球等，使对方措手不及，在对攻中以线路、落点变化相结合，调动对方，伺机扣杀。

2、方法 ①直拍 站位靠近球台，右脚稍后，两膝微曲，上体稍前倾，含胸收腹；击球前，引拍至身体右侧，球拍横状，拍面稍前倾，上臂与身体约成 60° ，前臂与地面基本平行击球时手臂由右侧向左前上方挥动，前臂加速内收(上臂与前臂的夹角变小)，拇指压拍，食指放松，击球瞬间配合手腕内转发力，在来球上升期击球中上部；击球后随势挥拍至头部左侧(图23)。

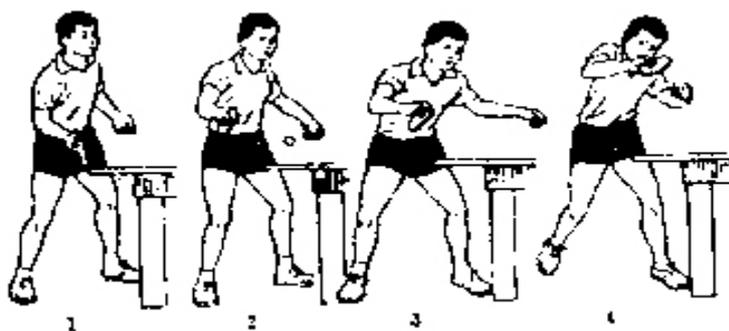


图 23

②横拍 前臂和手腕近于成直线并与台面接近平行，击球时，前臂和手腕稍向前上方用力，其他与直拍攻球相似。(图24)

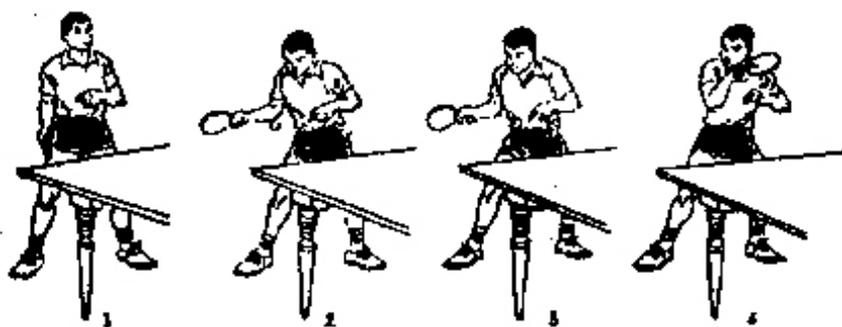


图 24

3、要点 ①充分利用全身协调用力（蹬地、转腰、移重心）；②前发力为主，手腕辅助用力；③击球点在身体右前侧（大约为前臂的长度）；④触球瞬间向前打为主，略带向上摩擦。

（二）正手中远台攻球

1、特点与运用 站位稍远，动作幅度大、力量重，进攻慢强，但不乏移动的范围较大。多用于对攻中，以力量配合落点变化直接得分或为扣杀创造条件，也用于侧身后扑正手打回头；防御时，在相持中寻找机会；削球选手的削中反攻。

2、方法 击球前，身体向右转动，增大向右后引拍的幅度，重心在右脚上；击球时，用力蹬地，转腰，上臂带动前臂和手腕向左前上方发力，击球点离身体稍远一点，在来球下降期击球的中部或稍偏下；击球后，手臂随势挥动，同时上体左转重心移至左脚。（图 25）



图 25

3、要点 ①加大向右方引拍幅度，是为了增大击球的动作半径；②上臂带动前臂发力；上臂向前，前臂和手腕向上发力为主；③身体其他部位的协调用力不可缺少。

（三）反手近台攻球

1、特点与运用 站位近、动作小、速度快、突击性强。一般用来回击落在左半台的来球，与反手推挡、正手攻球结合，能加强攻势，取得更多的主动权，但反手攻球因受身体妨碍，攻球力量不大如正手大。

2、方法 ①直拍反手攻球：两脚平行站立（或右脚稍前）双膝微曲，上体略左侧，引拍至腹前左侧，上臂内收靠近身体，前臂基本与台面平行，拍端略上翘；击球时，随着髋、腰向右的转动，前臂外旋向右前上方挥动，手腕辅助发力，食指用力压拍，使拍面稍前倾，击球时偏做中上部；击球后，随势挥拍至右肩前（图 26）。

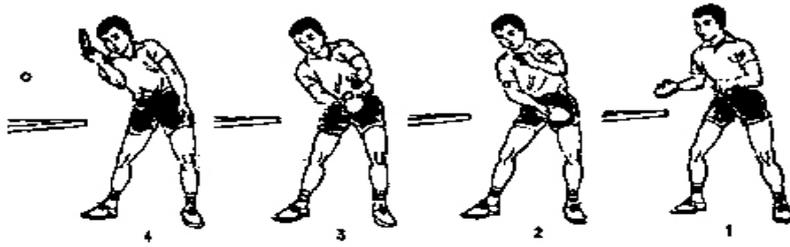


图 26

②横拍反手击球：击球前，略向左后侧引拍，前臂与手腕几乎成直线，前臂外旋，手腕稍后曲，食指用力控制拍形；击球时，前臂向前右方发力，手腕外转用力，在上升期击球的中上部。（图 27）

