

最新乒乓球教学视频正手 小学乒乓球教学总结(模板7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

乒乓球教学视频正手篇一

摘要：小学阶段是乒乓球启蒙的黄金时期。但以传统的方式开展乒乓球课堂教学，由于枯燥易导致学生失去学习兴趣，也易受场地限制使练习不够而影响教学效果。我校在开发小学生乒乓球校本课程实践中，引进校外专业俱乐部合作，系统地制订了课程计划，实现了有序教学；转变理念、创新教法、优化教学形式，从而使教学变得生动有趣；采用多元评价，形成激励机制，帮助学生体验成功，提高了教学实效。

关键词：乒乓球；课堂教学；有效性

一、改变理念，变竞技为游戏

乒乓球运动是由课桌上玩“简易网球”逐渐发展起来的。随着时间的推移，逐渐演变成现在这种竞技性很强的运动项目。当前快速多变的技战术风格，已经远离了当初以“玩”为宗旨的游戏本质，也逐渐拉开了与初学者的距离。所以，在小学的启蒙教学阶段，我们不妨改变理念，让其回归“游戏”属性，尽量结合“玩趣”开展教学，从而激发学生的参与兴趣。

如，练习颠球时可以配上明快的音乐，引导学生边颠球边随着节奏自由扭动，在愉悦的练习中发展球性。在练习对墙击

球时，我们少用计时多用计数的方法，不要让学生产生紧张感。对抗赛也不要气氛搞得太紧张，可以采用“争霸赛”“打擂台”“接力赛”“晋级赛”等趣味形式进行。

二、开发教材，变随意为系统

为了让教师有章可循，避免教学的随意性，我们根据不同年级学生的年龄特征，开发了乒乓球校本教材，在充分考虑乒乓球教学趣味性的基础上，保证了教材的系统性和实效性（表1）。

三、创新教法，变抽象为直观

现代的乒乓球技术，打法类型多、对抗强、速度快，往往使初学的小学生感到眼花缭乱、手足无措、遇难而退。为了减轻初学者的心理负担，尽快培养学习兴趣，我们应简化教材、创新教法、以学定教，使学生一目了然，产生易学的感觉。

1. 利用多媒体增加教学直观性

学生是通过“听”“看”来感知技术动作的示范过程，而且“看”是学生主要的信息来源。乒乓球技术快速多变，学生很难把这些瞬间完成的动作看清楚，很难快速建立一个完整的动作表象。教师也不可能像武侠片里描述的那样把球悬滞在空中完成动作示范。这时，我们如果把优秀运动员的技术动作制作成powerpoint慢放出来，让学生有充足的时间去观察和模仿，同时结合画面讲解分析，就可以突出重点突破难点，缩短学生从形象思维到抽象思维的发展，学习起来就会比较直观轻松。

2. 利用直观讲解激发学生积极思考

教师的讲解不仅可以使学生获得有关知识，而且还能通过思维建立动作概念。生动形象的讲解能达到举一反三的良好效

果。如，在进行正手近台攻球动作教学时，针对学生对挥臂位置把握不好的难点，我们可以把挥臂动作形象地描述成钟表的指针位置，准备姿势“三点钟”（平放）挥到“十二点钟”（额头）完成，结合教师的语言提示反复练习，就会获得很好的练习效果。又如在教学“旋转球”技术时，我们可以把纯色的乒乓球涂成彩色，让学生更容易更直观了解乒乓球的旋转轨迹。为了让学生掌握攻球落点的位置，我们可以在球桌上用粉笔画上圆圈，帮助学生找到定位感觉。

3. 模仿错误动作来纠正学生的错误动作

模仿错误动作来纠正学生的错误动作，往往能达到事半功倍的教学效果。学生对自己的技术动作，往往缺乏明确的评断，请其展示错误动作又容易挫伤自尊。教师用语言去描述错误动作，学生又不一定能体会和理解。这时，教师应根据观察，适宜地把错误动作模仿给学生看，让学生分析产生错误的关键原因，然后与正确的动作进行对照，就能较快地改正错误动作。但采取此种方法时，不能过分夸大，只能形象模仿，以免损害学生的自尊心。我们还可以让学生利用镜子来观看自己的动作过程，以获得正确的技术印象。

