



义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书 乒乓球运动 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书
乒乓球运动

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康教师用书。
乒乓球运动 全一册 / 汪晓赞主编. — 上海：上海教育出版社，2024.8. — ISBN 978-7-5720-2987-5

I. G633.963；G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024V1H567号

主 编：汪晓赞

副 主 编：王 晖

本册主编：马雪明

本册编写人员：何耀慧 陈加峰 施丽娜 王 毅 沈 坚 唐 程 刘伟俊

责任编辑：姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读：李声凤

装帧设计：金一哲 蒋 好

本教科书中的图片来自壹图网、图虫、汉华易美视觉科技有限公司等图片网站及出版社组织绘制

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康 (教师用书) 乒乓球运动 全一册

出 版 上海教育出版社（上海市闵行区号景路159弄C座）

发 行 上海新华书店

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2024年12月第2次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9

字 数 253 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2987-5/G·2642

定 价 47.00 元

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题，请拨打 021-64319241；

如发现印、装问题，请拨打 021-64373213，我社负责调换。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

本套教师用书编写的目的是帮助广大教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师按照《课程标准(2022年版)》精神与要求有效设计和实施基本运动技能、体能、专项运动技能和跨学科主题学习的教学,不断提高体育与健康课堂教学质量,从而让学生能在体育与健康课的学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,获得全面发展。

需要说明的是,《课程标准(2022年版)》强调,针对水平二、水平三和水平四目标,设置了专项运动技能课程内容。此处的“水平”是指学生核心素养发展水平,而非某个年级或某个学段。在课程实施中,教师要根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计课程内容,并针对学有余力或基础薄弱的学生,个性化地选择与之能力水平匹配的课程内容,以便更好地落实“关注学生个体差异”的课程理念。根据我们前期对五·四学制学生的身心发展特点和现有能力水平的调研结果,建议水平一基本运动技能教学对应一年级、水平二体能和专项运动技能教学对应二年级和三年级、水平三体能和专项运动技能教学对应四年级和五年级、水平四体能和专项运动技能教学对应六至九年级,跨学科主题学习贯穿水平一至水平四。其中,水平四的专项运动技能分为两个大单元开展教学,即六至八年级一个大单元教学和九年级一个大单元教学。

本套教师用书中所有内容和体例的设计均以帮助教师更好地促进义务教育五·四学制学生发展核心素养为出发点。首先,在每册教师用书第一章的运

动项目概述部分，详细阐述该运动项目对于培养学生运动能力、健康行为和体育品德的价值。其次，在后续章节，将核心素养贯穿于具体运动项目的学习目标设置、内容体系设计、教学实施与评价，通过具体示例，帮助教师理解基于核心素养的教学设计理念与方法。这种方式有利于帮助教师适应新形势下的教学新要求，帮助其培养学生分析问题和解决问题的能力。

本教科书是本套教师用书中的乒乓球运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的乒乓球运动课程内容。本教科书以目标为导向，目录统领结构化教学内容进行课程内容的整体设计，引导学生积极进行乒乓球技战术的学练、参加各类乒乓球比赛、经常观看乒乓球比赛并能够进行简要的分析；在乒乓球运动学练及比赛中掌握相关知识与裁判方法；在学练及比赛中不断强化体能，让学生完整地体验和理解乒乓球项目，从而达到掌握乒乓球运动技能、培养核心素养的课程目标。

本套教师用书适用于义务教育五·四学制体育与健康课程的教学。我们希望广大教师在认真阅读本教科书后，能真正领会《课程标准（2022年版）》的精神，组织好体育与健康课程的教学，为促进学生坚持体育锻炼，培养学生运动能力、健康行为和体育品德，提高学生的健康水平作出自己的贡献。需要注意的是，教师用书不是教学大纲，所提供的学期、单元和课时教学设计与示例仅供参考。教师应该根据《课程标准（2022年版）》的精神和本书的内容，结合实际情况，从培养学生核心素养的角度出发，切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。教师在教学计划的安排、学习目标的设置、教学内容的设计和教学方法的运用等方面，应充分发挥主观能动性，不断提升和优化教学效果。我们鼓励所有教师都成为体育与健康课程的设计者、建设者和实践者。

目 录

第一章 基于课程标准的乒乓球运动教学	1
第一节 乒乓球运动的特点和育人价值	1
第二节 乒乓球运动学习目标的设置	3
第三节 乒乓球运动教学内容的设计	8
第四节 乒乓球运动教学策略的选择	13
第五节 乒乓球运动主要技战术要点和易犯错误	21
第二章 水平二乒乓球运动教学设计与实施	24
第一节 水平二乒乓球运动大单元教学设计	24
第二节 水平二乒乓球运动课时教学设计	35
第三节 水平二乒乓球运动大单元学习评价	42
第四节 水平二乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计	48
第三章 水平三乒乓球运动教学设计与实施	52
第一节 水平三乒乓球运动大单元教学设计	52
第二节 水平三乒乓球运动课时教学设计	66
第三节 水平三乒乓球运动大单元学习评价	75
第四节 水平三乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计	82
第四章 水平四乒乓球运动教学设计与实施	86
第一节 六至八年级乒乓球运动大单元教学设计	86
第二节 九年级乒乓球运动大单元教学设计	100

第三节 水平四乒乓球运动课时计划教学设计	122
第四节 水平四乒乓球运动大单元学习评价	127
第五节 水平四乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计	133

第一章 基于课程标准的乒乓球运动教学

乒乓球运动是一项室内体育项目,是世界上最受欢迎的运动之一。该运动起源于19世纪末的英国,20世纪初传入中国并得到了大力推广。作为一个世界性的运动项目,乒乓球运动在现代体坛享有很高的声誉。当前在国际上有一定影响力的赛事包括世界乒乓球锦标赛、世界杯乒乓球赛和奥运会乒乓球赛;常见的比赛有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打等形式。随着器材、球拍和规则的改革,技战术水平的不断创新和提升,乒乓球运动正朝着更为积极主动、快速多变、技术全面、特长突出的方向发展。经常参加乒乓球运动,不仅可以调节神经系统的灵活性和兴奋度、改善心脏机能、增强心血管和呼吸系统的功能、提升手眼协调能力,还能促进社会交往,以球会友,建立良好的人际关系,培养顽强不屈、机智果断、沉着冷静、敢于拼搏等优良品质。

第一节 乒乓球运动的特点和育人价值

乒乓球运动是集智力、技能、体能于一体,以技能为主导的隔网对抗型运动项目。早在20世纪70年代,乒乓球在我国就享有“国球”的美誉,之后逐渐成为我国人民最喜爱的运动之一。乒乓球比赛充满着控制与反控制、适应与反适应,技战术变化多样,既能强身健体、丰富生活、增添乐趣,又能锻炼拼搏精神、培养意志品质,1971年的中美“乒乓外交”更是震撼了世界、弘扬了民族精神。

一、乒乓球运动的特点

(一) 简单方便,易于开展

乒乓球运动的打法和规则都比较简单,初学者只需花很短的时间,就能实现乒乓球入门,并尝试进行乒乓球比赛。乒乓球运动的器材、设备简单,只要有一块方形的小木板,就能变身为一个球台;只要有两个人、两块乒乓球拍、一个乒乓球,就能进行练习或比赛。乒乓球运动因技术动作可繁可简,动作范围可大可小,速度可快可慢,力量可大可小,不受气候和季节限制,所以不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加,很容易被大众所接受。

(二) 球体轻便, 飞行快速

乒乓球球体轻、体积小、材质特殊, 球在空气中阻力小, 速度快。“快”是乒乓球运动的主要制胜因素之一, 快速的进攻能迫使对手失去最佳击球时机, 致使其回球质量下降, 处于被动状态, 是有效牵制对手从而获得进攻良机的法宝, 也是直接得分的重要手段。“快”体现在击球时间和飞行时间两方面, 如以击球时间为主的快推、快点和快攻等技术, 以球飞行时间为主的扣高球和远台大力扣杀等技术。球的速度、旋转和落点的变化, 要求乒乓球运动参与者在有限的时间和空间内, 充分调动大脑神经, 快速做出反应, 进而控制肌肉做出应对动作。

(三) 技术多变, 打法复杂

乒乓球运动项目是以手持拍进行击球的一项运动, 不同的球拍、不同的胶皮会产生多样的技战术和打法, 也会形成个人独特的技术特点。乒乓球拍主要有直拍和横拍; 从拍面胶皮来看, 有反胶、生胶、正胶等。强烈多变的旋转是乒乓球区别于其他球类项目的特点之一, 现代乒乓球运动的各种主要技术都离不开旋转。乒乓球在空中飞行时, 存在上旋、下旋、侧(逆)旋等基本旋转。这些基本旋转通过相互间的组合, 又可衍生出二十多种旋转。在乒乓球运动实战中, 处理球的方法就显得更加变化多端。乒乓球运动的打法可远可近, 有近台快攻、中台攻防结合、远台削攻等。在进行乒乓球运动时, 每个运动者都可以根据体能状况和领悟能力去选择自己喜欢的技术与打法。

体育与健康课程核心素养不仅是体育学科“以体育人”的集中体现, 更是学生形成终身学习和适应未来社会发展所需要的正确价值观、必备品格和关键能力的重要基础。乒乓球运动有其独特的项目特点, 经常参加该运动, 能全面发展学生的运动能力、健康行为和体育品德, 具体主要表现在以下三个方面。

二、乒乓球运动的育人价值

(一) 对学生运动能力发展的价值

乒乓球运动是一项全身运动, 学生参与乒乓球运动时需要全神贯注, 在挥拍击球的一瞬间, 需要基于对方击球动作幅度大小、挥拍方向, 迅速判断来球的落点和旋转; 根据对方的站位和移动, 迅速做出左、右、远、近等回球策略, 并立刻做好移动、发力和挥拍等一连串精细而复杂的动作。经常参与乒乓球运动, 能提升大脑神经的快速反应力及视觉感知力, 促进人体各器官和各部位的协调, 促进肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力、位移速度、爆发力等体能的全面发展。参与乒乓球比赛, 能促使学生掌握乒乓球相关规则、原理和文化, 提升学生的认知水平、思维、记忆力、想象力及决策能力; 比赛中的虚实

结合、声东击西,长拉短吊、防守反击,比分僵持等,又能发展学生运用技战术组织进攻和防守的能力。参与和观赏乒乓球比赛,还可加深学生对相关运动原理的理解,提高比赛组织和执裁水平,培养欣赏和评析比赛的能力,激发学生对乒乓球运动的兴趣和爱好。

(二) 对学生健康行为发展的价值

长期参与乒乓球运动,可以帮助学生体验运动的乐趣,掌握科学锻炼的方法,形成良好的体育锻炼意识与习惯。乒乓球运动技术多样、战术多变,与不同打法和特点的对手较量,可以提升学生适应和解决问题的能力;乒乓球比赛场面瞬息万变,结果变幻莫测,学生的情绪体验也非常复杂,经历这些千变万化、胜负难料的比赛,能提升学生的情绪调控能力。乒乓球比赛中需要揣摩对方的战术意图,这使学生的智力、战略思维均能得到很好的锻炼。另外,学生还需要知道乒乓球运动中常见的腕、腰和膝关节损伤知识,掌握伤病预防的知识和手段,提升学生对运动伤害事故的简单处理能力。乒乓球运动作为隔网对抗性项目,学练中需要相互“供球”、陪练,为培养学生的交往、沟通和合作能力提供了锻炼机会。

(三) 对学生体育品德发展的价值

经常参与乒乓球运动学练,能帮助学生了解比赛的礼仪文化,增强学生诚信自律、公平公正的品质,养成良好的规则意识,促使学生养成尊重裁判、尊重对手的习惯。多样的乒乓球比赛有利于提升学生的自信心,帮助学生正确看待比赛胜负,树立正确的胜负观,提升责任意识和集体荣誉感。从 20 世纪 50 年代著名乒乓球运动员容国团的“人生能有几回搏”到 20 世纪 60 年代的“胸怀祖国、放眼世界、为国争光”,乒乓精神对提升学生的爱国意识、顽强拼搏和集体荣誉感都具有积极促进的作用。

第二节 乒乓球运动学习目标的设置

乒乓球运动学习目标体系的设计是围绕核心素养,依据《课程标准(2022 年版)》总目标、水平目标、学业要求及学业质量标准、乒乓球运动项目特点、学生身心发展特点而制定,描述了义务教育阶段不同水平学生在学习乒乓球运动后,在运动能力、健康行为和体育品德三方面应达到的要求和具体表现,秉承各水平学习目标的内容构建循序渐进的原则。

一、运动能力目标及其衔接

运动能力是学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力,包括体能发展、运动认知与技战术运用、展示或比赛三个维度(详见表1-1)。教师在教学中,可依据水平二至水平四的水平目标和学业要求,从上述三个维度,结合学生的基本情况制订各水平的运动能力目标,该目标也是各水平大单元学习目标设置的依据和最终要达成的总体目标。

表1-1 乒乓球运动不同水平运动能力学习目标

水平素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	了解乒乓球起源与发展等相关知识,能说出简单的裁判规则及术语,学会基本的握拍、准备姿势、正反手攻球、平击发球等基本技术及组合技术,初步了解发球抢攻及接发球抢攻等简单战术配合;灵活使用所学参与班级内简化规则和要求的乒乓球游戏或5分制教学比赛;发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。	能说出乒乓球运动发展史、礼仪文化、所学技战术动作要领及裁判规则等相关知识;掌握正反手平击发球、奔球发球、左推右攻、接/发转与不转等主要基本动作技术和组合动作技术,将所学技战术灵活运用在不同练习与比赛中,并尝试不同形式的7分制教学比赛担任部分裁判及不同组织工作,知道如何观赏乒乓球赛事及做出简要评价;进一步学练与发展灵敏、协调、速度、力量、心肺耐力等一般体能,发展专项体能。	熟知乒乓球文化,正规比赛规则,下旋发球、搓球、弧圈球等基础知识,能描述乒乓球运动的相关原理和文化;掌握和运用发下旋球、搓球、弧圈球、防守弧圈球、直拍横打、削球等基本动作技术、组合动作技术和战术配合,发球抢攻、接发球抢攻、侧身抢攻等战术参与班级内不同分制的教学比赛;在比赛中合理运用主要的比赛规则,承担班级内比赛的部分裁判工作;发展灵敏性、反应能力、协调性、肌肉力量、位移速度、柔韧性、心肺耐力等一般和乒乓球专项体能。

在体能发展维度,各水平均在其前置水平基础上有所提高,与专项体能结合越来越紧密。水平二和水平三要求体能水平有所提高,水平四则要求学生在比赛中表现出充沛的体能。因此,教师在设置学年、单元和课时学习目标时,应紧扣《课程标准(2022年版)》的要点,关注不同水平体能发展要求,将目标与乒乓球学习内容紧密结合,发展学生体能。如水平二阶段可通过移动接球、曲线运球接力、灵活的脚步移动等体能游戏,发展学生的脚踝关节力量、灵敏性、协调性、反应能力等一般体能;水平三阶段可通过多样的步法移动练习、运球接力、移动摸台角、连续击球等,发展学生的肌肉力量、灵敏性、协调性、位移速度、心肺耐力等一般和专项体能;水平四阶段可与专项学习紧密结合,借助大力扣杀、连续拉球、搓攻结合、并步、跳步、跨步等脚步移动强化学生的位移速度、肌

肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。

在运动认知与技战术运用维度,各个水平掌握的乒乓球技战术难度逐渐增加,运用情境逐渐复杂,对乒乓球运动的认知要求逐渐提升。水平二阶段仅要求描述简单乒乓球术语,做出乒乓球基本动作和简单组合动作,并在游戏和比赛中运用。强调的是基本技术和动作的掌握情况,运用的要求也仅是在游戏或简单比赛中。水平三阶段则要求描述技术要领和规则,掌握乒乓球主要的基本动作技术和组合动作技术,并运用乒乓球的技战术参与班级内的教学比赛。强调创设多样的运动情境,引导学生进行动作技术的组合及运用,如在水平二平击发球、正反手攻球的基础上,进行正反手转换的左推右攻及与发球配合学练;在比赛的情境进行简单技战术的运用。水平四阶段则更注重对乒乓球技战术原理和文化的理解,在掌握基本动作技术、组合动作技术的基础上,强调掌握战术配合,同时强调能运用乒乓球技战术参与班级内的教学比赛。它在水平三的基础上强化学生对于乒乓球技战术及原理的理解与灵活运用,要求学生“知其然知其所以然”,且此处的运用除了技术方面的要求,还有战术方面的要求。比如,把乒乓球的多样旋转、多变发球、多元打法融入技战术中,提升学生对旋转球的处理能力,掌握弧圈球技术,注重培养学生在真实比赛中运用技战术的能力。在对抗性的乒乓球比赛中进行技战术的合理运用。如多变的发球与抢攻、抢拉的结合,搓球的摆短与劈长的结合等,提升学生在对抗比赛中的技战术运用能力。

在展示与比赛方面,各个水平要求有明显的递进。水平二要求在游戏化的情境中进行球性、基本技术及基本战术的展示与比赛,在游戏化的情境中进行简单规则下的5分制教学比赛;水平三的要求是在水平二的基础上,强调了运用掌握的基本技术及战术进行展示与比赛,要求在7分制教学比赛过程中要表现出基本的乒乓球礼仪文化并能承担部分裁判和组织工作;水平四要求在水平三的基础上,要更加熟练掌握乒乓球的技战术,加速对乒乓球旋转的理解及掌握,能进行相对规范的乒乓球单打、双打、团体赛等形式赛事,比赛过程中运用主要比赛规则,承担班级内比赛的部分裁判工作。

二、健康行为目标及其衔接

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,主要包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控及环境适应四个方面(详见表1-2)。

表1-2 乒乓球运动不同水平健康行为学习目标

水平素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	理解乒乓球运动对健康的重要性,主动参与课外体育锻炼;了解简单乒乓球运动的安全避险和运动伤病预防等知识和方法;能与同伴一起参与乒乓球学练,适应新的合作环境;参与乒乓球游戏发挥失常时,能在教师指导下自我调控情绪,准备好下一轮的展示和比赛。	理解乒乓球运动对健康的重要性,主动参与课内外乒乓球锻炼,形成学习兴趣;掌握乒乓球运动安全避险和运动伤病预防的简单方法,能对运动损伤进行简单处理,树立安全运动意识;面对乒乓球各项学练与比赛中的挫折与失败时能及时进行自我情绪调控;能与同伴积极沟通、主动合作,适应不同乒乓球学练方式与合作形式,并积极参与比赛。	能积极参与课内外乒乓球项目体育锻炼,学会安全地参与运动,能运用乒乓球运动知识与技能制订并实施锻炼计划;能说出常见乒乓球运动损伤的简单处理方法,发生伤害事故时能进行简单处理,学会安全地参与运动;能在乒乓球学练和比赛中保持良好、稳定的情绪,与同伴默契配合;能与不同的同伴对话交流,主动提出观点并积极沟通,并有意识的适应对抗性的学练方式,进一步提升合作能力。

在体育锻炼意识与习惯维度:水平二阶段要求能体验乒乓球运动游戏的乐趣,注重兴趣的培养;水平三阶段在兴趣的基础上,能慢慢形成运用乒乓球积极地参与体育锻炼意识与习惯;水平四阶段则是能运用乒乓球知识与技能制订并实施锻炼计划。充分体现了以乒乓球运动为媒介,实现不同水平阶段学生学习兴趣激发、运动习惯养成及锻炼能力培养三个方面不断深化的过程。因此,在设置学习目标时应坚持该原则,水平二阶段要在游戏化学练中了解乒乓球的特点与价值,了解乒乓球运动对于身体健康的重要性,从内心激发学生的乒乓球学习动机,培养兴趣;水平三阶段深入理解乒乓球运动的价值,激发学生内在学练的动机,从而促进学生积极主动去参与校内外乒乓球运动,巩固兴趣和养成习惯;水平四阶段则是在稳定的兴趣和习惯基础上,能自我制订锻炼计划并有规律地进行体育锻炼,能自我选择参加校内外乒乓球赛事,具有较强的自律性及自主性。

在健康知识与技能的掌握和运用维度,从水平二到水平四呈现的是“知道、了解、简单处理和运用”。“简单处理”的范围也从“乒乓球运动相关损伤处理”逐步过渡到“运动损伤”,最后到“伤害事故”。水平二阶段能知道连续的乒乓球运动可提升反应能力及注意力,预防近视,灵活的脚步移动可发展脚踝力量及身体协调性,预防扭伤等健康知识;水平三阶段能将所掌握的健康知识运用于日常生活中。比如,运动前要做好各关节的准备活动以预防损伤,看书看久了要活动眼球,放松一下眼睛,预防近视等;水平四阶段能运用乒乓球学练中掌握的知识及体能练习方法进行日常生活中的锻炼及养成健康的生活卫生习惯。比如,在乒乓球学习中,要保持桌面干净、地面整洁才能减少空气中的灰尘,营造健康的运动环境;在日常生活中,也要保持教室、卧室等环境的整洁,营造健

康的生活环境。

在情绪调控维度,各个水平对于情绪调控的主动性和情绪调控的方法要求逐渐提高。水平二阶段要求比赛发挥失常时,能在教师指导下自我调控情绪;水平三阶段则要求在比赛和学练中能表现出稳定的情绪;水平四阶段则强调与同伴默契配合,在比赛和学练中能及时调整稳定自我的情绪。水平二阶段能关注到情绪的变化,如面对颠球总是失误,正手攻球总是打不到台面等情况时,能关注到自己可能出现的急躁、自责、失去耐心等情绪变化;水平三阶段要求保持情绪的稳定,如面对漏球、发球及接发球失误等情况时,能及时调控和稳定自我情绪,以积极平常的心态来面对后面的学练;水平四阶段要求具有较强的情绪调控能力,如在比赛中,面对比分领先被对手反超或遇到关键球失误时要及时调控自己的情绪,保持良好的心态,去争取比赛的胜利。在乒乓球学习和比赛中遇到突发情况时,学生需要调控好情绪,保持稳定的心态,提高自我控制、增强自信心和意志力。面对困难局面,需要积极进行心理调节,放松心情缓解压力和疲劳,提高学生身体、心理的适应能力。

在环境适应维度,各个水平逐渐强调通过积极的沟通和交流来适应环境。水平二阶段在游戏化的学练中要求积极适应环境,如两个人配合时,两人友好交流,控制好球的力量、速度、落点,提高适应同伴来球节奏和线路变化的能力,提高击球的回合数;水平三在水平二的基础上,进一步提升环境适应能力,要求能跟随同伴发球的变化及时做出调整,同时面对与不同的同伴学练时,能快速适应同伴特点,做到友好合作与交流;水平四阶段要求提升适应多种环境变化的能力,如面对进攻型、削球等不同打法的同伴与对手时,要快速适应来球变化,做出自己的应对策略,提升对多种变化环境的适应能力。

三、体育品德目标及其衔接

体育品德是指学生在体育运动中应当遵守的行为规范和体育伦理,以及形成的价值追求和精神风貌,主要包括体育精神、体育道德、体育品格三个方面(见表1-3)。三者分别从面对困难局面时的精神层面、规则意识及责任感和胜负观三个方面去考察,且不同水平呈现递进关系。水平二阶段目标是在乒乓球游戏及比赛过程中,学生能遵守游戏的规则、文明参加比赛与游戏,在比赛中表现出努力拼搏、积极上进,面对困难时,能敢于尝试不放弃。比如,面对控球接力时的掉球、正手打球不上台、对墙击球没有连续性等现状,学会不断尝试不放弃、勇于面对困难,通过不断练习去提升自己的良好体育品德。水平三阶段目标是在水平二的基础上,遵守规则、尊重对手和裁判,公平竞争、文明参赛与观赛,在面对不同线路变化的接发球、移动中左推右攻等具有挑战性的任务

时,能敢于应对与不断挑战,迎难而上。水平四阶段体育品德目标是在水平三的基础上,虽然具备了熟悉并合理利用乒乓球知识与规则进行比赛的能力,但是能在乒乓球比赛中做到诚信自律、公平公正,面对擦网、擦边、球碰到衣服等裁判难以辨别的误判问题,及时纠正。在复杂多变的乒乓球比赛中,面对悬殊的比分差异时,能坚持不懈、不轻易放弃,通过团体赛、双打等比赛,培养学生的责任意识和集体荣誉感。

表1-3 乒乓球运动不同水平体育品德学习目标

水平素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	能在挑战自身身体极限且保证安全的情况下能坚持完成学练任务,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质,与同伴互爱互助,发扬团队精神;能按照乒乓球运动项目的规则和要求参与游戏和比赛;能在乒乓球项目的展示或比赛中,表现出文明礼貌,有较强的责任心和集体荣誉感。	在各项乒乓球练习与比赛遇到困难时,能努力克服并能坚持学练,在项目比赛中表现出团队精神;能正确看待运动中的正常碰撞与摔倒,关注同伴,遵守乒乓球比赛规则、尊重对手与裁判、公平公正,履行自己的职责;在乒乓球运动的学练和比赛中展示出自尊自信的体育品格。	在不同情境的乒乓球学练与比赛中养成勇于挑战、坚持不懈、勇敢顽强、敢于超越自我的体育精神;能在所学球类运动项目的比赛中文明礼让、遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争;在乒乓球比赛中,表现出自尊自信、文明礼貌、责任意识和正确看待比赛胜负,坦然接受得失。

第三节 乒乓球运动教学内容的设计

乒乓球运动教学内容体系的构建,主要依据《课程标准(2022年版)》要求,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面展开。体育教师可通过大单元学习主题或任务对具体内容进行统整,形成结构化的教学内容体系,相互融合又各有侧重。在实际操作过程中,水平二阶段应结合师资队伍、场地器材和学生需求等实际情况,充分开发和利用各种资源,因地制宜地选择基本动作和简单组合,让学生对乒乓球运动有初步体验,促使学生积极参与乒乓球不同形式游戏。水平三阶段让学生对乒乓球的基本动作技术和组合动作技术有充分的了解与实践,提升其运动兴趣。水平四阶段让学生掌握所学基本动作技术、组合动作技术和战术,开展多样化比赛,加强课内外的有机结合,使学生初中毕业时系统掌握乒乓球技能的同时为他们后续的学习及终身参与运动奠定基础。

一、基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

乒乓球运动的基础知识与基本技能主要包括乒乓球运动的起源与发展,乒乓球运

动的特点、文化、技战术原理、安全知识、常见的乒乓球运动损伤处理办法、锻炼价值等；乒乓球运动的基本动作、组合动作和多种技战术组合动作等。针对不同水平，由易而难、螺旋上升、结构化设计的基础知识与基本技术的教学内容（见图 1-1）。

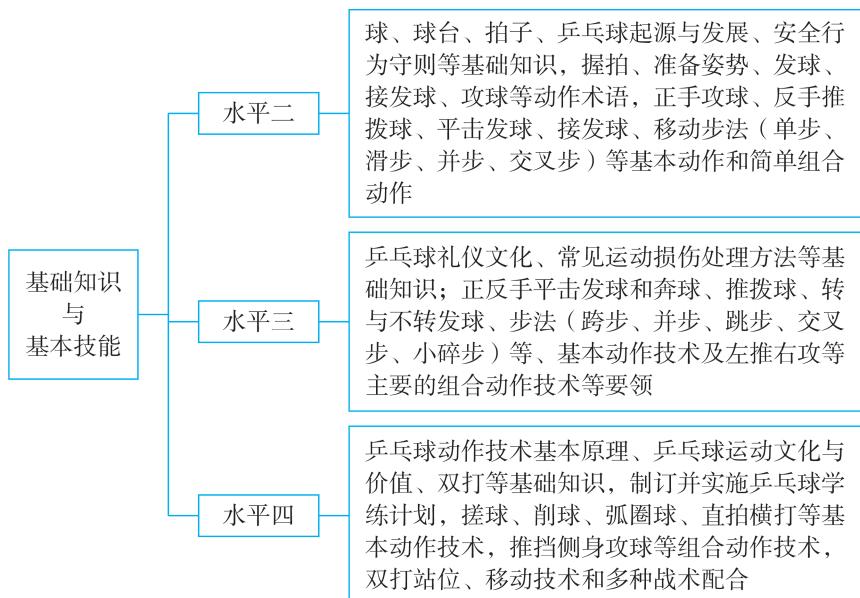


图 1-1 乒乓球运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二阶段为了让学生感受乒乓球的乐趣，特别设置了球、球台、拍子、乒乓球起源与发展、安全行为守则等基础知识，安排握拍、准备姿势、发球、接发球、攻球等动作术语，正手攻球、反手推拨球、平击发球、接发球、移动步法（单步、滑步、并步、交叉步）等基本动作，帮助学生了解并逐渐走近乒乓球，进而能参与乒乓球游戏和简单组合动作比赛。水平三阶段的教学内容难度在水平二的基础上有所增加，设置乒乓球礼仪文化、常见运动损伤处理方法，增加了不同形式发球（正反手平击发球和奔球、转与不转发球）；创设多样的教学情境，设置正反手攻球与步伐的简单组合动作技术；优化接发球、反手推拨球、攻球、左推右攻等主要技术，为学生能积极运用所学技战术进行乒乓球比赛奠定坚实基础。水平四阶段在前两个水平的基础上，全面提高乒乓球运动的基本动作、组合动作和组合技战术配合的难度，如加入不同形式的旋转发球、搓球、削球、弧圈球、直拍横打等基本动作，推挡侧身攻球等组合动作技术，双打、移动和多种战术配合。与此同时，还安排了乒乓球动作技术基本原理、乒乓球运动文化与价值、双打等基础知识，制订并实施乒乓球学练计划等内容，让学生充分感受乒乓球的魅力，运用知识和技能分析和解决乒乓球运动中的问题。

二、技战术运用的教学内容及其衔接

技战术运用是体育与健康课堂教学达成“学会”的关键,是“勤练”的最佳方式。它不仅是将所学乒乓球基本动作技术进行衔接与组合,帮助学生全面、系统掌握巩固技术要领,更可在不同情境展示或对抗比赛中充分运用,图 1-2 呈现的是乒乓球运动三个水平技战术运用的具体教学内容。

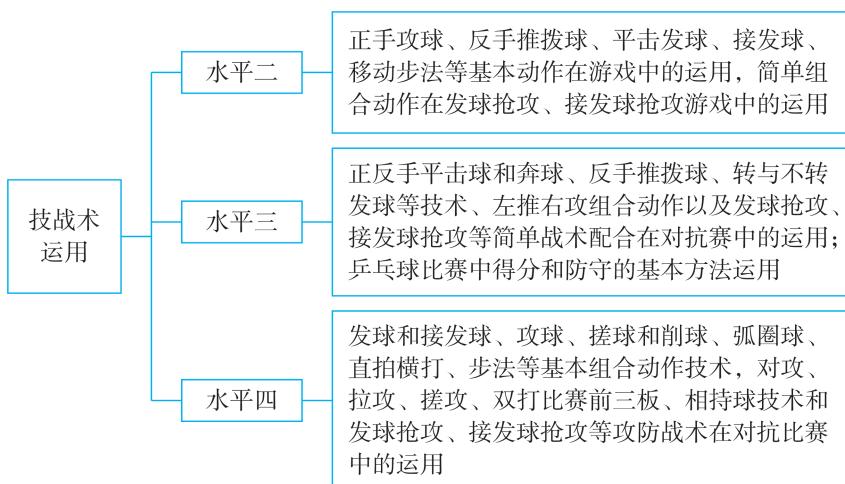


图 1-2 乒乓球运动技战术运用的教学内容

水平二阶段的技战术运用强调在乒乓球游戏中进行正手攻球、反手推拨球、平击发球、接发球、移动步法等基本动作的运用,在发球抢攻、接发球抢攻游戏中进行简单组合动作的运用,激发学生学习兴趣,让学生在乐中学,建立良好的运动体验。水平三阶段在水平二的基础上,将游戏化变为多样化的情境,注重不同形式发球、推挡/拨球、左推右攻等组合,发球抢攻、接发球抢攻等简单战术配合在对抗赛中的运用,强调学生对得分和防守的方法的运用。水平四阶段技战术运用在前两个水平的基础上,要求在更加激烈对抗的真实比赛中把所学习的动作技能进行科学合理的综合运用。

三、体能的教学内容及其衔接

体能发展不仅有助于专项技能的提升、动作质量的完善,更对后续技战术配合、比赛都有着重要的支撑作用。因此,在体能内容设计中,应充分考虑不同学生的身心状况,从动作技术特点、补偿性、完善性及衔接性等多维视角选择和设计具有多样性、补偿性、趣味性和整合性等不同形式的体能练习方法。

水平二的体能内容主要是了解发展体能的简单学练方法,在不同形式的游戏中进行灵敏性、协调性、反应能力、位移速度、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性等体能学练,强调

促进学生体能全面发展。水平三对学生体能练习的密度和强度提出更高的要求,除了一般体能,还逐步融入了与乒乓球运动相关的专项体能,如摸台角练习、绕台滑步、移动击球、拍摆等练习。水平四的体能内容是在水平三的基础上,强化提升学生的灵敏性、协调性、反应能力、心肺耐力和肌肉耐力等体能,以适应水平四对抗性教学情境的需要。

四、展示或比赛的教学内容及其衔接

展示或比赛是落实体育与健康课堂教学中“常赛”的关键,是“知之、行之和乐之”的关键环节。在充分考虑不同项目特征、学生身心特点的基础上,本套教师用书特别设置了不同形式、难度、层次的展示与比赛,如针对水平二、三学生分别设置4~6和6~8课时的比赛,针对水平四36课时大单元设置12~16课时比赛,水平四72课时大单元设置36课时的比赛。同时将团队、角色、比赛进程、决赛及颁奖等元素充分融入展示和比赛之中。图1-3呈现的是乒乓球运动不同水平展示或比赛的教学内容。

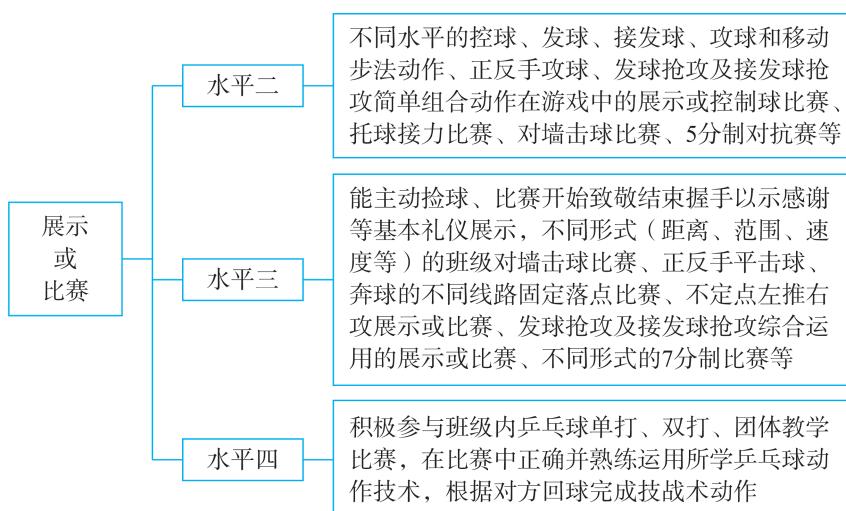


图1-3 乒乓球运动展示或比赛的教学内容

水平二阶段的展示或比赛内容主要是在游戏情境中进行,以展示为主,以参与多回合比赛为辅,是以游戏化的手段培养学生的乒乓球兴趣,以游戏化的手段引导学生进行简单组合动作的展示或控制球比赛、托球接力比赛、对墙击球比赛、5分制对抗赛等。水平三阶段的展示或比赛是能参与班级里的不同形式教学比赛,在教学比赛中合理运用所掌握的基本技术及组合动作,具有以得分为目的战术思想,初步学会并展示如主动捡球、比赛开始致敬、结束握手以示感谢等基本礼仪。由此可见,水平三在水平二的基础上对展示或比赛呈现出渐进性、更高标准的要求。水平四阶段的展示或比赛主要是不

同形式的对抗性比赛,在单打的基础上,进行双打、团体赛等比赛,要求积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编比赛活动,比赛中展示出能熟练、正确运用所学乒乓球基本技术和组合技战术。

五、规则与裁判方法的教学内容及其衔接

规则与裁判方法的学习不仅能帮助学生反哺动作技术、深入了解乒乓球运动项目,更是通过在不同学习阶段参与各项内容执裁的过程,培养规则意识及行为,从而成长为有自觉、有责任、有担当的人。乒乓球运动比赛规则和裁判方法,参考乒乓球最新比赛方法,根据教学需求进行适宜的改编,其标准参考《乒乓球竞赛规则》(2022)。乒乓球运动的竞赛规则包括乒乓球游戏的基本规则与要求、乒乓球运动比赛规则以及比赛编排、赛事宣传等基本原则与方法(见图1-4)。