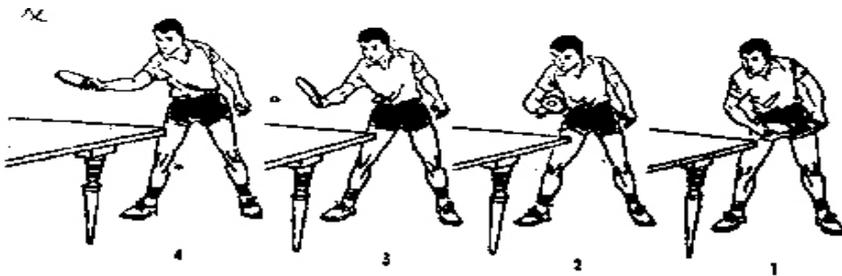


图 27

3、要点 ①击球过程中要注意收腹、转髋转腰；②以肘关节为轴心，前臂发力为主，手腕有一向前上方摩擦球的动作；③保持适宜的击球点尤为重要，离身体远或太近难于发力。

（四）反手快拨

1、特点与运用 反手快拨是横拍进攻型运动员常用的一项相持性技术。具有站位近、动作小、落点变化多的特点。它主要用来对付弧圈球、直拍推挡或反手攻球，虽有一定的速度，但力量较差，应与侧身攻或反手突击技术等结合运用。

动作方法 右脚稍前，前臂自然弯屈，将球拍引致腹前偏左处；当球从台面反弹时，前臂带动手腕向右前方挥动，拍形前稍倾，在上升期触球中上部；击球后，肘略往后，球拍顺势挥至右肩前。（图 28）



图 28

3、要点 ①上臂贴近身体，前臂迅速前伸迎球；②手腕控制拍面前倾，借来球反弹力将球拨回；③掌握好击球时间；④注意线路落点变化并与突击结合运用，为进攻创造条件。

四、攻球的练习方法

- 1、正手攻斜线、直线。
- 2、2/3 台、全台跑正手攻。
- 3、正手近台、中远台攻球结合。
- 4、正手斜线对敌。
- 5、推挡侧身正手攻球（斜、直线）。
- 6、正手拉斜、直线。
- 7、正手拉攻结合（拉斜攻直或拉直攻斜）。
- 8、对搓中侧身抢拉或正手突击。
- 9、推→侧身（拉或攻）→扑正手。
- 10、用多球扣杀机会球或杀高球（明确落点变化）。

正手击球的常见误区



夹臂

夹紧的大臂，会令你难以发力，日后更无法学习拉弧圈。把你的肩膀放松些，让动作舒展起来。



抬肘

这时会有三种来球令你感到棘手：正手大角度来球；强烈下旋球；齐肩、稍快的半高球。



拗腕

拍形外撇，往往是因为向左转体时左肩刻意前顶、转得过早，而上肢其它部分未及跟上。某些高水平选手也会特意用外撇的拍形打出滑拍，或借以增大击球力量，但对初学者来说，这会直接影响击球的命中率。



翘拍

拍头上翘是初学横拍的常见误区，这与握拍方式正确与否有很大关系。请注意，横拍拍头的指向，与前臂的延长线是基本一致的。



仰拍

仰拍攻球时拍形应是适度前倾的，而不能后仰，关键在于用食指和拇指的压紧与放松来调节拍形。



吊腕

直拍常见，有时与握拍过松有关。

第九节:弧圈球技术

一、弧圈球技术特点

弧圈球是一种强烈的上旋球，自 60 年代由左手直握球拍的日本大学生中西义治首创以来，已经有了很大的发展，至今已为各国运动员所采用。它的特点是稳健性强、适应性好、威胁性大。

二、弧圈球技术的作用

由于弧圈球把速度和旋转有机地结合起来，尤其是横拍反手也能拉出质量较高的弧圈球，是弧圈球能起到扣杀的作用，并有替代扣杀的趋向。不给对方拉几乎是不可能的，在比赛中，谁抢先拉上手，谁就取得了这一个回合的主动。欧洲选手吸取中国的快攻和日本的弧圈球结合快攻和横拍快攻结合弧圈的新型打法，使世界乒坛的格局发生了革命性的变化。

三、弧圈球技术

(一) 正手前冲弧圈球

1、特点与运用 飞行弧线低、速度快、前冲力强、落点后弹起不高，但急向前冲并向下滑落，能起到与扣杀同样的作用。常用于对付发球，推挡球、搓球以及中等力量的攻球，离台相持时，也可以利用它进行反攻。在实际运用中，步法移动的速度快、范围广。

2、方法 两脚开立，右脚稍后，重心稍高放在右脚上，身体向右转，引拍至右后方，球拍与来球同高或稍低于来球，拍面前倾角度较大；击球时，随腰部由右向左转动，前臂在上臂带动下向左前方发力为主，手腕略为转动，直拍选手的中指附加一个顶拍动作，横拍选手的食指有一向前甩的动作，在球的上升后期或高点期，摩擦球的中上部；击球后，重心移动至左脚（图 29）

3、要点 ①引拍的幅度较大，尽可能增大挥拍的动作半径；②加快挥拍速度，在球拍达到最大速度时触球；③单纯用上肢发力，前冲力不强，因此腿、髋、腰的配合不可缺少；④摩擦力大于撞击力，球拍与球的吻合面邀合适，防止打滑。