四、优化形式，变单调为新奇

变化、新奇是维持学生注意力、激发学习兴趣的重要方法。呆板、单调的说教形式，只能使学生感到枯燥、厌烦。所以，要想提高课堂教学效率，我们就要不断创新优化教学形式。

1. 以面带点，变难为易

我们在乒乓球技术教学中发现，要达到好的教学效果，一个教练员只能带教四五名学生。如，在教学左推右攻技术时，教练员需要给队员边“喂球”边纠正动作，最后形成“动作定型”。现在开展整班教学，学生接受单独“喂球”的机会不多。如果让这么多学生长时间重复练习单个动作，又会觉

得很单调枯燥，容易失去练习兴趣，达不到好的教学效果。

为此，我们把乒乓球的技术动作编成乒乓球操的形式，拍摄了教学视频，配上音乐组织教学。并把乒乓球操当成热身运动，在每堂体育课和大课间活动中进行练习，让学生在愉悦的节奏中逐渐掌握乒乓球的基本动作。在此基础上，体育教师在课堂教学中再进行技术深加工，这种“以面带点、先模糊后精化”的教学形式，大大激发了学生的练习兴趣，获得了事半功倍的教学效果。

2. 分层教学，晋级激励

不同学生的乒乓球技术水平也不一样。为提高课堂效率，我们根据学生不同的技术水平开展分层教学，根据不同的练习小组，制定不同的教学目标，实行启蒙组、初级组、中级组、高级组的台阶式顺序晋级。先挑选一些技术好、管理能力强的学生担任小组长。组员只要完成自己组的练习目标，经组长考核推荐，就可以晋级到高一级别参与练习。高级组的学生，经体育教师推荐可以进入校队试训。为了激发组长组织管理和业务指导的积极性，每晋级一名组员就给组长加一分，按小组长、标兵组长、精英组长、金牌组长的顺序晋级。进入高级组的同学有权利挑战组长，竞争管理岗位。

3. 形式多样，循序渐进

乒乓球教学必须遵循循序渐进、由易到难的规律。虽然有些学生以前也掌握了一些技术动作，但是一般都没有很好的基础。因此，在教学过程中，我们应以打基础为主。基础打好了，学习新动作就没有心理负担了。如，先教会学生练习怎样握球拍，然后利用颠球、对墙击球练习球性，等到学生有了一定基础，才进行推挡等技术的教学。教师的教学一定要结合教材和学生的特点，循序渐进，创新练习形式，让学生对下一堂乒乓球课充满期盼。如，颠球练习，我们可以采取高低、正反拍、转体、双拍交替自颠球和颠球“投篮”等练

习。对墙击球我们可以采用对墙变换距离连续击球、向墙上指定区域连续击球等练习。我们还可以组织多人参加三角“传球”、四人两球对角赛等形式来激发学生们的参与兴趣，让学生在快乐的“玩趣”中掌握了技能，提高了课堂效率。

五、多元评价，变终结性为过程性

合理评价是对学生锻炼价值的评判和肯定，是激励学生持之以恒进行锻炼的动力。根据新课标理念，我们改变传统一次性终结评价习惯，重视了学生锻炼过程的参与态度、积极性、持续性等方面的评价。

1. 口头即时评价

在教学中，教师经常对学生进行口头评定，能很好的起到鼓舞士气、增强信心、提高学习兴趣的作用。如，在练习中，学生做出一个漂亮动作时，不管结果怎样，我们应该马上喝彩，能有效帮助学生形成“动力定型”。在教学时，学生如果出现迷茫、急躁、沮丧情绪时，教师要对他的闪光点加以肯定，扭转学生暂时的低落情绪，然后再指出动作中存在的缺点，往往能获得好的教学效果。

2. 动态晋级评价

分层教学，动态评价，让学生觉得成功就在身边，就会形成好的练习氛围。图1为一年级动态晋级评价表。

3. 竞赛实践评价

以“赛”促“练”，以“练”促“效”，每学期至少举行1-2次乒乓球小型竞赛，让所有学生学有所用，体验成功。如，一二年级可以进行一分钟对墙击球比赛，三至六年级可以进行乒乓球对抗赛。对抗赛的优胜者入选校乒乓球队参加业余