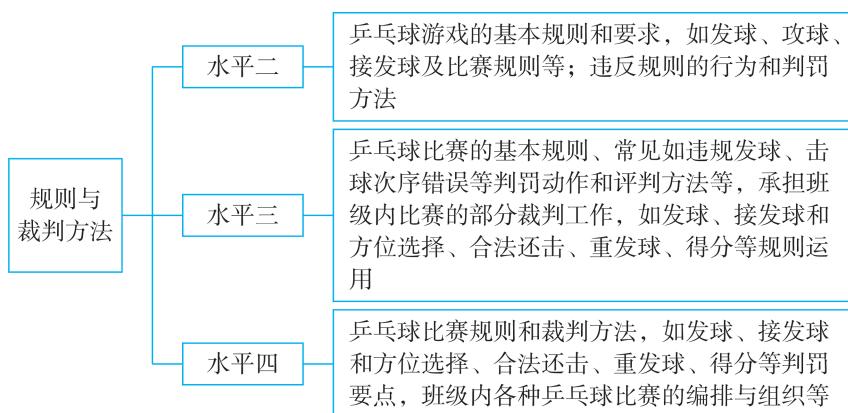


图 1-4 乒乓球运动规则与裁判方法的教学内容

水平二阶段规则与裁判方法主要是乒乓球游戏的基本规则与要求,如发球、攻球、接发球及比赛规则等;违反规则的行为识别,主要是为了培养学生乒乓球运动的规则与意识、体验裁判工作。水平三阶段在水平二培养规则意识的基础上提出了更高的内容与要求,要求学生掌握乒乓球运动的基本规则及常见判罚方法,需要具备承担班级比赛的部分裁判工作的能力。该水平将乒乓球比赛的基本规则、判罚动作、评判方法和承担班级内比赛的部分裁判工作等内容作为培养重点。水平四阶段更强调对比赛规则和裁判方法的理解和运用。教师在教学中,一方面可介绍和回顾发球、接发球和方位选择、合法还击、重发球、得分等判罚要点;另一方面可结合该水平的展示与比赛、技战术运用学习过程,循序渐进安排比赛规则、比赛编排等相关的学习与实践内容。

六、观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价是加强学生对乒乓球运动项目深度理解的有效方式,不仅有利于完善技战术综合能力,加深对技术、战术及体育文化的理解与鉴赏,在获得美的享受及评价能力的同时,还能提升成就感及自豪感(见图 1-5)。

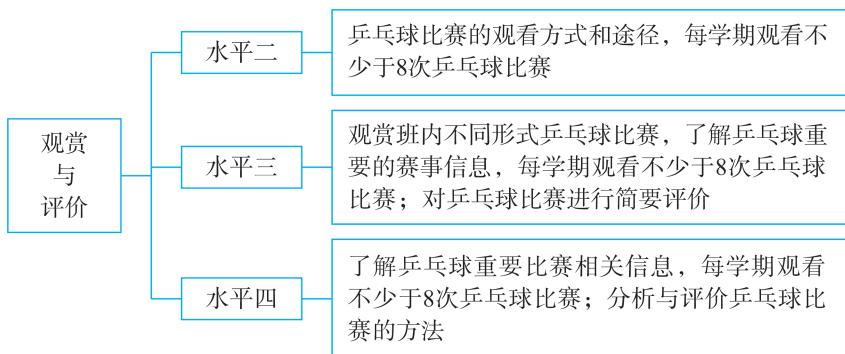


图 1-5 乒乓球运动观赏与评价的教学内容

每学期观看不少于 8 次比赛是不同水平均要完成的内容,在具体观赏要求上,水平二重点强调要引导学生“知之”,关注乒乓球运动的观看方法和途径,关注对乒乓球游戏和比赛中的基本动作与简单组合动作评论方法的教授。水平三阶段在水平二的基础上,注重由“知之”转向“行之”,即观赏乒乓球比赛的方法和对比赛进行评价等内容的学习,教师引导学生通过报刊、网络等多途径学习乒乓球运动的文化知识,能对乒乓球赛事进行观赏与评价,从而培养学生会观赛、爱观赛、观赛有感的能力。水平四阶段关注学生在乒乓球运动观赏能力的提升,教师要引导学生通过多种途径了解乒乓球运动的相关赛事信息,通过不同形式对赛事进行评价,如对班级或学校开展的乒乓球冠亚军比赛进行评析,进一步提升学生对乒乓球运动文化的理解,提高学生的综合素养。

第四节 乒乓球运动教学策略的选择

《课程标准(2022 年版)》指出:“体育与健康课程教学要实现从‘以教为主’向‘以学为主’的真正转变,将过度关注传授知识与技能转变为培养学生核心素养,促进学生形成积极的学习动机、学习态度和学习行为。”乒乓球运动具有广泛的群众基础,是集竞技、趣味、智慧与激情于一体的运动项目。课程标准理念下乒乓球运动的教学策略选择,要突出多样化的教学方式,遵循乒乓球运动由易而难、由简到繁、由徒手到持拍的习

练规律,带领学生体验乒乓球运动的魅力,提升民族自信心和自豪感。本节将从教学方法的选择、教学情境的创设、教育信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸五个方面进行分析,为教师提供参考依据。

一、教学方法的选择

教学方法是教学过程中完成教学任务所采用的教学途径和手段。在乒乓球教学中,教师正确、合理地运用各种教学方法,能让学生感受进步,体验愉悦心境,不仅能激发学生的学练兴趣,改善课堂教学气氛,提高教学效果,更能使学生在多样化学练中感受乒乓球运动的魅力,培养运动能力、健康行为和体育品德,形成终身运动的意识与习惯。

(一) 教学方法的分类

教学方法对于实现教育和教学目的具有重大意义,善于运用各种不同的有效的教学方法,是学生学习完整知识、达到较高学习水平的重要保障。常见的教学方法主要有以语言传递为主、直接感知为主、身体练习为主、情境和竞赛为主、能力发展为主等多种(见图 1-6)。在乒乓球教学中要充分考虑乒乓球运动的项目特点、学生的身心特点及基础水平等,灵活进行教学方法的选择与应用,以发展学生的核心素养。

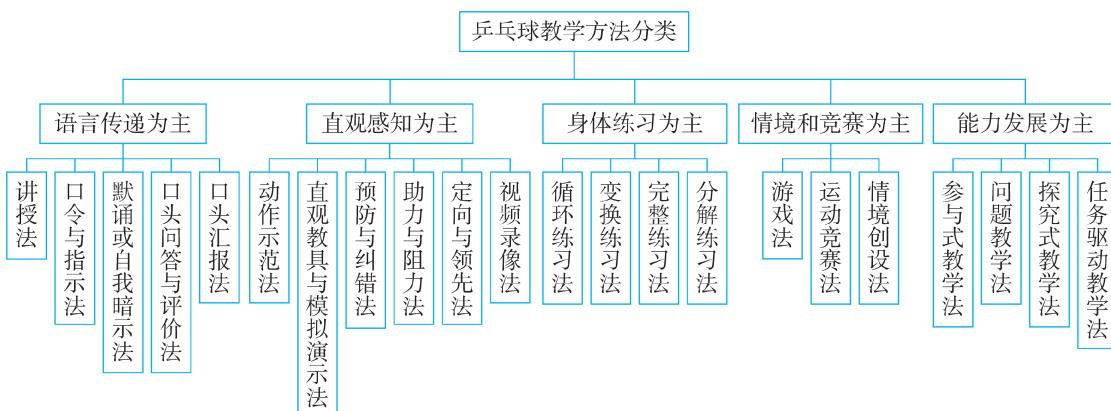


图 1-6 乒乓球教学方法分类

(二) 教学方法的选择

1. 根据学习目标选择教学方法

不同的学习目标与任务对教学方法的要求也不同。如果学习目标强调乒乓球起源与发展、规则礼仪、健康等相关知识的学习,则主要以语言传递为主,它能在短时间内拓宽学生的知识面与视野。如果学习目标以发展乒乓球技能和体能为主,则前段课应选择直观感知和为主教学法,帮助学生建立直观正确的动作表象,中后段课则可以选择不同形式的练习法,将游戏或比赛运用其中,从而帮助学生了解、巩固、强化和运用动作技

术及战术。如果学习目标以发展学生综合能力为主,那么问题教学法、参与式的讨论及探究式的教学法会起到事半功倍的效果。选择乒乓球运动教学方法的关键因素是具体的学习目标。体育教师应将乒乓球教学中的学习目标进行分解,转化为可操作的目标,并依据不同的目标来选择教学方法。

2. 根据内容特点选择教学方法

乒乓球运动教学方法与教学内容联系密切。一般来说,不同性质的教学内容要求有不同的方法与之相配合。乒乓球运动的技能变化十分丰富,仅发球就有几十种,教师在教授时,应依据教学内容选择适宜的教学方法。例如,在乒乓球球性的练习中主要采用问题引导、动作示范、视频录像和游戏的方式,活动前可以引导学生思考“如何让乒乓球停留在拍上不掉落?”这一问题来激发学生的学习热情。活动中,可以逐步提高游戏难度,引导学生思考“怎样在移动中控制球不掉落?”这一问题来激发学生的学习欲望和情感反应,让学生尝试用拍子颠球的游戏,体验拍子击打球的感觉,为后面的正手攻球学习打好基础。面对正手攻球等复杂动作时,教师可以借助多媒体的动作演示,帮助学生更清晰地建立完整的动作概念,感知动作过程及动作重难点,然后通过完整练习和分解练习相结合的方式,帮助学生熟悉动作结构,完善动作细节,“正手攻球”挑战赛练习,提升学生运用正手攻球进行比赛的能力。在教授不同方式旋转发球时,教师可结合力学原理,选择问题教学法和探究教学法;发展学生一般或专项体能时,可采用循环练习法;传授趣味性较差的推挡或拨球时,可选用游戏教学法等。当然,教无定法,不同阶段的同一内容,最适宜的教学方法也是不同的,体育教师应把握各种教学方法的适用范围,根据不同的教学内容的特点,灵活而有创造性地选择适当的体育教学方法。

3. 根据学生情况选择教学方法

尊重学生的个性特点,遵循教育规律,因势利导,是为人师者必须做到的。因此,体育教师在进行教学方法的选择时,应根据学生的身体发展敏感期、认知发展规律、兴趣与爱好等选择教学方法。例如,水平二的学生认知能力较弱,但善于模仿,教师在教授乒乓球运动动作技术时,应采用简洁、生动的讲解法及口头与指示的方式,选取关键词,帮助学生理解如何引拍和收拍的动作技术要领,同时结合学生活泼好动等身心特点,采用不同形式的乒乓球游戏,在激发学练兴趣、提升球性与球感的同时,为后续不同动作技术的学习奠定基础。水平三的学生对事物的认知能力逐渐增强,思维活动较为活跃,学生正处于最大成长速率期前期,好奇心、好胜心方面意识逐步增强。在学习乒乓球的过程中可设置“谁是精准王”“乒乓挑战赛”等比赛情境,并在活动中不断激发学生竞争

与情感反应,在帮助学生提升发球准确率的同时,发展如克服困难、迎难而上等精神品质。水平四的学生辩证思维进一步提高,思维较为活跃,具有较强的思维分析、概括的能力,可采用比赛视频、优秀学生动作示例、不同战术动图等多种直观方式,激发学生对比赛的渴望;同时多选用问题教学法、探究式教学法、任务驱动教学法及参与式教学法,引发学生深度思考和参与,教会学生如何学习。

4. 根据学校实际条件选择教学方法

学校实际条件对教学方法的选择与运用具有一定影响。学校实际条件主要是指乒乓球器材、场馆设施等。例如,在教学条件比较好的学校,教师可以充分利用场馆内的大屏幕、多媒体技术,让学生直观感知乒乓球比赛的激烈程度,体能练习方法及循环路线;在条件比较差的学校,教师则可以采用挂图、图片等方式呈现所练习内容,采用师生比赛示范的方式同样可以让学生感受乒乓球比赛的魅力和精彩。体育教师在选择乒乓球运动教学方法时,应最大限度地运用和发挥学校教学设备和教学空间条件的功能与作用,选择最佳的教学方法。

二、教学情境的创设

《课程标准(2022年版)》提出:教学中要创设多种复杂的运动情境,根据学习目标、教学进度等,引导学生在对抗练习、体育展示或比赛等真实、复杂的运动情境中获得丰富的运动体验和认知,提高技战术水平和体能水平,培养学生良好的体育精神、体育道德和体育品格。乒乓球教学中教学情境的创设主要基于认知、知识技能运用和真实比赛。

(一) 基于认知创设情境

不同学段的学生具有不同的认知水平,针对不同水平的乒乓球教学情境的创设要符合学生的认知特点和认知规律。针对水平二的教学,要创设多种形式的游戏情境,让学生在游戏中去积极学练,既能激发学生学习兴趣,又能掌握运动技能。如在乒乓球学练中,可以把乒乓球比作“炮弹”,把乒乓桌比作“阵地”,设置“把炮弹打回阵地”的游戏等。针对水平三的教学,可有针对性地创设活动情境,让学生在活动中学练技术,掌握相关知识与规则。比如,在乒乓球发球抢攻的教学中,设置对抗性的比赛情境,设定利用发球抢攻可得2分的奖励性规则,通过活动引导学生技战术的运用,让学生在活动中进行知识技能的学练。针对水平四的教学,可有针对性地创设学生自主探索、合作、对抗性的学练情境,引导学生深度学习。比如,在乒乓球教学中,创设小组赛比赛情境,采取小组长负责制,负责指导、组织、安排裁判等工作,让学生在比赛情境中提升乒乓球知识技能,提升比赛能力。

(二) 基于知识技能运用创设情境

在乒乓球教学过程中进行结构化知识技能的学习,知识技能的学习和掌握是为了更好地运用。因此,教师要给学生创设知识技能运用的情境,培养学生知识技能的运用能力。比如,在学习完正反手击球及发球以后,可以创设 5 分制、7 分制、11 分制等比赛情境,让学生运用所学习的知识技能去完成比赛,在比赛中强调对于技术的合理组合及运用,通过创设知识技能的运用情境,促进学生竞技水平的提升。

(三) 基于真实比赛创设情境

真实比赛是检验学生体育核心素养的最好载体,考查的是学生的技战术掌握及运用能力、心理素质、意志品质、对裁判规则的理解、技战术的运用等,反映的是学生的综合素养。学生的成长需要真实比赛的历练,学生体育核心素养的培养更需要真实比赛作为载体。在乒乓球教学过程中,需要创设真实的比赛情境,让学生去体验、去历练、不断提升。比如,创设 7 分制或者 11 分制的比赛情境,比赛的规则与组织要做到真实,配备裁判员、场外指导、观众等,做好裁判培训工作并配备红、黄牌,比赛过程中可以根据情况给予黄牌警告或者直接红牌罚分等,让学生在赛事氛围中去展示自己的乒乓球运动技能,培养学生的综合素养。

三、信息技术的运用

(一) 数字资源,助力学生学练

乒乓球项目具有速度快、变化多、技战术复杂等特点,单一的讲解示范很难让学生深入理解乒乓球的技术动作及技战术特点,在课堂中使用数字资源可降低球运动的速度或回放,让学生更清晰地感知球的多样旋转、合理的挥拍轨迹,深入理解复杂多变的线路变化及技战术配合,促进学生对技术的深入理解。比如,学习下旋球时,通过信息技术中停顿、慢放等方式帮助学生感知球的旋转程度,从而提高接球的成功率。又如,在下旋球及接发球抢攻的战术中,通过对比赛视频的观看及解析,帮助学生结合对方不同回球情况,进一步提升快速辨别及战术灵活运用的综合能力等。

(二) 互动教学平台,反馈问题,激发兴趣

乒乓球教学中使用人工智能乒乓球互动教学平台,可以让学生体验不同等级水平的击球游戏、接发球比赛及模拟比赛;在比赛或训练的过程中,让学生与人工智能进行互动,从而提高教学的趣味性和吸引性;人工智能平台还可提供即时的击打球的落点分布、失误次数、飞行轨迹、连击成功次数等反馈信息,让学生能及时发现问题,加深对技战术的理解和运用。

(三) 负荷监测,科学锻炼促健康

合理的运动负荷有助于学生的健康发展。在进行乒乓球运动教学时,借助运动手环、心率监测仪等设备,通过大屏幕或教师的监测端,实时观测学生运动负荷的数据。如在乒乓球运动教学中佩戴心率手环,实时将运动负荷数据显示在大屏幕上,学生可直观地了解自己的运动负荷,也可进行同伴间的比较,教师可根据数据统计及时调整练习的强度。

(四) 在线资源分享,丰富内容拓视野

乒乓球作为世界性的运动项目,具有丰富的乒乓球运动文化、技战术学习课程、乒乓球比赛等在线资源。体育教师在教学的过程中,可结合需要,分享乒乓球技术方面的视频教程、技术细节分析专家讲座、比赛录像等资源,让学生从多维度了解和学习乒乓球技术。

四、跨学科知识的融入

体育教学中跨学科知识的融合是提高学生运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统体育文化的重要方式和途径。《课程标准(2022年版)》提出,体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于培养核心素养,结合课程目标体系,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳育、国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。

(一) 与国防教育融合,强化学生爱国精神

当下我国乒乓球队已经树立了一种勇敢顽强、团结协作、责任担当的优良形象,是爱国主义、集体主义精神的表现。在乒乓球教学中可以利用乒乓球运动员为国争光的先进事迹、乒乓球运动员的成长经历等,对学生进行责任担当、团队意识、集体主义、爱国主义精神教育,将乒乓球知识与国防教育融合,促进学生成长。比如,在水平二的教学中,针对学生身体发展特点,把挥拍击球描述为“银球发射”,把对面半台描述为“敌方占领的阵地”,引导学生“将银球准确发射到敌方阵地,保卫家园”,培养学生勇敢顽强的品德及爱国主义精神。在水平三的教学中,采取分组对抗及团体比赛的形式,培养学生的责任担当和团队意识。在水平四的教学中,给学生播放我国乒乓运动员在国际赛场奋力拼搏,五星红旗在国际赛场升起的场面,激发学生的爱国情怀。

(二) 与智育融合,解码乒乓球运动的智慧

乒乓球因其具有多变的发球、多样的旋转、多类的打法等项目特点,在比赛过程中随时发生变化,也处处体现着智育。乒乓球运动到了一定水平,与其说是技战术的比拼,不如说是一场智慧的较量,可见智慧在乒乓球运动中的重要地位。比如,在乒乓球运动中,可以进行发球及衔接下一板技术组合运用练习,引导学生探索和体验不同旋转的接发球方法,引导学生去思考、探索并在比赛实战中运用,乒乓球教学与智育融合,促进学生运动能力的提升和智力的发展。比如,在水平二的教学中,面对球经常打出界的情况,首先告

知学生可以通过调节拍型与力量,保持上台率,然后借助教师发多球,让学生自己思考并找规律去自我调节,从而提升球的上台率。在水平三的教学中,教会学生根据对方的站位及接球特点,进行多变的发球,如球的长短、落点变化,并创造发球抢攻及接发球抢攻的比赛情境,引导学生去自我选择发球方式,创造得分机会。在水平四的教学中,进行 11 分制的教学比赛,在比赛过程中要通过智慧分析对手的特点、打球风格,从而制定自己的策略,根据对手习惯、进行反制,针对对手移动速度慢的特点,选择多发奔球等。

(三) 与劳动教育融合,助力学生品质培养

乒乓球教学中的劳动教育主要体现在劳动意识、吃苦耐劳、坚韧不拔等优良品质的培养。乒乓球教学中所需器材包括球拍、乒乓球桌、乒乓球等,其中乒乓球桌需要经常清洁,才能保持干净卫生,创造健康的空气环境,多球练习时候往往会掉落很多乒乓球,需要同学之间互相捡球,才能保障多球练习持续进行,这都是劳动教育。乒乓球教学中,需要教师的引导和教育,培养学生的劳动意识,进行劳动实践。比如,在水平二的教学中,设计“我为团队去捡球”的情境,引导学生的劳动意识与观念。在水平三的教学中,设计“我为健康而劳动”的情境,引导学生课前、课后把乒乓球桌擦干净、把地面清扫干净、把拍面擦干净,培养学生的劳动意识与行为。在水平四的教学中,可以设计连续拉下旋球的多球训练,在这个过程中,需要反复的练习才会找到摩擦的感觉,提升成功率。而在这个过程中,学生需要吃苦耐劳才会逐步提高,可进行劳动教育的引导。

(四) 与德育融合,实现学生品德成长

德育教育一直是体育教学中的重要部分,而乒乓球教学中也处处体现着德育。比如,学练过程中的坚持不懈;比赛中的拼搏进取、尊重对手、尊重裁判;比赛结束后的握手致意等,都体现着学生的德育素养。在教学中,教师有意识地去引导和创设情境,进行乒乓球教学与德育教育的融合。比如,在水平二的教学中,设计连续对墙击球计数大比拼的比赛,在比赛过程中,学生可能在连续的失败、努力拼搏、坚持不懈的练习过程中,从连续打 2 个到 10 个,在这个过程中,培养学生努力拼搏、积极进取的良好品质。在水平三的教学中,可以设计互相“供”球的多球练习,同伴间友好交流与配合,共同提高,培养学生的交流和合作能力。在水平四的教学中,进行 11 分制的教学比赛,引导学生尊重裁判判罚,遵守规则,比赛后主动握手等礼仪,培养学生体育品德。

(五) 与美育融合,展示乒乓球运动之美

乒乓球运动蕴含着美育的功效,伴随着学练能塑造优美健硕的形体,提升学生的身体姿态美,也能培养学生认识美、欣赏美的能力。乒乓球运动的每个动作、每个姿态都是美

育教育的好素材,通过乒乓球教学对学生进行美育教育,以美塑心。比如,两人合作下的连续正手攻球时,协调的技术、稳定的节奏与落点、完美的配合展现出美的画面;在一攻一防的相持球中,特别是连续攻球与削球的相持,也呈现出美的画面;大力扣杀球时,会显示出力量美;弧圈球会展现出优美的弧线等,这些都体现着乒乓球教学中的美育。在乒乓球日常教学中,教师除了要教会学生基本的动作技术之外,还要多表扬正确完成挥拍动作技术的学生,使得他们更有信心去接受更多的学习任务,并让他们坚信通过自身的不懈努力能不断超越自己,使动作技术更全面、更完美。在比赛中,教师也要经常鼓励学生大胆运用基本动作技术,在实战中得到进一步锤炼,感受到运动给自己带来的乐趣。总之,乒乓球教学中的美育无处不在,乒乓球教学与美育可以进行融合。

五、从课内向课外延伸

《课程标准(2022年版)》提出了落实“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的要求,因此还需关注加强课内教学与课外体育活动的有机结合及家、校、社的多元联动。从课内向课外延伸主要通过课外体育活动、校内外体育比赛、体育社团及家庭体育作业四个方面来实现。

(一) 课外体育活动

乒乓球教学中所习得的运动技能借助课外体育活动时间进行学练和运用,能提升学生对动作组合能力及技战术运用能力,提升学生对乒乓运动的兴趣,促进运动习惯的养成。比如,水平二的学生学习了正手攻球及平击发球后,课外体育活动时间可以进行平击发球及正手攻球组合练习,水平三的学生学习了左推右攻,可以在课外体育活动中进行多回合练习或简单比赛,水平四的学生更是能借助课外体育活动时间进行对抗性乒乓球比赛,同时课外体育活动的练习又能促进课内教学效率的提升。

(二) 体育社团

学校乒乓球项目体育社团参与人员大都是乒乓球项目的爱好者,社团成员对于乒乓球运动更努力上进,也更善于研究乒乓球运动和努力提升自己的水平,借助学校乒乓球社团,可以更好地提升学生乒乓球认知和技能水平。比如,水平二的学生在乒乓球社团中会相互供球进行正反手攻球练习,提升技术水平,水平四的学生会不断研究球的旋转,以求自己的发球旋转更为强烈等,借助乒乓球体育社团,会促使乒乓爱好者技术水平提升更加迅速,在乒乓教学中也会带动其他同学努力认真学练。

(三) 校内外体育比赛

校内外乒乓球比赛是对乒乓球教学成果的检验,也是学生技战术运用能力、技能水

平、健康行为、体育品德等体育综合素养的展现。借助校内外体育比赛,可以促进学生技能水平、比赛能力的提升,帮助学生寻找自身不足,为接下来针对性的练习提供参考;同时也能够激发学生的乒乓球学习兴趣。

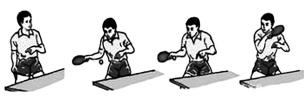
(四) 家庭体育作业

乒乓球家庭体育作业是对乒乓球课堂教学内容的复习与强化,能帮助学生更好地提升自己的技术水平。比如,在水平二学习了握拍、准备姿势、球性练习等基本技术,但姿势需要巩固,球性需要练习,才会有所提升。可以结合握拍与球性的学习内容,在课后家庭作业布置如原地托球、原地颠球、对墙颠球的练习及观看乒乓球比赛视频等学习任务,让学生在巩固握拍、球性的基础上,进一步了解乒乓球知识,培养对乒乓球运动的兴趣,为后续学练奠定基础。

第五节 乒乓球运动主要技战术要点和易犯错误

乒乓球运动具有速度快、球路变化多、打法多样、技术种类多等项目特点,这就要求学习者不仅要熟练掌握技战术,还需要灵活的脚步、快速的反应等能力。要实现这一目标,一方面要明确乒乓球运动的技战术要点,另一方面就是要掌握正确的练习方法。乒乓球运动的技战术要点就是根据对手来球将上述技战术进行合理的搭配、组合及运用,以更合理的方式回击来球并争取得分。本章节根据乒乓球运动教学中所涉及的正手攻球、正手平击发球、反手推挡球、正手拉球动作技术为例,分析在教学过程中的动作方法、易犯错误及纠正方法,为教师的教学设计提供示例和参考(详见表 1-4)。

表 1-4 乒乓球运动主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
直拍正手攻球(以右手为例) 	1. 蹬地、转腰、移重心,全身协调用力击球。 2. 前臂发力为主,手腕辅助,主动击球。 3. 击球点在身体右前侧,触球瞬间向前打为主,略带向上摩擦。 4. 在高点期击球中上部,击球后迅速还原至准备姿势。	1. 正手攻球时,手腕下垂,球拍与手臂成垂直。 2. 正手攻球时抬肘关节。 3. 击球后,球拍立即停止,不向前上方随挥拍。 4. 击球时,拍面前倾过早。	1. 保持手腕与手臂水平,做徒手挥拍模仿练习。 2. 手臂放松,肘关节下垂,做近台快攻练习。 3. 用多球练习,改进动作。 4. 保持拍面稍后仰,徒手做挥拍动作练习。
横拍正手攻球(以右手为例) 			

(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
直拍正手平击发球(以右手为例)	<p>1. 站位近台,含胸收腹、屈膝,身体重心移至前脚掌。</p> <p>2. 左手托球向上抛起,右臂内旋,拍面稍前倾,向身体右后方引拍。当球抛至高点下降时,右臂向右前方挥动。</p> <p>3. 当球从高点下降至高于球网时,击球中上部向左前方发力。球击出后第一落点在球台中央。</p> <p>4. 手臂继续向左前方随势挥动,迅速还原成准备连续相持姿势。</p>	<p>1. 发球犯规。</p> <p>2. 击球点过高或过低。</p> <p>3. 发球时的触拍部位不准确。</p> <p>4. 球发出后的第一落点位置不当。</p>	<p>1. 学习规则,严格按照规则要求进行练习。</p> <p>2. 明确击球点的位置,反复进行正确的击球练习。</p> <p>3. 明确平击发球的准确触拍部位,反复进行练习,提高触拍部位的准确性,加强手上调节。</p> <p>4. 明确第一落点位置,要求击球点正确,调节好击球时的拍面角度。</p>
直拍推挡球(以右手为例)	<p>1. 击球前手臂迎前,在来球的上升期触球。</p> <p>2. 触球的瞬间,通过手腕加强对球的控制,使拍面触球的中下部,手臂主要向前稍微向上辅助发力,击球后迅速还原至准备姿势。</p>	<p>1. 击球时机不对。</p> <p>2. 手臂前伸不够。</p>	<p>1. 多球练习在来球的上升期击球的中上部。</p> <p>2. 做连续挥拍徒手练习,要求动作连贯,没有停顿动作。</p>
横拍正手拉球(以右手为例)	<p>1. 站姿要稳健,重心平衡。</p> <p>2. 面对来球,上身略下沉右转、手腕外展、手臂打开,向右侧后下方引拉,拍状稍横立,左腿略屈蹲。</p> <p>3. 拉球时身体由腰髋带动上臂、前臂由下向前上发力挥拍,撞摩球的中下部或中部。</p> <p>4. 击球后手臂继续向左前方随势挥动,再迅速还原成准备姿势。</p>	<p>1. 引拍动作太小,重心较高。</p> <p>2. 击球时撞击多,摩擦少。</p> <p>3. 击球时,拍形掌握不好,球拍与球接触部位不对。</p> <p>4. 击球时,判断来球线路不准或击球时间不对。</p>	<p>1. 徒手挥拍练习,注意引拍时降低重心。</p> <p>2. 通过拉下旋球改进动作,体会摩擦击球的动作。</p> <p>3. 在接发球或多球练习中,改进与优化动作。</p> <p>4. 利用多球练习,提升对来球的判断能力,在练习中改进动作。</p>

(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
发球抢攻	<p>1. 转不转发球抢攻 利用对手对球的旋转误判,从而降低回球质量,创造进攻的机会。</p> <p>2. 发奔球抢攻 利用球的速度及落点的变化,让对手来不及反应,迫使对手回球质量降低,从而创造得分的机会。</p> <p>3. 击球后迅速还原至准备姿势。</p>	<p>1. 击球时启动过早。 2. 击球时移动不到位。 3. 击球时手法与步法配合不协调。 4. 击球后还原不及时。</p>	<p>1. 通过无规律回球的训练,加强对回球的观察与预判,找到正确的启动时机。</p> <p>2. 加强步法练习,提高判断能力及脚步灵活性,多进行挥拍练习,要求快速移动,到位击球。</p> <p>3. 通过有规律的定点练习,进行腿、腰、手臂协调用力击球练习,要求手到脚到。</p> <p>4. 快节奏的挥拍练习,强调技术还原。多球练习要加快节奏,台上练习时,陪练方加快回球节奏,提升动作还原能力。</p>

参考文献

- 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.
- 张天羽,周文龙.乒乓球文化发展与运动教学研究[M].长春:吉林人民出版社,2021.
- 程序.乒乓球理论与方法[M].武汉:中国地质大学出版社,2009.
- 吴健,洪国梁.高等学校体育学类本科专业系列教材:乒乓球[M].重庆:重庆大学出版社,2016.
- 苏丕仁主编.乒乓球运动教程[M].北京:高等教育出版社,2004.
- 张立.乒乓球课程指导与实践[M].沈阳:沈阳出版社,2020.
- 钟秉枢,李楠.体育在中华优秀传统文化传承中的重要价值、基本理念与具体路径[J].首都体育学院学报,2022,34(1):1-7.
- 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则(2022)[M].北京:北京体育大学出版社,2022.

第二章 水平二乒乓球运动教学设计与实施

为了更好落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,《课程标准(2022年版)》指出,各运动项目教学内容的设计、选择与呈现方式要注重以学生核心素养发展为导向,遵循学生年龄和认知特点,重视不同水平内容的广度、难度和深度方面的合理衔接性。本章主要根据乒乓球运动目标、内容体系的设计思路,从水平二乒乓球运动大单元教学设计、课时计划实施示例、学习评价实施和跨学科主题教学设计等方面分别阐述水平二乒乓球运动教学思路、内容选择及实施策略,为有效开展水平二乒乓球教学,达成课程目标,培养学生体育核心素养以及乒乓球运动兴趣提供具体教学依据。

第一节 水平二乒乓球运动大单元教学设计

《课程标准(2022年版)》提出,根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计各水平的教学单元。大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行18课时及以上相对系统和完整的教学。本节通过任务驱动的方式,选择正手攻球、反手推挡球、平击发球、移动步法等基本动作及组合动作技术为教学内容,同时融入发球抢攻、接发球抢攻等简单战术,注重创设应用的游戏学练情境,开展“学、练、赛”一体化教学,重视“以赛激趣”“以评促学”,激发学生参与乒乓球运动的兴趣,让学生在多种形式的游戏和比赛中掌握、了解乒乓球规则,基础知识、基本动作和简单组合动作与战术等,养成规则意识和团队合作意识,并能提升适应不同环境的能力。

一、水平二乒乓球运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二学生的身体进入了快速增长阶段,其身高、体重和肌肉力量都在逐渐增长。其中骨骼、位移速度、肌肉力量、柔韧性等正处于发展的关键时期,同时,他们的独立性和自理能力有显著提升,思维能力开始由最初直观和具体的认知,逐步发展为抽象和推

理的思维方式,能更好地理解和应对不同的环境变化,但情绪不够稳定。

2. 学习基础

水平二阶段的学生通过前期基本运动技能的学习,在移动性技能、非移动性技能和操控性技能等方面具备一定的基础,且掌握了一些手持器械操控物体的简单练习方法。然而,水平二的学生由于普遍没有接触过乒乓球,个别同学虽对乒乓球运动有简单的了解和认知,初步体验过乒乓球运动,但也仅处于初级阶段,因此,需要在乒乓球运动学习设置游戏化的学练情境,与水平一教学做到有效衔接,让学生能体验乒乓球的乐趣,培养乒乓球运动的兴趣,并能与同学进行简单合作和交流,展示出敢于尝试、不断进取、勇于拼搏的优秀品质。

3. 能力水平

水平二的学生经过水平一的学习后具有了移动性技能、非移动性技能和操控性技能等基本运动技能的学练和体验,能在各种游戏中感受到体育活动的乐趣及对健康的重要性,能在体育活动中乐于与他人交往,具有一定的适应环境的能力。在体育活动或游戏中能克服困难、努力坚持、尊重老师、爱护同学。乒乓球的学习处于起步阶段,对乒乓球的控制能力较弱,因此,教学中要提升学生对于乒乓球的认知及球性,可采用游戏、比赛等方式,不断激发学生学练兴趣,为后续更专业的学习奠定基础。

(二) 设计思路

水平二乒乓球运动是在游戏化的教学情境中进行乒乓球基本知识、基本规则、基本动作及简单组合动作的学习,并在游戏和比赛中进行运用,能在游戏和比赛中遵守规则、与同伴友好合作交流,表现出努力上进、勇敢顽强的意志品质。教学内容要体现连贯性与进阶性,体现出结构化知识与技能的学习,从单个动作学习到组合技术再到实践运用进行整体设计。在设计水平二乒乓球运动大单元时,以核心素养发展为导向,结合乒乓球项目特点及学情,设计水平二乒乓球运动任务群分别为“破冰分组”“基本技术与组合学练”“技战术运用”“运用技战术进行比赛”四个任务。基于任务设计具有内在逻辑关联的、结构化的乒乓球运动教学内容,要体现递增性及结构化。注重教学情境的创设,创造游戏化的教学情境,着力培养学生乒乓球运动兴趣,促进乒乓球技能的掌握及健康行为和体育品德的养成,从而落实学生体育核心素养的发展(见图2-1)。

二、水平二乒乓球运动大单元教学计划示例

根据水平二乒乓球运动大单元教学设计思路及框架图,设计18课时乒乓球运动大

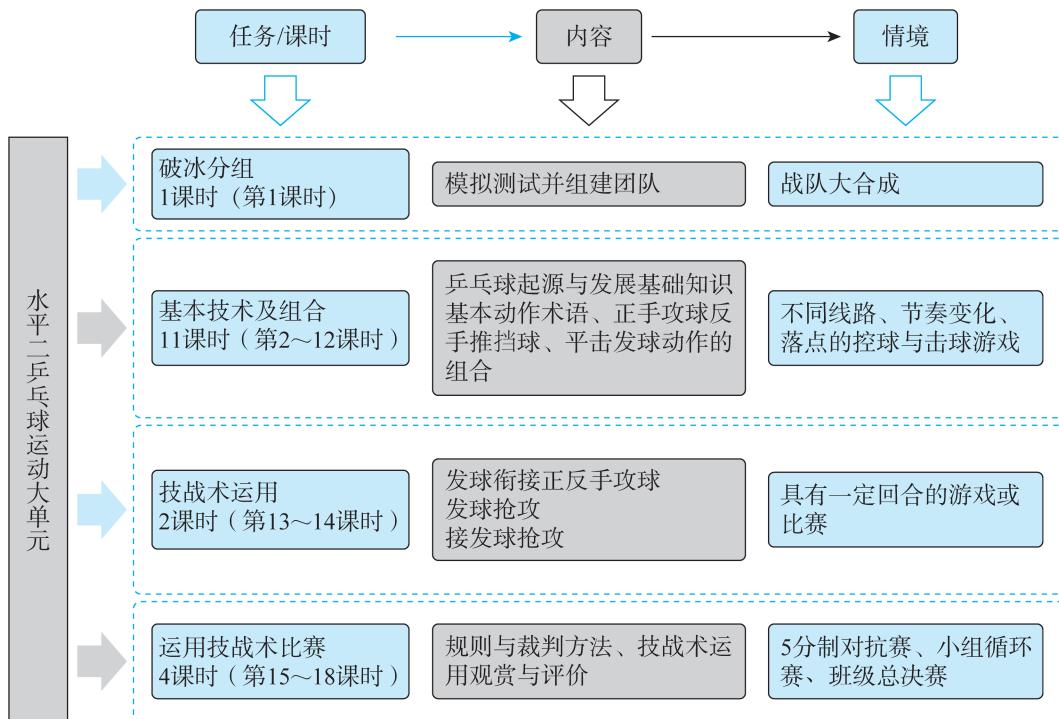


图 2-1 水平二乒乓球运动大单元教学计划框架图

单元教学计划,其中,第1课时完成能力检测和破冰分组;第2~12课时主要学习基本技术及组合;第13~14课时主要发展技战术运用能力;第15~18课时重点运用所学规则、礼仪及技战术进行比赛(见表2-1)。