(二) 正手加转弧圈球

1、特点与运用 飞行弧线高、上旋很强、速度较慢，但着台后向下滑落较

快，对方回击容易出高球，甚至出界，可以直接得分或为扣杀争取机会。它是对付削球、搓球和接出台发球的重要技术。另外，由于球出手弧线的弯曲度较大，重心放在右脚上，右肩稍低于左肩，手臂自然下垂向右后下方引拍，手腕后伸，拍面稍前倾并使拍面固定；击球时，右脚掌内侧蹬地，手臂上方挥动，击球瞬间，快速收缩前臂，在下降期击球的中部或中上部，并结合伸膝、腰向左上方转动的力量；击球后，手臂随势挥至额前，重心移至左脚。（图 30）

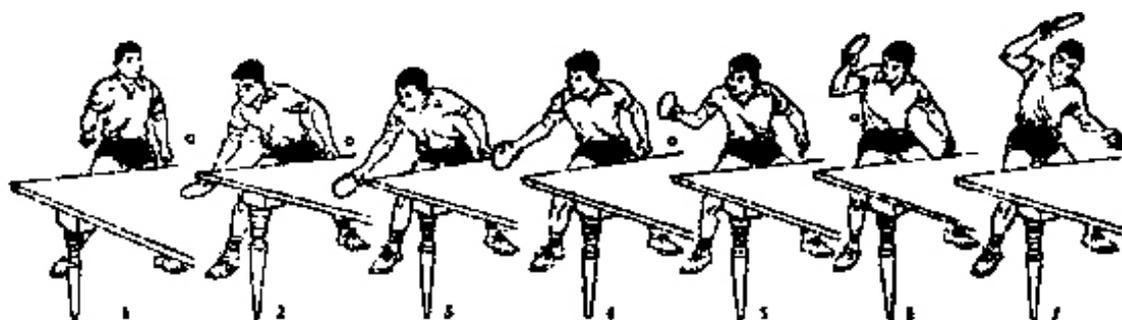


图 30

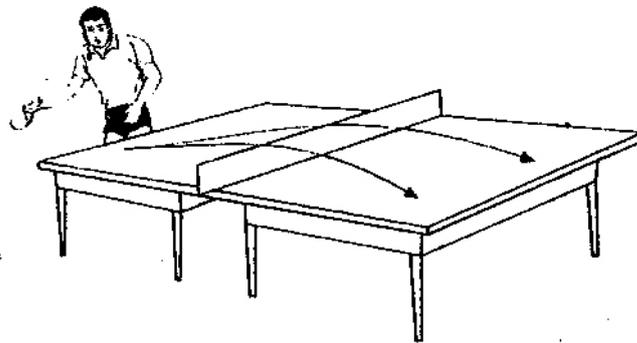
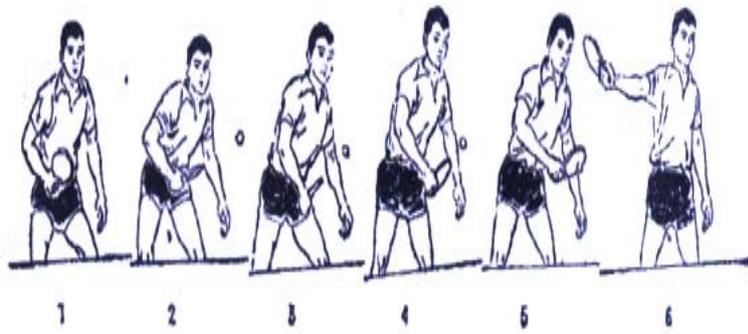
3、要点 ①引拍时，球拍必须低于来球，但不要下沉太多；②拉球时，持拍手手臂由下向上发力，前臂快速收缩，触球瞬间，尽量加长摩擦球的时间；③身体重心随右脚蹬地、转腰、挥臂提高。

（三）反手拉弧圈球

1、特点与运用 反手拉弧圈球，是横拍握法的优势之一，拉球的速度比正手稍快，但力量和旋转略逊于正手。它可用于发球抢冲、接发球、搓中转以及一般的对攻和中台对拉，运用得当，可以直接得分，而且能为正手的冲杀创造机会。

2、方法 两脚基本平行，间距略宽于肩，双膝自然弯曲，腰、髋稍向左转，含胸收腹，前臂自然弯曲，引拍动作向左后方画一小弧；击球时，两脚用力蹬地，伸膝、展腹，身体向右转，前臂带动手腕向右前上方发力，触球时，从球的中部向中上部摩擦，用大拇指调节击球的弧线；球出手后，因惯性作用球拍挥至右前侧，手臂迅速放松，还原成基本姿势，准备下一次击球。

3、要点 ①击球点不宜离身体太近；②充分利用肘关节的杠杆作用，先支肘，在收肘，借以增加前臂的挥摆幅度和力量；③近台快拉的击球时间为上升后期或高点期，中远台发力拉的击球时间为下降期，但不可过分低于台面。



第十节:直拍横打

特点可以对反手位的来球直接用反面来进攻,能保护自己正手空当,往往给对方运动员出其不意的攻击,直拍横打中的反面拉球无论是在弧线高度和长短上均与横拍的反手拉球不同,对方运动员很难适应,是目前世界乒坛中的新技之一。