训练。参加县以上比赛获奖的选手，我们不但在先进班评选时直接加分，还在学校宣传窗设置了荣誉榜，举行隆重的冠军上榜仪式，以此来激励学生训练的积极性。

4. 期末考核评价

根据教学计划，我们把乒乓球的实践项目和理论考核纳入学生的体育期末考核中，成绩作为学生的特长分数计入成绩报告单，并作为评选优秀生的必备条件之一。在考核中我们提倡“以考促练”形式的过程性评价，采用“无限次”考试法，拉长测试的时间不限考试的次数，给学生提供充足的时间进行准备和锻炼，让学生把最好的状态发挥出来，获得成功的体验。

基于乒乓球的游戏属性开展乒乓球课堂教学活动，有效激发了小学生的学习兴趣。经过两年的实践，根据乒乓球考核标准测试，学生的优秀率达到47.5%，合格率达到100%。学生的体质健康测试也提高了5个百分点。

乒乓球教学视频正手篇二

时间过得真快，来不及细想，一学期又这样过去了，回顾这一学期乒乓球兴趣小组的活动情况，真是又喜又有忧，现在总结如下：

乒乓球运动是一项学生非常喜爱的活动，通过乒乓球活动，引导学生树立“健康第一”的理念，以新颖活泼的体育活动为载体，培养学生合作、诚信、果敢、公平等优良品质，发展学生个性特长，促进学生身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐的发展，丰富校园文化生活。

一、训练主要内容：

1、基本站位：基本姿势与基本步法。

2、基本技术：球感练习、发平击球和反手拨球（推挡）、正手攻球以及对打技术等。

3、打比赛。

二、基本情况：

少年宫活动“乒乓球兴趣班”的基本情况，这学期一共上了十三节课，有一到二年级的18名学生参加了这项活动。每周二、四下午第四节进行，以课堂教学为主。通过这学期的训练学习，取得一定的成效，学生基本能掌握乒乓球的基本技术。

由于学生本身的乒乓球水平悬殊比较大，所以在要求上我也是区别对待。对于本身有一定乒乓球基础、上学期上过乒乓球兴趣班的同学，我主要抓对打技术和比赛战术；对于刚刚接触乒乓球的学生我只要求掌握基本动作技术就可以了。我们学校的不少同学还是很喜欢乒乓球这个项目的，所以学校乒乓球台对学生开放，正面影响总比负面影响多，是个正确的选择。

三、存在问题：

1、有少数学生学习态度不端正；

2、有个别同学纪律散漫，有迟到早退现象；

3、学生在训练上积极性还不够；

今后我将结合学校实际，在教学训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学力度，按计划，有目的，有内容，有质量地提高训练水平。

乒乓球教学视频正手篇三

为了缓解最近各种活动的忙碌氛围，提高同学们的身心素质，培养同学们的合作精神与顽强拼搏的意识，同时也为广大乒乓球爱好者提供一个交流学习的机会，我们班于20xx年12月18日在团委办公楼四楼举办了乒乓球大赛，比赛得到了班内同学的欢迎和积极响应。

一、优点：

本次活动，学生参与面广，基本达到了学生参与与健身的目的。

比赛过程中，参赛者本着“公平竞争”的原则，真正实践了“友谊第一，比赛第二”的精神，达到了通过进行体育比赛而锻炼自我挑战自我的目的，增强了同学之间的了解，以及整个年级各个班级之间的了解和互动。而且观众在比赛的过程中，都能够做到文明观战，文明加油。所有的组织者在进行组织工作的时候都能够按照事先安排好的计划有条不紊的进行，尤其是各个体育委员，能够及时有效的处理有关的突发情况，值得称赞。

本次比赛设有2个项目：男单，男双。很多同学都很积极报名参加。比赛由预赛、复赛和决赛三个阶段组成。预赛、复赛和决赛都采取淘汰制。预赛、复赛和决赛都采取三局两胜制，每一局皆为11分制。不论是预赛还是决赛，同学们都以认真的态度对待，在比赛中赛出友谊，赛出风格。

在这场活动的幕后，我们集中所有力量做准备工作，例如前期比赛的宣传工作，场地的布置与准备等，各班委不辞辛苦的积极地完成准备工作，一直到活动结束，做好相关的活动总结工作。