表 2-1 水平二乒乓球运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 运动能力:了解乒乓球起源与发展等相关知识及简单的裁判规则知识、熟悉球性,学会基本的握拍、准备姿势、正反手攻球、平击发球等基本技术及组合技术,能进行简单规则下的发球抢攻及接发球抢攻简单战术配合,发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。 健康行为:理解乒乓球运动对健康的重要性,主动参与课内外乒乓球锻炼,形成学习兴趣;掌握乒乓球运动安全避险和运动伤病预防的简单方法,能对运动损伤进行简单处理,树立安全运动意识;面对乒乓球各项学练与比赛中的挫折与失败时能及时进行自我情绪调控;能与同伴积极沟通、主动合作,适应不同乒乓球学练方式与合作形式,并积极参与比赛。 体育品德:在各项乒乓球练习与比赛遇到困难时,能努力克服并能坚持学练,在项目比赛中表现出团队精神;能正确看待运动中的正常碰撞与摔倒,关注同伴,遵守乒乓球比赛规则、尊重对手与裁判、公平公正,履行自己的职责;在乒乓球运动的学练和比赛中展示出自尊自信的体育品格。
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:有关乒乓球、球拍、球台、起源与发展、安全行为守则等基础知识;握拍、准备姿势、正手攻球、反手推挡球、平击发球、移动步法等基本动作及简单组合动作。</p> <p>2. 技战术运用:平击发球与正手攻球、平击发球与反手推挡球、拨球等组合技术在游戏及比赛中运用,发球抢攻、接发球抢攻等简单战术配合。</p> <p>3. 体能:跳过独木桥、绕台侧滑步、20米折返跑徒手趣味运球、左右翻转跳跃、前后跳跃、背对背跳跃、面对面跳跃、蜥蜴爬、螃蟹走、撕名牌、跳圈过河接力赛、车轮滚滚接力等体能游戏。</p> <p>4. 展示或比赛:控制球比赛、托球接力比赛、对墙击球比赛、正反手攻球展示、发球抢攻及接发球抢攻综合运用的展示或比赛、5分制对抗赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:发球规则、攻球规则、接发球规则及比赛规则。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏乒乓球比赛或视频,描述发球及接发球规则,说出技术动作。</p>		
重难点	学生学习 基本姿势与正反手攻球组合、脚步移动与技术配合、简单的发球抢攻及接发球抢攻等战术配合。		
	教学内容 学生球性及基本技术的掌握、动作姿态的固定、基本技术的组合运用。		
	教学组织 团队的组建与学练组织、赛季的策划与组织。		
	教学方法 游戏化教学情境的创设、技术组合运用情境创设、比赛情境的创设。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:在趣味乒乓球游戏中通过不同的途径展示乒乓球基础技能与体能,认识和理解团队的价值和作用;认识乒乓球、球台、拍子及握拍方法。</p> <p>2. 健康行为:积极参与乒乓球游戏比赛,完成分组、讨论,认领队长、体能教练、记分员、裁判及器材管理员等角色;积极参与团队建设,给自己团队设计队名、口号、队徽及幸运色等;了解课堂教学内容及后续的组织形式。</p> <p>3. 体育品德:在认领和讨论角色职责过程中,能倾听他人观点,礼貌对待他人,在团队文化设计中遇到困难积极克服。</p>	<p>1. 体能与乒乓球感测试: (1) 绳儿听我话(1分钟跳绳); (2) 超级模仿秀(模仿基本姿势、托球绕台走)。</p> <p>2. 团队组建: (1) 团队文化建设:角色认领、战队名、口号及幸运色等设计; (2) 团队建设展示。</p> <p>3. 体能练习: 双脚会面(开合跳)、动力火车(支撑收腹跳)、抓苹果(仰卧体前屈抓苹果)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)。</p>	<p>1. 体能与乒乓球感测试:教师讲解练习要求,学生分两排保持安全距离面对面站立,进行练习与计数,教师记录成绩;教师集中示范并讲解测试要求,学生分组进行测试,记录学生表现等级;结合语言交流,选出运动能力最强的6~8人,作为队长;并根据学生能力水平进行异质分组;视频引出介绍相关要素,引导学生讨论角色职责;发放团队角色表和相关素材,引导学生进行团队文化设计。</p> <p>2. 以小组为单位进行展示,视频记录每组表现,掌声最响亮,最有创意小组获得奖券。</p> <p>3. 视频展示每个体能练习方法,并分四组用音乐控制节奏,轮换进行练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:学会握拍及准备姿势;在熟悉球性的基础上能用拍控制球并尝试在练习与比赛中运用;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在持拍控球、20米折返跑运球接力等比赛中,激发乒乓球运动兴趣,了解安全运动的重要性,树立安全意识,学会正确的锻炼方法,积极参与乒乓球运动。</p> <p>3. 体育品德:在控球接力、模仿大比拼、控球折返跑等游戏中遵守规则,表现出克服困难、勇于拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 乒乓知识大比拼(乒乓球文化);</p> <p>(2) 我的姿势最帅气(持拍与准备姿势);</p> <p>(3) 球儿听我话(持拍控球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组持拍控球 20 米折返跑控球接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>小脚碰碰开(左右并步)、滑冰场(绕台侧滑步)、空中抓物(徒手接球)、独“脚”兽(单脚跳)。</p>	<p>1. 教师运用多媒体以问答的形式进行集体学习;创设比一比、赛一赛的情境,比比谁的握拍及准备姿势最帅气,分组学练;创设直线控球与曲线控球游戏情境,分组进行练习。</p> <p>2. 教师集中讲解示范比赛规则,创设比赛情境,小组长负责制,学生按照组建团队进行比赛,比一比哪个小组最快。</p> <p>3. 教师集中示范讲解练习方式及要求,由组长带领完成任务,各单项第一名或动作最完美的学生进行展示。</p>
3	<p>1. 运动能力:熟练掌握正确的握拍及基本姿势,提高球性,学习颠球方法,能进行连续颠球,并尝试在移动中颠球,发展学生灵敏性、协调性、位移速度、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在原地颠球中,提升乒乓球运动兴趣,能适应不同练习及比赛要求,能较好做到与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:参与颠球比赛及游戏学练方式,在学练中展示出克服困难、不怕失败、坚持学练、敢于尝试和挑战的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 我的姿势最帅气(握拍与基本姿势);</p> <p>(2) 球拍挥舞(正手攻球徒手挥拍);</p> <p>(3) 球在拍上跳动(原地颠球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>颠球接力趣味比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>空中躲闪(左右翻转跳跃)、小兔蹦蹦跳(前后跳跃)、青蛙运动会(蛙跳)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)。</p>	<p>1. 教师组织优秀学员进行展示,组织优秀学员带领学生进行练习;教师采用讲解示范法组织学生进行集体练习;创设颠球大比拼的游戏情境,分组学练,选出各组连续颠球数量最多的学生进行奖励。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,创设颠球接力趣味赛的比赛情境,学生以小组为单位进行比赛。</p> <p>3. 教师集中示范讲解练习方式及要求,设置小组赛情境,明确具体任务,由组长带领完成任务,各组选出优秀学生进行展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:形成稳定正确的握拍及基本姿势,提高球性,能在行进间连续近距离反手对墙打球,尝试对墙打落地反弹球,并能在不同形式的练习及比赛中提升反手对墙击球的稳定性;发展灵敏性、位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在移动反手对墙颠球练习中,提升乒乓球运动兴趣,养成运动习惯;能适应不同练习及比赛环境,合作交往能力进一步提升。</p> <p>3. 体育品德:伴随对墙颠球、击打落地球的游戏化学练,展示出克服困难、挑战自我、遵守规则等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 优美的弧线(握拍与基本姿势与挥拍); (2) 球儿碰碰跳(对墙击球); (3) 移动中反手对墙颠球。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>击打落地连续反弹球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>快乐的小鸭子(矮子步)、切西瓜(十字交叉跳)、滑冰场(绕台滑步)、抢球大战(徒手接球)。</p>	<p>1. 分组学练,比一比谁的弧线最优美;集体讲解学习,学生分组学练,比一比谁对墙颠球数量最多。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,创设比赛情境,学生按照组建团队进行比赛。</p> <p>3. 教师集中示范讲解练习方式及要求,设置小组比赛情境,明确具体任务,由组长带领完成任务,各组选出优秀学生进行展示。</p>
5	<p>1. 运动能力:知道正手挥拍的基本姿势及正确的挥拍轨迹,能正手击打桌面的固定球,尝试挥拍击球;发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在挥拍打球过程中,保持安全的练习间距,提升安全意识及注意力,享受运动乐趣,养成运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:参与游戏化的击球学练发展敢于挑战和尝试、克服困难、不怕失败、坚持学练、不断超越自我的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 我的弧线最优美(正手徒手挥拍); (2) 发射银球(正手打桌面固定球); (3) 向阵地开炮(击打落台反弹球)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>选择具有代表性的小组进行正手打固定球,击打落台反弹球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>蜥蜴爬(俯撑爬行)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)、比谁剪刀快(交叉步跑)、独“脚”兽(单脚跳)。</p>	<p>1. 教师采用分解和完整法组织学生进行集体练习;每个乒乓球桌固定四个球,小组长负责制,组内学生轮换进行练习;组内2人一组进行练习,一人垂直放球,一人击打落台反弹球,2人轮换进行学练。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,创设比赛情境,学生按照组建团队进行比赛,选出组内优秀学生进行决赛。</p> <p>3. 教师集中示范讲解练习方式及要求,设置小组比赛情境,明确具体任务,由组长带领完成任务,各组选出优秀学生进行展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:了解及掌握正手挥拍的准备姿势及引拍、挥拍的拍形、轨迹及位置,知道挥拍击球后迅速还原到基本姿势,能正手击打垂直落台反弹球,尝试自抛自打落台反弹球;发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在击打落台反弹球的过程中,能与同伴友好交流配合,保持安全的练习间距,提高安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在游戏化手段进行正手攻球的学练中,表现出克服困难、不怕失败、坚持学练、敢于挑战和尝试、不断超越自我的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 看谁做得快(基本姿势与徒手挥拍与还原);</p> <p>(2) 发射银球(打垂直落台反弹球);</p> <p>(3) 飞来的银球(攻打对面同学多球供球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>自抛自打展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>快乐的小鸭子(矮子步)、切西瓜(十字交叉跳)、滑冰场(绕台滑步)、抢球大战(徒手接球)。</p>	<p>1. 教师采用自主练习法组织学生在优秀学员的带领下分组进行练习;小组长负责制,组内2人合作,一人垂直放球,一人打球,学生轮换练习;组内2人合作,一人多球供球,一人正手击球,轮换练习。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,创设比赛情境,学生按照组建战队进行比赛,每人10个球,选出优秀学生进行决赛。</p> <p>3. 教师结合多媒体讲解游戏规则和要求,创设“比一比谁的动作最标准”的活动情境,学生分小组进行练习,每个动作进行3组,相互评价,选出动作最好的学生进行展示。</p>
7	<p>1. 运动能力:巩固正手挥拍的准备姿势及引拍、挥拍的拍形、轨迹及位置,能正手打垂直落台反弹球,尝试击打具有一定前冲力的落台反弹球;发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在打适宜前冲落台反弹球中,提升乒乓球运动兴趣,科学进行学练,养成运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出勇敢顽强,克服困难的品质,具有乐于助人的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 起点与终点(基本姿势与徒手挥拍与还原);</p> <p>(2) 发射银球(打垂直落台反弹球与接球);</p> <p>(3) 银球飞舞(正手攻球与接球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>打适宜前冲落台反弹球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>蜥蜴爬(俯撑爬行)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)、比谁剪刀快(交叉步跑)、独“脚”兽(单脚跳)。</p>	<p>1. 创设“比一比”游戏情境,学生在优秀学员的带领下分组进行练习,比一比谁的动作最帅气;组内3人合作,一人垂直放球,一人正手击球,一人接球,轮换进行;组内3人合作,一人多球供球,一人正手击球,一人接球,轮换进行。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,创设比赛情境,学生按照组建团队进行比赛,每人10个球,选出优秀学生进行决赛。</p> <p>3. 教师集中讲解规则和要求,创设“比一比谁的动作最标准”的活动情境,学生分小组进行练习,每个动作进行3组,相互评价,选出动作最好的学生进行展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:优化正手徒手挥拍的基本动作,能用正手挥拍击打具有一定前冲力的落台反弹球并逐步提升上台率,发展灵敏性、位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练及比赛中,能关注到情绪的变化,积极与他人沟通和交流。</p> <p>3. 体育品德:在游戏化的学练及比赛中,提升规则意识、合作团队意识及果断勇敢的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 银球发射(正手击打自抛反弹球);</p> <p>(2) 银球飞舞(正手打适宜前冲球与接球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>连续打适宜前冲落台反弹球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>快乐的小鸭子(矮子步)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)、抢球大战(徒手接球)、比谁剪刀快(交叉步跑)。</p>	<p>1. 创设“我的命中率最高”游戏情境,以小组为单位,进行自抛自打的游戏;组内3人合作,一人多球供球,一人正手攻球,一人防守。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,创设比赛情境,学生按照组建战队进行比赛,选出优秀学生进行决赛。</p> <p>3. 教师集中示范讲解练习方式及要求,设置小组赛情境,明确具体任务,由组长带领完成任务,各组选出优秀学生进行展示。</p>
9	<p>1. 运动能力:进一步优化正手攻球动作,学会正确的脚步移动方法及移动击球的基本要领,提升正手攻球的上台率,体验移动中的正手攻球,并尝试把步法合理应用在攻球与接球过程中,发展灵敏性、位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能理解体育运动的重要性,具有一定的安全意识,积极与同伴沟通和交流。</p> <p>3. 体育品德:在游戏化的学练及比赛中表现出文明礼貌,乐于助人的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞动挥拍(基本姿势与并步);</p> <p>(2) 银球飞舞(正手攻球与接球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>移动中打落台反弹球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>空中躲闪(左右翻转跳跃)、小兔蹦蹦跳(前后跳跃)、青蛙运动会(蛙跳)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)。</p>	<p>1. 创设“比一比”游戏情境,组织学生集体练习;组内优秀学员指导组内学生进行学练,组内3人一组,一人供球,一人正手攻球,一人防守,要求攻球具有一定落点范围。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,创设比赛情境,学生按照组建战队进行比赛,选出优秀学生进行决赛。</p> <p>3. 教师采用情境教学法组织学生进行体能练习,创设“比一比谁的动作最标准”活动情境,学生分小组进行练习,每个动作练习3组,相互评价,选出动作最好的学生进行展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力: 知道反手推挡球、拨球的基本要领及方法, 能运用反手推挡球、拨垂直落台反弹球, 尝试推拨具有适宜前冲力的落台反弹球; 发展灵敏性、位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在反手自抛自打与接球中, 能适应不同练习及比赛环境, 养成科学运动的习惯, 合作交往能力进一步提升。</p> <p>3. 体育品德: 在游戏学练正反手击球及体能练习中表现出克服困难、积极学练、超越自我的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 我的姿势最帅气(基本姿势与反手推手挥拍); (2) 炮弹发射(反手推挡球、拨球与接球); (3) 炮弹飞舞(反手自抛自打与接球)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>反手打适宜前冲落台反弹球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>快乐的小鸭子(矮子步)、切西瓜(十字交叉跳)、滑冰场(绕台滑步)、抢球大战(徒手接球)。</p>	<p>1. 教师采用讲解示范法组织学生集体练习, 创设“比一比”游戏情境; 教师采用自主学习法组织优秀学员带领学生进行学练, 组内3人一组, 一人供球, 一人反手推拨球, 一人接球, 轮换进行练习; 组内2人合作, 一人自抛自打, 一人接球, 轮换进行练习。</p> <p>2. 创设“反手命中率大比拼”游戏情境, 采用游戏法组织学生以小组为单位进行展示, 组内2人合作, 一人供球, 一人打球, 比一比哪个小组命中率最高。</p> <p>3. 创设“比一比谁的动作最标准”活动情境, 学生分小组进行练习, 每个动作进行3组, 相互评价, 选出动作最好的学生进行展示。</p>
11	<p>1. 运动能力: 知道平击发球的动作要领及方法, 能进行平击发球并与接球进行合理组合; 发展灵敏性、位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在平击发球展示中, 进一步提升乒乓球运动的兴趣, 关注情绪变化, 提升适应能力。</p> <p>3. 体育品德: 通过模仿大比拼游戏场景, 展现勇敢顽强、迎难而上的品质, 能按规则和要求参与学练与比赛。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 空中抓球(一手抛球另一手接球); (2) 舞动的球拍(平击发球徒手练习); (3) 发射炮弹(平击发球)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>平击发球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>蚂蚁搬家(仰撑爬行)、抢球大战(徒手接球)、小兔蹦蹦跳(前后跳跃)、青蛙运动会(蛙跳)。</p>	<p>1. 集体讲解示范, 学生分组学练, 比一比谁抛得直, 抓得稳, 选出优秀学生展示; 组织学生集体练习, 教师口令指导, 比一比谁的姿势最帅气; 小组长负责制, 组内轮流自主练习, 比一比谁的命中率最高, 选出优秀学生展示。</p> <p>2. 小组进行比赛, 选出优秀学生代表小组进行比赛, 看看哪个小组命中率最高。</p> <p>3. 创设“比一比谁的动作最标准”活动情境, 学生分小组进行练习, 每个动作进行3组, 相互评价, 选出动作最好的学生进行展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力: 掌握正确的平击发球的动作要领及方法,能进行直线和斜线的平击发球并与接球进行合理组合;发展灵敏性、位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在一斜一直的发球展示中,提升乒乓球运动的兴趣,能较好地适应不同练习及比赛环境,养成良好的科学健身和锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德: 通过发球与接发球衔接的游戏化学练,展现积极向上、敢于挑战与尝试的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 发射炮弹(抛球一定高度的平击发球); (2) 炮弹有飞行线路(平击斜线发球与接球、平击直线发球与接球)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>一斜一直线发球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>蜥蜴爬(俯撑爬行)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)、比谁剪刀快(交叉步跑)、独“脚”兽(单脚跳)。</p>	<p>1. 教师示范讲解要求,学生分小组进行学练,每人发 10 个球,比一比谁抛得直,打得稳,选出优秀学生进行展示;教师集中示范讲解练习要求,学生分组练习,每个线路发球 10 个,选出组内优秀学生进行展示。</p> <p>2. 小组进行比赛,选出优秀学生代表小组进行比赛,看看哪个小组命中率最高。</p> <p>3. 创设“比一比谁的动作最标准”活动情境,学生分小组进行练习,每个动作进行 3 组,相互评价,选出动作最好的学生进行展示。</p>
13	<p>1. 运动能力: 知道技战术知识、发球抢攻、接发球抢攻的作用,尝试在不同的比赛和情境下运用合理技战术知识;发展灵敏性、位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在不同线路变化的发球抢攻比赛中,进一步提升乒乓兴趣,积极与他人沟通交流,养成良好的运动的习惯。</p> <p>3. 体育品德: 通过发球抢攻战术在比赛中的运用,展现果断勇敢、积极思考、坚持向上的优秀品质,表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 武林秘籍(发球抢攻与接发球抢攻战术知识); (2) 先发制人(发球抢攻); (3) 夺宝奇兵(接发球抢攻)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不同线路变化的发球抢攻比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>小脚碰碰开(左右并步)、滑冰场(绕台侧滑步)、空中抓物(徒手接球)、球儿跟我走(20 米折返跑徒手趣味运球)。</p>	<p>1. 教师运用多媒体进行集中演示讲解,以问答形式进行知识大比拼;组内 2 人合作,进行发球抢攻学练,轮换进行,比一比谁的成功率最高;组内 2 人合作,进行接发球抢攻学练,轮换进行,比一比谁的成功率最高。</p> <p>2. 创设比赛情境,小组进行比赛展示,比一比谁的发球稳、线路变化多、抢攻成功率高。</p> <p>3. 创设“比一比谁的动作最标准”的活动情境,学生分小组进行练习,每个动作进行 3 组,相互评价,选出动作最好的学生进行展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:学会技战术知识、发球抢攻、接发球抢攻的动作,进一步提升学生的技战术意识和动作组合运用能力;发展灵敏性、位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过技战术的运用提升运动兴趣及安全意识,关注情绪的变化。</p> <p>3. 体育品德:在乒乓球比赛及学练中展现出勇敢顽强、迎难而上的意志品质,能按要求及规则参与学练和比赛。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 先发制人(发球抢攻); (2) 夺宝奇兵(接发球抢攻)。</p> <p>2. 展示或比赛: 发球抢攻与接发球抢攻比赛。</p> <p>3. 体能练习: 快乐的小鸭子(矮步子)、切西瓜(十字交叉跳)、滑冰场(绕台滑步)、抢球大战(徒手接球)。</p>	<p>1. 组内 2 人合作,进行发球抢攻学练,轮换进行,比一比谁的成功率最高;组内 2 人合作,进行接发球抢攻学练,轮换进行,比一比谁的成功率最高。</p> <p>2. 创设比赛情境,小组进行比赛展示,比一比谁的发球稳、线路变化多,抢攻成功率高,选出各组最优秀的学生进行班级总决赛。</p> <p>3. 创设“比一比谁的动作最标准”活动情境,学生分小组进行练习,每个动作进行 3 组,相互评价,选出动作最好的学生进行展示。</p>
15~16	<p>1. 运动能力:在比赛中能运用发球衔接正反手攻球技术,知道发球抢攻、接发球抢攻知识并尝试在比赛中进行运用,提升比赛能力、规则意识及观赏与评价能力;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中保持情绪稳定,合理运用脚步移动及基本技战术,有效预防运动损伤,提升环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出乒乓球文明礼仪,文明观赛、积极参赛,在比赛中遵守规则、尊重对手和裁判,面对困难积极应对,意志坚定,充满自信,表现出积极拼搏的体育精神。</p>	<p style="text-align: center;">组内循环赛</p> <p>一、比赛规则</p> <p>1. 5 分为一局,一场比赛采用三局二胜制。</p> <p>2. 以小组为单位进行组内单循环赛,决出组内前 2 名参加班级总决赛。</p> <p>3. 胜一场得 2 分,负一场得 1 分,弃权得 0 分,以分数排名。</p> <p>二、比赛组织</p> <p>1. 每小组 6 人,以小组为单位,进行比赛。</p> <p>2. 组内队员抽签确定编号,完成对阵表:</p> <p>第一轮:1~6,2~5,3~4 第二轮:1~5,6~4,2~3 第三轮:…… 第四轮:…… 第五轮:……</p> <p>3. 组内队员轮流担任裁判,进行裁判和统计。</p> <p>三、比赛名次判定</p> <p>按照循环赛得分,决出小组前 2 名,代表小组参加班级总决赛。</p> <p>四、体能练习(选择 1~2 项目进行练习)</p> <p>1. 游戏——穿越火力网。 2. 模仿 4 种动物的动作:蜥蜴爬、螃蟹走、小鸟飞、大猩猩跳。 3. 游戏——撕名牌。 4. 游戏——“石头剪刀布”。 5. 游戏——跳圈过河接力赛。 6. 游戏——叠圈接力比赛。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17~18	<p>1. 运动能力: 在比赛中能合理运用发球、正反手技术及发球抢攻、接发球抢攻战术, 设法得分并取得比赛胜利, 提升比赛能力、规则意识及观赏与评价能力; 发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在比赛中积极调控自己的情绪, 合理运用技战术预防运动损伤, 具有较强的环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中展现乒乓球文明礼仪, 文明观赛、积极参赛, 在比赛中遵守规则、尊重对手和裁判, 能正确面对胜负, 胜不骄、败不馁, 积极面对困难, 意志坚定, 充满自信, 表现出积极拼搏的体育精神。</p>	<p style="text-align: center;">班级总决赛</p> <p>一、比赛规则</p> <p>1. 5分为一局, 一场比赛采用三局二胜制。</p> <p>2. 6个小组的前2名共12名学生参加班级总决赛, 采取单淘汰制进行总决赛。</p> <p>3. 比赛分三轮进行, 第一轮及第二轮采取淘汰赛, 决出前3名, 第三轮采取单循环赛, 决出名次。</p> <p>二、比赛组织</p> <p>1. 第一轮: 各小组第一名与各小组第二名进行对阵, 淘汰赛对手通过抽签确定。</p> <p>2. 第二轮: 决出的前六名抽签进行比赛, 决出前三名。</p> <p>3. 第三轮: 前三名进行单循环比赛, 决出前三名, 对阵情况通过抽签决定, 比赛顺序为1~3, 2~3, 1~2。</p> <p>三、裁判</p> <p>各小组选出1名队员组成裁判队伍, 担任裁判工作。</p> <p>四、比赛颁奖</p> <p>举行颁奖仪式, 为前三名队员颁奖。</p> <p>五、各小组组织队员进行宣传、观赏评价</p> <p>六、体能(选择1~2项目进行练习)</p> <p>1. 游戏——穿越火力网。</p> <p>2. 模仿4种动物的动作: 蜥蜴爬、螃蟹走、小鸟飞、大猩猩跳。</p> <p>3. 游戏——撕名牌。</p> <p>4. 游戏——“石头剪刀布”。</p> <p>5. 游戏——跳圈过河接力赛。</p> <p>6. 游戏——叠圈接力比赛。</p>	

第二节 水平二乒乓球运动课时教学设计

体育与健康课时教学设计坚持“健康第一”课程理念, 落实“教会、勤练、常赛”要求, 围绕学科核心素养和水平二乒乓球运动大单元教学设计的目标和内容, 依据学生基本学习情况, 创设生动有趣的游戏和比赛教学情境, 设计适宜的学练内容、教学策略, 合理组织队形、科学安排运动负荷等, 从而有效达成课时学习目标的要求。本节示例以水平二乒乓球运动大单元第二次课为例, 依据课程标准的要求, 制订了详细的课时教学示例, 供广大体育教师参考。

一、水平二乒乓球运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

本节课坚持“健康第一”的教育理念, 落实立德树人的根本任务, 坚持以学生发展为

本,促进学生能力的综合全面发展。下面从运动能力、健康行为和体育品德三方面,进行目标分析:

1. 运动能力目标分析:本次课针对乒乓球运动初学者,重点是让学生了解乒乓球的基本知识,注重创设比赛运用情境,关注结构化知识和技能的学练,引导学生将持拍、准备姿势、控球等进行组合学练,并在游戏中加以运用。因此提出了解乒乓球运动的基本姿势,在游戏中培养球性,为后续动作技能的学习奠定基础,同时发展学生灵敏性、协调性等体能目标。

2. 健康行为目标分析:本课处于水平二大单元学习中的第二课,对学生乒乓球兴趣的激发是本课的重点。基于水平二学生刚接触乒乓球运动的特点及学习内容,特别设置了在游戏化的学练过程中让学生体验并感受到乒乓球运动的乐趣,激发学生的学练兴趣;了解简单的练习方法及运动安全知识,在学练过程中保持安全的练习距离等学习目标。

3. 体育品德目标分析:水平二主要是面对零基础的学生,对于乒乓球的控制具有一定的难度,故教学中特别强调因材施教,开展个别化指导,在展示或比赛中引导学生体验不同运动角色,因此在这个过程中,特别提出要培养学生具有克服困难、坚持学练、不断挑战自我的学习目标。

(二) 教学内容分析

本节课是水平二乒乓球运动大单元学习中的第2课时,学习内容主要包括正确的持拍、准备姿势、持拍控球三部分,持拍与准备姿势直接影响移动位移速度、正反手转换、击球质量及稳定性,在正确的准备姿势下持拍控球,不仅能巩固准备姿势,还能提升球性,并迁移到后续学习中,促进乒乓球技能的学习。在本节课中,采取“乒乓知识大比拼”让学生了解乒乓球运动知识,设计“我的姿势最帅气”“球儿听我话”游戏,将乒乓球握拍、基本姿势、球性练习等与基本移动技能(不同路线移动)相结合,形成结构化的学练,提升学生的控球能力,助力核心素养的养成。

(三) 学情分析

本课授课对象为水平二对应年龄段学生,具有好奇心强、活泼好动、模仿力强但注意力不集中的年龄特点。经过上次课的学习,学生对乒乓球运动具有了初步的了解和认知,知道了不同的握拍方法及特点,并进行了初步的体验,但对于如何正确持拍、准备与击球并没有进行详细的学习。为了发展学生持拍、准备姿势及控球能力,在教学中采用示范演示、姿势大比拼、直线控球、曲线控球等多变的手段,以“知识大

比拼”“我的姿势最帅气”“球儿听我话”等游戏化的情境吸引学生注意力,提升课堂效率。

(四) 教学策略分析

1. 教学策略与资源运用

(1) 多媒体演示,激发学生兴趣

根据水平二学生好奇心强、模仿能力强的特点,教师借助多媒体演示优秀运动员比赛视频、正确的握拍方法、准备姿势、球性控制等影音资料,营造激情愉悦的学习氛围,激发学生的兴趣及内心的学习积极性,使学生快速进入上课状态,也为本节课教学做铺垫。

(2) 多种教学手段,教学情境游戏化

利用“知识问答”“看谁模仿得最像”“控球大比拼”等游戏化的情境和手段,帮助学生学习乒乓球运动相关知识、掌握正确的握拍及准备姿势,通过多样化的球性练习方法,帮助学生提升球性和球感,培养学生学习乒乓球的兴趣。

(3) 创设比赛情境,提升控球水平

在学练中创设“直线控球接力”“曲线控球接力”等比赛情境,激发学生的学练兴趣,吸引学生注意力,提升球性及持拍控球能力,培养学生的规则意识及努力拼搏的体育精神。

2. 问题预设与对策

问题预设 1: 学生无法掌握正确的握拍方法

解决办法 1:设置“手指控拍不掉落”“拍面与手臂合体”等游戏情境,让学生明确和体验手指握拍的方法与位置、拍面的方向、拍面与手臂、手腕的关系,引导学生在反复学练中找到握拍的感觉,熟练握拍位置。

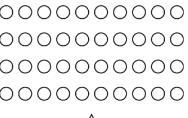
问题预设 2: 学生控球接力经常掉球

解决办法 2:设置“球儿听我话”游戏情境,情境一是“我让球停留拍面不动”,情境二是“我让球在拍面滚动”,情境三是“球儿跟我散步”;从正确的准备姿势开始,先让学生原地练习找到持拍控制球的感觉,然后在移动中进行练习,逐步提升控球能力,最后进行控球接力赛。

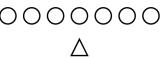
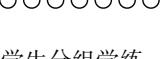
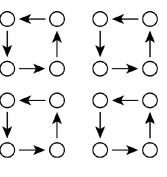
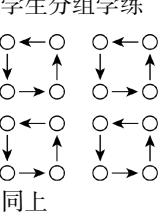
二、水平二乒乓球运动课时教学计划示例

依据水平二乒乓球大单元教学设计思路,基于以上学情、目标、内容等方面的分析,进行课时教学计划的设计(见表 2-2)。

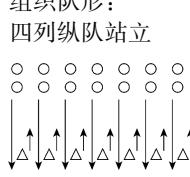
表 2-2 水平二乒乓球运动课时教学计划示例

主题	我能指挥球	单元课次	18-2	年级班级	二(1)班	人数	40人								
学习目标	1. 运动能力:学会握拍及准备姿势;在熟悉球性的基础上能用拍控制球,尝试在练习与比赛中进行运用;发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量等体能。 2. 健康行为:在持拍控球、20米折返跑运球接力比赛中,激发乒乓球运动兴趣,了解安全运动的重要性,树立安全意识,学会正确的锻炼方法,积极参与乒乓球运动。 3. 体育品德:在控球接力、模仿大比拼、控球折返跑游戏中遵守规则,表现出克服困难勇于拼搏的体育精神。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:我的握拍最准确(持拍)、我的姿势最帅气(持拍与基本姿势)、控制球(原地控球与移动中控球)、我来指挥球(握拍与准备姿势与不同线路移动控球)。 2. 展示或比赛:球儿伴我行比赛(移动中控球接力)。 3. 体能练习:小脚碰碰开(左右并步)、滑冰场(绕台侧滑步)、空中抓物(徒手接球)、独“脚”兽(单脚跳)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">学生学习</td><td style="padding: 2px;">理解屈膝并保持身体前倾,控球时保持拍面平整</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学内容</td><td style="padding: 2px;">正确的持拍控球以及在游戏和比赛中的运用</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学组织</td><td style="padding: 2px;">以各自战队分组学练为主,个人学练与小组学练相结合</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学方法</td><td style="padding: 2px;">示范讲解法、合作学习法、游戏法及比赛法的灵活运用</td></tr> </table>							学生学习	理解屈膝并保持身体前倾,控球时保持拍面平整	教学内容	正确的持拍控球以及在游戏和比赛中的运用	教学组织	以各自战队分组学练为主,个人学练与小组学练相结合	教学方法	示范讲解法、合作学习法、游戏法及比赛法的灵活运用
学生学习	理解屈膝并保持身体前倾,控球时保持拍面平整														
教学内容	正确的持拍控球以及在游戏和比赛中的运用														
教学组织	以各自战队分组学练为主,个人学练与小组学练相结合														
教学方法	示范讲解法、合作学习法、游戏法及比赛法的灵活运用														
安全保障	1. 课前检查场地布置与设备安全。 2. 科学设计教学组织形式与各项练习及比赛方法。 3. 上课时对各项安全事项进行讲解,并提示学生自检服装。 4. 准备活动充分,涉及的身体每个部位都参与热身。 5. 在课中时刻提醒学生注意安全,练习时保持一定间距。 6. 小组练习时,实行小组长负责制,管理各组员安全。 7. 合理安排学生回收器械,避免器械散落造成伤害。				场地器材	乒乓球台 8 个 乒乓球拍 45 个 乒乓球若干									
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)								
激趣导学(1分钟)	课堂常规 1. 集合整队,师生问好。 2. 出勤及着装检查、安排见习生。 3. 观看视频,了解乒乓球运动。 4. 安全教育。	教师: 1. 集合整队,师生问好,宣布本课内容、学习目标和要求。 2. 检查上节课作业完成情况。 3. 借助多媒体,分别播放横拍、直拍优秀运动员比赛及基本动作视频及影音资料,激发学习兴趣。 4. 提醒安全事项,强调纪律。 学生: 1. 师生问好,积极投入,明确内容。 2. 交流上节课作业完成情况。 3. 认真观看,积极思考,调动学习兴趣。 4. 明确安全事项和纪律要求。		组织队形: 四列横队集中  △			80~100								

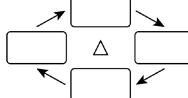
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (15分钟)	1. 乒乓知识大比拼(乒乓球运动基本知识)。 2. 我的姿势最帅气(持拍与准备姿势)。 3. 球儿听我话(持拍控球): (1) 球与拍不分离;	<p>教师: 1. 讲解游戏方法,教师提出有关乒乓球运动的问题,学生抢答,教师补充解答。 2. 组织学生两列横队席地而坐。 3. 随时观察学生情况,鼓励学生积极回答。</p> <p>学生: 1. 认真聆听游戏方法及规则。 2. 遵守课堂纪律,积极思考。 3. 积极发言,争做“乒乓知识小达人”。</p> <p>教师: 1. 讲解示范握拍与准备姿势的方法。 2. 创设“手指控拍不掉落、拍面与手臂合体、我的姿势最帅气”游戏情境,组织学生按照组建的团队进行练习,提出练习要求。 3. 引导队长组织和指导,帮助队长纠正动作。 4. 组织“我的姿势最帅气”评比学生: 1. 认真观看教师动作示范,模仿握拍及准备姿势。 2. 在队长指导下进行学练。 3. 在练习中注意握拍姿势的正确性。 4. 选出每组姿势最帅气的学生。</p> <p>教师: 1. 示范讲解原地持拍控球的方法及要领。 2. 强调两脚开立、屈膝收腹,保持重心的平稳及拍面的平整。 3. 创设“谁能保持球与拍不分离时间最长”的游戏情境,激励学生积极学练,相互交流与帮助。</p> <p>学生: 1. 认真观看教师动作示范,尝试练习。 2. 手指正确握拍、保持重心的平稳及拍面的平整,基本姿势准确。</p>	<p>组织队形: 两列横队集中  </p> <p>组织队形: 两排面对面讲解示范  </p> <p>学生分组学练 </p> <p>组织队形: 两排面对面讲解示范  </p> <p>学生分组学练 </p>	1 8~10 3~4	1~2 2~3 1~2	115~125 125~135 135~140