动作方法

1、击球前。

(1) 选位: 身体离台大约 50 厘米, 两脚平行。

(2) 引拍: 拇指压拍, 拍形保持前倾大约 40° 。球拍背面正对来球。

(3) 迎球: 前臂向前迎球。

2、击球时: 当来球从台面弹起时, 左腿蹬地向前, 推动手腕关节向前用力, 前臂以肘为轴, 向前方快速击球。

3、击球后: 向右前方随姿势挥动, 并迅速还原成击球前的准备姿势。

4、发力以前臂为主, 手腕配合固定拍形, 中指、无名指和小指辅助用力加强摩擦。(见图 32)

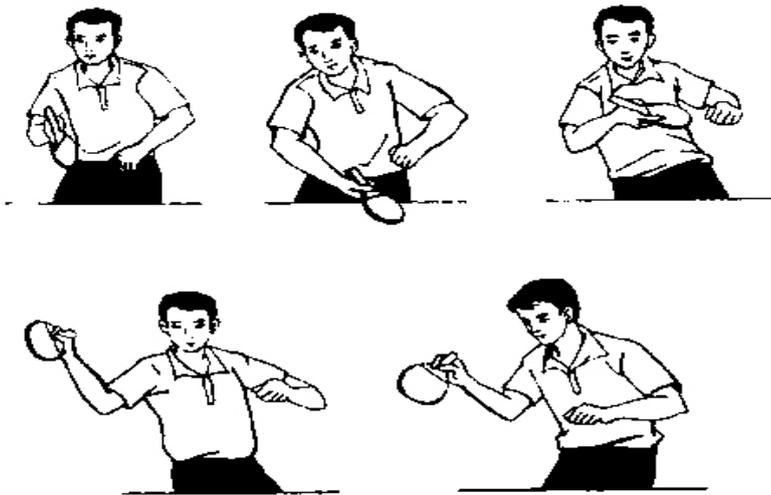


图 32

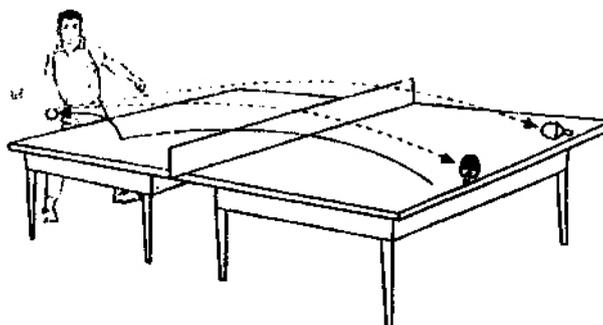
第十一节:乒乓球单个技术动作训练方法

1、单个技术动作定点练习的练习者根据练习的内容，供球者采用攻（或拉）球、推挡或搓球手法固定一种旋转的球，供到对方台面固定的区域，练习者采用某种技术动作还击。即可纠正练习者错误动作，也可加大练习的密度，提高练习的效果。

例一：正手快攻练习。（见图 33）

供球者一般站在球台左侧或左角，用正手或侧身正手快抽连续供至对方固定区域。供球的力量大小和速度快慢应基本一致。练习者连续原地正手快攻，其落点可先不定点，随着技术水平提高，可限制击球落点。

图 33 正手快攻

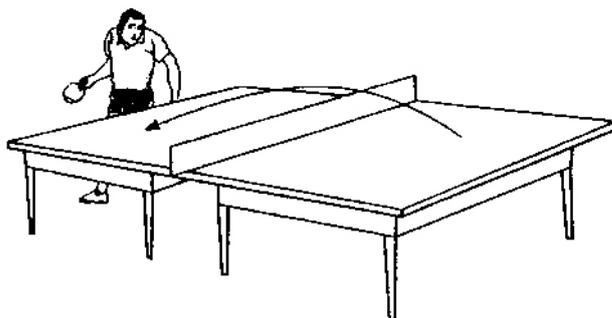


例二：拉（或打）弧圈球练习。（见图 34）

供球者用正手或侧身正手连续供上旋（或下旋）球至对方固定区域，旋转强

度力求基本相同；逐渐增强球的旋转和加快速度。

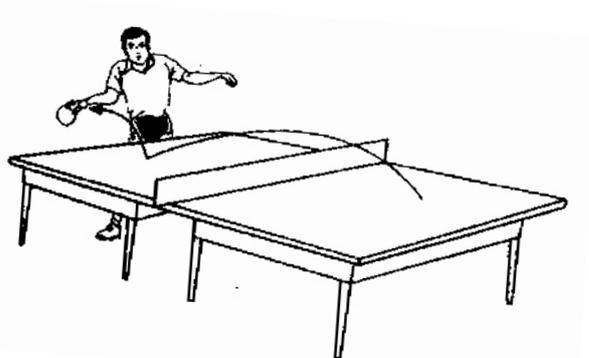
图 34



练习者连续原地拉（或打）弧圈球，击球落点先不限制；待基本动作定型后，再限制回球区域，提高准确性和击球质量。如在其对面的球台台面上，用粉笔和线绳弹动方法标出回球区域；或用球拍、破乒乓球、拍套等作目标，要求练习者力求击中目标。