在这次的活动中，我们比以前做的都好了，我们得到了同学

们的一致好评。比赛前期的准备工作更加充分了，后期的结尾工作也很完美，大体上都做的很好。

二、不足：

比赛过程中，有些地方在细节部分还是有所欠缺的，本次活动的一些不足，总结如下：

- 1、时间紧，学生精神状态不好，没能发挥出最佳水平。
- 2、学校场地有限，比赛时受影响多。
- 3、比赛场次单一，只有男单核男双，不能让更多人参与到比赛队伍中来。
- 4、班级资金有限，不能给更多的学生设立奖品。
- 5、比赛中，组织力度不够，现场秩序还是有点混乱。我们将从此次活动中吸取教训，总结经验，把握住更多的细节部分，将以后的活动办得更完美善。

三、启发：

以后再组织类似的比赛，一定要有充分的准备，例如有完整的'计划书或明确的方案，并对将会产生的情况进行适当的预测，减少一些不必要的意外的出现。增加对比赛过程中的有关细节的考虑，争取做到不遗漏，让每个参与的同学都能够感受到参与集体活动的乐趣。加强在组织活动的同时对相关活动情况的宣传，虽不强求每位同学都要参与其中，但最好做到让每位同学都了解知道在什么时间和什么地点有怎样的活动将要举行。

“拥抱青春梦想挥洒年轻汗水”“成功了找经验，失败了找问题”，我们将会把这两个方面综合起来，取长补短，将好

的经验应用下去，对待不足之处我们要提出改进方法，让我们以后的工作进一步走向圆满。

四、获奖情况：

男生组第一名李红云

第二名王伟

第三名王智勇

男双组第一名王伟王志勇

第二名杨原野李红云

第三名陈瑞征郝川

乒乓球教学视频正手篇四

乐山学院乒乓球赛于5月12日在乒乓球馆如期举行。比赛的过程中充满了汗水、掌声和欢笑。此次乒乓球比赛为学生提供了一个展示自己乒乓球技术的舞台，学生以饱满的热情和高度的积极性全身心的投入到比赛当中，并且充分发扬了敢打敢拼的拼搏进取精神。在比赛中，不仅是同学之间技术的较量，更重要的是在于他们心灵和言语的沟通；同时也看到了同学们积极向上，努力进取，顽强拼搏的精神，更感受到了同学们高度的集体荣誉感和追求全面发展的上进心，并且在此次活动中我们也获得了许多宝贵的活动经验。总体上说，这次活动是比较成功的。以下便是此次活动的安排：

一、比赛的筹备

根据学院体育设施的具体情况，体育学院与有关人员联系，充分运用学校体育设备（球拍自带）。比赛采取三局两胜制、

比赛队员由大一至大二的同学组成。分为两组，甲组由工体学生组成，乙组由体育学院学生组成。各个年级各个专业根据自己实际情况自愿报名（甲组男女各5名，乙组每班至少两名。）要求有一定的乒乓球经验，甲组初赛定在20xx年5月12日中午在乒乓球馆举行、胜出者、参加14号的决赛、决赛中取前8名。乙组比赛定于15号中午，取前三名。

二、比赛的通知

由体育学院通知各学院，各学院进班宣传，并积极组织删选，利用课余时间训练。

三、工作落实

安排工作人员：裁判员计分员记录员现场工作人员由体育学院担任。比赛双方采取抽签的方式自由组合，比赛遵循公正、公平、公开的原则。以选择硬币要场地或球权、比赛进入第二局交换场地。

四、比赛结果

20xx年5月12日下午，筹备近半个月的乒乓球比赛如期在原定地点乒乓球馆拉开了序幕，在经过两天的激烈角逐后，一批较有实力队员进入决赛，并最终获得荣誉。

甲组排名：取前八名

男子：女子：

乙组排名：

男子：女子：

第五名：吕迪

第六名：胡登华

优秀裁判：

沈涛，李小龙，王康，胡登华，罗俊，杨杰，周正航，杨明祝，罗韵非。

乒乓球教学视频正手篇五

1、站位错误

初学者往往容易平行站位或前后站位，加之不会自我调节和控制拍面角度，攻球时易出左边线。

2、拍面方向错误

横拍手由于手腕内旋导致拍面向前、拍头朝上；直拍手腕内收导致拍面斜向右侧。如此两种拍形均易造成漏球、掉球、无意滑板和不规则球。

3、拍面角度错误

拍面前倾过度和后仰均易造成攻球失误。

4、击球时机错误

不是在球反弹到网高时击球，而是过早或过迟。

5、击球部位错误

不是击球的后中上方，而是击球的后上部或后中下部。

6、摩擦大于击打

攻球时是应该有擦有打，但近台快攻不是以摩擦为主，而是

以击打为主。

7、击球位置错误

根据乒乓球攻球的“三角形”理论，人、球、拍三者构成的三角形空间位置是否合理，是攻球准确性的关键，偏前、偏后、偏近、偏远、偏高、偏底都直接影响攻球的准确和质量。正确的位置是：球反弹到胸前或腹前的正前方一肘远且与网齐高时为最佳击球的空间位置。