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	(2) 球儿随我动。	<p>3. 寻找拍面与身体合体的感觉，把球牢牢控制在拍面。</p> <p>4. 选出原地持拍控球时间最长的学生。</p> <p>教师：</p> <p>1. 示范讲解移动中持拍控球的方法及要领。</p> <p>2. 强调移动中保持重心的平稳、握拍的稳定及拍面的保持。</p> <p>3. 创设“谁在移动中控制球不掉落的时间最长”的游戏情境，激励学生积极学练，相互交流与帮助。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真观看教师动作示范，尝试练习。</p> <p>2. 移动中保持重心的平稳、握拍的稳定及拍面的平整。</p> <p>3. 积极学练，争做移动控球时间最长者。</p>		2~3	3~4	140~145
素养提升 (22分钟)	<p>1. 球儿伴我行； (1) 直线控球；</p> <p>(2) 曲线控球。</p> <p>2. “球儿伴我行”接力赛(20米控球折返跑比赛)。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 讲解示范两种行进间控制球的方法。</p> <p>2. 创设“移动中直线和曲线控球走”的游戏情境，组织学生依次进行移动中直线与曲线控球练习。</p> <p>3. 要求学生在变换移动路线时不停顿，教师进行信号或语言提示。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真观看教师动作示范，模仿练习。</p> <p>2. 在组长组织下，有序进行练习。</p> <p>3. 保持球不掉落的情况下，逐步提高位移速度。</p> <p>教师：</p> <p>1. 讲解示范比赛方法及要求，第一名同学持拍控球完成 20 米折返跑后把球传给第二名同学，依次类推，直到组内最后一名同学完成比赛用时少者胜出。</p>	<p>组织队形： 四列纵队站立</p>  <p>组织队形： 四列纵队站立</p>  <p>组织队形： 四列纵队站立</p> 	2~3	3~4	145~150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
		<p>2. 明确比赛规则,球掉落后要快速捡起,从球掉落地点继续比赛。</p> <p>3. 提示学生注意控球的方法及安全,注意配合。</p> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真观看教师动作示范,掌握规则及要求。 积极参加比赛,顽强拼搏,争取比赛的胜利。 控制好球,避免球掉落。 <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解四种练习方法及要求。 分组轮流进行四个区域的练习。 提示学生听信号进行交换练习。 认真明确练习形式。 小组合作,相互轮换。 听信号进行轮转练习。 每种练习方式3组。 	组织队形: 小组围绕不同练习区域顺时针转动 	6~8	8	165~170
放松恢复(2分钟)	拉伸放松——纵(横)叉、上体与上肢的拉伸。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织学生四列横队散开模仿练习。 播放舒缓的音乐伴奏。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 跟着老师模仿练习。 动作舒展、优美。 师生再见。 听从安排回收器械。 	组织队形: ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △ 四列横队		1	130~140
预计负荷	平均心率	142~148 次/分				
	群体运动密度	75%~77%	个体运动密度	50%~55%		

(续表)

体育家庭作业	1. 准备活动(5分钟)。 2. 技能(13分钟) 原地托球、原地颠球、对墙颠球。 3. 体能(8分钟) 跪姿俯卧撑、平板支撑、波比跳。 4. 知识(6分钟) 了解乒乓球比赛赛制。 5. 放松(3分钟)。
课后反思	在授完课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写
课堂资源	★ 选填

注:

- “时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。
- 乒乓球运动基本知识包括 2014 年国际乒乓球联合会(ITTF)决定修改用球尺寸,将乒乓球的直径标准由原来的 39.5 至 40.5 毫米上调到 40 至 40.6 毫米;乒乓球比赛场地为 14 米长、7 米宽、5 米高,光源离地面高度不低于 5 米;球台长 2.74 米,宽 1.525 米,高 0.76 米;球网高 15.25 厘米。

第三节 水平二乒乓球运动大单元学习评价

《课程标准(2022年版)》对乒乓球运动三个水平都提出了学业质量要求,学业质量从核心素养发展的视角明确了学生学习后需要达到的最基本要求。参照学业质量要求设计乒乓球运动大单元学业质量等级标准,这为教学设计与大单元学习评价提供了参考和依据。学习评价是教学中不可或缺的一部分,科学合理的评价不仅能检测学生的学习情况、学习目标达成度,还可以对学生的学习提供导向和指引,为学生的技能及素养提升进行针对性的反馈,更能促进核心素养的落实与发展。鉴于此,水平二乒乓球运动大单元学习评价从学生素养提升和发展视角进行定量评价、定性评价、过程性评价、终结性评价等多元化的评价体系构建,以全面、客观、公正地提供评价结果,以便更好地指导和改进教学设计与实施。

一、水平二乒乓球运动大单元学业质量等级标准

为了更好地进行水平二乒乓球大单元教学评价设计,依据《课程标准(2022年版)》球类运动学业质量合格标准,进行水平二乒乓球运动学业质量等级标准构建(见表 2-3)。

表 2-3 水平二乒乓球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 能熟练掌握平击发球、正手攻球、反手推挡球基本动作并能做到移动中正反手击球,发球后衔接正手攻球或反手推挡球组合动作流畅,具有较高的击球稳定性及一定数量的多回合击球,能熟练说出正手攻球、发球、接发球、进攻与防守、发球抢攻等乒乓球术语并描述其特点,能讲述关于中国乒乓球的外交史和代表乒乓精神的乒乓运动员故事。 • 体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 • 每学期通过现场或多媒体观看不少于10次的乒乓球比赛,并能进行简单分析。 • 与同伴友好交流和配合进行学练和比赛,适应不同的合作环境,在学练中能及时调控情绪。 • 学练中注意并提醒同伴保持安全间距,具有较强的学练安全意识,帮助同伴树立安全意识。 • 在乒乓球游戏和比赛中,遵守规则、尊重对手和裁判,具有较好的比赛礼仪。能直面比赛中的困难,积极应对,表现出奋力拼搏、坚持不懈、永不放弃的优秀品质。 • 每周进行5次及以上(每次至少0.5小时)乒乓球课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 能较好掌握平击发球、正手攻球、反手推挡球基本动作,发球后衔接正手攻球或反手推/拨球组合动作流畅。积极参与班级内平击发球大比拼、正手攻球、控球接力等游戏或教学比赛,能熟练说出相关动作术语。简单说出关于乒乓球的外交史和代表乒乓精神的乒乓运动员故事。 • 体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 • 每学期通过现场或多媒体观看不少于9次的乒乓球比赛,并能进行简单描述。 • 与同伴友好交流和配合进行学练和比赛,适应不同的合作环境,在学练中能关注并保持稳定的情绪。 • 学练中注意保持安全间距,具有较强的学练安全意识,能防范运动中的安全隐患。 • 在学练或比赛中遵守规则、尊重对手和裁判,面对困难积极应对、坚持学练,不断提升自我。 • 每周进行4次(每次至少0.5小时)乒乓球课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> • 能做出平击发球、正手攻球、反手推挡球基本动作及发球后衔接正手攻球或反手推拨球组合动作。参与班级内平击发球大比拼、正手攻球、控球接力等游戏或教学比赛,并说出相关动作术语。了解关于乒乓球的外交史和代表乒乓精神的乒乓运动员故事。 • 体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 • 每学期通过现场或多媒体观看不少于8次的乒乓球比赛。 • 与同伴友好交流和配合,适应不同的合作环境,面对学练中的困难表现出稳定的情绪。 • 学练中保持安全间距,具有学练的安全意识,能防范运动中的安全隐患。 • 在学练或比赛中遵守规则、克服困难、坚持学练,不断超越自我。 • 每周进行3次(每次至少0.5小时)乒乓球课外体育锻炼。

二、水平二乒乓球运动大单元学习评价的内容与方法

水平二乒乓球大单元是学生在水平一操控性运动技能学习的基础上,开始接触乒乓球运动,是该项运动学习的启蒙阶段,对培养学生乒乓球运动兴趣,了解乒乓球相关

知识与简单技战术,树立学习信心,提高运动能力等方面具有重要意义。体育教师应基于水平二乒乓球学业质量标准的具体要求及水平二乒乓球 18 课时大单元教学目标,设计水平二乒乓球学习评价内容与方法,对学生学习乒乓球的行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断乒乓球课程目标的达成度,为学生更积极有效地进行乒乓球学习以及教师更有效地教提供有价值的反馈。

(一) 评价内容选择

学习评价能真实反映学生学习成果、检测学业质量,帮助学生及教师回顾与反思学习过程,引导后续的优化与调整。水平二乒乓球运动大单元学习评价内容紧扣学业质量等级标准,从核心素养发展的视角结合教学内容进行设计,主要包括运动能力、健康行为、体育品德三个方面。

1. 运动能力的发展。学生了解乒乓球起源与发展等相关知识及简单的裁判规则及术语;学会基本的握拍、准备姿势、正反手攻球、平击发球等基本技术及组合技术,能进行简单规则下的发球抢攻及接发球抢攻简单战术配合和比赛;在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的合格水平;每周进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外乒乓球锻炼;每学期观看乒乓球比赛不少于 8 次。

2. 健康行为的形成。理解乒乓球运动对健康的重要性,能积极参与乒乓球学习,并乐于在同伴前展示,在学练中保持情绪稳定,掌握正确的锻炼方法,预防运动损伤,能与同伴友好合作进行正反手击球的学练及多回合比赛,具备适应不同合作伙伴等新环境的能力。

3. 体育品德的养成。在学练和比赛过程中能遵守规则、尊重对手和裁判,克服困难、坚持学练,表现不怕困难、勇敢顽强、积极进取的精神。

(二) 评价方法选择

1. 运动能力评价方法

水平二乒乓球运动能力的评价:主要有观察评价法、口头测验或纸笔测试法、成长档案袋法、展示或比赛评价法、自评互评法、等级评价法等 6 种方法。例如,评价学生乒乓球相关知识、简单规则及术语时可选择口头测验或纸笔测试法;对学生的基本技术及组合技术评价可采用清单式,对学生乒乓球技战术运用可采用比赛法和观察法;评价学生体能可参考《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》进行,还可以采用清单式、等级评价及成长档案袋等方法。

2. 健康行为与体育品德评价方法

对于健康行为与体育品德的评价主要是定性评价,评价方法主要有观察评价法、成长档案袋法及自评与互评法。采取观察评价法,可以评价学生在乒乓球学练或展示与比赛中的学习态度、体育锻炼的意识与习惯、对于运动安全知识的掌握及运用情况、情绪调控及环境适应能力、规则意识、乒乓球礼仪、拼搏精神等方面素养。采取成长档案袋法,可以记录学生在健康行为及体育品德各维度的行为表现,呈现出学生的成长过程,以过程性评价促进学生的成长。每节课中都会有健康行为和体育品德方面的具体要求,对照标准及要求,采取自评与互评的评价方法可以引导学生更加自律及上进,促进健康行为与体育品德素养的提升。

三、水平二乒乓球运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

课堂学习评价示例基于乒乓球水平二第2节课学习内容进行设计,主要从学生的握拍、准备姿势、持拍控制球的能力、体能、情绪调控与安全意识、学生在学练过程中的表现等方面对学生的学习情况进行评价,以评价引导和促进学生的乒乓球学习,发展学生的体育核心素养(见表2-4)。

表2-4 水平二乒乓球大单元课堂学习评价表

评价维度	评价内容	表现	分值	得分
运动能力	握拍与准备姿势	握拍正确,准备姿势协调优美	0~20	
	10秒控球与移动中控球的展示与比赛	原地控制球在拍面保持10秒不掉落,能在直线和曲线走动中控制球在拍面不掉落。	0~20	
	体能	在左右并步及绕台滑步练习中,脚步动作灵活协调,在空中抓球练习中反应敏捷迅速,单脚跳动作协调有力,能轻松自如完成各项练习。	0~20	
健康行为	情绪调控与安全意识	学练过程中,保持安全的练习距离,具有一定的安全意识,不乱挥舞球拍;在持拍控球及运球接力比赛中保持情绪的稳定,做到胜不激动,败不气馁。	0~20	

(续表)

评价维度	评价内容	表现	分值	得分
体育品德	学练表现	在控制球比拼及控球接力比赛中,积极进取,坚持到底。在比赛过程中遵守规则,尊重裁判与对手。	0~20	
总分				
总评				
备注:85≤优秀≤100 75≤良好<85 60≤合格<75 需努力<60				

(二) 过程性评价示例

过程性评价主要从学生的课堂评价、出勤率、课堂获得的奖券情况、课外观赛及比赛情况四个方面体现学生的学习过程。通过过程性评价,关注学生的持续学习能力及表现,引导学生不断的努力与进步,以评价促进学生核心素养的培养(见表 2-5)。

表 2-5 水平二乒乓球大单元过程性评价表

评价维度	观测点	评价标准	分值	权重	得分
出勤率	出勤及按时上下课	每节课都能按时上下课,不迟到早退,出勤率 100%	0~100	20%	
课堂评价	每节课的评分	单元学习结束后,每节课得分的平均分	0~100	50%	
课外评价	课外观赛及比赛活动	本学期观看线上或线下乒乓球比赛 8 次及以上,参加过市区、学校、社区或家庭乒乓球比赛活动	0~100	30%	
过程性评价总分					

(三) 终结性评价示例

本单元的学习评价主要依据《课程标准(2022 年版)》中乒乓球项目学业质量要求及水平二乒乓球学习目标进行设计,主要从学生在乒乓球学习过程中所掌握的基本技术、技术组合运用能力、展示与比赛能力、体能、健康行为和体育品德等方面进行评价。乒乓球终结性学习评价从不同的视角和维度更全面地促进和引导学生的学习,促进学生体育综合素养的提升(见表 2-6)。

表 2-6 水平二乒乓球大单元终结性评价表

评价内容	评价维度	评价指标	评分标准	分值	得分
运动能力	基本技术	平击发球	10 次发球, 动作协调连贯有力度, 上台 8 个。	0~5	
		正手攻球(多球)	供球 10 个, 引拍转腰挥臂击球协调有力, 上台 8 个。	0~5	
		反手推拨球(多球)	供球 10 个, 引拍击球协调有力, 上台 8 个。	0~5	
	技战术运用	正手攻球多回合	与队友友好配合, 节奏落点合理, 连续击球 9 回合。	0~15	
	展示与比赛	5 分制比赛	运用正反手攻球、发球抢攻及接发球抢攻得 3 分并取得比赛胜利。	0~15	
	体能	30 秒跳绳	按照体质测试标准。	0~5	
		立定跳远	按照体质测试标准。	0~5	
		30 米跑	按照体质测试标准。	0~5	
健康行为	健康知识与技能的掌握运用	在技评测试与 5 分制比赛中, 穿着适宜的运动服、运动鞋, 充分做好准备活动。		0~10	
	情绪表现	在测试与 5 分制比赛中, 面对不同的比分及对手, 能调控自己的情绪, 保持情绪的稳定。		0~10	
体育品德	体育道德	在测试与 5 分制比赛中, 遵守比赛规则、尊重裁判、尊重对手并展现出较好的乒乓礼仪。		0~10	
	体育精神	在测试与 5 分制比赛中, 表现出勇敢顽强, 坚忍不拔, 拼搏向上的精神风貌。		0~10	
终结性评价总分					

(四) 综合性评价

水平二乒乓球大单元学习综合性评价示例主要包含了课堂评价、过程性评价和终结性评价三个部分, 评价中既有定量评价、又有定性评价, 其综合成绩的评定是各个部分按照不同权重评价的总和。水平二乒乓球大单元学习综合评价表(见表 2-7)。

表 2-7 水平二乒乓球运动大单元综合评价表

赋分方法	得分	总分	综评
过程性评价(30%)			
终结性评价(70%)			

注：

总分=过程性评价+终结性评价

根据总分进行综评：需努力<60；60≤合格<75；75≤良好<85；85≤优秀。

第四节 水平二乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计

水平二乒乓球运动教学中进行跨学科主题学习，要立足于核心素养培养，开展有助于实现体育与德育、智育、美育、劳育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学，有利于学生在体育与健康课程学习情境中应用多学科知识，提高学生解决实际问题的综合能力。本单元跨学科主题学习根据“破解运动密码”中解决乒乓球运动落点意识培养的问题，与数学识图知识进行融合，设计 3 课时的跨学科主题学习活动，旨在实现多学科交叉融合育人的目的。

一、水平二乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

水平二对应年龄段的学生经过乒乓球学习，基本掌握了平击发球、正手攻球、反手推拨球技术，能进行简单的多回合打球，同时经过学科知识的学习，具有了一定的学科基础，一定的计算、识图、识字能力，为跨学科主题学习奠定了基础。在能力方面，学生具备了一定的自我学习能力和自我探究能力，能结合问题，在老师的引导下去思考和探索，用学过的知识去探究学习任务。

(二) 设计思路

乒乓球落点控制是乒乓球运动核心要素之一，也是乒乓球水平的体现。在乒乓球教学中从初学开始就要注重落点意识的培养。本次跨学科主题学习活动基于水平二学生所掌握的三角形、正方形、长方形等数学基础，与乒乓球落点意识培养进行融合，设计跨学科主题学习活动。第一课时让学生标识出三角形、正方形、长方形，探索同等位置下哪个图形命中率最高，激发学生学习兴趣。第二课时在乒乓球桌两边分别进行图形

标识,进行两人配合多回合击球练习,探索如何提高击球回合,引发学生思考。第三课时缩小图形面积,让学生探索如何在移动中提升击球回合。运用所掌握的图形知识,提升乒乓球控制落点的能力,掌握单球多回合需要发球落点的稳定、正反手击球落点的稳定、合理的节奏与脚步移动等知识,促进乒乓球技能水平的提升。同时,在乒乓球学练中促使学生对图形知识进一步理解和掌握,提升学生的识图能力,用数学知识解决乒乓球教学中的落点问题,用乒乓球学练促进学生数学知识的掌握,促进学生思维的发展与知识的融合。

二、水平二乒乓球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

本次跨学科学习活动是以“有趣的数与形”为主题,正反手击球和平击发球学练为主线,融入数学学科知识。在教师的引导下,组织学生准备与主题活动相关的知识与技能。首先,借助多媒体图片学习了解三角形、正方形、长方形三种图形及相关知识;其次,通过固定落点范围的正反手击球、平击发球学练,在提高学生乒乓球技能的同时学习了解相关数学知识,提升识图能力(见表 2-8)。

表 2-8 “有趣的数与形”水平二乒乓球跨学科主题学习的单元教学计划

学习目标	1. 运动能力:在学、练、赛中提升控制球的能力及身体的灵敏性和协调性,借助正手击准、反手击准、发球击准的游戏化学练,优化发球、正反手击球的技术动作,能在发球、正反手击球的过程中,借助不同的图形辨别击球点在正方形、与三角形、圆、长方形的难易程度,了解更好地控制好球的线路和落点方法,提升控制球的能力。 2. 健康行为:在学练中保持良好的情绪,与同伴友好交流合作;在学习过程中面对击球落点不准的困难时能持之以恒,坚持不放弃,并将这种健康心态融入生活与学习中。 3. 体育品德:在探究落点和区域的过程中,能相互鼓励,积极出谋划策,在学练和比赛中,遵守规则、尊重裁判、公平公正,以积极的心态面对比赛的结果。
主要教学内容	任务一:探索哪个图形落点更容易? 提升落点的控制能力。 任务二:探寻单球练习时如何增加击球回合? 提升击球节奏与落点的控制能力。 任务三:探索如何在移动中提升回合数? 提升脚步移动与落点的调节控制能力。
重难点	学生学习 控制球的落点到标识的图形中
	教学内容 控制击球力量及线路
	教学组织 以小组学习为主,个人练习与小组学习相结合
	教学方法 合作学习法、探究学习法、自主学习法

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 在正手攻球、反手推拨球学练中掌握控制落点的方法,提升控制落点的能力,识别三种图形并能总结出不同图形落点的难易程度;理解影响乒乓球落点的要素并在学练中运用;发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 掌握正确的学练方法,提升运动兴趣,在学练中能保持安全的练习距离,与同学友好交流合作。</p> <p>3. 在学练和比赛中,能克服困难,积极进取,遵守规则,尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 介绍三角形、正方形、长方形三种图形知识;</p> <p>(2) 正手攻球(正手攻球打斜线长方形、正方形、三角形);</p> <p>(3) 知识大比拼(控制落点知识学习)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>精准打击(正手攻球打斜线三角形)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>游戏——撕名牌。</p>	<p>1. 介绍练习方法,各小组在乒乓桌半台分别标识长方形、正方形、三角形,进行正手攻球技术学练,要求落点为标识图形;提出问题:哪个图形落点更容易? 学练探索:小组合作,先进行斜线图形标识,再进行合作学练,一人供球,一人打球;探索结果:长方形最容易,三角形最难,面积越小,对于落点控制能力要求更高;密集队形,多媒体介绍落点控制方法;小组为单位,合作学练,根据拍形、方向和力度进行落点控制练习。</p> <p>2. 小组为单位,乒乓桌两边标识三角形图形,2人配合发球开始的对攻斜线比赛,要求落点三角形。</p> <p>3. 教师结合多媒体讲解游戏规则和要求,并组织学生分成甲乙两队。每队AB两组同学在规定区域内,用跑的方式去互撕对方背后的名牌,直至一方的名牌被撕完。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 理解并掌握单球练习时增加回合的方法，提升控制落点的能力，进一步提升技术动作及控制球的能力；发展脚踝关节力量、灵敏性及协调性等体能。</p> <p>2. 在学练中能与同学友好合作和交流，保持情绪稳定，提升运动兴趣。</p> <p>3. 在学练和比赛中，遵守规则，面对配合失误等困难时表现出积极进取，永不放弃的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 复习三角形、正方形、长方形相关知识；</p> <p>(2) 球落球台(正手攻球打直线三角形)；</p> <p>(3) 精准打击(正手平击发球与反手推拨球打斜线三角形)。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>精准打击大比拼(反手平击发球与反手推拨球比赛)。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>挥拍摆速练习、弓箭步练习、上肢拉伸、30米折返跑比赛。</p>	<p>1. 采用两列横队密集型的组织形式，借助多媒体进行课程组织与教学；以小组为单位，小组长负责制，组内合作轮换进行。一人供多球，一人攻球。提出问题：单球练习时如何增加击球回合？学练探索：两人一组，正手平击发球开始，固定三角形落点的单球练习。探索结果：两人友好配合，发球落点稳定，正反手击球落点稳定，提升回合数量。</p> <p>2. 两人一组，在规定时间成功率越多的组员获胜。</p> <p>3. 借助多媒体播放及口令提示，组织学生进行 15~20 次/组×3，负重 1~2 kg 的左右各 15~20 次/组×3 组、8×8 拍/组×3 的集体、60~90 秒/次×3 的组员依次轮流循环练习。</p>
3	<p>1. 借助大三角形套小三角形的组合标识，在移动中进行趣味性的正反手攻球技术的学练，进一步提升控制球的能力，通过比赛促进学生技能的组合运用及落点的稳定性；发展脚踝关节力量、灵敏性及协调性等体能。</p> <p>2. 在多样的学练过程中掌握正确的脚步移动方法，预防运动损伤，提升运动兴趣，促进运动习惯的养成。</p> <p>3. 在学练及比赛中，表现出较好的乒乓球礼仪，遵守规则、尊重裁判，奋力拼搏，积极进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 多样击球(移动中正手攻球，反手推拨球，落点组合三角形)；</p> <p>(2) 精准打击(平击发球开始的正反手击球，落点组合三角形)。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>看谁打的准(平击发球开始的正反手攻球回合赛)。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>游戏——跳圈过河接力赛。</p>	<p>1. 组内 3 人合作，一人供球，一人移动中正反手击球，落点小三角形 10 分，大三角形 8 分，图形外 5 分，一人裁判与计分，提出问题：如何在移动中提升回合数？学练探索：组内 2 人配合平击发球的多回合学练，要求落点小三角形，探索结果：控制好发球及击球落点，脚步移动灵活，同时根据同伴站位能调控落点，给与同伴最舒服的回球位置。</p> <p>2. 组内 3 人合作，两人打球，1 人裁判，比一比谁的落点稳、回合多</p> <p>3. 教师采用游戏法组织学生分 4 组进行游戏。每组两个呼啦圈，用呼啦圈代替石头过河。第一位同学出发从第一圈跳到第二个圈然后第一个圈拿到下一个位置继续往前跳，依次类推，脚不能在圈外，到达终点后迅速跑回传递给下一位同学，最终看哪组最快完成。</p>

本章从水平二乒乓球运动大单元教学具体实施、学习评价及跨学科主题学习三个部分进行了详细的分析和阐述，提供了可引发设计思路的大单元教学计划示例、课时计划示例、大单元评价示例及跨学科主题学习示例，为教师的教学设计与实施提供参考，从而促进学生体育核心素养的培养与发展。

第三章 水平三乒乓球运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》中指出坚持“健康第一”教育理念、落实“教会、勤练、常赛”、加强课程内容整体设计、注重教学方式改革、重视综合学习评价等学习要求。因此,本章结合水平三对应学段学生的身心特点、学情实际、乒乓球动作技能形成规律等,以发展核心素养为核心,整体结构化设计,通过学情分析、设计思路等不同路径,分别对水平三乒乓球运动大单元教学设计、课时教学设计、学习评价和跨学科主题学习进行整体及设计解析,并创设丰富多样、生动有趣的集体与个人学练有机结合的学练与比赛情境,在激发学生学习热情,系统掌握乒乓球运动知识与技能、发展体能,落实“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的同时,也为广大体育教师进一步明确水平三乒乓球运动教学思路,更好开展乒乓球运动设计、实践与评价等工作提供参考与借鉴。

第一节 水平三乒乓球运动大单元教学设计

水平三乒乓球运动大单元教学设计在水平二的基础上更关注通过简单技战术配合及实战运用,发展学生的核心素养。因此,本单元结合水平三学段学生已有的学习基础、身心特点及乒乓球动作技术形成规律,将正反手发平击球和奔球、推拨球(反手拨球)、攻球、转与不转发球、左推右攻等基本技术与组合、发球抢攻、接发球抢攻等简单战术配合作为本单元的主要学习内容。同时,针对单元中不同学习主题内容,开展具有针对性的“学、练、赛”一体化情境设置,在帮助学生深入了解乒乓球文化,理解不同运动角色、系统掌握基础知识与技能、学会技战术组合及实践运用的同时,培养乒乓球运动所需的如合作交流、适应环境、遵守规则、面对挫折与失败时的自我情绪调控、坦然接受比赛结果等优秀品质,也为后续的乒乓球学练、核心素养的阶梯式发展奠定基础。

一、水平三乒乓球运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点:水平三阶段的学生活泼好动、接受能力强、具有较强的好奇心、愿意接受挑战、喜爱新鲜事物。由于正进入最大生长速率期,因此无论是在骨骼还是肌肉方面生长迅速,灵敏性、移动速度、肌肉力量等体能也处于发展敏感期。在认知方面,他们对各种类型运动项目和体育活动都有着浓厚的兴趣,如乒乓球、足球、篮球等。注意力集中、逻辑论证等方面较低年级学生有较大发展,具有一定的思考与探究能力。

2. 学习基础:通过水平二阶段的学习,学生已了解了乒乓球起源、礼仪等简单知识与比赛规则,并掌握了握拍、颠球、移动步法等基本动作技术及简单组合,体能水平有所提升,这也为水平三所要掌握的正反手发平击球和奔球、推拨球、攻球及左推右攻等基本技术与组合,一般体能和专项体能的发展奠定了基础。

3. 能力水平:在水平二乒乓球各项游戏与学练中,学生已基本适应乒乓球游戏及简单比赛情境变化,能关注到个人情绪变化,并在教师的指导下进行自我情绪调控,能遵守游戏的规则,面对困难时候,能敢于尝试不放弃,在比赛中表现出努力拼搏、积极上进等优秀品质,这为水平三阶段掌握不同线路变化的接发球、左推右攻等基本动作技术和组合动作技术,运用所学的技战术参与比赛等更具有挑战性学习任务做好了准备。

(二) 大单元教学设计思路

水平三乒乓球运动大单元教学设计依据《课程标准(2022年版)》中提出的“加强课程内容整体设计”“关注教学方式改革”等课程理念,以目标为导向,结合乒乓球技能形成规律,水平三阶段学生身心特征及素养发展需求,设计乒乓球学习任务群,分别为“破冰分组”“基本技术及组合质量提升”“技战术组合及综合运用”“实战运用及素养提升”,并合理规划课时,对应设置具有关联性、递增性及结构化的教学内容,创设丰富多样、针对性强的多种体能练习,在激发学生学练积极性、系统掌握乒乓球运动知识与技能、发展体能的同时,最终落实身心健康及核心素养的全面发展(见图3-1)。

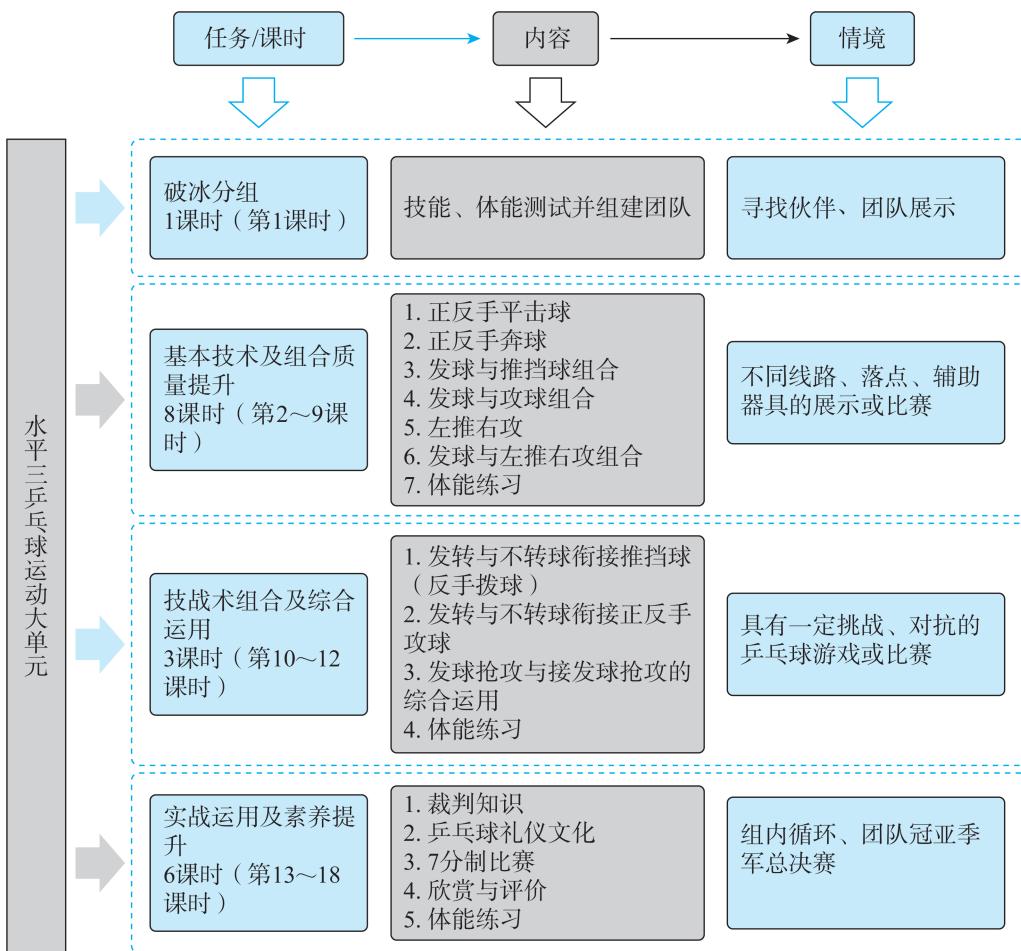


图 3-1 水平三乒乓球运动大单元教学设计框架图

二、水平三乒乓球运动大单元教学计划示例

基于水平三乒乓球运动大单元的整体设计思路,针对 18 课时的大单元教学进行了整体规划及结构化设置:第 1 课时,了解学生乒乓球水平情况和团队文化创设。根据比赛结果,异质分组建立团队,开展破冰行动、角色确认与分工、队名口号设计等团队文化建设与展示,加强组员之间的凝聚力,为后续各项学练及比赛的顺利开展做好准备。第 2~9 课时,学练基本动作技术与组合动作技术,夯实技术基础。教授平击球、奔球发球、推拨球(反手拨球)、攻球及左推右攻等基本技术及组合,并在不同线路固定落点、发球机等简单情境下,逐步提升动作质量,为技战术组合的综合运用打下基础。第 10~12 课时,设置不同情境比赛,提高技战术运用水平。在前期学习的基础上,更关注将不同形式的如发球抢攻、接发球抢攻等技战术进行配合,设置如“擂台 PK 赛”等多种比赛情

境,在帮助学生反哺所学基本技术及组合、技战术配合的同时,促进实践运用及综合素养能力的培育。第13~18课时,以赛促学,注重综合能力提升。组织开展组内循环赛、团队友谊赛、“球王”争霸赛、冠亚军总决赛,帮助学生了解乒乓球不同赛事开展的方法与组织流程、提升乒乓球文化认知与裁判规则、进一步完善技战术及对不同运动角色理解的同时,达成“以赛促学、以赛促练、以赛促评、以赛促长”的育人目的,从而最终实现身心健康与核心素养的全面发展(见表3-1)。

表3-1 水平三乒乓球运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:能说出乒乓球运动发展史、礼仪文化、所学技战术动作要领及裁判规则等相关知识;掌握正反手平击发球、奔球发球、左推右攻、接/发转与不转等主要基本动作技术和组合动作技术,将所学技战术灵活运用在不同练习与比赛中,并尝试不同形式的7分制教学比赛,担任部分裁判及不同组织工作,知道如何观赏乒乓球赛事并做出简要评价;进一步学练与发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等一般体能,发展专项体能。 2. 健康行为:理解乒乓球运动对健康的重要性,主动参与课内外乒乓球锻炼,形成学习兴趣;知道乒乓球运动安全避险和运动伤病预防的简单方法,能对运动损伤进行简单处理,树立安全运动意识;面对乒乓球各项学练与比赛中的挫折与失败时能及时进行自我情绪调控;能与同伴积极沟通、主动合作,适应不同乒乓球学练方式与合作形式,并积极参与比赛。 3. 体育品德:在各项乒乓球练习与比赛遇到困难时,能努力克服并能坚持学练,在项目比赛中表现出团队精神;能正确看待运动中的正常碰撞与摔倒,关注同伴,遵守乒乓球比赛规则、尊重对手与裁判、公平公正,履行自己的职责;在乒乓球运动的学练和比赛中展示出自尊自信的体育品格。								
主要教学内容	1. 基础知识和基本技能:乒乓球礼仪文化、常见运动损伤的处理方法等基础知识;正反手平击球和奔球、推挡球(反手拨球)、转与不转发球、步法(跨步、并步、跳步、交叉步、小碎步)等动作要领、基本动作技术及左推右攻等主要的组合动作技术。 2. 技战术运用:运用正反手发平击球和奔球、推拨球(反手拨球)、攻球、转与不转发球等技术、左推右攻组合动作以及发球抢攻、接发球抢攻等简单战术配合在对抗赛中的运用,乒乓球运动中得分和防守的基本方法运用。 3. 体能:上肢弹力带练习、跳舞机游戏、双摇跳绳、云梯练习、加速跑、信号跑、左右跨跳、投掷垒球练习,发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度等一般体能;摸台角练习、绕台滑步、移动击球、拍摆速练习,发展协调性、心肺耐力、灵敏性和肌肉力量等专项体能学练方法; 4. 展示或比赛:主动捡球、比赛结束后握手以表示感谢等基本礼仪展示,不同形式(距离、范围、速度等)对墙击球、正反手发平击球和奔球的不同线路固定落点、不定点左推右攻、发球抢攻及接发球抢攻综合运用、不同形式的7分制比赛等展示与比赛; 5. 规则与裁判方法:乒乓球比赛的基本规则、判罚动作和评判方法等,承担班级内比赛的部分裁判工作,如发球、接发球和方位选择、合法还击、重发球、得分等规则运用; 6. 观赏与评价:观赏乒乓球比赛的方法,乒乓球重要的赛事信息,每学期观看不少于8次乒乓球比赛;评价乒乓球比赛的方法。								
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">学生学习</td><td>能将基本技术及组合、简单技战术配合灵活运用在各项练习及比赛中,并设法得分</td></tr> <tr> <td>教学内容</td><td>基本技术的掌握与结构化组合的运用、技战术实际运用能力及时机的判断</td></tr> <tr> <td>教学组织</td><td>赛季的策划与组织、按学习内容与发展需求,引导学生在“学、练、赛”过程中参与不同角色的扮演</td></tr> <tr> <td>教学方法</td><td>创设丰富多样、结构化的“学、练、赛”教学情境</td></tr> </table>	学生学习	能将基本技术及组合、简单技战术配合灵活运用在各项练习及比赛中,并设法得分	教学内容	基本技术的掌握与结构化组合的运用、技战术实际运用能力及时机的判断	教学组织	赛季的策划与组织、按学习内容与发展需求,引导学生在“学、练、赛”过程中参与不同角色的扮演	教学方法	创设丰富多样、结构化的“学、练、赛”教学情境
学生学习	能将基本技术及组合、简单技战术配合灵活运用在各项练习及比赛中,并设法得分								
教学内容	基本技术的掌握与结构化组合的运用、技战术实际运用能力及时机的判断								
教学组织	赛季的策划与组织、按学习内容与发展需求,引导学生在“学、练、赛”过程中参与不同角色的扮演								
教学方法	创设丰富多样、结构化的“学、练、赛”教学情境								