例三：正手扣杀球练习。（见图 35）

图 35 正手扣杀球



供球者用正手连续供上选半高球，使球具有一般旋转和中等力量，落点稍长，在端线附近。

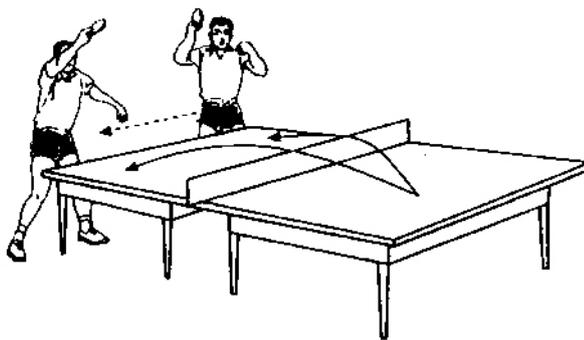
练习者原地用力扣杀半高球。

2、单个技术动作不定点练习。

供球者不固定供球的旋转性能、不固定供球的落点。练习者采用某种击球技术动作如推（或快拨）、拉、攻、搓、削、点等在脚步移动中进行还击。回球落点由无限制至限制。

例一：正手 1/2 台或 2/3 台，全台跑动攻上旋球练习。

图 36 正手跑动攻上旋球

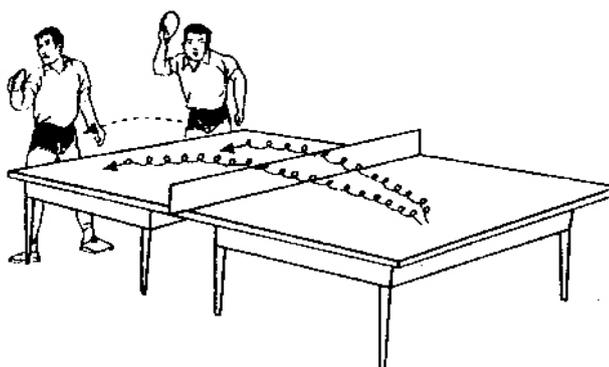


供球者用攻球手法，连续向对方球台左右两个半区供球，两落点距离约占球台宽 152.5 厘米的 1/2 区域、2/3 区域或全台宽区域。

练习者在判断移动中采用正手攻、正手拉或反手攻、反手拉等单个动作还击。回球落点由无限制至限制。

例二：正手跑动攻下旋球练习。（见图 37）

图 37 手跑动拉下旋球



供球者用正手搓或正手削球手法，连续向对方球台左右两个半区供球，供球角度逐渐加大。

练习者在判断移动中，连续用拉抽、（或拉攻）、拉弧圈球动作还击。回球落点由不限制至限制，移动距离逐渐加大。供球的旋转由弱至强，加大回击的难度。

例三：正手杀高球练习。

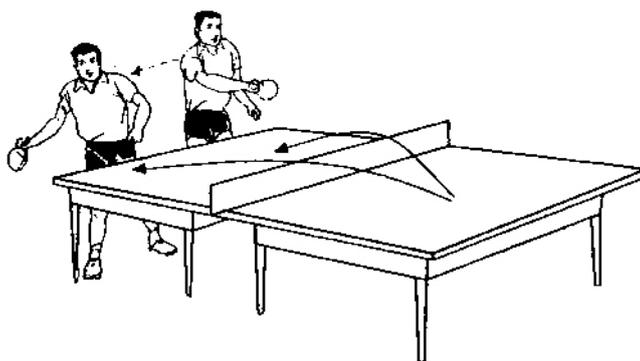
供球者将球筐（或盆）挪至球台端线 2 米以外，用放高球的手法向对方球台连续放高球。练习者在判断移动中，连续用杀高球动作还击。击球时间先击来球下降期，熟练后可击来球高点期或上升期，掌握杀高球的不同时间。供球的高度可逐渐增加。供球的旋转可由一般上旋增加侧上旋，强度由弱至强。练习者回球的落点由无限制至限制。

第十二节:组合技术动作练习

练习者采用两个或两个以上单项技术动作进行还击的多球练习。供球者可采用单个动作手法供球；也可采用两个以上动作手法供球；供球的落点须先固定，使练习者做有规律的还击。

例一：左推右攻或正反手两面攻练习。（见图）

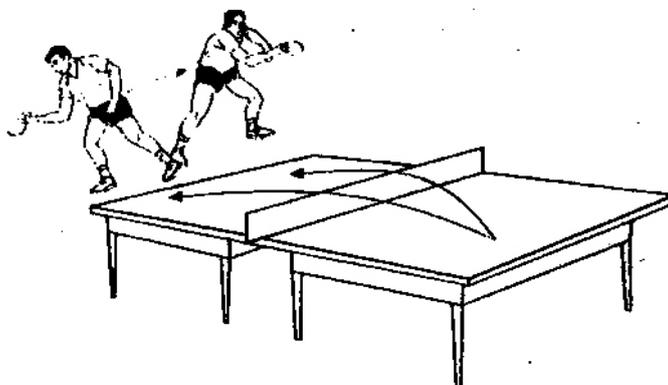
图 38 左推右攻或正反手攻球



供球者用攻球的手法，连续向练习者球台台面左右两个半区供球；供球速度由慢到快，供球的角度逐渐加大。练习者采用左推右攻或正、反手两面攻动作还击。回球落点由无限制至限制。随供球速度的加快，不断提高左右挥拍的摆动速度。