8、肘关节外张过大

抬肘很容易造成拍面朝下、击球上方，使攻球下网。此动作不仅影响攻不旋和上旋球技术，而且更坏地影响了今后的拉下旋球技术。

9、夹肘和拖肘

夹肘——大臂与右侧上体贴死；拖肘——大臂向体后拖。这两个动作在攻球时幅度都比较小，击球点太近，不易发力，是典型的攻球错误动作。

10、大、小臂夹死

大小臂夹死的动作僵硬程度就像上了石膏一样，攻球时只有肩关节在运动，动作缓慢、爆发力差还易疲劳。

11、直臂打球

此动作也主要是肩关节在运动，动作大而不灵活、不协调。由于直臂攻球，击球点较远，动作大，影响动作的还原和速度。看起来直臂似乎增长了力臂，为加强力量创造了条件，但由于肘关节承受的力量负荷大，直臂用力攻球时很容易受伤。

12、只摆小臂

就持拍手臂而言，正确的摆动应该是大臂带动小臂，而只有小臂的摆动，从动作幅度、力量来看显然都不够。

13、手腕摆动

在攻球前，手腕有内收(下摆)，在击球时又有外展(上摆)动作，从理论上讲是可以增加力矩，但实际上手腕的摆动又减弱了攻球的稳定性。因此，在攻球时，手腕要相对固定。

14、握拍时手腕外展或内收

手腕外展，横拍手容易使拍头竖起来，手腕紧张易疲劳；手腕内收，直拍手易使拍面朝外或吊板，造成碗部损伤和漏球及滑板球。

15、挥臂路线错误

挥臂直接朝前和朝上都是错误的，应该是朝左侧前上(右手持拍)；直上直下的路线也是错误的，应该略带弧线。有的挥臂到中途就停下，不能充分发挥摆臂的力量；有的在起点或止点增加多余的附加动作，使得还原变慢、攻球不及时。

16、习惯性停留

有些人在攻完球后喜欢把球拍停留在止点处，这样耽误了下一个动作的连续进行。

17、没有后引和横摆动作

在攻球之前没有向后的引拍动作，连锁反应的向前横摆动作也不可能有，缺乏这两个动作，攻球就没有力量。

18、大小臂用力不协调

挥臂摆动时不只是大臂用力，也不只是小臂用力，而是大臂带动小臂一起协调用力。根据不同情况，有时是小臂用力为主，有时是大臂用力为主。

19、举拍攻球

就像举手一样，高高地扬起球拍(此动作多见个子矮的小学生)。在攻球前后大小臂的夹角是不同的，攻球前的大小臂的夹角是120度左右，攻球结束后的夹角是小于90度，如果总是举着手打球，不仅影响动作的'发力，而且球拍举得过高，容易造成漏球。

20、腰部无转动和用力

攻球时很大的一部分力量来自于腰部，如果腰部不会转动用力，不仅动作不协调，像木偶戏动作，而且极大地影响了攻球的力量、速度、线路、落点及旋转。

21、重心无转移还原不及时

攻球时重心不能总在一个点上，必须变化，既不能在在某一个脚上，也不能在总在中间，应该是向攻球的方向或向移动方向随时转移，这样可以利用重心的自然力量增大攻球的力量。此外重心转移后要马上还原，以保持动作的连贯性和连续性。

22、身体不能协调用力

一个完整的攻球动作是全身肌肉关节等协调配合的结果。如果只是上肢动，下肢不动，那攻球肯定没有力量和威胁。把全身力量都集中在球的某一点上，从脚前掌内侧开始一直上传递到手腕手指最后球拍触球这一复杂过程，要求人必须在一瞬间完成，这确非一件易事，也非一日之功，非多年磨砺不可。

23、移动选位慢

这是初学者普遍存在的问题。打球时没有两个完全相同的球，即使发球机也不可能发出两个完全相同的球来，因此我们对每一个来球都要进行积极地快速地移动选位，调整好身体与球的位置，这样才能准确地攻好球。