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:说出测试乒乓球运动的体能与技能名称及规则要求、团队中各角色的分配与工作安排;能与同伴一起进行团队展示与介绍;发展灵敏性、协调性、肌肉力量及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:参与团队建设过程,理解组建团队的价值与职责;积极沟通与交流、在比赛测试环节情绪积极稳定。</p> <p>3. 体育品德:在参与测试环节或“合作共赢”活动中,展现克服困难、遵守规则、理解自己的角色与职责、互帮互助、具有团队精神等优秀品质。</p>	<p>1. 寻找伙伴: 通过对发平击球技术、体能(一分钟跳短绳、仰卧起坐、坐位体前屈)测试情况进行合理分组。</p> <p>2. 团队组建:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 组建方法介绍; (2) 角色职责介绍、确认与分工; (3) 队名、口号、队徽等设计; (4) 团队建设展示。 <p>3. 体能练习: 启动仪式:“合作共赢”——彩虹伞向上抛球比赛。</p>	<p>1. 引导学生通过比赛按照能力水平进行异质分组。</p> <p>2. 结合视频与讲解,引导小组讨论及合理安排各角色职责。</p> <p>3. 出示团队角色责任表,发放资料包,引导学生创建团队文化。</p> <p>4. 以小组为单位进行团队介绍,拍摄记录每组表现情况。</p> <p>5. 6~8人一组,围绕并双手手持彩虹伞,共同借用向上的力将球向上抛并喊出团队口号,在规定时间内,完成次数最多的小组获胜。</p>
2	<p>1. 运动能力:说出正反手发平击球裁判规则、动作要领等相关知识;能正确掌握动作方法、击球时机等技术要点,并在不同线路固定落点的练习与比赛中进行运用,逐步提高发球准确率;发展灵敏性、协调性、反应能力、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:结合球性及正反手发平击球学练,逐步形成乒乓球运动兴趣;了解常见乒乓球常见运动损伤及预防,树立安全意识;能较快适应如移动颠球、正反手发平击球等课内各项练习及比赛环境,并做到积极沟通,能较好做到自我情绪调控。</p> <p>3. 体育品德:在参与“谁是精准王”与体能练习中,展示克服困难、挑战自我、遵守规则、团队合作等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 安全知识介绍、裁判规则与知识介绍; (2) 球性练习(移动颠球、颠球接力比赛); (3) 正反手发平击球动作练习; (4) 自制辅助道具练习(发球时机); (5) 正反手发平击球不同线路(直线、斜线)固定落点练习。 <p>2. 展示或比赛: “谁是精准王”——正反手发平击球挑战赛。</p> <p>3. 体能练习: 抬腿端球、双人弹球、摸拍练习、1分钟跳短绳。</p>	<p>1. 组织学生集中观看教学视频,引导学生评价及针对性提问;通过讲解与示范,组织学生分组,进行集体学练;借助多媒体技术演示,介绍练习方法,并组织2人一组一发一接,探究练习及评价。</p> <p>2. 各团队在规定时间内,快速发平击球,最后看哪一组成员累计在固定范围内成功次数最多。</p> <p>3. 设置体能练习菜单,放置不同站点,引导学生以小组形式,每组进行60秒/组练习,4组一轮换,共轮换3次的集体的循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:知道正反手发奔球的裁判规则、动作技术等要点与学练方法;通过发球机及不同线路练习,逐步提升奔球发球准确率,并结合正反手发平击球进行对抗比赛,试图得分;发展肌肉力量、移动速度、灵敏性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球机等练习中,激发锻炼积极性,面对发球失误、得分落后时能快速调整自我情绪。</p> <p>3. 体育品德:参与对抗比赛及体能练习,展现迎难而上、遵守规范、公平竞争等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(一定速度的移动颠球);</p> <p>(2) 裁判规则与知识介绍;</p> <p>(3) 挥拍加速练习;</p> <p>(4) 正反手发奔球发球机练习;</p> <p>(5) 正反手发奔球不同线路(直线、斜线)固定落点练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正反手发平击球或奔球对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>正反握持哑铃弯举、挥拍摆速练习、跳舞机游戏、双摇跳绳。</p>	<p>1. 按桌台情况分组并轮流练习;组织学生集中观看学习视频、评价与解析;以小组为形式轮换进行练习;2人一组合作探究练习,并相互评价。</p> <p>2. 以小组为形式,2人一组轮换依次进行对抗,成功率越多的组员获胜,其他组员相互观赏评价、轮换担任裁判。</p> <p>3. 借助多媒体播放方式,组织学生进行负重1~2千克的15~20次/组×3组、8×8拍/组×3、2分钟~3分钟、1分钟/次×3的集体循环练习。</p>
4	<p>1. 运动能力:正确掌握推拨球(反手拨球)裁判规则与技术要领等相关知识,并能与正反手发平击球或奔球进行组合,运用在不同线路练习与比赛中;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、反应能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在参与多球练习中,逐步养成参与课内外锻炼积极性,并快速适应环境及自我情绪调控。</p> <p>3. 体育品德:借助如斜线固定落点比赛,展现迎难而上、挑战自我、遵守规则、接受比赛结果等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(一定距离的移动颠球);</p> <p>(2) 裁判规则与知识介绍;</p> <p>(3) 挥拍与步法组合练习;</p> <p>(4) 多球练习;</p> <p>(5) 正反手发平击球或奔球衔接(反手推挡球)直线线路练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正反手发平击球或奔球衔接反手推挡球斜线固定落点比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>平板支撑、听信号不同方向移动、挥拍摆速练习、双人弹球。</p>	<p>1. 按桌台情况分组并集体练习;教师借助多媒体及动作演示进行介绍;集体跟口令进行练习;组织以小组形式依次轮流练习;组织2人一组一发一推合作探究练习并相互评价。</p> <p>2. 3人一组轮流一发一推及裁判,分别统计固定落点数,数量多者获胜。</p> <p>3. 出示选择式菜单,提供1分钟/次×3、不同方向各6~8次、8×8拍/组×4的集体、15~20次/组×3的双人选择性练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:说出攻球裁判规则相关知识与动作技术要点,并与不同形式的发球进行组合,灵活运用在不同线路练习与比赛中;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:伴随多球、不同线路练习,激发学练积极性,并在与同伴合作交流中较好进行自我情绪调控。</p> <p>3. 体育品德:在斜线固定落点比赛及体能练习中,展现迎难而上、遵守规则、公平竞争等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(一定速度、一定距离的对墙击球练习);</p> <p>(2) 裁判规则与知识介绍;</p> <p>(3) 挥拍与步法组合练习;</p> <p>(4) 多球练习;</p> <p>(5) 正反手发平击球或奔球衔接攻球直线线路练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正反手发平击球或奔球衔接攻球斜线固定落点比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>负重滑步、挥拍摆速练习、挥拍与步法不规律组合练习、双手快速推墙跑。</p>	<p>1. 按桌台情况分组并集体练习;组织学生集体视频欣赏及评价;示范并讲解,组织学生集体练习;出示练习菜单,以小组为形式自主练习;教师借助多媒体及动作演示,组织2人一组一发一攻探究练习及相互评价。</p> <p>2. 组织小组3人一组轮换一发一攻及裁判,分别统计攻球在固定落点数,数量多者获胜。</p> <p>3. 结合多媒体及讲解,学生轮换进行4×8拍/组$\times 3$、8×8拍/组$\times 3$、各组合4×8拍/组$\times 4$的集体、$45 \sim 60$秒/组$\times 3$,各小组轮换练习。</p>
6	<p>1. 运动能力:知道左推右攻裁判规则、违规动作及技术要领等相关知识及学练方法,并能上下肢协调配合的运用在不同练习与比赛中,逐步提升上台命中率;发展协调性、位移速度、柔韧性、肌肉力量及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:参与如左推右攻多球练习,激发学生主动参与课内乒乓球锻炼积极性;进一步提升与同伴合作交流、面对接球失误等状况时的自我情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在如左推右攻命中率比赛及体能练习,展现挑战自我、遵守规则、公平竞争等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(一定范围的对墙击球练习);</p> <p>(2) 裁判规则与知识介绍;</p> <p>(3) 左推右攻挥拍练习;</p> <p>(4) 挥拍与步法组合练习;</p> <p>(5) 左推右攻多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>左推右攻上台(半台)命中率比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>持哑铃绕环练习、挥拍摆速练习、下肢不同方向拉伸、1分钟跳短绳。</p>	<p>1. 以小组形式集体练习;借助多媒体,组织学生集体观看及解析;示范及讲解并组织学生集体分解、完整及组合练习;以小组为形式自主练习;组织2人一组,一人供球一人左推右攻,进行合作探究练习并相互评价。</p> <p>2. 组内3人一组,轮换一供球一左推右攻一裁判,其他组员观赏与评价,打进规定范围内次数越多者获胜。</p> <p>3. 以小组为形式依次进行负重$1 \sim 2$千克的左右各4×8拍/组$\times 3$、8×8拍/组$\times 3$、左右不同方向各$20 \sim 30$秒的集体、1分钟/组$\times 3$,各小组轮换的循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:知道加强重心平稳、挥拍快速、核心发力是提升左推右攻质量的关键要素,并能在正确掌握技术要点基础上迁移运用在如左推右攻多球等各项练习及展示中;发展肌肉力量、移动速度、灵敏性、反应能力及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:参与左推右攻多球练习过程中,激发课内锻炼主动性;合作交流、自我情绪调控能力进一步提升。</p> <p>3. 体育品德:在固定范围多球展示及体能练习中,展现出迎难而上、自尊自信、遵守规则、追求卓越、遵守规则等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(缩小聚焦范围的对墙练习);</p> <p>(2) 挥拍加速练习;</p> <p>(3) 步法移动练习;</p> <p>(4) 挥拍与步法组合练习;</p> <p>(5) 左推右攻多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>左推右攻固定范围多球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>双人仰卧起坐击掌练习、挥拍阻力练习、摸拍练习、30米折返跑。</p>	<p>1. 按桌台分组轮换练习及展示;教师借助多媒体讲解动作要求,以小组形式自主练习;组织2人一组,一人供球一人左推右攻合作探究练习并相互评价。</p> <p>2. 组内3人一组,轮换进行一人供球一人左推右攻一裁判,并推选优秀小组展示,引导学生观赏与评价。</p> <p>3. 借助多媒体及演示,组织以小组形式依次进行4×8拍/$组 \times 4$的两人、8×8拍/$组 \times 3$的集体、$45 \sim 60$秒/次$\times 3$、30米/次$\times 3$小组成员轮换的循环练习。</p>
8	<p>1. 运动能力:能描述左推右攻技术基本要领,并能在不同线路练习与展示中逐步提升上台率;发展肌肉力量、反应能力、移动速度、灵敏性及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:借助左推右攻多球及不同线路等练习,逐步形成将乒乓球作为课内外锻炼项目的意识;与同伴合作交流、适应环境、面对失败时自我情绪调控等能力显著提升。</p> <p>3. 体育品德:在不同线路练习及展示及体能练习中,展现挑战自我、迎难而上、遵守规则、并在同伴遭受困难时失败时给予鼓励等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(一定距离、一定速度与固定范围对墙练习);</p> <p>(2) 挥拍与步法组合练习;</p> <p>(3) 左推右攻固定范围多球练习;</p> <p>(4) 左推右攻不同线路(直线、斜线)练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>左推右攻斜线线路展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>马步蹲、挥拍加速练习、不同步法接抛不同方向乒乓球、变速跑。</p>	<p>1. 按照桌台进行分组,以组长负责制带领小组集体练习;组长负责制,带领小组自主练习;组织2人一组,一人供球一人左推右攻合作探究练习并相互评价。</p> <p>2. 各小组推选优秀组员展示,引导学生进行观赏与评价。</p> <p>3. 组织学生轮换进行$45 \sim 60$秒/组$\times 3$、8×8拍/组$\times 3$的集体、$10 \sim 15$次/组$\times 3$双人、500米/次$\times 2$的小组成员轮换往返的练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:知道发球与左推右攻衔接的方法,并在原有左推右攻基础上,与正反手发平击球或奔球进行组合,并运用在固定及不定点的练习与比赛中;发展肌肉力量、反应能力、灵敏性、移动速度及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:结合发球衔接固定及不定点练习,参与课内外锻炼积极性与主动性明显提升;在不同练习及比赛环境中、合作交往及抗挫折能力显著提升。</p> <p>3. 体育品德:伴随不定点展示与体能练习,展现出迎难而上、自信自尊自信、遵守规则、具有团队精神等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(一定距离、速度与一定聚焦焦点的对墙练习);</p> <p>(2) 挥拍与步法组合练习;</p> <p>(3) 左推右攻多球加速练习;</p> <p>(4) 正反手发平击球或奔球衔接左推右攻固定范围练习;</p> <p>(5) 正反手发平击球及奔球衔接不定点左推右攻练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发奔球衔接不定点左推右攻展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>左右摆速挥拍练习、反信号步法移动练习、连续发球练习、转台击球。</p>	<p>1. 按照桌台进行分组轮换练习;口令引领学生集体进行组合练习;以小组为形式轮换练习;组织 2 人一组,一人攻球一人左推右攻,进行探究练习并相互评价。</p> <p>2. 以小组为形式 3 人一组,轮换进行发奔球衔接不定点左推右攻比赛及裁判,入球次数越多者获胜,并推选优秀小组组员展示,引导学生观赏与评价。</p> <p>3. 以站点为形式,组织学生依次进行左右各 4×8 拍/组 \times 4、不同方向 6~8 次集体、两人一组 3 分钟连续发球、6~8 人一组连续 45~60 秒绕台轮换击球练习。</p>
10	<p>1. 运动能力:说出将不同形式发球与击球进行组合的关键要点及裁判规则,能灵活运用在不同练习及比赛情境中,并尝试设法得分,阻止对方得分;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:结合不同形式的组合练习及比赛,学练积极性进一步高涨,有较强的合作交流能力,并面对如动作失误、得分落后等情况能保持自我情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在参与如不定点发球及不同形式击球比赛及体能练习中,展现出迎难而上、自信抗挫、遵守规则、尊重对手、公平公正、坦然接受比赛结果等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识与技能:</p> <p>(1) 球性练习(进一步加大距离与缩小范围、提高速度对墙练习);</p> <p>(2) 挥拍与步法组合加速练习;</p> <p>(3) 侧身正反手发平击球衔接正手推拨球(反手拨球)练习;</p> <p>(4) 侧身位发奔球衔接正反手攻球练习;</p> <p>(5) 不同形式发球与击球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不定点发球及不同形式击球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>左右挥拍摆速练习、双手持壶铃向上抛甩练习、1 分钟平板支撑、折返跑。</p>	<p>1. 按桌台数分组,以组长负责制形式组织小组自主学练;在音伴节奏变化下,按教师口令提示集体练习;借助多媒体及动作演示,组织学生集体观赏及评价,并引导两人一组进行合作探究学练;教师通过领会法,组织学生 2 人一组,合作探究练习。教师出示评价表,引导 2 人一组,按自身情况进行选择式学练。</p> <p>2. 以小组形式 3 人一组,轮换进行比赛及裁判,其余组员观赏与评价,上台率最多者获胜。</p> <p>3. 教师示范讲解,组织学生分别进行左右各 8×8 拍/组 \times 3,负重 1~2 千克的 10~15 次/组 \times 3、1 分钟/次 \times 3 的集体、50 米/组 \times 3 的 6~8 人一组轮换往返练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:知道发下旋及侧旋球的裁判知识及相关技术要领,并在遵守规则基础上与不同形式的击球方式进行衔接,运用在不同练习与比赛中,并设法得分;能担任裁判工作;欣赏与评价能力明显提升;发展肌肉力量、协调性、移动速度、反应能力、爆发力及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:结合发旋转球及不同击球组合衔接练习,逐步养成将所学乒乓球技术进行课内外锻炼意识及行为,当面对发球失误、比分落后等情况能及时调整情绪。</p> <p>3. 体育品德:在侧身位发侧旋球衔接正反手攻球比赛及体能练习中,迎难而上、挑战自我、遵守规则、尊重裁判与对手、公平公正、坦然接受比赛结果等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识和技能:</p> <p>(1) 球性练习(进一步加大距离与缩小范围、提高速度对墙练习);</p> <p>(2) 裁判规则知识介绍;</p> <p>(3) 发侧旋球练习;</p> <p>(4) 发侧旋球不同线路(直线、斜线)固定落点练习;</p> <p>(5) 发侧旋球衔接正手推拨球(反手拨球)练习;</p> <p>(6) 发侧旋球衔接正手、反手攻球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>侧身位发侧旋球衔接正反手攻球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧撑练习、挥拍与步法组合练习、三人弹球练习、变速跑。</p>	<p>1. 按桌台数合理分组,以小组为单位轮换练习;借助多媒体及动作演示,组织学生集体观看与练习;播放比赛视频,引导学生欣赏及评价,组织学生2人一组,探究练习并相互评价。</p> <p>2. 小组形式3人轮换进行比赛及裁判,上台率多者获胜,其他组员观赏及评价。</p> <p>3. 组织学生依次完成15~20次/组×3、8×8拍/组×6集体、45~60秒/次×3的三人、6~8人四列纵队的500米/次×3的轮换往返练习。</p>
12	<p>1. 运动能力:知道发球抢攻及接发球抢攻裁判规则及技术要领,能结合所学基本技术及组合,灵活运用在不同练习及比赛情境中,并结合对方不同回球情况快速做出判断,试图得分及阻止对方得分;能担任裁判工作;欣赏赛事与评价能力显著提升;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、爆发力及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球、接发球抢攻擂台比赛中,能快速适应练习及比赛环境,能主动与同伴合作交流,抗挫折能力显著提升。</p> <p>3. 体育品德:伴随发球抢攻、接发球抢攻练习及不定点比赛,展现出迎难而上、遵守规则、尊重对手与裁判,坦然接受比赛结果的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化运动知识和技能:</p> <p>(1) 球性练习(加大距离、缩小范围、一定速度);</p> <p>(2) 裁判规则及基础知识;</p> <p>(3) 挥拍与步法组合加速练习;</p> <p>(4) 不同站位、形式的发球在不同线路固定范围的加速练习;</p> <p>(5) 侧身发奔球抢攻练习;</p> <p>(6) 正反手接发球抢攻练习;</p> <p>(7) 不同形式的发球抢攻及接发球抢攻综合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不定点的发球、接发球抢攻擂台比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>负重弓步蹲、挥拍与步法组合加速练习、耐力跑、上肢不同方向拉伸练习。</p>	<p>1. 队长组织各组自主练习;借助多媒体讲解及示范,组织学生集中观看及练习;在快速音乐伴奏下集体进行练习;出示评价表及要求,2人一组,合作探究练习及相互评价。</p> <p>2. 组内比赛,获胜次数最多队员代表小组,参加与他组的对抗赛,其他组员进行观赏与评价、轮换裁判。</p> <p>3. 借助多媒体及示范讲解,组织以小组形式依次进行负重1~2千克的左右各30~45秒/组×3、8×8拍/组×6、1500米、左右各方向20~30秒/次×3的集体循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13~14	<p>1. 运动能力:知道组内循环赛规程、比赛组织方法、礼仪文化等相关知识;熟练掌握所学乒乓球基本技术并组合,能结合对方不同回球情况,及时判断并选择适宜技战术回击,试图获取胜利;能承担如裁判、积分、组织等相关工作,能对违规动作进行基本辨别及判定;知道如何观赏乒乓球赛事,并做出简要评价;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在组内循环赛过程中,能快速适应比赛环境,积极主动与同伴合作交流及相互评价,当面对比分落后或淘汰等挫折时,能正确看待并及时调控自我情绪。</p> <p>3. 体育品德:参与组内循环赛过程中,展现迎难而上、遵守规则、尊重对手与裁判、公平竞争、坦然接受比赛结果的优秀品质。</p>	<p>组内循环赛</p> <p>一、教师借助视频及讲解介绍组内循环赛比赛规则,并示范如参赛时举手示意、比赛结束时致谢等乒乓球礼仪及如台内发球、遮挡发球、发球不抛球或抛球高度不够等常见发球违例裁判方法</p> <p>二、比赛规则</p> <p>1. 以 7 分为一局,采用三局二胜形式。</p> <p>2. 以小组为单位进行组员轮换比赛。</p> <p>3. 胜一场得 2 分,负一场得 1 分,弃权得 0 分,以分数排名。当比分为平时,需晋升 2 分获得胜利。</p> <p>三、引导各小组以组长负责制进行自主热身、对练等赛前准备活动</p> <p>四、借助多媒体介绍组内循环赛组织方法,引导各小组学生按要求进行不同场次、角色安排及比赛,并在教师指导下循序渐进掌握如比赛轮次表安排、比赛积分方法等</p> <p>五、比赛组织</p> <p>以组长负责制,6 人为一组,以小组为单位。</p> <p>组内队员抽签确定编号,完成对阵表,并按抽签顺序进行轮换对阵比赛。</p> <p>第一轮:1~6,2~5,3~4 第二轮:1~5,6~4,2~3 第三轮:.....</p> <p>最终决出小组前 3 名,并组织各组前 3 名组员交流比赛感想及获胜经验,鼓励其他学生相互评价,教师总结,并介绍后续团体友谊赛情况。</p> <p>体育教师在比赛中对每位学生的表现情况进行终结性评价。</p> <p>六、体能练习</p> <p>教师出示体能菜单,引导各小组对菜单内容自由选择四种不同搭配练习方式,每组可选择 1 分钟/组 × 3 或 8 × 8 拍/组 × 3 练习方式。</p> <p>①上肢拉伸;②1 分钟短绳;③折返跑;④俯卧撑;⑤平板支撑;⑥弓箭步进阶练习;⑦挥拍速度练习;⑧不同挥拍与步法不规律组合练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15~16	<p>1. 运动能力:了解团体友谊赛比赛规程、对阵方法及相关乒乓球礼仪文化等相关知识;结合对方不同回球情况,能快速判断,并将所学乒乓球基本技术及技战术灵活运用在比赛中,试图得分;能担任如裁判、计分、组织等不同角色工作,能对违例动作正确分辨及罚判;知道如何正确观赏乒乓球赛事,并做出简要评价;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与团队友谊赛,快速适应比赛环境;与同伴合作交流能力进一步提升;当面对如交换场地等情况时,积极做到相互握手等乒乓球礼仪行为,面对比分落后或失误时,能快速调整自我情绪,保持情绪稳定</p> <p>3. 体育品德:在参与团队友谊赛过程中,展现挑战自我、迎难而上、遵守规则、尊重对手与裁判、公平竞争、具有团队精神的优秀品质。</p>	<p>团体友谊赛</p> <p>一、比赛规则</p> <ol style="list-style-type: none"> 各小组选派三名组员,每名组员可出场 2 次。 比赛为 7 分制,采取五局三胜,一、二、四、五场为单打、第三场为双打,单场采取三局两胜。 胜一场得 1 分,负一场得 0 分,当比分为平局时,需晋升 2 分获得胜利。 以积分排名,积分越高则获胜,积分平局,再加一局决胜负。 <p>二、比赛组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师借助视频及讲解介绍团体友谊赛比赛规则并引导学生评价,在原有礼仪知识基础上,介绍如交换场地时相互握手、当同伴失误时积极鼓励等乒乓球礼仪,及常规如双打运动员击球次序错误、执行轮换发球时,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 次合法还击等违规动作的罚判方法。 各组派三名组员和一个代表(代表可以是组员也可是其他成员) 各代表进行抽签,并按抽签顺序确认出场顺序。 引导各小组以组长负责制进行自主热身、对练等赛前准备活动。 安排各组其他组员分别担任如记分员、摄像师、裁判员等不同角色,并在教师指导下循序渐进了解比赛场次安排、积分记录、违例罚判等方法。 按比赛场次组织比赛,组织其他同学担任如裁判等相关工作,引导学生观摩及评价。 <p>第一场:A—X,第二场:B—Y,第三场:C—Z,第四场:A—Y,第五场:B—X</p> <p>7. 积分排名前六名小组组员将入选参加下一轮“球王”争霸赛。</p> <p>8. 组织获胜成员交流比赛感想及获胜经验,鼓励其他学生结合对比赛观摩、不同角色担任、技战术运用等情况进行自评、互评,教师总结,并介绍后续“球王”争霸赛比赛情况。</p> <p>三、体能练习</p> <p>教师结合多媒体与示范讲解,设置①1 分钟跳短绳;②平板支撑;③挥拍与步法组合变速练习;④云梯练习,组织各小组轮流进行 60 秒/组×3、60~90 秒/组×3、8×8 拍/次×3 集体、60~90 秒/次×3 小组成员轮换的循环练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:知道“球王”争霸赛规程、组织流程、礼仪文化、比赛方法等相关知识;结合对方不同回球情况,将所学乒乓球基本技术及技战术进行具有一定策略性的组合及回击,试图得分并阻止对方得分;较好胜任如裁判、计分、组织等相关工作;能对乒乓球赛事做出准确评价;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与“球王”争霸赛及其他相关工作;快速适应比赛环境,合作交流能力显著提升;当面对如得分或比分落后情况时,组员之间能相互喝彩、安慰及鼓励,及时调整及保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:伴随“球王”争霸赛整个过程,展现克服困难、迎难而上、遵守规则、尊重对手与裁判、公平竞争、正确看待比赛得失的优秀品质。</p>	<p style="text-align: center;">“球王”争霸赛</p> <p>一、比赛规则</p> <ol style="list-style-type: none"> 以 7 分为一局,采用三局二胜形式。 6 名选手轮换循环进行对阵比赛。 胜一场得 2 分,负一场得 1 分,弃权得 0 分,以积分排名。当比分为平局时,需晋升 2 分获得胜利。 <p>二、比赛组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师总结上一场比赛情况,播放往届争霸赛比赛视频并引导学生进行评价。讲解“球王”争霸赛规则,及举例说明在比赛中常出现的违例动作罚判方法及在乒乓球比赛中所需呈现的如发球、捡球、非常规球落入对方场地举手致歉等乒乓球礼仪文化。 各组选派 1~2 名选手(共 6 名)进行赛前抽签,并按比赛场次依次比赛,组织相关同学担任如裁判、记分、现场组织等工作,其他学生观摩及评价。 <p>第一轮:1~6,2~5,3~4 第二轮:1~5,6~4,2~3 第三轮:……</p> <ol style="list-style-type: none"> 最终决出积分排名前 3 名,参加下一轮冠亚军总决赛。 对积分排名前三的成员进行颁奖,组织获胜成员交流获胜经验,鼓励学生对“球王”争霸赛中出现的如技战术策略的运用、精彩瞬间、裁判罚判等综合情况进行评价,教师总结,并对下一轮冠亚军总决赛进行介绍及各项事宜讲解。 <p>三、体能练习</p> <p>教师借助多媒体及讲解示范,引导各小组轮换依次进行①下肢拉伸;②双人俯卧撑击掌练习;③双人互助抗阻挥拍练习;④反信号不同姿势跑的 8×8 拍/组×3 集体、10~12 次/组×3、15~20 次/组×3 双人、2~3 次/组×2 的小组组员依次轮换的站点式打卡练习方式。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:熟知所学乒乓球技战术要点、裁判规则及礼仪规范等相关知识;能将乒乓球基本技术及技战术组合灵活运用在比赛中,并结合对方不同回球情况,快速判断及回击,试图获得比赛胜利;知道如活动组织、裁判、记分、拍摄等不同角色在赛事比赛中的重要性,并承担起相关责任与义务;学会观赏乒乓球赛事,并做出准确评价;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力及心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在冠亚季军比赛中,具有积极参与热身、放松、保持一定间距等自我安全保护意识及行为;能快速适应比赛环境,并能表现出如在比赛换场、开始与结束时积极主动与同伴交流、握手、击掌及祝贺等礼仪行为;当面对得分落后或失误等情况时,能表现出较强的抗挫折能力,保持自我情绪的稳定。</p> <p>3. 体育品德:在参与比赛及体能练习过程中,展现克服困难、迎难而上、遵守规则、尊重对手与裁判、具有团队精神、坦然接受比赛得失的优秀品质。</p>	<p style="text-align: center;">冠亚季军总决赛</p> <p>一、借助多媒体播放各组队名、口号等宣传片,组织校啦啦队表演进行暖场</p> <p>二、主持人入场,介绍校领导及嘉宾、参赛队伍、比赛规则及在比赛中贯穿所需呈现的乒乓球礼仪规范要求</p> <p>三、比赛规则</p> <p>1. 比赛采取三局两胜,冠亚季军采取七局四胜。</p> <p>2. 各组派出优秀组员,参赛总人数共 6 人,采取循环赛与淘汰赛机制。</p> <p>3. 胜一场得 2 分,负一场得 1 分,弃权得 0 分,以分数排名。</p> <p>四、主持人借助多媒体介绍比赛组织与方法,引导各选手进行自主热身、对练等赛前准备活动,并按顺序进行比赛。</p> <p>1. 6 名选手抽签分成 2 个队,每个队队内进行单循环比赛,最后选出前两位积分选手进入 4 强。</p> <p>2. 进入四强后,采取淘汰赛,积分排名第二的对阵积分排名第一,胜者进入决赛,其余选手继续比赛,最终决出冠亚军。</p> <p>3. 各组轮流选派组员担任主持、裁判、记分、拍摄及录像、医务保障等不同角色工作,其他同学进行观赏与评价。</p> <p>五、颁奖典礼</p> <p>1. 评出冠亚季军、最佳得分王、最佳礼仪、最佳团队、最佳志愿者等各项奖项。</p> <p>2. 校领导或嘉宾对获奖选手进行颁奖,获奖选手发获奖感言。</p> <p>3. 教师总结,鼓励学生对比赛进行观后评价,同时介绍下一赛季具体事宜。</p> <p>4. 小记者采访报道、摄影录像,记录比赛情况并撰写报道,刊登在校报上进行宣传。</p> <p>六、体能练习</p> <p>播放多媒体并示范讲解,设置①纵跳摸高练习;②交叉步侧向跑;③快速高抬腿练习;④摸台角练习的不同站点练习内容,组织各小组轮流进行 10~15 次/组×3、左右各 4×8 拍/组×3、20~30 秒/次×3 的集体、45~60 秒/次×3 的小组成员依次的循环练习。</p>	

第二节 水平三乒乓球运动课时教学设计

本课例遵循《课程标准(2022年版)》理念,针对大单元教学设计与学习主题,创设如游戏、自制辅助道具、不同线路固定落点等丰富有趣的“学、练、赛”教学情境,并与集体、个人、小组学练有机结合,在营造丰富有趣、轻松愉快的课堂学习氛围外,帮助学生结构化掌握相关运动知识与技能、发展体能。同时,本课例还将规则与裁判、观赏与评价贯穿于整个课堂,在不断提升学生对乒乓球运动文化的认知及对不同运动角色理解的同时,最终促进深度学习及核心素养发展的可视化、可操作的具体实施方案,为教师“如何设计、怎样设计、设计什么”提供参考与借鉴。

一、水平三乒乓球运动课时教学设计

本课例遵循“健康第一”教育理念,将“教会、勤练、常赛”有效渗透在课堂中。通过设置由易到难、循序渐进、丰富有趣的学练及比赛情境,在提升学生学练积极性、系统掌握正反手发平击球相关知识与技能、发展体能的同时,促进学生学会学习、合作探究、创新制作、迁移运用及核心素养的全面发展。

(一) 学习目标分析

本课例学习目标通过结合大单元学习目标及实际学习情况,分别从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行设定及阐述。

1. 运动能力目标分析:本课例作为水平三乒乓球大单元的第二课时,主要关注对乒乓球基本知识与技术的学习,为后续不同难度的基本技术及组合、技战术配合奠定基础。因此,目标除了掌握正反手发平击球中所需掌握的规则与裁判、动作方法、击球部位与时机等知识与技能外,还设置不同线路固定落点、自制辅助道具等情境,激发学生学练积极性、促进深度学习,发展灵敏性、移动速度、肌肉力量等体能。

2. 健康行为目标分析:本课例紧扣“关注激发主动参与课内外锻炼、将所学健康知识内容运用于日常生活”的水平目标要求,除了设置常规热身与放松活动外,还将乒乓球常见运动损伤及预防知识进行教授,帮助学生懂得如何在乒乓球运动中规避危险,提高自我安全保护意识。通过设置“颠球接力比赛”“谁是精准王”等多样有趣的练习及比

赛情境,培养与同伴合作交流、面对发球失误或比分落后时对自我情绪调控的乒乓球运动学习所需具备的素养能力。

3. 体育品德目标分析:乒乓球运动项目要求学生在遵守比赛规则、尊重裁判及对手的基础上,面对对手不同形式及难度的回击,能展现出迎难而上,具备一定的抗挫折能力等品质特征。因此,本课例结合正反手平击球发球动作技术、两人一组探究合作的不同学练情境,以及水平三目标中最终所需形成的成果画像,将培养学生克服困难、挑战自我、遵守规则、团队合作等优秀品质作为本课例体育品德中的主要内容。

(二) 教学内容分析

正反手发平击球是乒乓球运动项目中最基本的技能之一。学习该技术不仅能有效提升乒乓球球感,更为后续不同学段、难度的乒乓球运动技能学习及技战术配合进行铺垫。因此在本次课例中,为了进一步提高学生对正反手平击球发球感官认识及发球准确率,融入了裁判规则、动作方法、击球部位与时机等相关知识与技能,并设置了不同形式的练习与比赛,促进学生深度学习。

(三) 学情分析

水平三学生已了解乒乓球的简单知识与比赛规则,并掌握了握拍、颠球、移动步法等基本动作技术及简单组合,并具有了一定的乒乓球球性及体能储备,为正反手平击球发球动作技能的学习及不同情境的练习与比赛奠定了基础。同时,此阶段学生活泼好动、接受能力强、喜爱新鲜事物与挑战,但在合作探究、责任感意识、不同环境中自我情绪调控方面还需进一步加强。

(四) 教学策略分析

1. 教学策略

(1) 体验完整学习历程、系统掌握运动技能

本课例结合水平三学生身心特点及动作形成规律,设置由易到难、循序渐进的结构化学习内容及教学策略。首先,通过不同方向移动颠球、颠球接力比赛加强学生学习兴趣及乒乓球球感,为正反手平击球发球动作技术的学习奠定基础。其次,通过规则介绍、挥拍练习、自主辅助道具练习、不同线路固定落点练习,逐步提升动作质量。最后在“谁是精准王”比赛中加强正反手平击球发球技术在真实情境中实际运用能力等,帮助

学生全面、系统地掌握正反手发平击球动作技术要点。

(2) 改变传统教学模式,注重“学、练、赛”一体化设计

本课例改变以往“教师教”“学生学”的传统教学模式,围绕“教会、勤练、常赛”学习要求,结合正反手发平击球动作技术形成规律及特征,设置安全运动健康知识、多媒体视频观看的集体学习、挥拍练习的自主学练、不同线路固定落点及自制辅助道具的小组合作探究学练、“我是精准王”等不同学练及比赛情境,帮助学生经历“针对地学、有效地练、全面地赛”整个学习过程。同时,针对课内各项学练与比赛内容,将观赏与评价、规则与裁判贯穿始终,帮助学生了解乒乓球文化、理解不同运动角色的责任与担当,促进深度学习。

(3) 落实五育并举育人理念、促身心健康全面发展

本课例除了关注结构化动作技能学习外,还将五育并举教育理念融入课堂。通过播放中国乒乓球队在国际比赛中的片段,加强学生赏析能力的培养,提升中国自信、文化自信,落实美育、德育教育。在小组合作探究制作辅助道具过程中,培养学生思维活动及动手制作的能力、落实智育与劳育教育等,促进“德、智、体、美、劳”全面发展。

2. 问题设置及对策

问题 1:能否正确掌握正反手平击发球、抛球与击球的时机?

解决对策 1:学生虽在视频学习及集体学练中掌握发球技术要点,但对抛球与击球时机缺乏感官认识,因此借助辅助道具情境练习,通过练习中辅助物的升降,模拟放慢乒乓球运动轨迹速度,让学生能及时分辨、找准抛球高度与击球时机。

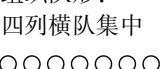
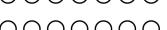
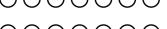
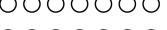
问题 2:能否掌握不同线路的正反手平击发球?