例二：正反手削球练习。（见图 39）

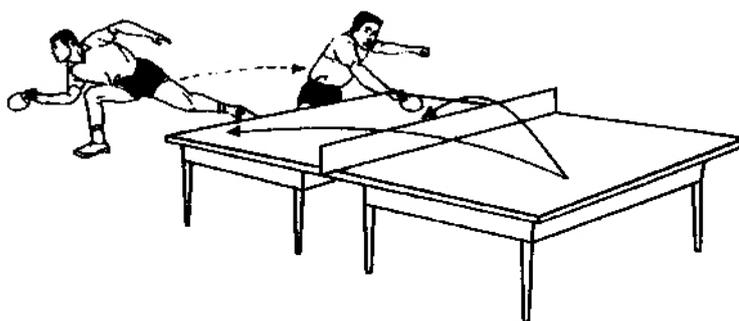
图 39 正反手削球



供球者以攻球手法，连续向对方球台台面左右两大角供球。练习者在判断移动中采用正反手削球动作还击。在掌握削球技术动作基础上，随对方供球力量和上旋强度的增加，练习削接突击球的能力。

例三：正手削接长短球练习。（见图 40）

图 40 削接长短球

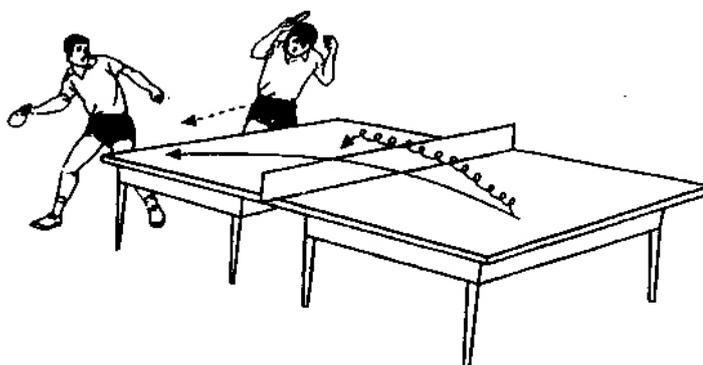


供球者先以较大力量攻球，使球呈长球；待练习者削球回击后再伺机供近网短球。

练习者后退采用正（或反）手削接长球，再快速判断移动上步接近网短球。提高前后移动步伐速度和反应判断能力。

例四：正手拉扣结合练习。（见图 41）

图 41 拉扣结合

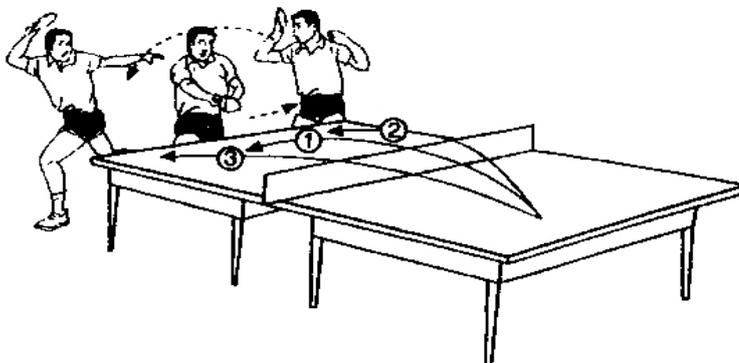


供球者以搓、削球与攻球手法供一下旋球和一下上旋球至对方某一固定区域或左右两角。

练习者采用拉下旋球、扣杀上旋球，进行拉扣结合练习。提高调节拍形角度、击球时间、发球方向的能力。由有规律的拉一板、扣杀一板至无规律的拉中扣杀；回球落点有无限限制至有限限制。

例五：推挡侧身攻扑正手练习。（见图 42）

图 42 推挡侧身攻扑正手

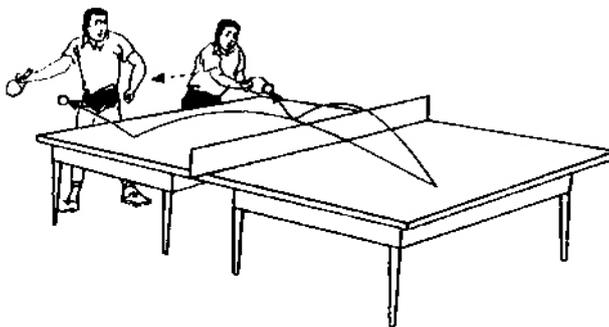


供球者用攻球手法，先向练习者台面左角攻球（供两个球）再向其右角正手拉供一个球。角度由小加大。练习者采用反手推挡、侧身正手攻球后扑正手攻球。待熟练后迅速还原准备姿势。

例六：搓中突击结合扣杀练习。（见图 43）

供球者以搓、削球与攻球手法供一下旋球，再伺机供下旋球。练习者采用正手突击动作还击，再连续扣杀上旋球。

图 43 搓中突击结合扣杀

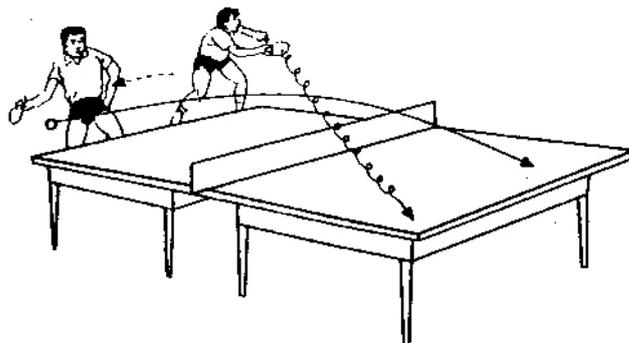


例七：削中反攻练习。（见图 44）

供球者以攻球手法连续供底线长球，落点固定一点或左、中、右三点。

练习者在连续削球中伺机结合攻球反击。回球落点有无限至有限。提高削球由防守转进攻的相持能力。

图 44 削中反攻



4、结合技术动作不定点练习

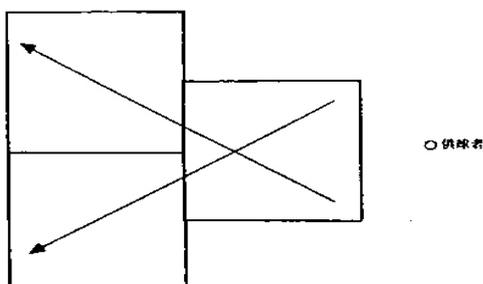
例一：适应不同性能球拍练习。

供球者使用不同性能的球拍供球。练习者根据练习内容与要求，采用不同技术动作还击。提高对不同性能球拍的适应能力。

例二：扩大移动范围练习。

在练习者的一侧，放置两个半张球台，使球台宽度增大。（见图 45）

图 45 扩大移动范围



供球者以攻球或削球手法向扩大的球台左右两角供球，逐渐增加两落点间的距离。落点不固定。

练习者采用正手攻、正手拉、正反手削球等动作还击。提高判断和脚步移动范围。

例三：发球与发球抢攻练习。

练习者用多球练习发球，要求接发球方有目的回接，练习者伺机抢攻。

记 20 个或 30 个球为一组的命中率。

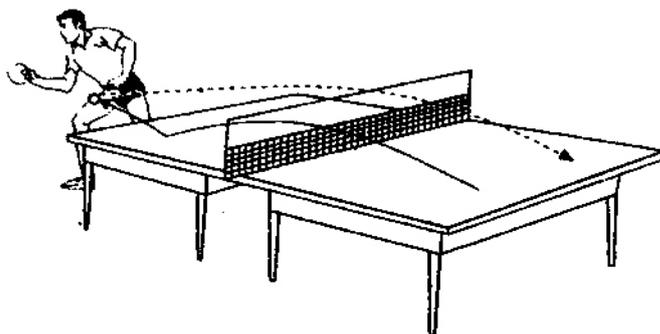
例四：接发球与接发球抢攻练习。

供球者用各种发球技术动作发球，发球落点由定点至不定点，旋转性能由固定至不固定。练习者接发球后伺机抢攻。

记 20 个或 30 个球为一组的命中率。

例五：削球或搓球压低击球弧线练习。（见图 46）

图 46 压低击球弧线



在球网上方固定一根高 15—20 厘米横线。

供球者用削球或搓球手法连续供球。

练习者以正手（或反手）、削球动作连续进行削击，使球在空中运行时，从网与线绳之间越过。削球的落点由定点至不定点。或者，两人继续对搓，要求练习者还击的球必须从网与线绳之间穿过。