解决对策 2:由于学生刚学会正反手发平击球技术,在如何控制发球及发球准确率方面还相对薄弱,因此可通过在近台、远台的不同线路(直线、斜线)设置固定范围(可用小型标志物或粉笔圈出),帮助学生在不同线路中找准落球点范围的同时,逐步解决以上问题。

二、水平三乒乓球运动课时教学计划示例

依据水平三乒乓球运动大单元教学设计内容,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行课时设计(见表 3-2)。

表 3-2 水平三乒乓球运动课时教学计划示例

主题	我能多样发球	单元课次	18 - 2	年级班级	五(1)	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:说出正反手发平击球裁判规则、动作要领等相关知识;能正确掌握动作方法、击球时机等技术要点,并在不同线路固定落点的练习与比赛中进行运用,逐步提高发球准确率;发展灵敏性、反应能力、肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:结合球性及正反手发平击球学练,逐步形成乒乓球运动兴趣;了解常见乒乓球运动损伤及预防,树立安全意识;能较快适应移动颠球、正反手平击球等课内各项练习及比赛环境,并做到积极沟通,能较好做到自我调控情绪。 3. 体育品德:在参与“谁是精准王”与体能练习中,展现克服困难、挑战自我、遵守规则、团队合作等优秀品质。														
主要教学内容	1. 结构化运动知识与技能:裁判知识、正反手发平击球挥拍练习、击球时机练习、不同线路(直线、斜线)练习。 2. 展示或比赛:“谁是精准王”——不同线路正反手发平击球固定范围落点比赛。 3. 体能练习:抬腿端球、双人弹球、摸拍比赛、1分钟跳短绳。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">学生学习</td><td style="padding: 2px;">对击球时机和发球准确性的把握</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学内容</td><td style="padding: 2px;">正反手发平击球规则知识、学练方法,以及在练习及比赛中的运用</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学组织</td><td style="padding: 2px;">以各自小组分组练习为主,集体学练和小组学练相结合</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学方法</td><td style="padding: 2px;">示范讲解法、合作学习法、探究学习法、情景教学法、比赛法等运用时机</td></tr> </table>							学生学习	对击球时机和发球准确性的把握	教学内容	正反手发平击球规则知识、学练方法,以及在练习及比赛中的运用	教学组织	以各自小组分组练习为主,集体学练和小组学练相结合	教学方法	示范讲解法、合作学习法、探究学习法、情景教学法、比赛法等运用时机
学生学习	对击球时机和发球准确性的把握														
教学内容	正反手发平击球规则知识、学练方法,以及在练习及比赛中的运用														
教学组织	以各自小组分组练习为主,集体学练和小组学练相结合														
教学方法	示范讲解法、合作学习法、探究学习法、情景教学法、比赛法等运用时机														
安全保障	1. 课前检查场地布置与设备安全。 2. 科学设计教学组织形式与各项练习及比赛方法。 3. 上课时对各项安全事项进行讲解,并提示学生自检服装。 4. 准备活动充分,涉及身体各部位参与热身。 5. 在课中时刻提醒学生注意安全,练习时保持一定间距。 6. 小组练习时,实行小组长负责制,管理各组员安全。 7. 结束时合理安排学生回收器械,避免器械散落造成伤害。					场地器材	乒乓桌 8~10 台、乒乓球若干、橡皮筋 20 根、支撑物 40 根、1 台投影仪、10~12 根短绳								
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)									
激趣导学 (1分钟)	课堂常规	教师: 1. 问题引出本单元教学目标及教学内容。 2. 播放视频,组织学生四列横队集体观看中国乒乓球队在世界比赛中获胜片段,并介绍与示范乒乓球正反手发平击球技术动作。 3. 要求学生仔细观看与听讲,积极参与互动与评价。 学生: 1. 认真聆听,了解学习内容。 2. 细致观看,激发学习兴趣。 3. 树立安全意识,明确课堂纪律。	组织队形: 四列横队集中     △			80~100									

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
增趣 促学 (8分钟)	1. 球性练习： (1) 移动颠球； (2) 颠球接力比赛。	<p>教师：</p> <p>1. 示范讲解移动颠球练习方法并出示评价表。</p> <p>2. 组织学生四列横队散开，通过伴音及口令提示学生向前、旁、后不同方向进行颠球练习。</p> <p>3. 提示学生练习时保持间距，尽量达到评价要求，移动时球不滚落。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲与观看，了解练习方法及要求。</p> <p>2. 个人探究后听伴音及教师口令集体练习。</p> <p>3. 在不同方向移动中保持颠球稳定。</p> <p>4. 每个方向颠球尽可能 20~30 次，共 3~4 组。</p> <p>教师：</p> <p>1. 示范讲解比赛方法及规则。</p> <p>2. 按人数分四纵队，每组人数相同。</p> <p>3. 提示比赛时注意安全、球掉落时及时捡起并继续比赛。</p> <p>学生：</p> <p>1. 仔细听讲，了解比赛方法与规则。</p> <p>2. 各小组合作进行比赛。</p> <p>3. 在跑动中保持颠球稳定。</p> <p>4. 小组完成比赛为 1 次，共完成 2~3 次。</p>	<p>组织队形： 四列横队散开</p> <p>○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织队形： 四列纵队站立</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑</p>	6~8 3~4	1~2 4~5	140~150 150~160

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
素养 提升 (28分钟)	<p>1. 正反手平击发球： (1) 裁判规则与知识介绍；</p> <p>(2) 挥拍练习；</p> <p>(3) 自制辅助道具练习(击球时机练习)；</p>	<p>教师：</p> <p>1. 示范讲解正反手平击发球在比赛中的意义、区别及裁判规则。</p> <p>2. 组织学生两横排围绕多媒体站立，观看视频及示范动作，引导学生评价。</p> <p>3. 帮助学生建立正反手发平击球基本概念及规则意识。</p> <p>学生：</p> <p>1. 结合视频及教师示范进行学习及评价。</p> <p>2. 集体学习后进行个人探究。</p> <p>3. 了解正反手发平击球相关知识、比赛中的意义及裁判规则。</p> <p>教师：</p> <p>1. 示范讲解正反手发平击球握拍姿势、动作顺序及要求，引导学生进行个人探究。</p> <p>2. 组织学生四列横队散开集体进行正反手发平击球挥拍练习并给予评价(准备姿势—引拍—击球—还原)。</p> <p>3. 结合裁判规则与技术动作进行介绍，确保动作的准确性。</p> <p>学生：</p> <p>1. 在教师示范讲解、练习中了解正反手发平击球握拍姿势及动作顺序。</p> <p>2. 个人探究后进行集体学练。</p> <p>3. 注意挥拍动作顺序的准确性。</p> <p>4. 15~20次/组，共3~4组。</p> <p>教师：</p> <p>1. 示范讲解击球部位及发球时机，引导学生分组制作辅助道具。</p> <p>2. 组织学生4人一组，合作探究并协助练习与评价，完成后进行交换。</p> <p>3. 提示学生在正确完成动作顺序的同时找准击球时机。</p>	<p>组织队形： 两列横排集中 站立</p> <p>○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">多媒体</div> △			

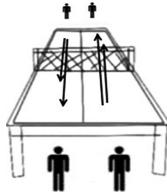
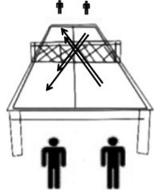
组织队形：
四列横队散开

○○○○○○○
○○○○○○○
○○○○○○○
○○○○○○○

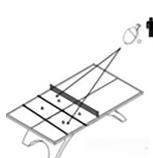
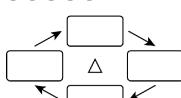
△

组织队形：
8人一桌台、
4人一小组

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>(4) 不同线路练习。</p> <p>A. 直线(近台、远台)</p> <p>B. 斜线(近台、远台)一抛一接练习</p>	<p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲,小组合作制作辅助道具(将乒乓球挂于橡皮筋上,橡皮筋固定于支撑物两端,两位学生手持支撑物进行升降,练习者找准时机进行正反手发平击球练习。) 4人一组,合作探究练习与互评。 注意找准击球时机。 15~20次/组,2~3组。 <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解正反手平击发直线球(近台、远台)动作技术。 组织学生4人一桌台,2人一组进行直线(近台、远台)一抛一接练习。 提示学生发球落在直线(近台、远台)固定落点范围内,并相互评价。 在教师讲解示范下,了解直线(近台、远台)练习方法。 小组合作探究,轮换进行练习与互评。 提高直线近台、远台固定落点准确率。 15~20次/组,共2~3组。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 在教师讲解示范下,了解直线(近台、远台)练习方法。 小组合作探究,轮换进行练习与互评。 提高直线近台、远台固定落点准确率。 15~20次/组,共2~3组。 <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解正反手平击发斜线球(近台、远台)动作技术。 组织学生4人一桌台,两人一组,进行斜线(近台、远台)一抛一接练习。 提示学生发球落在斜线(近台、远台)固定落点范围内,并相互评价。 在教师讲解示范下,了解直线(近台、远台)练习方法。 小组合作探究,轮换进行练习与互评。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 在教师讲解示范下,了解直线(近台、远台)练习方法。 小组合作探究,轮换进行练习与互评。 	<p>组织队形: 4人一桌台、 2人一小组</p>  <p>组织队形: 4人一桌台、 2人一小组</p> 	8~10	2~3	145~155

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2.“谁是精准王”。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 抬腿端球； (2) 双人弹球； (3) 摸拍练习； (4) 1分钟跳短绳。</p>	<p>3. 提高斜线近台、远台固定落点准确率。 4. 15~20次/组，共2~3组。</p> <p>教师： 1. 示范讲解比赛方法与规则。 2. 组织4~6人为一组，依次轮流进行不同线路的正反手平击球发球固定范围落点比赛，引导学生互相评价。 3. 提示学生记录与叠加正反手平击球，分别在直线、斜线中近台、远台规定范围内落球数。</p> <p>学生： 1. 认真听讲，了解比赛方法与规则。 2. 每组每人轮换在直线、斜线的近远台规定范围内进行正反手平击球发球落点比赛，并对组员比赛情况进行评价。 3. 遵守比赛规则，尽可能得分。 4. 每个范围击球1次，4次/组，共2组。</p> <p>教师： 1. 结合PPT，示范讲解练习内容、次数及要求。 2. 组织学生两横排，围绕多媒体站立，观看视频及示范动作，并按人数进行合理分组，在不同四个练习区域内，顺时针进行轮换练习。 3. 提示动作的准确性及自我运动量的调控。</p> <p>学生： 1. 按教师示范讲解要求，明确练习内容、方法、形式及次数。 2. 以小组为形式进行轮换练习。 3. 积极参与每组练习，动作标准到位，听信号技术进行区域轮转。 4. 每组4×8拍练习，4组一轮流，共轮流3次。每组练习持续进行1分钟后，30秒休息并进行区域轮换。</p>	<p>组织队形： 围绕桌台横排 站立</p>  <p>组织队形： 两列横排集中 站立</p>  <p>组织队形： 小组围绕不同练习区域顺时针 转动</p> 	8~10	2~3	150~160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复(3分钟)	拉伸放松——上、下肢拉伸练习	<p>教师：</p> <p>1. 播放舒缓的音乐,示范拉伸动作。</p> <p>2. 组织学生集体模仿练习,放松身心。</p> <p>3. 总结本节课内容,引导学生参与评价。</p> <p>4. 师生再见。</p> <p>5. 安排学生回收器械。</p> <p>学生：</p> <p>1. 在教师带领下模仿练习。</p> <p>2. 集体在教师口令下进行放松练习,每个动作4×8拍,共6~8个动作。</p> <p>3. 积极参与练习与评价。</p> <p>4. 师生再见。</p> <p>5. 听从安排,回收器械。</p>	<p>组织队形: 四列横队散开 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织队形: 四列横队集中 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○</p> <p style="text-align: center;">△</p>		2~3	120~130			
预计负荷	平均心率	140~145 次/分							
	群体运动密度	75%~77%	个体运动密度	50%~55%					
体育家庭作业	<p>1. 观看近几年中国队在国际乒乓球比赛中的视频,谈谈观后感想。</p> <p>2. 与家人一起进行正反平击球近台、远台的不同线路的练习与比赛,并能担任裁判及提出建议。</p> <p>3. 能与同伴或家人一起动手制作其他适合平击球发球的辅助道具。</p>								
课后反思	建议:课后反思主要从课的经过、对课的反思、下一步行动三个层面进行描述。								
课堂资源	移动颠球音乐、中国乒乓球队在世乒赛获胜视频、自制正反手平击球技术要点学习视频、垂挂物辅助道具的材料提供、往届优秀学生正反手平击球不同线路发球的比赛视频、自制拍摄的体能练习视频等、体能音乐:tabata 音乐。								

注:“时间”一列为该学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第三节 水平三乒乓球运动大单元学习评价

学业质量是学生在完成体育与健康课程某一水平学习后的学业成就表现,是以核心素养为主要维度,结合体育与健康课程内容,对学生学业成就具体表现特征的整体刻画,用以反映课程目标的达成度。学习评价是体育教学的重要组成部分。科学、合理、有效的评价不仅能检测学生技术动作及技战术配合的学习情况,而且对核心素养落实与发展有着重要意义。鉴于此,水平三乒乓球运动大单元学习评价将基于核心素养导向,遵循定性与定量相结合、过程性评价与终结性评价相结合的原则,围绕基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能等方面,开展基于学业质量的大单元学业质量评价,并提供相关示例,以供参考。

一、水平三乒乓球运动大单元学业质量等级标准

根据《课程标准(2022年版)》中对球类运动中核心素养的体现要点,以及水平三乒乓球运动教学的特点和各水平具体要求,主要从乒乓球运动基本动作的掌握和运用程度、参与比赛的情况、体能的发展水平、观看乒乓球运动高水平比赛的频度、比赛学练中的情绪表现以及与同伴的合作情况、对抗情境的适应程度、运动安全注意事项熟悉程度、礼仪的掌握和遵守程度、在乒乓球运动学练中的意志品质表现,课余时间利用乒乓球运动进行锻炼的情况等方面,结合水平三具体的目标设置和内容安排,制定相应水平学业质量的等级标准,为后续的单元评价和课时评价提供参考依据(见表3-3)。

表 3-3 水平三乒乓球运动学业质量等级标准表

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 熟知乒乓球运动发展史,能说出近年来中国乒乓球队在世界比赛中战绩情况等相关知识及信息,并为中国乒乓球队感到骄傲与自豪。 • 熟练掌握乒乓球运动项目中正反手平击发球、正反手奔球发球、发转与不转球等主要基本动作技术及如左推右攻、发球抢攻、接发球抢攻的简单技战术配合。能主动积极参与各项练习与比赛,能担任裁判工作,熟知各项技战术要领与裁判规则,并能对违例动作快速判罚并说明原因。 • 积极主动并独立地参与课内乒乓球各项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 • 能做到每学期通过现场或多媒体等多种形式观看10次及以上比赛,并进行正确评价。 • 能在不同形式的练习与比赛中积极主动做到如握手、击掌、鼓励、祝贺、建议、互帮互助等合作交流。 • 积极养成参与课内热身、课后放松等习惯,懂得如何在乒乓球运动中规避危险,有较强自我安全保护意识。能说出常见乒乓球运动损伤知识及处理方法,并积极运用于日常生活中。 • 明晰乒乓球运动对健康的重要性,能主动积极做到每周运用所学的乒乓球运动技术进行5次(每次1小时左右)课外锻炼。 • 在乒乓球各项练习及比赛中,积极做到迎难而上、遵守规则、尊重裁判与对手,有责任意识,理解不同运动角色,履行自己职责,在遭受失败与挫折时保持情绪稳定。
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 知道乒乓球运动发展史,了解近年来中国乒乓球队在世界比赛中战绩情况等相关知识及信息。 • 较好掌握乒乓球运动项目中正反手平击发球、正反手奔球发球、发转与不转球等主要基本动作技术及如左推右攻、发球抢攻、接发球抢攻的简单技战术配合。能参与班级内各项练习及比赛,能参与裁判工作,说出各项技战术要领与裁判规则,能对违例动作进行判罚。 • 能主动并独立地参与乒乓球各项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 • 能做到每学期通过现场或多媒体等多种形式观看9次及以上的比赛,学会如何观赏并能做出较准确评价。 • 能在不同形式的练习与比赛中做到提出建议、互帮互助等交流与合作。 • 参与课内热身、课后放松活动,具有在学练中保持一定间距的安全意识。了解常见乒乓球运动损伤知识及处理方法,并有运用于日常生活中的意识与行为。 • 了解乒乓球运动对健康的重要性,能主动积极做到每周运用所学的乒乓球运动技术进行4次及以上(每次1小时左右)课外锻炼。 • 在乒乓球各项练习及比赛中较好做到挑战自我、克服困难、遵守规则、尊重对手与裁判、有公平竞争意识,并能在遭受失败与挫折时能对自我情绪进行调控。

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> • 基本了解乒乓球运动发展史,但对近年来中国乒乓球队在世界比赛中战绩等情况缺乏了解。 • 基本掌握乒乓球运动项目中正反手平击发球、正反手奔球发球、发转与不转球等主要基本动作技术,但运用在如左推右攻、发球抢攻及接发球抢攻的简单技战术配合中存在一定的困难。参与班级练习及比赛积极性不高,基本知道各项技战术要领与裁判规则,但无法参与裁判工作。 • 能主动并独立地参与乒乓球各项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 • 能做到每学期通过现场或多媒体等多种形式观看8次及以上比赛,并能进行简要评价。 • 能在不同形式的练习与比赛中基本做到与同伴交流与合作。 • 能在教室与同伴的提示下进行课前热身、课后放松等练习。在学习过程中,自我保护安全意识相对薄弱。基本知道常见乒乓球运动损伤知识及处理方法。 • 知道乒乓球运动对健康的重要性,能主动积极做到每周运用所学的乒乓球运动技术进行3次及以上(每次1小时左右)课外锻炼。 • 在乒乓球各项练习及比赛中基本做到遵守规则、尊重对手与裁判,有一定的公平竞争意识。

二、水平三乒乓球运动大单元学习评价的内容与方法

在设定水平三乒乓球大单元评价内容及方法时,应在水平二已具备的学习能力与素养基础上,结合目标水平及学业质量标准,以及此阶段学生身心特点、认知情况、所学动作技术及技战术配合所需素养能力等多维视角进行综合考量,从而设计出适宜学生学习的、促进身心健康全面发展的有效评价内容与方法。

(一) 评价内容选择

在运动能力方面,主要包括对正反手发平击球、奔球及左推右攻组合、发球抢攻及接发球抢攻简单技战术配合、7分制比赛及体能等进行评价。

在健康行为方面,将主动积极参与课内锻炼、快速适应不同练习及比赛环境、与同伴交流合作与沟通,以及面对失败时保持自我情绪调控等作为评价内容。

在体育品德方面,将面对困难时表现出迎难而上、遵守规则、公平竞争、团队精神以及坦然接受比赛结果等作为评价内容。

(二) 评价方法选择

在《课程标准(2022年版)》的基础上,围绕运动能力、健康行为、体育品德,结合水平

三学生身心特点、项目特征、所学技战术内容等,将过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、表现性评价、教师评价与学生评价等评价方式有机融合。

1. 关注学习过程的过程性评价

学习目标的最终达成及核心素养的养成需要通过每堂课学习成效的不断累积。因此,应结合每堂课学习内容及最终成长画像,对运动技能学习、体能情况、每堂课学习需具备的核心素养开展有针对性、代表性及导向性的定量或定性的过程性评价,还需关注课内与课外结合机制,设置以定性与定量相结合的评价方式,从而真正落实学生运动技能及核心素养的协同发展。

2. 聚焦最终比赛情境的终结性评价

大单元学习的最终目的是将所学的基本技术及技战术配合能灵活运用在真实比赛情境中,而在参与比赛时,也更能凸显学生在整个单元的学习过程,以及在基本技能、技战术运用、体能、核心素养等方面的综合学习情况。因此,结合单元学习目标,可将最终成果画像转换为不同维度的评价指标进行设置。如在组内循环赛中,遵守规则、文明礼仪是参赛的基本规范,因此设置“开始与结束时积极主动与同伴交流、握手、击掌及祝贺等”作为体育品德终结性评价指标等,其他不同等级指标标准可按实际情况进行调整与设置。

三、水平三乒乓球运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

结合 18-2 课例学习目标,分别将运动能力、健康行为、体育品德中三个维度中运动认知与技战术运用、体育展示与比赛、体能状况、情绪调控、体育道德五个观测点作为评价内容,并考虑到运动能力、健康行为、体育品德对学生身心健康全面发展具有一致重要性,因此各个维度的评价内容分值相同,各项总分为 20 分,总分为 100 分(见表 3-4)。本评价示例仅供参考,各学校也可按具体授课情况及需求,对课堂评价内容进行调整及完善。

表 3-4 水平三乒乓球运动大单元 18-2 课堂表现评价表

评价维度	评价内容	表现	评分
运动能力	运动认知与技战术运用(20分)	能说出正反手平击发球击球部位、时机等动作要领,规范发球等裁判规则及违判方法(10分)	
		正确掌握击球时机的技术要点,并能在不同线路发球中进行运用,精准发球3次及以上。(10分)	
	体育展示与比赛(20分)	积极参与“谁是精准王”等比赛,并能做到精准发球3次及以上(10分)	
		能在比赛中表现出如举手示意、结束致谢等基本礼仪。(满分10分)	
	体能发展(20分)	1分钟跳短绳 女生: 优秀:158个;良好:136个; 及格:121个;不及格:55个。 男生: 优秀:148个;良好:132个; 及格:119个;不及格:53个。	
健康行为	情绪调控(20分)	参与课内各项游戏、练习与比赛时,能做到如在与同伴沟通发球技术、不同线路组员合作、“谁是精准王”比分落后等情况时,能及时调整自我情绪,保持自我情绪稳定。	
体育品德	体育道德(20分)	遵守课内各项游戏、练习及比赛规则,能做到如听从教师指挥、有序练习、规范发球、尊重裁判等。	
总评	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	总分	
注:85~100为优秀,75~84为良好,60~74为合格,60以下为需努力。			

(二) 过程性评价示例

过程性评价将课堂评价、课外评价及体能测试进行融合,帮助教师及时了解学生在学习过程中的成效,在完善教学策略的同时,达到“以评促学、以评促练、以评促赛、以评育人”的教学目的。本单元过程性评价关注学生课内、外学习相结合及体能的协同发展,分别设置课内60分、课外20分、体能测试20分,总分为100分。其中,过程性评价可按照实际需求,建议在大单元中选择具有代表性的6~8课时展开评价,持续记录关

注学生学习过程情况。同时,结合学业质量标准,将体育作业、参加活动作为课外评价内容。在体能方面,分别对学生在学期初、末不同体能测试内容进行评分,最终通过各项分数相加得出总评与等级(见表 3-5)。

表 3-5 水平三乒乓球大单元过程性评价表

课堂评价	课时	第 1 课时	第 2 课时	第 3 课时	第 4 课时	第 5 课时	第 6 课时
	评分						
备注:每课时满分为 10 分,共记录 6 课时,总分 60 分 得分: 评测点:可按不同课时授课情况,对运动能力、健康行为、体育品德中不同维度内容进行评价。							
课外评价	体育作业	结合不同授课内容及要求,积极完成如不同部位的乒乓球专项体能锻炼、将所学乒乓球基本技术及战术配合与家人进行交流、切磋、观看不少于 8 次国内外乒乓球赛事等不同形式的体育课后作业			<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 8 分 <input type="checkbox"/> 6 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 2 分 (平均 1 周完成 5 次 10 分、4 次 8 分、按次数减少分数递减)		
	参加活动	能运用所学乒乓球运用技能,积极参加如校内、区级、俱乐部、家庭体育活动、社区等相关活动或比赛。			<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 8 分 <input type="checkbox"/> 6 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 2 分 (平均 1 周 1 次 10 分、2 周 1 次 8 分,按次数减少分数递减)		
备注:满分 20 分 得分:							
体能测试	成绩项目	50 米跑	仰卧起坐	坐位体前屈	50 米×8 往返跑	测试结果	
	学期初成绩						
	学期末成绩						
注:参照《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》评价 学期初、末各项满分 10 分 总分 20 分					得分		
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 注:85~100 为优秀,75~84 为良好,60~74 为合格,60 以下为需努力。				

(三) 终结性评价示例

水平三乒乓球运动大单元终结性评价是指通过 18 课时的结构化完整学练,在单元学习目标的指向下,体育教师可以设置全体参与的综合性比赛,在比赛中对学生在运动能力、健康行为和体育品德三个维度的不同侧重点进行评价,从而记录、考核学生最终的学习成效。本终结性评价示例以水平三大单元中第 13~14 课的“组内循环赛”为情境,将学生所表现出的运动能力、健康行为及体育品德中 10 项不同观测点进行评价,每个评价内容满分为 10 分,共 100 分(见表 3-6)。各学校也可按实际授课情况对终结性

评价内容及所需观测点进行调整及完善。

表 3-6 水平三乒乓球大单元终结性评价表

评价维度	具体表现	得分	
运动能力	• 能说出组内循环赛比赛规则所运用的动作技战术要领、对阵方法、不同角色承担、乒乓球礼仪文化常规违例、判罚等相关知识(10分)。		
	• 在小组组内比赛能体力充沛地完成比赛，并面对不同突发状况做出快速反应，表现出朝气与活力(10分)。		
	• 积极参加乒乓球组内循环赛，结合对方不同形式及难度的回球情况，将所学的如正反手发平击球、奔球、推拨球(反手拨球)、攻球、转与不转发球等基本技术进行组合，并尝试运用发球抢攻、接发球抢攻等简单战术配合在比赛中获得5分及以上(10分)。		
	• 在参加组内循环赛，能承担如出界、违规发球、击球次序错误等部分裁判及记分员、摄影师等不同组织角色工作，并较好完成相应工作，知道如何正确观摩乒乓球组内循环赛比赛，并对小组成员在比赛过程中的表现情况做出简要评价(10分)。		
健康行为	• 积极参与组内循环赛赛前热身、赛后放松，懂得在比赛中保持一定间距，规避因间距太近或热身不足等所造成的运动损伤等，有较强自我安全及保护意识(10分)。		
	• 快速适应组内循环赛环境，在参加比赛的过程中能积极主动与小组组员进行沟通、交流，加油鼓劲等(10分)。		
	• 当面对自身与小组成员得分落后、发球失误、淘汰等情况时，能表现出较强的抗挫折及自我情绪调控能力(10分)。		
体育品德	• 在组内循环赛中，为共同目标一起拼搏、呐喊、助威等，具有团队、集体精神(10分)。		
	• 能将如握手、击掌、祝贺等乒乓球基本礼仪带入组内循环赛中(10分)。		
	• 遵守组内循环赛规则、能按顺序进行对阵、文明参赛、尊重裁判与对手，表现出公平竞争意识，并接受比赛结果(10分)。		
注： <input type="checkbox"/> 10分 非常符合 <input type="checkbox"/> 8分 符合 <input type="checkbox"/> 6分 一般 <input type="checkbox"/> 4分 不符合 <input type="checkbox"/> 2分 非常不符合			
等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	总评	

(四) 综合性评价

采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式即为水平三乒乓球运动大单综合评价。过程性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表 3-7)。

表 3-7 水平三乒乓球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	分数	综评
过程性评价	40%		
终结性评价	60%		

注:综评得分:85~100 为优秀,75~84 为良好,60~74 为合格,60 以下为需努力。

第四节 水平三乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计

跨学科主题学习是《课程标准(2022年版)》课程内容之一。通过具有综合育人意义的跨学科主题设置与不同针对性情境的学习,不仅打破传统体育教学模式与学科之间的壁垒,更是将具有共通性、协助性的学科知识与所需解决的实际问题相交融,在帮助学生进一步理解动作原理、反哺技能提升的同时,参与整个跨学科主题学习的过程,践行五育并举,发展学生核心素养,促进学生全面发展。

一、水平三乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

水平三学生正进入最大生长速率期,因此无论在发展体能、泛化到分化的动作技能掌握,还是思维发展等方面都处于关键时期。因此,如在此阶段正确引导,对于学生身心健康的发展、运动技能质量的提升、逻辑思维的形成及发现问题、解决问题能力的塑造都具有重要意义。而此阶段的学生通过水平二的跨学科学习,已具有了将其他相关学科知识迁移本学科,从而解决实际问题的经验,同时还掌握了科学课程中速度与力量、材料,数学课程中不同图形的认识及乘法计算等知识,劳动课程中对木工、塑料制品等设计制作的能力。这为水平三跨学科主题学习中所需的敏锐观察、思维判断、创新制作、迁移运用等综合素养与能力奠定了基础。

(二) 水平三乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计思路

本次跨学科学习活动是以“揭开精准发球的神秘面纱”为主题,以奔球发球准确率为切入点。在学习过程中,教师以问题为导向,引导学生在学练中发现问题,并结合实际问题,将相关的科学、数学、劳动等知识并行带入及解析,在帮助学生理解奔球发球技术方法的同时,逐步提升发球准确率,最终有效迁移、运用在乒乓球综合比赛中为主要设计思路。

具体步骤一：在课堂中组织学生运用不同材质的乒乓球拍、不同大小的乒乓球、不同速度、力量、方向等不同形式进行奔球发球探究练习，从而帮助学生理解科学知识中材质的弹性、乒乓球质量的大小、速度、力量、方向等是影响奔球发球的主要原因，并结合所学知识，在课后引导学生运用所学数学课程中不同图形的认识及乘法计算，运用适宜的材料进行乒乓球拍的制作，从而巩固所学知识要点。

具体步骤二：在课堂中设置斜线固定范围，击打标志物情境练习。通过不断探究、观察与总结，知道加大速度、力量与改变拍面方向，是提升斜线路线奔球发球准确率的重要因素，并将所学知识带入练习中，逐步提升斜线路线奔球发球准确率。在课后，引导学生运用劳动课程中对木工、塑料制品等设计制作经验，共同合作探究制作简易发球辅助道具及练习，进一步提升奔球发球技术及击球时机的把控。

具体步骤三：教师分别组织学生进行斜线与直线固定落点奔球发球练习，引导学生观察并探究两者区别，总结针对不同方向与距离，需调整力量与击球速度，从而确保发球质量与稳定性，并将所学知识迁移运用在乒乓球综合比赛中，从而逐步提升比赛成功率。

二、水平三乒乓球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

本跨学科主题学习示例，结合乒乓球项目中正反手奔球发球技术要点，引入科学、数学、劳动等知识的融入，并设置多种有针对性的学练情境，在帮助学生了解提升发球准确率的缘由、不断精进发球技术、学会迁移运用的同时，形成综合素养能力，实现全面发展育人（见表 3-8）。

表 3-8 “揭开精准发球的神秘面纱”跨学科主题学习的单元教学计划

学习目标	1. 运动能力：理解乒乓球大小、乒乓球拍材质、速度、力量、方向及距离等因素对提升正反手奔球发球准确率之间的关联，进一步反哺正反手奔球发球质量与准确率，并能灵活运用在各项练习及比赛中，发展协调性、灵敏性、移动速度、肌肉力量、爆发力及心肺耐力等体能。 2. 健康行为：逐步养成爱护乒乓球器械、文明参与课内外乒乓球锻炼的意识与习惯，并树立安全运动意识；能与同伴合作、交流过程中具有较好的自我情绪调控的能力。 3. 体育品德：在发奔球比赛等情境中，培养学生迎难而上、遵守规则、尊重裁判与对手、团队合作、坦然接受比赛结果等优秀品质。
主要教学内容	裁判知识、乒乓球常见运动损伤及预防、发奔球技术及影响因素、斜线奔球发球固定范围击标志物练习、不同距离（斜线、直线）奔球发球探索练习、7 分制乒乓球综合比赛。

(续表)

重难点	学生学习	知道在不同线路、距离中提升发球准确率的方法及要点，并迁移运用在比赛中	
	教学内容	在不同奔球发球情况中对速度、力量、拍面方向之间关系的调控	
	教学组织	“学、练、赛”情境设计的合理性、关联性及针对性等	
	教学方法	问题法、探究法、知识迁移法等的灵活运用	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 说出奔球发球规则、动作要点及影响发球质量的原因，并将所学知识运用与比赛中，逐步提高发球成功率，发展协调性、灵敏性、反应能力、移动速度等体能。</p> <p>2. 提升乒乓球发球学习的兴趣，树立安全运动及文明锻炼意识，能在不同练习及比赛中与同伴合作交流及自我情绪调控。</p> <p>3. 在“正反手发奔球成功率比赛”等环节，展现克服困难、挑战自我、遵守规则等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能：</p> <p>(1) 乒乓球文化(文明锻炼)及安全知识介绍</p> <p>(2) 游戏：球儿落球框</p> <p>(3) 正反手奔球发球辅助练习(击球器)</p> <p>(4) 不同材质正反手奔球发球练习</p> <p>2. 展示或比赛：正反手奔球发球成功率比赛</p> <p>3. 体能练习：平板支撑、下肢拉伸、云梯练习、摸台角接力</p>	<p>1. 借助多媒体及讲解，组织学生两列横队集体观看与学习；讲解与演示，按具体人数合理分组，组织每组组员依次轮换在一定距离打进固定范围中的筐，在指定时间内入筐数量越多小组获胜；以小组为形式轮换依次进行练习；组织两人一组一发一接，并提出问题：“你认为影响奔球发球的因素有哪些？”引导学生尝试运用不同材质的乒乓球拍、不同大小乒乓球、不同速度、力量、方向等进行合作探究练习。</p> <p>2. 两人一组轮换比赛，每人 15~20 球，成功率越高的组员获胜。</p> <p>3. 组织学生依次完成 60 秒/组 × 3、8 × 8 拍/组 × 3 的集体、60~90 秒/次 × 3 组、2~3 次的小组组员轮换练习。</p>
2	<p>1. 知道提升斜线发奔球准确率的要点，并能运用在各项练习与比赛中，发展协调性、灵敏性、移动速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 激发参与课内乒乓球锻炼积极性，并逐步养成自律文明、爱护器械的良好习惯，提升与同伴交流合作能力，面对发球失误能保持情绪稳定。</p> <p>3. 在“斜线奔球多球固定范围比赛”等环节，展现合作探究、互帮互助、挑战自我、追求卓越、遵守规则、能接受比赛结果等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能：</p> <p>(1) 乒乓球文化(爱护器械)及安全知识介绍</p> <p>(2) “我的拍子灵不灵”——斜线奔球发球练习(利用自制拍子发球)</p> <p>(3) 斜线奔球固定范围击标志物练习</p> <p>2. 展示或比赛：斜线奔球固定范围落点比赛</p> <p>3. 体能练习：挥拍摆速练习、弓箭步练习、上肢拉伸、30 米折返跑比赛</p>	<p>1. 播放视频，引导学生对错误乒乓球练习行为进行判断及纠错，加强安全教育；两人一组一发一接，共同探究不同材质、大小等因素的拍子对发球的影响；教师提问“你认为发斜线奔球的秘诀是什么？”引导学生通过小组合作探究，了解加大速度与力量、改变拍面方向是提升发斜线奔球质量的关键因素。</p> <p>2. 两人一组，在规定时间成功率越多的组员获胜。</p> <p>3. 借助多媒体播放及口令提示，组织学生进行 15~20 次/组 × 3，负重 1~2 kg 的左右各 15~20 次/组 × 3、8 × 8 拍/组 × 3 的集体、60~90 秒/次 × 3 的组员依次轮换循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 知道不同线路的奔球发球所需注意的要点，并将所学知识与技能灵活运用在比赛中，试图获胜，发展协调性、灵敏性、移动速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 主动参与各项练习与比赛，团队意识、环境适应及面对挫折与失败时自我情绪调控能力明显提升。</p> <p>3. 在比赛中，展现迎难而上、遵守规则、尊重裁判与对手，并坦然接受比赛结果等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能：</p> <p>(1) 乒乓球文化(团队意识)及安全知识介绍</p> <p>(2) 复习斜线奔球练习(自制简易发球道具)</p> <p>(3) 斜线、直线奔球学练</p> <p>2. 展示与比赛：</p> <p>7 分制奔球比赛</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>挥拍与步法不规律组合练习、俯卧撑、双摇跳绳、耐力跑</p>	<p>1. 结合视频及讲解，组织四列横队集中观看及听讲；组织两人一组借用制作的简易发球道具进行探究练习；组织两人一组，并提问：“在直线与斜线两个不同线路发球中，如何进行力量与击球速度的调控？”引导小组合作探究，了解由于直线距离短于斜线，在斜线发球转为直线发球时，需要适宜降低力量及击球速度，才能保障稳定性。</p> <p>2. 两人一组，以 7 分一局，三局两胜。</p> <p>3. 结合多媒体及讲解，轮换进行 4×8 拍/组 $\times 3$、12~15 个/组 $\times 3$、60 秒/次 $\times 3$、1500 米的集体循环轮换练习。</p>

本章节在大单元教学计划、课时计划、评价设计等方面注重加强课程内容整体设计，并创设多样教学策略及实施方案。同时，本章节还提供了跨学科主题示例说明，针对所要解决的问题，通过寻找学科之间的共通性与协助性，反哺学科知识与技能的完善，为帮助教师深入理解课程理念、打破学科壁垒与边界、开阔教学思路与创新、落实素养设计与培育等提供参考与借鉴。

第四章 水平四乒乓球运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出球类运动项目要注重结构化技能教学,重视战术学习,保证教学比赛时间,同时加强专项体能与一般体能练习以及规则的学习。本章根据乒乓球运动水平四学习目标、内容体系及课时要求,遵循学生身心发展特点、运动技能形成规律和课程育人诉求,分别进行36课时和72课时两个大单元的设计。本章主要从设计思路、大单元教学设计示例、课时示例、大单元评价示例及跨学科主题学习等层面进行整体构建,以帮助教师明确水平四乒乓球运动的教学思路,更好地开展乒乓球运动的教学设计、教学实践及评价,促进学生体育核心素养的发展。

第一节 六至八年级乒乓球运动大单元 教学设计

以立德树人为根本任务,贯彻落实“健康第一”教育理念,积极落实“教会、勤练、常赛”,进一步推动“学、练、赛”一体化教学,注重学生核心素养的发展。六至八年级乒乓球大单元教学设计主要是在水平二和水平三学习的基础上,深入学习和理解乒乓球的旋转,包含上下旋发球、弧圈球、搓球等知识技能的学习及运用,并运用技战术进行比赛,激发了学生的运动兴趣,适度提高了学生快速反应、预判、决策和调控情绪的能力,培养勇敢顽强、遵守规则、公平竞争的体育品德。本节主要包含大单元教学设计与教学示例两个部分,供广大体育教师参考。

一、六至八年级乒乓球运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点:水平四学生正处在生长发育的高峰期,身体外形快速成长,机体功能迅速增强,移动位移速度、肌肉力量、心肺耐力等都处于快速发展敏感期。在心理层面,这一阶段的学生精力充沛、兴趣广泛、思想活跃,具有一定的逻辑思维能力,能进行独立思考和探究,对学习具有较强的敏感性,易于接受新事物、新信息,对胜负很关心,渴望教师和同伴的承认,出现第二性征。

2. 学习基础: 经过水平三的学习, 学生基本掌握了上旋发球、正反手攻球等基本技术和组合技术, 具有一定的技战术思维与比赛能力, 对于比赛规则及裁判知识也有了一定的了解, 能进行简单规则下的比赛并承担裁判工作。在班级里通过组建学练的战队, 能与同学友好交流, 配合进行学练和比赛, 具有了一定的团队意识, 并能在比赛中展示出勇于拼搏、坚持不懈的体育精神以及遵守规则、尊重裁判与对手的优良品德。