记录一个球连续从网绳之间的板数；或 50—100 个球为一组，从网绳之间穿过的命中率。

例六：提高判断能力的综合练习。

供球者采用各种击球动作，供不同旋转、速度、力落点的球。

例如：

连续供 3—4 个上旋球，突然供 1 个下旋球或不转球；

连续供 3—4 个下旋球，突然供 1 个上旋球或不转球；

连续供不同旋转性质与旋转强度的球。

练习者根据来球不同性质，回击突然变化的球或某种旋转性质的球。计 50 个、100 个球为一组的命中率。

5、三人多球练习法

指一人供球、两人练习的三个人使用一筐（或盆）多球的方式；或两人供球、一人练习多球的方式。有助于练习双打或难度稍大的结合技术及前 3—5 板球训

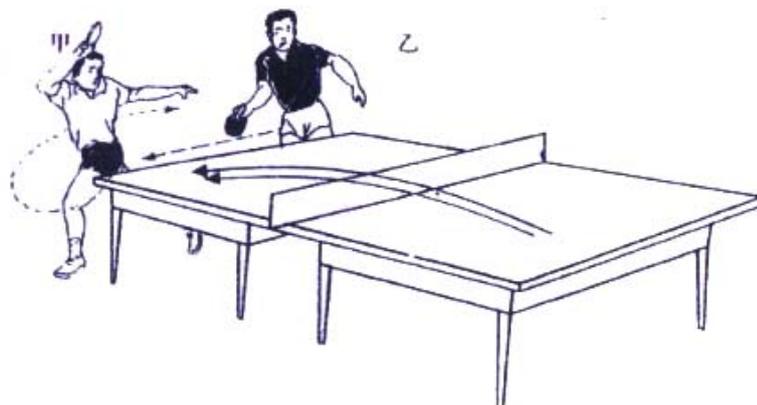
练。

练习方法：

①双打走位练习。

供球者一人，以攻或削球手法供球，使球的落点能调动练习者脚步移动为宜，逐渐加大移动范围。（见图 47）

图 47 双打走位



练习者两人，交替在判断移动中进行还击。回击落点可攻对方台面一角或交叉攻两角。

50 个球一组，每次练习 2—3 组。

②一拉一打（或削）弧圈球练习。

供球者一人，以攻或削球手法共球，球的落点由固定至不固定。

练习者两人，一人拉弧圈球至对方台面一点，另一人在球台另一端练习打弧圈球（或削弧圈球）。

③正手打回头球练习。

供球者一人，用供球手法供不同性能不同落点球。

练习者两人，一人采用不同供球技术动作进行还击，一练习者采用正手供球打回头。

④接发球或接发球抢攻练习。

供球者两人，分别站在球台两侧，交替发各种不同旋转、速度、力量、落点的球。

练习者一人，进行接发球或接发球抢攻练习。

计 20 个球为一组的命中率，每人 2—3 组进行轮换。

⑤一人对两人的双打练习。

供球者采用多球单练方法，从筐（或盆）中取球，在球台一端从发球开始，与对方两人对练。

练习者两人，轮流交替合法还击。提高双打移动速度和战术配合。每方轮流发 5 分球。

计一局球的比分或一场球的比赛胜负。

⑥杀高球放高球练习。

供球者一个，放半高球或高球至对方台面固定区域，练习者熟练后，再放不定点球。

练习者两人，分别站球台两端。一人练习杀高球，另一人练习放高球。要求逐渐增加杀高球的力量和落点变化与放高球的高度和落点变化。

第四章 乒乓球比赛规则要点

奥运会乒乓球比赛的规则使用国际乒联最新的竞赛规则。奥运会乒乓球比赛的竞赛方法是根据国际乒联奥林匹克委员会（国际乒联奥林匹克小组）制定的并经国际乒联理事会批准后实施的。

规则要点

发球

(1) 发球开始时，球自然地置于不持拍手的手掌上，手掌张开，保持静止。

(2) 发球时，发球员须用手将球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于 16 厘米，球下降到被击出前不能碰到任何物体。

(3) 当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球，使球首先触及本方台区，然后越过或绕过球网装置，再触及接发球员的台区。双打中，球应先后触及发球员和接发球员的右半区。

(4) 从发球开始，到球被击出，球要始终在台面以上和发球员的端线以外，而且不能被发球员或其双打同伴的身体或衣服的任何部分挡住。

(5) 在运动员发球时，球与球拍接触的一瞬间，球与网柱连线所形成的虚拟三角形之内和一定高度的上方不能有任何遮挡物，并且其中一名裁判员要能看清运动员的击球点。

击球

对方发球或还击后，本方运动员必须击球，使球直接越过或绕过球网装置，或触及球网装置后，再触及对方台区。

失分

- (1) 未能合法发球；
- (2) 未能合法还击；
- (3) 击球后，该球没有触及对方台区而越过对方端线；
- (4) 阻挡；
- (5) 连击；

- (6) 用不符合规则条款的拍面击球；
- (7) 运动员或运动员穿戴的任何物件使球台移动；
- (8) 运动员或运动员穿戴的任何物件触及球网装置；
- (9) 不执拍手触及比赛台面；
- (10) 双打运动员击球次序错误；
- (11) 执行轮换发球法时，发球一方被接发球一方或其双打同伴，包括接发球一击，完成了 13 次合法还击。

一局比赛

在一局比赛中，先得 11 分的一方为胜方；10 平后，先多得 2 分的一方为胜方。1.1.5 一场比赛 单打的淘汰赛采用七局四胜制，团体赛中的一场单打或双打采用五局三胜制。

次序和方位

(1) 在获得 2 分后，接发球方变为发球方，依此类推，直到该局比赛结束，或直至双方比分为 10 平，或采用轮换发球法时，发球和接发球次序不变，但每人只轮发 1 分球。

(2) 在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。

(3) 在一局比赛中首先发球的一方，在该场比赛的下一局中应首先接发球，在双打比赛的决胜局中，当一方先得 5 分后，接发球一方必须交换接发球次序。

(4) 一局中，在某一方位比赛的一方，在该场比赛的下一局应换到另一方位。在决胜局中，一方先得 5 分时，双方应交换方位。

间 歇

- (1) 在局与局之间，有不超过 1 分钟的休息。
- (2) 在一场比赛中，双方各有一次不超过 1 分钟的暂停。
- (3) 每局比赛中，每得 6 分球后，或决胜局交换方位时，有短暂的时间擦汗。

竞赛方法

已经举办过的 5 届奥运会乒乓球比赛，竞赛方法大同小异，但均不完全相同，主要是采用分组预选和单淘汰加附加赛或排名淘汰赛加附加赛的方式。

第 29 届奥运会乒乓球竞赛方法是：

团体赛——第一阶段，将男女各 16 支队伍分为 4 个小组进行单循环赛。第二阶段，获小组第一名的队通过半决赛和决赛，产生团体赛的金牌和银牌。获小组第二名的队只能争夺铜牌。通过小组第二名之间的对抗，获胜的两个队和半决赛失利的两个队进行铜牌的半决赛和决赛，产生团体赛的铜牌。

团体赛的形式是：

(1) 五场三胜制。一、二、四、五场为单打，第三场为双打。

(2) 一个队由三名运动员组成，每名运动员出场 2 次。

(3) 比赛顺序是：

主队 客队

第一场 A —— X

第二场 B —— Y

第三场 C+A 或 B —— Z+X 或 Y

第四场 A 或 B —— Z

第五场 C —— X 或 Y

(4) 在打完前两场比赛后再确定双打运动员的出场名单。

(5) A 或 B 及 X 或 Y 如果参加了双打比赛，就不能参加后面的单打比赛；不参加双打比赛的运动员才可以参加后面的单打比赛。单打比赛——采用与第 28 届奥运会相同形式的排名淘汰赛加铜牌附加赛。如果团体赛的名额用不完再分配给单打，使男女单打人数超过 64 人，将增加一轮预选赛。