3. 能力水平: 经过水平三的学习, 学生具有进行乒乓球基本技术组合运用的能力、技战术配合下的比赛能力、简单比赛的组织及裁判能力、与同学之间的友好交流与合作能力等。随着学生对乒乓球运动知识理解能力的提升及知识面的拓宽, 本单元逐步围绕搓球、削球、弧圈球、直拍横打等基本动作技术, 推挡侧身攻球等组合动作技术, 双打站位、移动技术和多种战术配合进行教学设计, 丰富技战术的组合及运用, 在比赛中促进学生技能水平、健康行为及体育品德的提升。

(二) 大单元教学设计思路

六至八年级乒乓球单元的学习主要是在水平三学习的基础上逐步加深对乒乓球旋转的理解和学习, 重点进行发旋转球、接发旋转球、弧圈球等基本技术及组合技术的学习, 并在实战比赛中应用。重视乒乓球主要规则的学习, 丰富学生的技术组合及技战术水平, 在结构化知识与技能的学练过程中, 逐步提升学生对乒乓球运动文化与价值的理解能力、情绪调控能力、比赛实战能力、比赛评析能力等综合素养。教学内容要体现结构化与系统性, 从技术学习到组合运用再到实战比赛进行系统性的整体设计与安排, 引导学生体验与探索技术之间的有机组合及关联。要强化专项体能与一般体能的练习, 丰富体能练习方式, 体现体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性, 切实提高学生的体能水平和运动技能水平。

在设计六至八年级乒乓球运动单元时, 紧扣核心素养发展的导向, 结合学情及乒乓球项目特点形成了“破冰活动分组”“基本技术与组合运用”“技战术运用”“运用技战术比赛”四个任务。各任务之间相互融合、环环紧扣, 是落实核心素养发展的具体体现。根据学习任务群设计具有内在逻辑、体现关联发展的结构化的学习内容, 同时基于学习内容创设促进学生技术组合运用或比赛的教学情境, 提升学生的运动能力、健康行为和体育品德的发展(见图 4-1)。

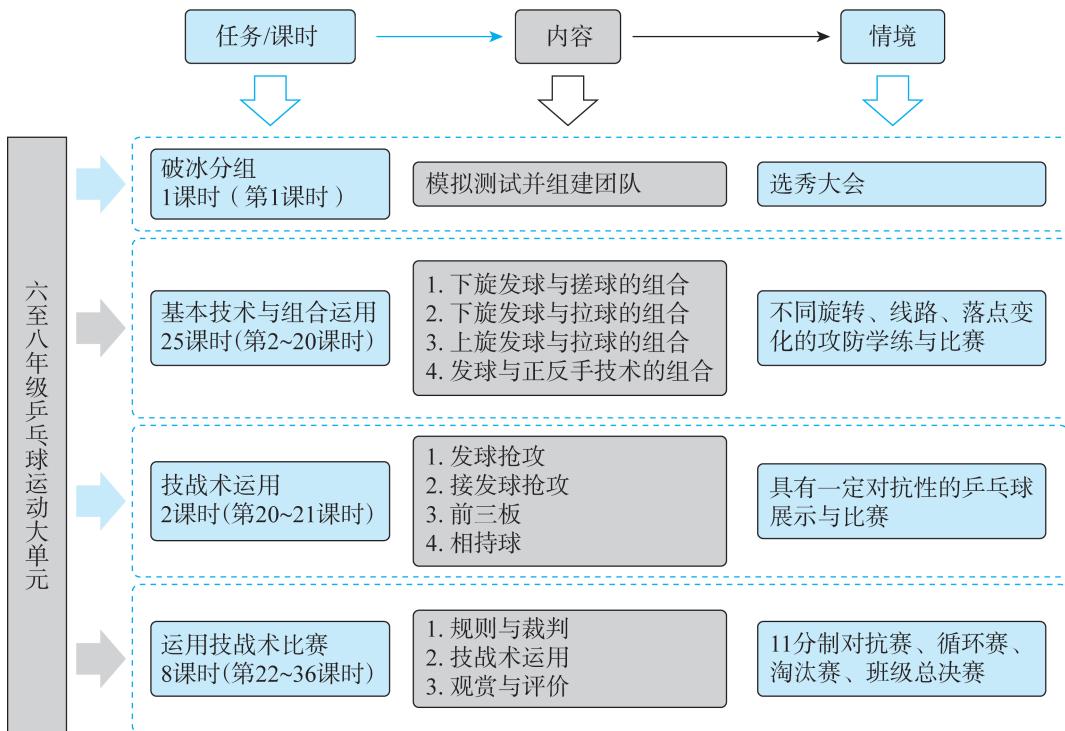


图 4-1 六至八年级乒乓球运动大单元教学设计框架图

二、六至八年级乒乓球运动大单元教学计划示例

教学示例是教学设计思路的具体体现,也是教学计划设计的依据。基于六至八年级乒乓球单元教学设计框架图,从学习目标、教学内容、教学重难点、学习任务、学习内容、教学组织与方法等方面进行教学设计示例的构建(见表 4-1)。

表 4-1 六至八年级乒乓球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:熟知下旋发球、搓球、弧圈球等基础知识,掌握动作技术与学练方法,能运用发球抢攻、接发球抢攻、前三板等战术进行乒乓球比赛;发展灵敏性、反应能力、柔韧性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与课内外乒乓球项目体育锻炼,学会安全地参与运动,在乒乓球学练和比赛中保持良好、稳定的情绪,与同伴默契配合;能与不同的同伴对话交流,主动提出观点并积极沟通,有意识地适应对抗性的学练方式。</p> <p>3. 体育品德:在不同情境的乒乓球学练与比赛中养成勇于挑战、坚持不懈、敢于超越自我的体育精神,通过合作学练提升合作交流能力及团队意识;通过教学比赛能养成遵守规则、尊重裁判和对手、文明观赛的意识。</p>
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:乒乓球旋转知识(上旋、下旋、侧旋)、上、下旋发球与搓球、正反手拉球组合、发球与正反手弧圈球技术的组合、防守弧圈球等组合技术。</p> <p>2. 技战术运用:各种旋转球动作技术在比赛中的运用,发球抢攻、接发球抢攻、侧身抢攻等基本战术。</p> <p>3. 体能练习:灵敏性、协调性、肌肉力量、心肺耐力等一般体能练习,滑步摸台角、连续拉多球等发展专项体能。</p> <p>4. 比赛或展示:班级内 5 分制比赛、7 分制比赛及 11 分制比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:发球规则、积分规则、比赛规则、担任班级内部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内的乒乓球比赛,每学期通过现场、网络观看不少于 8 次乒乓球比赛,对不同形式的展示与比赛进行初步鉴赏与评价。</p>		
重难点	学生学习 多变发球与弧圈球技术组合运用		
	教学内容 学练发下旋球与搓球、拉球的组合,发球与正反手弧圈球的组合及在比赛中的运用		
	教学组织 比赛的组织、赛季的组织与策划		
	教学方法 情境教学法、教学比赛法的合理使用		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能正确认知自己正反手攻球、左推右攻等乒乓球技术等级,了解自己的技能水平,认识和理解团队的价值和作用。</p> <p>2. 健康行为:积极参与乒乓球学练中,完成分组、讨论和认领队长、体能教练、记分员、裁判及器材管理员等角色;积极参与团队建设,给自己团队设计队名、口号、队徽及幸运色等;了解课堂教学内容及后续的组织形式。</p> <p>3. 体育品德:在认领和讨论角色职责过程中,能倾听他人观点,尊重礼貌对待他人,在团队文化设计中遇到困难积极克服,并具有团队意识。</p>	<p>1. 乒乓球技能测试:正手攻球、反手推拨球。</p> <p>2. 团队组建:</p> <p>(1) 团队文化建设,角色认领、团队名、口号及幸运色等设计;</p> <p>(2) 团队建设展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧撑、弓步交换跳、云梯练习、1分钟跳短绳</p>	<p>1. 教师采用视频展示方式,介绍相关的知识;引导学生进行正手攻球、反手推拨球、左推右攻的学练,记录学生表现等级;结合语言交流,选出运动能力最强的 6~8 人,作为队长;并根据学生能力水平进行异质分组;</p> <p>2. 介绍团队组建相关要素,引导学生讨论角色职责;发放团队角色表和相关素材,引导学生进行团队文化设计;以小组为单位进行展示,视频记录每组表现,掌声最响亮,最有创意小组获得奖券。</p> <p>3. 12~15 个/次×3、8×8 拍/组×3 的集体、60~90 秒/次×3 的各组组员依次轮换、60 秒/次×3 的集体练习</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:掌握下旋发球的知识与方法,能与搓球技术进行衔接,并在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球与两人对搓比赛中,积极参与课内不同形式的练习与比赛,并能快速适应相应环境、在与同伴的合作中保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练发下旋球及搓球过程中,展现克服困难、敢于挑战与尝试、积极进取、与人友好合作的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 下旋发球知识介绍;</p> <p>(2) 下旋供球与搓球;</p> <p>(3) 一发一搓组合技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与两人对搓比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿前冲、开合深蹲、4米×6往返跑、俯撑开合跳。</p>	<p>1. 借助多媒体进行集中讲解,教师进行示范;组内2人合作,一人下旋供球,一人搓球,轮换进行;组内2人合作,发球后对搓练习,轮换发球。</p> <p>2. 发下旋与对搓比赛,以小组为单位进行比赛。</p> <p>3. 教师出示及讲解练习菜单,组织各小组选择及循环练习。跪姿前冲4×8拍、开合深蹲20次、4米×6往返跑、俯撑开合跳20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
3	<p>1. 运动能力:知道侧下旋发球的方法及要领,能将侧下旋发球与搓球衔接,并在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发侧下旋球与两人对搓比赛中,积极参与课内不同形式的练习与比赛,有较强的自我安全保护意识及情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在多样的发球及接发球学练中,能克服困难、挑战自我,勇于争先,公平公正,有较强的规则意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 侧下旋发球知识介绍;</p> <p>(2) 侧下旋发球与搓球;</p> <p>(3) 一发一搓组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发侧下旋球与两人对搓比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>5米往返滑步、前后跨步蹲、V字后滑步20米、立卧撑1分钟。</p>	<p>1. 借助多媒体进行集中讲解,教师进行示范;组内2人合作,一人下旋供球,一人搓球,轮换进行;组内2人合作,发球后对搓练习,轮换发球。</p> <p>2. 发下旋与对搓比赛,分组进行,小组长负责制,两人配合,组内轮换进行。</p> <p>3. 教师出示及讲解练习菜单,组织各小组选择及循环练习。5米往返滑步6次、前后跨步蹲30次、V字后滑步20米、1分红立卧撑,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
4	<p>1. 运动能力:知道正手搓球的动作要领,能将发球衔接正手搓球,并在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球与搓球稳定性比赛中,积极参与课内外乒乓球相关的体育锻炼,在练习过程中保持良好心态,沟通交流能力进一步提升。</p> <p>3. 体育品德:伴随多样化打球线路的学练,提升学生的自信心与坚持不懈的精神;培养与人友好配合与交流的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正手位搓球;</p> <p>(2) 发球与正手位搓斜线;</p> <p>(3) 发球与正手位搓直线。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与搓球稳定性比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>支撑侧转体、单腿臂桥、15米侧滑步摸地来回跑、进阶开合跳。</p>	<p>1. 一人供球,一人正手搓球,无线路要求;一人发球至正手位,一人正手位搓下线,轮换进行;一人发下旋至正手位,一人正手位搓直线,2人轮换发球;</p> <p>2. 发球与搓球稳定性比赛,两人配合,固定落地范围的搓球比赛,比一比谁的落点更稳定。</p> <p>3. 分小组板块式练习,区域进行轮换练习法。支撑侧转体20次、单腿臂桥10次、15米侧滑步摸地来回跑4组、进阶开合跳20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:掌握移动中搓球的动作要领,能控制球的线路,能将搓球与发球有效衔接,并在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内不同形式的发球与移动中搓球练习与比赛,当面对挫折时,有较强的情绪调控能力,并能快速适应相应环境。</p> <p>3. 体育品德:借助移动中发球及搓球比赛,展现在比赛中勇敢顽强、诚信自律、公平竞争等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 移动中正反手斜线搓球; (2) 移动中正反手直线搓球; (3) 发球与移动中搓球。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与移动中搓球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>静蹲、俯卧登山跑、20米折返跑、十字跳。</p>	<p>1. 组内 2 人合作,一人分别正手位和反手位供球,一人移动中斜线搓球,两人轮换进行;组内 2 人合作,一人分别正手位和反手位供球,一人直线搓球,两人轮换进行;组内 2 人合作,一人发球一人移动中搓球,两人交替进行。</p> <p>2. 发球与移动中搓球比赛。两人配合,发下旋开始的移动中搓球比赛,组内轮换进行。</p> <p>3. 分组循环练习法,组织学生按照不同队形进行练习。静蹲 30 秒、俯卧登山跑 30 秒、20 米折返跑 4 组、十字跳 20 次,循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>
6	<p>1. 运动能力:知道拉下旋的动作要领,能拉下旋球过网,并在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内不同形式的发下旋抢攻与防守练习与比赛,提升主动参与课前热身与课后放松等安全意识,保持积极向上的良好心态。</p> <p>3. 体育品德:在正手拉球学练过程中,提升自信心,不怕困难,坚持不懈,不断超越自我,展现遵守规则、公平公正等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 弧圈球介绍; (2) 正手拉下旋(多球); (3) 一发一拉。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发下旋抢攻与防守展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>支撑侧转体、单腿臀桥、15 米侧滑步、单腿快速左右跳。</p>	<p>1. 借助多媒体以问答的形式,集中讲解;正手拉下旋,组内 2 人合作,一人供球一人拉球;一人发下旋球,一人拉球,组内 2 人合作,轮换进行;</p> <p>2. 发下旋抢攻与防守展示,两人配合,轮换进行。</p> <p>3. 拓展体能练习,分 4 个小组,组内挑战形式进行选择性练习。支撑侧转体 20 次、单腿臀桥 10 次、15 米侧滑步 4 组、单腿快速左右跳 20 秒,循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:掌握拉下旋球及防守的动作要领,能拉下旋并防守弧圈球,在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内不同形式的发球与正手拉斜线与防守练习与比赛,并能将所学如乒乓球运动损伤及预防知识运用在日常练习与生活中,情绪调控与合作交流能力显著提升。</p> <p>3. 体育品德:伴随所学技术的综合学练与运用,有较强的团队精神,并能展现出尊重裁判与对手、文明礼貌、正确胜负观等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正手拉下旋与防守(多球);</p> <p>(2) 一发一拉与防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正手拉斜线与防守比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间纵跳、行进间单脚跳、行进间之字滑步、行进间跨步压腿。</p>	<p>1. 组内3人配合,一人供球,一人拉球,一人防守,轮换进行;组内2人合作,一人发球与防守,一人拉球,轮换进行;</p> <p>2. 正手拉斜线与防守比赛,组内2人配合,轮换学习。</p> <p>3. 教师讲解示范练习方法及要领,组织学生进行集体或分四~六路纵队进行练习。行进间纵跳20米、行进间单脚跳20米、行进间之字滑步20米、行进间跨步压腿20米,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
8	<p>1. 运动能力:知道移动中拉球的动作要领,能将拉下旋球与发球组合在移动中完成运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与与适应课内不同形式的发下旋与两点拉下旋练习与比赛,能对如体能锻炼进行运动强度的监控与管理;当面对失败与困难时,能积极保持良好心态,情绪调控能力进一步提升。</p> <p>3. 体育品德:借助多样化的学练技术,培养学生具有学好弧圈球的自信心,并在学练与比赛中具有较强的规则与责任意识;能正确看待比赛的得失。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 半台移动中两点正手拉下旋球(多球);</p> <p>(2) 两点拉与防守;</p> <p>(3) 发下旋与两点拉与防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发下旋与两点拉下旋比赛(多球)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯身开合跳、滑雪跳、快速跑30米、左右转臂。</p>	<p>1. 组内2人合作,一人正手位半台两点供球,一人移动中两点拉球,轮换进行;两点拉与防守,组内3人配合,一人两点供球,一人移动中两点拉球,一人防守;组内2人合作,一人供球,一人两点拉下旋,一人防守,轮换进行。</p> <p>2. 发下旋与两点拉下旋比赛。组内2人配合进行,一人供下旋球,一人移动中拉球,轮换进行。</p> <p>3. 营造循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。俯身开合跳20次、滑雪跳20次、快速跑30米、双臂侧平举旋转手臂20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:巩固拉下旋球的能力,能将发球与搓球、拉球等技术动作组合运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与与适应课内不同形式的拉下旋发球后的多回合计数练习与比赛;逐步养成自我运动监测的良好意识与行为;善于与同伴进行沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:借助课内不同的学练方式,积极做到吃苦耐劳、勇于争先、能与人愉快地交流合作。乒乓礼仪及公平竞争等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 发下旋球与搓球与拉球;</p> <p>(2) 发下旋球与搓球与拉球与防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>拉下旋发球后的多回合计数比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间侧向碎步、行进间侧向转髋、行进间小步跑、开合推肩。</p>	<p>1. 组内 2 人配合,一人发球与搓球,一人拉球,轮换进行;组内 2 人合作;从发球开始进行拉球与对打。</p> <p>2. 拉下旋发球后的多回合计数比赛,组内 2 人配合,轮换进行。</p> <p>3. 组织学生进行练习项目板块式区域轮换练习,根据音乐伴奏提高练习积极性。行进间侧向碎步 20 米、行进间侧向转髋 20 米、行进间前后进出 20 次,往返 2 组,开合推肩 30 秒。</p>
10	<p>1. 运动能力:知道反手拉下旋球的技术要领,能将发球、反手拉球、防守组合运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:反手拉下旋球与防守学练中,积极参与与适应课内不同形式的练习与比赛,能在做到自我安全意识与行为的同时,能帮助提示他人安全运动;在学练与比赛中能积极做到相互沟通与情绪管理。</p> <p>3. 体育品德:在正反手拉球的学练过程中,克服困难,积极进取,挑战自我,展现出自尊自信、遵守规则,有较强的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 反手拉下旋球徒手练习;</p> <p>(2) 反手拉下旋(多球);</p> <p>(3) 发球与反手拉下旋球与防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与反手拉与防守比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿后抬腿、左右侧卧支撑、V 字前滑步、小碎步。</p>	<p>1. 教师口令指导,集体练习;组内 2 人合作,1 人下旋供球,一人拉球,轮换进行;发球与拉球与防守,组内 2 人合作,一人下旋发球与防守,一人反手拉球,2 人轮换进行。</p> <p>2. 下旋发球与反手拉与防守比赛,组内 2 人一组,轮换进行。</p> <p>3. 采用高强度的间歇式训练法,进行菜单式练习,教师带领学生集体练习。跪姿后抬腿 20 秒、左右侧卧支撑 20 秒、V 字前滑步 20 秒、小碎步 20 秒,循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>
11	<p>1. 运动能力:知道移动中两点拉球的技术动作,能与发球、防守进行组合,提升运用能力;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球与移动中反手拉球与接球学练中,保持一定的安全距离;能调控自己情绪并与同伴友好合作与交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中,展现出积极上进、不断超越自我、遵守规则,提升合作的意识和能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 反手位两点拉(多球);</p> <p>(2) 发下旋与反手位两点拉与防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与移动中反手拉球与接球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧触肩、原地转髋跳、30 米快速跑、兔子跳。</p>	<p>1. 组内 2 人合作,一人供球,一人拉球,轮换进行;组内 3 人合作,一人供球,一人拉球,一人防守,轮换进行。</p> <p>2. 发球与移动中反手拉球与接球比赛,组内 2 人配合,轮换进行。</p> <p>3. 借助多媒体讲解示范练习方法及要领,组织学生进行集体或分 4~6 路纵队进行练习。俯卧触肩 20 次、原地转髋跳 20 次、30 米快速跑、兔子跳 20 米。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能将搓球与反手拉球、发球等技术动作组合衔接,并在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练及教学比赛中,与同伴友好的交流合作;提升情绪调控及环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练及比赛中,能遵守规则及裁判,表现出吃苦耐劳、拼搏向上的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 搓球与反手拉球(多球); (2) 发下旋、搓球、反手拉球与防守。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发下旋球开始的教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>仰卧起坐、高抬腿、哑铃屈伸腕、“V”字锁定。</p>	<p>1. 组内2人合作,一人供多球,一人先搓再拉,轮换进行;组内2人合作,发球下旋球开始,先搓球再拉球,同伴防守,2人轮换进行。</p> <p>2. 发下旋球开始的教学比赛,组内单打比赛。</p> <p>3. 分组不轮换,组织学生按照音乐节奏进行菜单式练习。仰卧起坐50次、高抬腿30秒、哑铃屈伸腕20次、“V”字锁定30秒。</p>
13	<p>1. 运动能力:知道正手拉上旋球的动作要领,能进行简单的正手拉上旋,并进行技术的组合运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球与拉球比赛中,保持安全练习距离,具有较强安全意识;善于与同伴交流与合作。</p> <p>3. 体育品德:在学练及比赛中,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的精神,具有较强的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 正手拉上旋球徒手; (2) 正手拉上旋球(多球); (3) 发球与正手拉上旋与防守。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与拉球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间纵跳、行进间开合跳、行进间刺探步、行进间高抬腿。</p>	<p>1. 教师口令指导,集体练习;组内2人合作,一人上旋供球,一人拉球,轮换进行;组内2人合作,一人发球与防守,一人拉球2人配合轮换进行。</p> <p>2. 发球与拉球比赛,组内2人一组,进行比赛。</p> <p>3. 营造循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。行进间纵跳20米、行进间开合跳20米、行进间刺探步20米、行进间高抬腿20米,循环3轮。</p>
14	<p>1. 运动能力:能将正手攻球与正手拉球进行衔接,并在不同形式练习及比赛情境中合理运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练及比赛中具有较强的安全意识;能在与同伴较好交流保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中,展现出敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 正手攻球与拉球; (2) 发球与正手拉球与防守。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>5分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间右侧提膝、行进间左侧提膝、原地前后交替提、后抬夹背。</p>	<p>1. 组内2人合作,一人上旋供球,一人分别攻球和拉球,轮换进行;组内2人合作,一人发球与防守,一人拉球2人配合轮换进行。</p> <p>2. 5分制教学比赛。组内单打比赛,单淘汰制。</p> <p>3. 借助多媒体讲解示范练习方法及要领,组织学生进行集体或分4~6路纵队进行练习。行进间右侧提膝20米、行进间左侧提膝20米、原地前后交替提20秒、后抬夹背30秒,3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:掌握移动中正手两点拉球的动作方法,能控制拉球的线路,并进行动作的组合运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练及比赛中运用正确安全的步法知识;能与同伴友好合作交流,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中,表现出敢于拼搏、勇于争先的精神,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 移动中正手两点拉球(多球);</p> <p>(2) 移动中正手两点拉斜线/直线。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>5分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间纵跳、行进间开合跳、行进间刺探步、行进间高抬腿。</p>	<p>1. 组内2人合作,一人连续上旋2点供球,一人移动中连续拉球,轮换进行;组内2人合作,一人供球,一人分别拉直线和斜线,2人轮换进行。</p> <p>2. 5分制教学比赛,组内承担组织与裁判。</p> <p>3. 组织练习项目板块式区域轮换,通过音乐节奏变换进行轮换练习。行进间纵跳20米、行进间开合跳20米、行进间刺探步20米、行进间高抬腿20米,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
16	<p>1. 运动能力:在移动中提升学生正手全台正手拉球的能力,做好反手推拨球与侧身拉球的衔接,并能进行技术的简单运用;发展协调性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练反手推挡球与侧身拉球中,保持安全的练习距离,展现积极的心态。</p> <p>3. 体育品德:在简单规则下的5分制教学比赛中,展现出奋力拼搏、遵守规则、尊重裁判与对手的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 移动中全台正手拉球(多球);</p> <p>(2) 反手推拨球与侧身拉球;</p> <p>(3) 发球与反手推拨球与侧身抢拉。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>5分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿后抬腿、左右侧卧支撑、“V”字前滑步20米、俯卧撑。</p>	<p>1. 组内2人合作,一人供球,一人移动中正手拉球,轮换进行;组内2人配合;一人供球,一人先推拨再侧身拉,轮换进行;组内2人配合,一人发球与侧身拉球,一人推拨球与防守,2人轮换进行。</p> <p>2. 5分制教学比赛,小组长负责制,组内承担组织与裁判。</p> <p>3. 借助多媒体讲解示范练习方法及要领,组织学生进行集体或分4~6路纵队进行练习。跪姿后抬腿20次、左右侧卧支撑20次、“V”字前滑步20米、俯卧撑20次,循环3轮。</p>
17	<p>1. 运动能力:采用不同的练习情境帮助学生初步掌握反手拉上旋球的动作要领,能进行简单的反手拉上旋球,并与发球与防守配合,进行组合练习;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练反手拉上旋球与防守中,认真刻苦练习,提升乒乓球兴趣,养成运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:在简化规则下的7分制教学比赛中,展现出不怕困难、积极思考、勇于拼搏的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 反手拉上旋球徒手;</p> <p>(2) 反手拉上旋球;</p> <p>(3) 反手拉上旋球与防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>7分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>平板交替支撑、弓步交换跳、弹力带绕腰快速跑、卷腹。</p>	<p>1. 教师口令指导,集体练习;组内2人合作,一人供球,一人反手拉球,轮换进行;组内2人合作,一人发球与防守,一人拉球,轮换进行。</p> <p>2. 7分制教学比赛,组内承担组织与裁判。</p> <p>3. 体能分组自主学练,各小组在组长带领下,组织练习项目板块式区域轮换练习。平板交替支撑20次、弓步交换跳20次、弹力带绕腰快速跑30米、卷腹20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:在不同的双人练习情境中掌握反手拉球的技术,能控制好反手拉球的线路,与发球与防守配合,进行简单组合;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球与反手拉球与防守练习情境中,提升运动兴趣,保持良好的心态;能与同伴友好交流与合作。</p> <p>3. 体育品德:在简化规则的7分制教学比赛中,展现出敢于拼搏、勇于争先的精神,能做到诚信自律、公平公正的规则意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 反手拉球(斜线); (2) 反手拉球与防守; (3) 发球与反手拉球与防守。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>7分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧收腹跳、侧向跨步蹲、仰卧交替触脚尖、俯撑开合跳。</p>	<p>1. 组内2人合作,一人供球,一人斜线拉球;组内3人合作,一人供球,一人拉球,一人防守,轮换进行;组内2人配合,一人发球与防守,一人拉球。</p> <p>2. 7分制教学比赛,小组长负责制,组内单打赛,组内承担组织与裁判。</p> <p>3. 全班分成A、B、C、D四个小组,每组根据视频教学提示编排本组的组织队形,并按照音乐节奏完成本组的练习。俯卧收腹跳20次、侧向跨步蹲20次、仰卧交替触脚尖20次、俯撑开合跳20次。</p>
19	<p>1. 运动能力:掌握反手拉球的要领,能在移动中反手拉球,并进行简单的技术组合运用;发展灵敏性、位移速度等专项体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球与移动反手拉球与防守的教学情境中,积极认真的学练,具有较强的安全意识,预防运动损伤;具有较强的情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在双人学练情境及简单的比赛情境中,展现出积极进取、奋力拼搏、遵守规则、尊重裁判与对手的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 移动中反手两点拉球(多球); (2) 发球与移动中反手拉球与防守。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>7分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>并脚跳、Z形连续双脚纵跳、左右交叉步绕障碍物、弓箭步跳。</p>	<p>1. 组内2人合作,一人两点供球,一人拉球,轮换进行;组内2人合作,一人发球与防守,一人移动中拉球,轮换进行。</p> <p>2. 7分制教学比赛,小组长负责制,组内单打赛,组内承担组织与裁判。</p> <p>3. 营造循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。连续10个并脚跳、Z形连续双脚纵跳10次、左右交叉步绕障碍物20米、弓箭步跳20次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:理解发球抢攻的战术知识,学会在不同的发球情境中运用不同的接球方式主动进行抢攻,并能进行接发球抢攻组合运用;发展乒乓球运动的灵敏性、位移速度、肌肉力量等专项体能。</p> <p>2. 健康行为:在多变的学练情境中,提升学练兴趣,树立终身体育的意识。</p> <p>3. 体育品德:在接发球抢攻技战术的运用过程中,树立必胜的信心、敢于拼搏、奋力上进、遵守规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 发球抢攻; (2) 发下旋球与对搓与抢攻; (3) 发不同落点变化的下旋球抢攻。</p> <p>2. 展示或比赛: 11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: “V”字锁定、俯身登山跑、十字跳、卷腹。</p>	<p>1. 组内 2 人合作,一人发下旋球后接对面同学的搓球进行拉下旋抢攻,2 人轮换进行;发下旋与对搓与抢攻,组内 2 人合作发下旋后对搓,对搓过程中抢攻,轮换进行;组内 2 人配合,一人变化发球后进行抢攻,一人搓球和防守,2 人轮换进行。</p> <p>2. 11 分制教学比赛。 小组长负责制,组内单打赛,组内承担组织与裁判。</p> <p>3. 通过音乐节奏的变化进行练习项目板块式区域轮换练习。“V”字锁定 20 秒、俯身登山跑 20 秒、十字跳 20 次、卷腹 20 次,循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>
21	<p>1. 运动能力:在不同的接发球情境中,理解接发球抢攻的战术知识,并能进行接发球抢攻的组合运用;发展学生灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练及比赛中,提升情绪调控能力,保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中展现出吃苦耐劳、敢于拼搏的体育精神,能正确看待比赛胜负,具有较强责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 接发球抢攻; (2) 接发下旋球与搓球与抢攻; (3) 接发不同旋转球抢攻。</p> <p>2. 展示或比赛: 11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: 俯卧开合跳、前后跨步蹲、“V”字后滑步 20 米、俯身登山跑。</p>	<p>1. 组内 2 人合作,一人发下旋球,一人抢攻,轮换进行;组内 2 人合作,发球后对搓接抢攻;组内 2 人合作,一人发不同的旋转球,一人接发球抢攻,轮换进行。</p> <p>2. 11 分制教学比赛,小组长负责制,组内单打赛,组内承担组织与裁判。</p> <p>3. 讲解示范练习方法及要领,组织学生进行集体或分四~六路纵队进行练习。俯卧开合跳 20 次、前后跨步蹲 20 次、“V”字后滑步 20 米、俯身登山跑 20 秒,循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22 ~ 26	<p>1. 运动能力:在比赛中能合理地进行技术组合及运用,具有一定的战术运用意识和表现,理解团体赛的特点及相关知识,培养学生的比赛能力、规则意识及观赏与评价能力;发展力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中能及时调控自己的情绪,保持情绪稳定,加强与队友沟通合作、交流,培养团队精神及环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重裁判和对手,果断勇敢,表现出集体荣誉感。</p>	<p>团体赛</p> <p>一、教师组织进行学期赛季开赛仪式,邀请运动员代表、裁判员代表赛前宣誓,教师宣布比赛规程,提示团体赛规则,比赛中合理地进行技术组合及运用</p> <p>二、比赛规则</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 每局 11 分制。 2. 团体赛采取 3 场 2 胜制,每场三局两胜制。 3. 每个小组选 3 名队员代表小组参赛,每场比赛每名队员出场一次。 4. 胜一场得 2 分,负一场得 1 分,弃权得 0 分。 5. 6 个小组参赛,决出前 3 名。 <p>三、赛前热身</p> <p>引导各小组以组长负责制进行自主热身、对练等赛前准备活动来激活身体。</p> <p>四、多媒体展示团体赛赛程安排</p> <p>提示各小组学生按要求进行不同场次、角色安排及比赛,掌握比赛积分情况等。</p> <p>五、比赛组织</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 6 个小组采取组长负责制抽签进行 1~6 的编号。 2. 根据编号完成对阵表 <p>第一轮:1~6,2~5,3~4</p> <p>第二轮:1~5,6~4,2~3</p> <p>第三轮:.....</p> <p>第四轮:.....</p> <p>第五轮:.....</p> <ul style="list-style-type: none"> 3. 每轮比赛各小组选派 3 名队员出场参赛。 4. 各小组选派 2 名队员组成裁判队伍,承担裁判工作。 <p>六、比赛颁奖</p> <p>决出团体前三名,进行颁奖。</p> <p>七、体能练习单</p> <ul style="list-style-type: none"> ①俯卧触肩;②原地转髋跳;③30 米快速跑;④兔子跳; ⑤平板交替支撑;⑥俯身登山跑。 	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27~31	<p>1. 运动能力:在比赛中对技术和战术进行合理运用,能根据对手特点进行及时调整,争取比赛获胜,培养学生的比赛能力、规则意识及观赏与评价能力;发展肌肉力量、灵敏性、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中及时调控自己的情绪,保持情绪稳定,合理运用脚步移动及基本技战术,有效预防运动损伤,在面对不同对手的比赛中提升环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重裁判和对手,表现出积极拼搏的体育精神。</p>	<p style="text-align: center;">组内循环赛</p> <p>一、多媒体展示组内循环赛规程,提示在比赛中对技术和战术进行合理运用</p> <p>二、比赛规则</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 单打赛采取 11 分制,每场三局二胜。 2. 胜一场得 2 分,负一场得 1 分,弃权得 0 分。 3. 各小组根据分数决出组内前 2 名参加班级总决赛。 <p>三、赛前热身 由各小组以组长负责制进行自主热身、对练等赛前准备活动来激活身体。</p> <p>四、多媒体组内循环赛赛程安排 提示各小组学生按要求进行不同场次、角色安排及比赛,掌握比赛积分情况等。</p> <p>五、比赛组织</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 每小组 6 人,以小组为单位,进行比赛。 2. 组内队员抽签确定编号,完成对阵表。 <p>第一轮:1~6,2~5,3~4 第二轮:1~5,6~4,2~3 第三轮:..... 第四轮:..... 第五轮:.....</p> <p>3. 组内队员轮流担任裁判,承担裁判工作。</p> <p>六、组内交流、相互评价</p> <p>七、体能练习菜单</p> <p>①行进间右侧提膝;②行进间左侧提膝;③原地前后交替提膝;④行进间小步跑;⑤Z 形连续双脚纵跳;⑥左右交叉步绕障碍物 20 米;⑦双臂后抬夹肩;⑧双臂平举环绕;⑨平板支撑;⑩弹力带拉伸。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32~36	<p>1. 运动能力:在比赛中能将发球与技术组合进行合理运用,积极创造得分机会,体现出一定的战术思维,设法得分并取得比赛胜利,培养学生的比赛能力、规则意识及观赏与评价能力;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中积极调控自己的情绪,合理运用技战术预防运动损伤;具有较强的环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重裁判和对手;面对困难时积极应对,敢打敢拼,表现出拼搏向上、坚韧不拔的体育精神。</p>	<p>班级总决赛</p> <p>一、课前教师带领小组长布置班级总决赛场地,提高活动氛围</p> <p>班级联动分工,各司其职。提示将发球与技术组合进行合理运用,积极创造得分机会。</p> <p>二、比赛规则</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比赛采取 11 制,一场比赛采用三局两胜制。 2. 6 个小组的前 2 名共 12 名学生参加班级总决赛,采取单淘汰制进行总决赛。 3. 比赛分三轮进行,第一轮及第二轮采取淘汰赛,决出前 3 名,第三轮采取单循环赛,决出名次。 <p>三、赛前热身</p> <p>小组长带领参与总决赛队员就行热身,其他组内队员就行陪练。</p> <p>四、比赛组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一轮:各小组第一名与各小组第二名进行对阵,淘汰赛对手通过抽签确定。 2. 第二轮:决出的前六名抽签进行比赛,决出前三名。 3. 第三轮:前三名进行单循环比赛,决出前三名。 <p>对阵情况通过抽签决定,比赛顺序为 1~3、2~3、1~2。</p> <p>五、裁判</p> <p>各小组选出 1 名队员组成裁判队伍,担任裁判工作。</p> <p>六、比赛颁奖</p> <p>举行颁奖仪式,为前三名队员颁奖。</p> <p>七、各小组组织队员进行宣传、观赏评价</p>	

第二节 九年级乒乓球运动大单元教学设计

本单元主要是在六至八年级乒乓球运动大单元的基础上进一步提高基本技术与组合动作的能力,推动“学、练、赛”的一体化教学,把以赛促学(教学打基础、竞赛促提升)作为 72 课时大单元教学设计的出发点,形成设计思路框架图,并根据设计思路进行教学示例设计,示例分为破冰分组、基本技术组合、技战术运用及比赛四个部分,为体育教师的教学设计与实施提供参考。

一、九年级乒乓球运动大单元教学设计分析

本单元贯彻《课程标准(2022 年版)》实施要求,以“健康第一”为指导思想,立德树人为根本任务,落实“学、练、赛”一体化教学开展单元教学,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。指导学生在乒乓球学练和比赛中,学习、巩固和运

用乒乓球基本动作技术、组合动作技术与技战术配合,加强体能练习,参与形式多样的展示与比赛,激发学生乒乓球运动兴趣,提高学生终身体育锻炼意识、习惯和综合能力。

(一) 学情分析

1. 身心特点:此阶段学生处在青春期的初级阶段,身高、体重和性征发育明显,自主、竞争意识突出,有较强的创造能力和模仿能力,能通过观察、总结、分析等方式获取知识。因此,在九年级乒乓球运动大单元设计中,应关注多样的展示与比赛等情境设置,以此更好地发挥学生的学习能动性,并增设自主、探究性学习教学手段,提高学生对乒乓运动的兴趣。

2. 学习基础:通过六至八年级乒乓球运动大单元的学习,学生已掌握乒乓球基本动作技术及技战术配合,了解了乒乓球知识与比赛规则。因此,在水平四乒乓球大单元设计中强化基础配合,注重技战术运用及能力的提升,提高承担裁判工作的能力。

3. 能力水平:通过六至八年级乒乓球运动大单元的学习,学生已具备及掌握较好的球性和专项运动技能,且九年级学生体能指标进入快速增长期,身高、体重、力量及自主探究学习能力、团队意识、比赛能力都有了很大程度的提升。因此,在九年级教学过程中,可适当提高学生技术难度、体能强度等核心素养的学习。

(二) 九年级大单元教学设计思路

九年级乒乓球运动大单元教学设计思路将水平目标、教学内容、教学策略分析相结合,确定大单元主题,形成大单元学习目标及学习任务,围绕目标及任务整体设计教学内容、教学情境与学习评价,并融入跨学科主题学习。

1. 制定大单元主题

基于九年级乒乓球运动大单元的学习目标,结合教学内容和学情特点,进行 72 学时的整体规划与设计。“赛季准备”中让学生明确自己在学习过程中的角色任务,培养学生责任、担当意识,激发学练兴趣和积极性。通过“基本技术及组合”和“技战术运用”加强运动技能的提升,并通过比赛、裁判等活动,提高学生对比赛情况、战术等的分析能力。以教学打基础、竞赛促提升(以赛促学)的思想,开展 PLC(Promote Learning with Competition)联赛,让学生通过单打、双打、团体赛等不同的比赛情境获得自我成功的体验。同时形成遵守规则,尊重裁判、同伴和对手,吃苦耐劳、勇于拼搏等良好品德,树立正确的比赛胜负观,全面提升学生的核心素养。

(2) 确定结构化大单元学习任务

在大单元学习目标的引领下进行关键概念的提炼,形成纵向学习任务清单,分别是

破冰行动、基本技术及组合、技战术运用及 PLC 联赛。横向以学习任务为教学内容及教学情境的设计提供导向,将水平目标逐步细化,形成指导性强、框架清晰、可操作性强的课堂教学的具体实施方案(见图 4-2)。

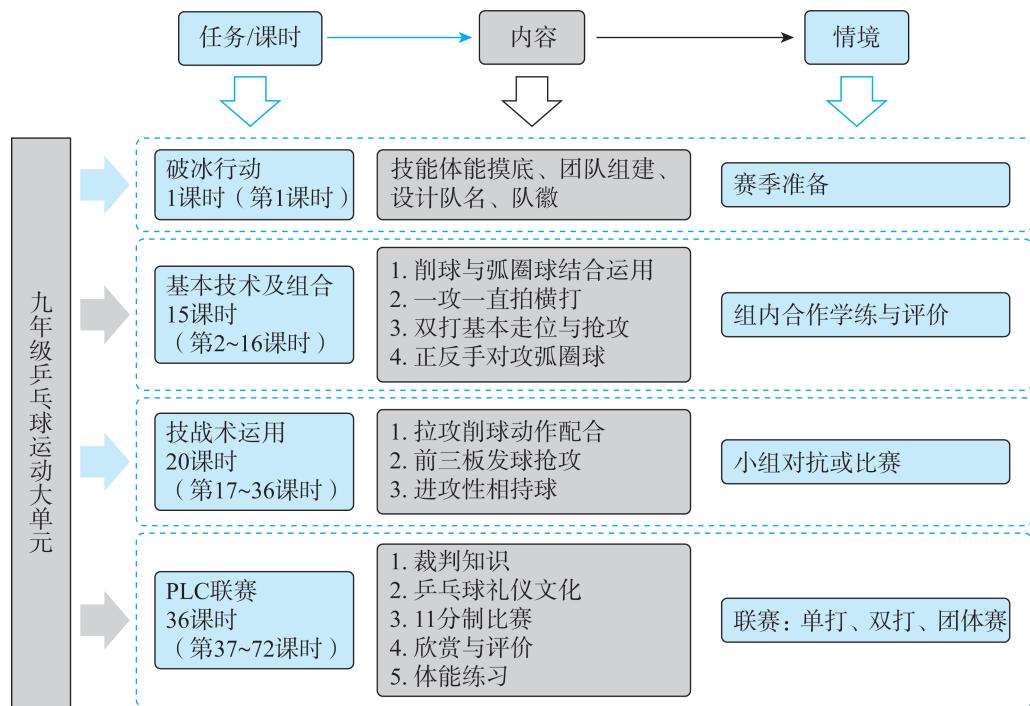


图 4-2 九年级乒乓球运动大单元教学设计框架图

二、九年级乒乓球运动大单元教学计划示例

本大单元教学示例是教学设计思路的具体体现,也是教学计划设计的依据。基于九年级乒乓球大单元教学设计框架图,从学习目标、教学内容、教学重难点、学习任务、学习内容、教学组织与方法等方面进行教学设计示例的构建,为教师进行教学设计提供参考(见表 4-2)。

表 4-2 九年级乒乓球运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 运动能力:熟悉乒乓球文化、比赛规则及常见运动损伤与处理等相关知识;正确掌握削球、直拍横打、对攻、双打等乒乓球基本技术,能运用前三板、相持球等技战术;能积极参与班级内不同形式的比赛与展示承担裁判工作;发展灵敏性、协调性、肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。 健康行为:能运用乒乓球运动知识与技能制定并实施锻炼计划;能说出常见乒乓球运动损伤的简单处理方法,树立安全意识;能较快适应不同同学练情境;在学练和比赛中保持良好、稳定的情绪。 体育品德:在学练中迎难而上、勇于拼搏、坚韧不拔;在比赛中遵守规则、文明礼让、公平竞争;具有团队精神,加强责任意识,坦然接受得失。
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:乒乓球动作技术基本原理、运动文化与价值、双打等基础知识,削球、直拍横打等基本技术动作。</p> <p>2. 技战术运用:拉攻、前三板、相持球等基本技战术。</p> <p>3. 体能练习:灵敏性、协调性、耐力性等体能练习及专项体能创设情境式学练。</p> <p>4. 展示或比赛:班级内不同技战术专项比赛、11 分制教学比赛及 PLC 联赛。</p> <p>5. 规则与裁判:发球抢攻规则、接发球抢攻规则、双打规则、11 分制比赛规则、担任 PLC 联赛裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内的乒乓球比赛,每学期通过现场、网络观看不少于 6 次乒乓球比赛,对不同形式的展示与比赛进行初步鉴赏与评价。</p>		
重难点	学生学习 基本动作技术与组合动作技术的灵活运用。		
	教学内容 动作技术与动作技术组合在不同比赛中的运用		
	教学组织 集体学练向分组学练转换		
	教学方法 针对所学技术与战术设计		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解 PLC 联赛安排,组建团体小组,明确赛季组织的任务及职责,并能在赛季中分析比赛灵活运用,学会胜任赛季中的不同角色。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练和比赛,提高环境适应能力,勤于思考,积极与同伴交流、讨论,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在赛季前测试中,能遵守规则,敢于展示技术动作,表现出良好礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 介绍赛季安排及目标;</p> <p>(2) 建立球队展示队名设计队徽;</p> <p>(3) 复习搓球弧圈球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组内单打热身赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>支撑移动、立卧撑、收腹跳、高抬腿跑。</p>	<p>1. 教师进行 PLC 赛季介绍。组织学生乒乓能力摸底,根据摸底情况进行均衡组建团体小组(每组 6 人),设计团队队徽并展示、解释含义。</p> <p>2. 学生根据能力情况均衡组合,建立球队(每队 6 人)并展示本队队名、队徽并解释含义。组织开展组内乒乓球单打热身赛。</p> <p>3. 讲解体能练习方法,站点循环组织支撑移动、立卧撑、收腹跳、高抬腿跑等练习。</p>
2	<p>1. 运动能力:了解削球概念、意义及裁判规则等知识;正确掌握正手削球动作要领,并能进行离台一米以外的不同线路练习及比赛,逐步提高落点准确率;发展协调性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与不同形式发球、正手远台削球等练习与比赛,提升学练积极性,沟通合作能力进一步提升。</p> <p>3. 体育品德:在学练及比赛中,展现出吃苦耐劳、勇于拼搏的体育精神,能遵守规则,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 削球知识介绍;</p> <p>(2) 复习正反手搓球;</p> <p>(3) 发球与正手远台削球的多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与正手远台削球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>高抬腿跨下击掌、进阶开合跳、提踵、双臂屈伸。</p>	<p>1. 结合 PPT 观看视频,思考削球与搓球的差异性;2 人一组轮换上台,利用循环练习法复习正反手搓球;结合搓球技术对比提升学习正手远台削球,通过多球重复练习法,提高落点准确性。</p> <p>2. 4 人一组,两人比赛两人裁判轮换,进行专项技术比赛。</p> <p>3. 递进式体能练习,全面同时四列横队集体练习,利用音乐不同节奏递进。高抬腿跨下击掌 20 次、进阶开合跳 20 次、提踵 20 次,2 组;双臂屈伸(举球)20 次,2 组;循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力: 巩固与提高正手削球动作技术与准确率, 并能与发下旋球进行组合, 在比赛中灵活运用; 发展协调性、位移速度、肌肉力量、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与课内正手削球练习, 提高情绪调控能力, 保持良好的心态, 充满青春活力。</p> <p>3. 体育品德: 在正手中台削球升降赛中, 展现出自信与抗挫折能力, 表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 发上旋球与正手中台削球的多球练习; (2) 正手中台削球与弧圈球反复练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发上旋球球与正手中台削球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>小碎步、两头起接球练习、绳梯步法、持小哑铃挥拍。</p>	<p>1. 结合正手远台削球技术, 通过领会教学法, 进行发上旋球多球重复练习正手中台削球; 在反复练习中, 领会回球技术要点, 提高削球的持续性。</p> <p>2. 组内轮换比赛, 在规定时间内得分最多的组员获胜。</p> <p>3. 教师出示及讲解练习菜单, 组织各小组选择及循环练习。小碎步 20 米、两头起接球练习 20 次、绳梯步法 15 米、持小哑铃挥拍 20 次, 循环 3 轮, 每轮间歇 20 秒。</p>
4	<p>1. 运动能力: 进一步提升发下旋球与正手削球动作技术组合与准确率, 能与转弧圈球结合运用在不同形式的练习及比赛中, 并结合对方回球情况快速反应; 发展肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 结合互削球组合动作的学练, 提升预防运动损伤及消除运动疲劳意识, 保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德: 借助正手互削球对抗赛, 展现出挑战自我、积极应对困难、遵守规则等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 发下旋球与正手削球练习; (2) 发下旋球与正手削加转弧圈球练习; (3) 正手削加转弧圈球与正手削球接球练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正手互削球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>快速挥拍摆速、负重跳绳、十字跳、十字跳绳梯步法。</p>	<p>1. 集中观看教师动作示范, 提出易犯错误动作及改正方法, 通过重复练习法巩固技术动作; 在复习动作基础上教师示范加转弧圈球技术, 并采取完整与分解法组织练习; 在探究学习法引导下, 激发学生正手削接球练习, 提高练习的有效性。</p> <p>2. 根据学号抽签确定比赛对象, 进行正手削球淘汰赛, 被淘汰的学生继续观看比赛并自我分析。</p> <p>3. 班级分 4 个小组, 根据音乐规定时间的转换, 进行轮换式练习。快速挥拍摆速 30 次、10 千克负重跳绳 20 次、十字跳 20 次、十字跳绳梯步法 15 米, 循环 3 轮, 每轮间歇 20 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力：逐步提升反手中台削球的动作质量，并能在各项练习与比赛中提高成功率；发展协调性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与并快速适应课内反手削球的学练与比赛；提高沟通、交流与合作的能力。</p> <p>3. 体育品德：借助反手中台削球擂台赛，表现出自信与抗挫折能力，做到诚信自律、公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 发下旋球与反手中台削球的多球练习；</p> <p>(2) 发下旋球与反手中台削球固定范围落球点练习；</p> <p>(3) 反手削球与回球练习。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>发下旋球与反手中台削球比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>动态挥拍、两头起接球练习、行进间小跑步、十字跳。</p>	<p>1. 对手轮换，通过多球重复练习法，提高反手中台削球动作；在球桌上粘贴标示区域，固定削球落点前范围，采用 10 球得分制进行组内对比；在探究学习法下，激发学生反手削球后回球能力，提高练习的持续性。</p> <p>2. 2 人一组进行比赛，推选获胜者轮流参加组与组之间对抗赛，决出最终获胜者。</p> <p>3. 班级分 4 个小组，在音乐的变换下进行区域轮换形式的练习。动态挥拍 30 次、两头起接球练习 20 次、行进间小跑步 20 米、十字跳 20 次，循环 3 轮，每轮间歇 20 秒。</p>
6	<p>1. 运动能力：在熟练削球加转弧圈球动作技术基础上，能结合对方不同回球情况进行快速反应及正确运用，并试图得分；发展肌肉力量、灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为：快速适应探究性学习环境，并面对不同状况保持积极向上的良好心态，善于沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德：在削球学练与比赛中，能不断挑战自我、遵守规则、尊重对手，表现出克服困难、吃苦耐劳的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 复习发下旋球与反手中台削球的多球练习；</p> <p>(2) 发下旋球与反手削加转弧圈球练习；</p> <p>(3) 反手削加转弧圈球与反手削球接球练习。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>正反手对削球比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>高抬腿胯下击掌、交叉步移动、高抬腿跨步、持小哑铃挥拍。</p>	<p>1. 通过多球重复练习法引导学生正确动作，4 人一组，相互动作指导与评价；教师在所学技术动作的基础上示范加转弧圈球技术，并采取完整与分解法组织练习；在探究学习法下，激发学生反手削球接球练习，提高练习的有效性。</p> <p>2. 根据自由配对确定比赛对象，进行正反手对削球淘汰赛，被淘汰的学生继续观看并自我分析。</p> <p>3. 组织四列横队集体进行循序升级练习。高抬腿胯下击掌 20 次、交叉步移动 20 米、高抬腿跨步 20 次、持小哑铃挥拍 30 次，循环 3 轮，每轮间歇 20 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:初步掌握乒乓球直拍横打技术基本动作,并尝试在不同类型及打法过程中运用;在比赛中发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:结合技术动作的重复练习,养成乒乓球锻炼意识与习惯,并能快速适应相应环境。</p> <p>3. 体育品德:在11分制乒乓球教学比赛中,积极应对比赛中遇到的困难,表现出敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 直拍横打技术介绍; (2) 直拍横打握拍及挡球徒手; (3) 直拍横打挡球(多球); (4) 直拍横打(多球)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>一攻一直拍横打比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧触肩、原地转髋跳、快速跑、滑步摸台角。</p>	<p>1. 集中讲解技术动作,邀请优秀学生配合进行示范;组织四列横队模仿徒手动作练习;4人一组轮换,通过多球重复练习法,一人供球到反手位,一人直拍练习,固定直拍反面挡球及打球动作。</p> <p>2. 4人一组,两人轮换(裁判),开展11分制比赛,要求运用一攻与一直拍横打组合动作。</p> <p>3. 提供循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。俯卧触肩20次、原地转髋跳20次、30米快速跑、滑步摸台角30次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
8	<p>1. 运动能力:学会乒乓球直拍横打技术,直拍反面快拨动作的相关知识及学练方法,并能在专项组合动作比赛中正确运用;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在反面快拨与对拨比赛教学情境中,提升学习乒乓球运动兴趣,并主动参与学练,养成乒乓球锻炼意识与习惯;适应不同比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在专项组合动作比赛中,提升规则意识、责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 直拍反面快拨打斜线/直线练习; (2) 一攻一直拍横打练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球与直拍反面快拨/对拨比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿俯卧撑、自重深蹲、5米往返滑步、绳梯步法。</p>	<p>1. 集中讲解与示范,组内两人配合,一人向反手位供球,一人分别打直线和斜线,轮换交替进行;技术动作递进,指导学生自主学练。</p> <p>2. 4人一组两人轮换(裁判),开展11分制比赛,要求运用专项组合动作比赛。</p> <p>3. 创设体能升级情境,采用循序渐进练习法,保质保量完成体能升级。跪姿俯卧撑30次、自重深蹲30次、5米往返滑步6组、绳梯步法15米,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:了解乒乓球直拍横打技术直拍反面拉下旋动作的练习方法,并能协调配合运用在不同形式练习与比赛中;发展肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏等体能。</p> <p>2. 健康行为:借助专项动作比赛,养成乒乓球锻炼意识与习惯;适应不同练习及比赛环境,做到与同伴合作交流,适应不同“学、练、赛”环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中,能做到诚信自律、公平公正,表现出较强规则意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 直拍反面拉下旋; (2) 直拍反面拉下旋与防守练习; (3) 搓球与直拍反面拉下旋与防守练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发下旋直拍反面抢拉比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿后抬腿、左右侧卧支撑、V字前滑步、小碎步。</p>	<p>1. 观看直拍反面拉下旋的经典比赛片段,教师讲解与示范动作要领,组织4人一组,两人轮换练习;4人一组,一人供下旋球,一人直拍练习,一人防守,一人交替轮换;采用自主练习法,在前一个组合动作下增加防守性回球。</p> <p>2. 4人一组两人轮换(裁判),要求专项动作得分赛,满5分轮换。</p> <p>3. 分4个小组,根据音乐变化进行练习项目板块式区域轮换。跪姿后抬腿20次、左右侧卧支撑20次、V字前滑步20米、小碎步20米,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
10	<p>1. 运动能力:掌握乒乓球直拍横打技术,直拍反面拉下旋斜线的动作要领,并在专项动作比赛中灵活运用;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内发球抢攻比赛,并能快速适应相应环境,在与同伴合作中保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:体验发球抢攻比赛,培养克服困难、表现出敢于挑战自我、超越极限的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 直拍反面拉下旋(斜线、直线); (2) 直拍反面拉下旋斜线/直线与防守练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球抢攻比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间单脚跳、行进间小步跑、蹲起、站立体前屈。</p>	<p>1. 教师带领学生做组合动作示范,组织4人一组,一人下旋攻球,一人斜线/直线拉球,一人防守,一人轮换交替进行;采用自主练习法,在前一个组合动作下增加防守性回球。</p> <p>2. 4人一组,两人轮换(裁判),进行发球抢攻5分制快速赛。组织四路纵队,队列依次进行行进间的练习。行进间单脚跳20米、行进间小步跑20米、蹲起15次、站立体前屈20秒,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:掌握乒乓球直拍横打技术直拍反面拉上旋的动作要领,并能在教学比赛中有效运用;发展爆发力、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与直拍反面拉球与反手拨球的教学情境,养成乒乓球锻炼意识与习惯;提升体育学习兴趣,适应不同练习及比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在学习与比赛中,能遵守规则、尊重对手,展现出良好的文明礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 直拍反面拉上旋(多球); (2) 直拍反面拉上旋与防守练习; (3) 直拍反面拉球与反手拨球练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>5 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿前冲、开合深蹲、4 米×6 往返跑、双人俯卧击掌。</p>	<p>1. 教师讲解直拍反面拉上旋的动作要领并示范,4 人一组两人轮换,以多球重复练习法形式进行练习;4 人一组,一人供球,一人直拍反面拉球,一人防守,一人交替轮换进行;采用拓展练习法,在直拍反面拉球动作下完成反手拨球回球。</p> <p>2. 4 人一组两人轮换(裁判),进行组内 5 分制单循环赛。</p> <p>3. 营造循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。跪姿前冲 20 次、开合深蹲 20 次、4 米×6 往返跑、双人俯卧击掌 20 秒,循环 3 轮。</p>
12	<p>1. 运动能力:熟悉乒乓球双打知识、双打走位基本步法;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在双打教学比赛中,积极参与及较好适应课内不同形式的练习与比赛,和同伴之间的沟通、交流进一步加强。</p> <p>3. 体育品德:在双打教学比赛中,提升双打合作意识,展现出不怕困难、坚持到底的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双打知识及规则; (2) 一对二双打走位基本步法练习(多球); (3) 一对二双打走位攻球练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双打教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>静蹲、俯卧登山跑、20 米折返跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 讲解与示范法,双打知识与规则介绍;合作练习法,3 人一组,一人供球,二人进行双打走位练习;循环练习法,一人供球,二人连续双打走位攻球练习。</p> <p>2. 比赛与裁判法,组织学生 4 人一组,进行双打教学比赛,组织没有比赛任务的学生轮流做好裁判工作。</p> <p>3. 创设体能升级情境,采用分组循序练习法,保质保量完成体能升级。静蹲 30 秒、俯卧登山跑 30 秒、20 米折返跑、俯卧撑 20 次,循环 3 轮。</p>
13	<p>1. 运动能力:熟悉乒乓球双打裁判知识、双打走位配合等相关知识;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内双打教学比赛,逐步养成乒乓球团队意识;能适应不同练习及比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在双打比赛中,展现出顽强拼搏、吃苦耐劳、诚信自律、公平竞争等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双打的裁判规则; (2) 一人对二人双打走位攻球练习; (3) 双打走位攻球练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双打教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>支撑侧转体、单腿臀桥、15 米侧滑步摸地来回跑、进阶开合跳。</p>	<p>1. 讲解、示范法,双打裁判规则介绍;合作、重复、循环练习法,一人供球二人双打走位连续攻球;合作、重复练习法,双打走位攻球练习。</p> <p>2. 循环练习法,4 人或多人一组,组内根据双打比赛规则进行双打的比赛展示。</p> <p>3. 分小组板块式练习,区域进行轮换练习法。支撑侧转体 20 次、单腿臀桥 20 次、15 米侧滑步摸地来回跑、进阶开合跳 20 次,循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:掌握乒乓球双打发长、短球抢攻技术;能在比赛中正确的运用,并试图得分;发展肌肉力量、位移速度、灵敏等体能。</p> <p>2. 健康行为:在双打教学比赛中,快速适应双打比赛环境,逐步养成乒乓球团队意识;能了解乒乓运动的健康知识。</p> <p>3. 体育品德:在 11 分制双打教学比赛中,展现团队拼搏精神,具有责任意识、集体荣誉感、良好的胜负观等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双打发长球抢攻练习; (2) 双打发短球抢攻练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11 分制双打教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间之字纵跳、行进间之字单脚跳、行进间之字滑步、支撑移行。</p>	<p>1. 合作、轮换练习法,双打基本走位练习;轮换学习法,发长球抢攻练习;轮换学习法,发短球抢攻练习。</p> <p>2. 比赛与裁判法,组织学生进行 11 分制双打教学比赛,组织没有比赛任务的同学轮流做裁判。</p> <p>3. 听音乐节奏,进行集体练习。行进间之字纵跳 20 米、行进间之字单脚跳 20 米、行进间之字滑步 20 米、支撑移行 20 米,循环 3 轮。</p>
15	<p>1. 运动能力:学会乒乓球双打不转球抢攻、发旋转球抢攻技术;并在在教学比赛中合理运用;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内不同情境的练习与比赛,积极向上,自我情绪调控能力增强,心态良好,充满激情与活力。</p> <p>3. 体育品德:在双打 11 分制教学比赛中,提高集体荣誉感,表现出良好的规则意识、礼仪意识与责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双打不转球抢攻练习; (2) 双打发旋转球抢攻练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双打 11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>四点支撑、坐姿蹬车、兔子跳 20 米、负重跳绳。</p>	<p>1. 合作、轮换练习法,4 人一组双打练习;轮换、重复练习法,发不转球抢攻练习;轮换、重复练习法,发旋转球抢攻练习。</p> <p>2. 比赛与裁判法,组织学生进行 11 分制双打教学比赛,组织没有比赛任务的同学担任裁判工作。</p> <p>3. 分组不轮换,组织学生按照音乐节奏进行练习。四点支撑 20 次、坐姿蹬车 20 次、兔子跳 20 米、6 千克负重跳绳 50 次,循环 3 轮。</p>
16	<p>1. 运动能力:学会乒乓球双打接发长、短球抢攻技术,并在在教学比赛中合理运用;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:快速适应不同练习及比赛环境,面对不同环境,保持积极向上的良好心态与情绪调控能力,善于与同伴沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:在双打 11 分制教学比赛中,展现出积极上进、超越自我、勇于争先的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双打接发长球抢攻练习; (2) 双打接发短球抢攻练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双打 11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯身腿开合接收腿、滑雪跳、单臂支撑、绳梯步法。</p>	<p>1. 合作、轮换、重复练习法,组织学生 4 人一组进行双打练习;合作、轮换练习法,4 人一组进行发长球抢攻练习;合作、轮换练习法,4 人一组进行发短球抢攻练习。</p> <p>2. 比赛与裁判法,组织学生进行 11 分制双打教学比赛,组织没有比赛任务的学生轮流做好裁判工作。</p> <p>3. 分组循环练习法,组织学生按照不同队形进行练习。俯身腿开合接收腿 20 次、滑雪跳 20 次、单臂支撑 20 秒、绳梯步法 15 米,循环 3 轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:提升乒乓球正手斜线对攻技术,根据不同情况进行对攻练习,能在比赛中运用;发展肌肉力量、速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在两人对攻配合学练及比赛环境中,展现出较强的合作交流和情绪调控能力,在学练与比赛中,充满激情与活力。</p> <p>3. 体育品德:在11分制教学比赛中,展现出挑战自我、遵守规则、团队合作等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 对攻知识介绍; (2) 正手斜线对攻练习; (3) 正手不定点对攻练习。 <p>2. 展示或比赛: 11分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: 静蹲、俯卧登山跑、20米折返跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 讲解示范法引出对攻技术知识,通过多媒体视频观看经典比赛片段,建立正手斜线对攻意识;合作学习法,4人一组两人轮换,进行正手斜线对攻;拓展学习法,正手不定点对攻,提高击球有效性。</p> <p>2. 4人一组,两人轮换(裁判),开展11分制比赛,要求合理正手对攻。</p> <p>3. 拓展体能练习,分4个小组,组内挑战形式进行选择性练习。静蹲30秒、俯卧登山跑30秒、20米折返跑、俯卧撑20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
18	<p>1. 运动能力:提升乒乓球反手对攻技术,根据不同情况进行对攻练习,能更好地在比赛中运用;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在正反手对攻的学练与比赛中,能运用健康与安全的知识和技能进行比赛,面对挫折时有较强的情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在11分制教学比赛中,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 反手对攻练习; (2) 一正手一反手对攻练习; (3) 发球与正反手对攻练习。 <p>2. 展示或比赛: 11分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: 跪姿前冲、开合深蹲、4米×6往返跑、高抬腿转跨。</p>	<p>1. 巩固正手对攻技术,提出易犯错误动作,引出反手对攻技术动作,通过重复练习法,4人一组两人轮换练习;结合正反手对攻配合,组内两人交替轮换,一人正手攻球,一人反手攻球;拓展学习法,提高正反手对攻的成功率。</p> <p>2. 4人一组两人轮换(裁判),开展11分制比赛,要求合理运用正反手对攻。</p> <p>3. 集体练习,根据体能练习菜单结合教师指挥依次学练。跪姿前冲20次、开合深蹲20次、4米×6往返跑、高抬腿转跨20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
19	<p>1. 运动能力:提升乒乓球正手对攻弧圈球技术,根据不同情况进行对攻练习,能更好在比赛中运用;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:结合轮换不同对手进行正手对攻弧圈球学练,环境适应能力明显提升,保持积极的学练心态。</p> <p>3. 体育品德:在专项组合轮换赛中,展现出挑战自我、文明礼貌、团队合作等优秀品质,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 正手对攻弧圈球练习; (2) 正手不定点对攻弧圈球练习; (3) 发球与正手对攻弧圈球练习。 <p>2. 展示或比赛: 左推右攻比赛。</p> <p>3. 体能练习: 行进间纵跳、行进间开合跳、行进间刺探步、行进间单脚跳。</p>	<p>1. 变换练习法,教师讲解示范正手对攻弧圈球的不断变换,4人一组两人轮换,进行练习;合作学习法,4人一组两人轮换,进行正手不定点对攻弧圈球;自主学习法,提高动作舒展性。</p> <p>2. 4人一组两人轮换比赛,要求采用左推右攻比赛,交替轮换比赛及裁判。</p> <p>3. 出示循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。行进间纵跳20米、行进间开合跳20米、行进间刺探步20米、行进间单脚跳20米,循环3轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力：提升乒乓球反手对攻弧圈球技术，根据不同情况进行对攻练习，能更好地在比赛中运用；发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与课内对攻比赛，养成运动习惯，增强参加校外锻炼意识，比赛中有较强的情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德：结合专项技术升降赛，增强克服困难、敢于拼搏、积极进取的品质，展现出较强的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 反手对攻弧圈球练习； (2) 一正手一反手对攻弧圈球练习； (3) 发球与正反手对攻弧圈球练习。 <p>2. 展示或比赛：</p> <p>对攻比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>静蹲、俯卧登山跑、20米折返跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 巩固正手对攻弧圈球技术，提出易犯错误动作，引出反手对攻弧圈球技术动作，通过重复练习法练习，4人一组两人轮换练习；结合正反手对攻配合，组内两人交替轮换，一人正手对攻弧圈球，一人反手对攻弧圈球；轮换、合作练习法，提高正反手对攻弧圈球的成功率。</p> <p>2. 班级内组织进行升降赛，要求采用对攻形式比赛，无比赛任务学生轮换担任裁判。</p> <p>3. 组织学生进行练习项目板块式区域轮换练习，根据音乐伴奏提高练习积极性。静蹲 30 秒、俯卧登山跑 30 秒、20 米折返跑、俯卧撑 20 次，循环 3 轮，每轮间歇 20 秒。</p>
21	<p>1. 运动能力：提升乒乓球侧身攻技术，根据不同情况进行对攻练习，能更好的在比赛中运用；发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：在拓展练习与专项比赛中，能做到健康与安全知识的合理运用，具有较好的情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德：结合专项技术单循环的方式，展现挑战自我、遵守规则、团队合作等优秀品质，做到诚信自律、公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 发球与侧身攻练习； (2) 发球与对攻练习。 <p>2. 展示或比赛：</p> <p>对攻比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>跪姿后抬腿、左右侧卧支撑、V 字前滑步、小碎步。</p>	<p>1. 讲解示范法，集中学习侧身攻技术，组内两人配合，进行发球接侧身攻球并相持，轮空学生在球桌边上进行徒手练习，等待轮换上台；拓展练习法，运用正反手进行对攻操练，组内交替轮上台。</p> <p>2. 班级内组织单循环得分赛，要求采用对攻形式比赛，无比赛任务的学生轮换担任裁判。</p> <p>3. 采用高强度的间歇式训练法，进行菜单式练习，教师带领学生集体练习。跪姿后抬腿 20 次、左右侧卧支撑 20 次、V 字前滑步 20 米、小碎步 20 米，循环 3 轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:正确掌握接下旋球回正反手拉攻技术,并能在拉攻对抗赛中灵活运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在正反手拉攻组合学练中,逐步提升对自我安全管理意识;适应多种比赛环境,保持积极向上的乐观心态。</p> <p>3. 体育品德:在11分制教学比赛中,遵守规则、正确看待比赛胜负,在执裁中做到自信自律、公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正手拉攻下旋球多球练习;</p> <p>(2) 反手拉攻下旋球多球练习;</p> <p>(3) 发下旋球与正反手拉攻组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11分制拉攻对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>平板交替支撑、弓步交换跳、弹力带绕腰快速跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 观看经典比赛视频中拉攻技术的运用,结合教师讲解示范,2人一组交替轮换,一人发下旋球,一人正手拉攻练习;以自主学练法,引导学生正手转变反手拉攻,通过多球重复练习法,提升技术工作。组织学生拓展学练,正反手交替拉攻,提高技术的多变性。</p> <p>2. 4人一组两人轮换(裁判),开展11分制拉攻对抗赛,要求运用正反手拉攻技术。</p> <p>3. 分组循环练习,组织学生按照音乐节奏进行练习。平板交替支撑20次、弓步交换跳20次、弹力带绕腰快速跑20米、俯卧撑20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
23	<p>1. 运动能力:掌握正反手拉攻下旋球动作技术,并能在拉攻对抗赛中灵活运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在拉攻对抗赛中,逐步养成自我安全管理意识与行为,适应多种练习及比赛环境,具有良好的沟通与合作能力。</p> <p>3. 体育品德:在11分制拉攻对抗赛中能积极应对困难,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正反手拉攻上旋球多球练习;</p> <p>(2) 发上旋球与正反手拉攻组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11分制拉攻对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>静蹲、俯卧登山跑、20米折返跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 讲解示范法,2人一组对练,一人发上旋球,一人正反手拉攻,完成后进行交替轮换;2人一组,交替轮换,一人发上旋球、一人正反手拉攻交替练习;组织学生拓展学练,正反手交替拉攻,提高技术的多变性。</p> <p>2. 4人一组,轮换(裁判),开展11分制拉攻对抗赛,要求运用正反手拉攻技术。</p> <p>3. 分组不轮换,组织学生按照音乐节奏进行菜单式练习。静蹲50秒×4组、俯卧登山跑30秒×4组、20米折返跑×4组、俯卧撑20次×4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力:熟练掌握正反手拉攻动作技术,并能在教学对抗赛中灵活运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在拉攻对抗赛中,表现出较强的安全意识,较快适应多种练习及比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在11分制对抗赛中,展现积极应对困难、敢于拼搏、勇于争先的精神,具有良好的精神风貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 正反手拉攻下旋球多球练习; (2) 正反手拉攻上旋球多球练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11分制对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿前冲、开合深蹲、4米×6往返跑、高抬腿转跨。</p>	<p>1. 轮换、合作、重复练习法,组织学生2人一组进行巩固练习,以多球形式固定学生正反手拉攻动作。</p> <p>2. 4人一组,轮换(裁判),开展11分制对抗赛,综合运用拉攻技术。</p> <p>3. 各小组进行区域轮换形式的练习,教师根据各体能练习时间,通过哨声指挥轮换。跪姿前冲20次、开合深蹲20次、4米×6往返跑、高抬腿转跨20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
25	<p>1. 运动能力:掌握侧身位正手拉攻动作技术,并能在教学对抗赛中灵活运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在11分制对抗比赛中,表现出较强的安全意识与规则意识,较快适应多种练习及比赛环境,积极沟通,善于合作。</p> <p>3. 体育品德:在11分制对抗赛中,养成积极应对困难、敢于拼搏的精神,具有规则意识、责任意识和荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 侧身位正手拉攻上旋球对球练习; (2) 侧身位正手拉攻下旋球对球练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11分制对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>平板交替支撑、弓步交换跳、弹力带绕腰快速跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 讲解示范法,2人一组对练,一人发上旋球,一人侧身位正手拉攻,完成后进行交替轮换;变换练习法,一人发下旋球、一人侧身位正手拉攻练习。</p> <p>2. 4人一组,两人轮换(裁判),开展11分制对抗赛,综合运用拉攻技术。</p> <p>3. 分4个小组,组织进行体能递进式练习,播放音乐增加动感。平板交替支撑20次、弓步交换跳20次、弹力带绕腰快速跑20米、俯卧撑20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
26	<p>1. 运动能力:掌握连续拉攻削球动作技术,并能在教学对抗赛中灵活运用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:结合拉攻组合学练在学练及比赛中,提高安全管理意识;有较强的沟通合作及情绪调控的能力。</p> <p>3. 体育品德:在11分制对抗赛中,养成积极应对困难、敢于拼搏、勇于争先的体育精神,做到诚信自律、遵守规则、尊重对手与裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 对搓与拉攻练习; (2) 连续拉攻削球组合; (3) 连续一拉一防组合。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11分制对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间单脚跳、行进间小步跑、行进间高抬腿、行进间哑铃上举。</p>	<p>1. 讲解示范法,2人一组对练,搓球与拉攻结合,交替轮换练习;利用重复练习法,两人连续拉攻削球组合动作,改善动作质量;拓展练习法,2人一组连续一拉一防,交替轮换进行。</p> <p>2. 4人一组2人轮换(裁判),开展11分制对抗赛,综合运用拉攻技术。</p> <p>3. 营造循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。行进间单脚跳20米、行进间小步跑20米、行进间高抬腿20米、哑铃上举20秒,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	<p>1. 运动能力:正确掌握前三板中发长球与接发球配合技术,并灵活运用在各项练习与比赛中;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在乒乓球比赛与学练中,养成积极参加课内外乒乓球项目锻炼的意识,能快速适应多种练习及比赛环境的变化,能对情绪进行合理调控。</p> <p>3. 体育品德:在专项组合动作比赛中,展现勇于争先、诚信自律的品质,具有较强的责任感及集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 乒乓球比赛与欣赏知识介绍; (2) 学习发长球与接发球配合。 <p>2. 展示或比赛: 发长球与接发球比赛。</p> <p>3. 体能练习: 左右侧滑行、挥拍摆速练习、摸台角练习、绕台并步。</p>	<p>1. 组织学生集中观看乒乓球经典比赛与知识介绍;从视频中引出前三板技术,并组织2人一组进行发长球与接发球配合重复性练习。</p> <p>2. 以4人小组为单位,2人练习2人评价交替轮换,进行发长球与接发球比赛,展示前三板成功率。</p> <p>3. 班级分4个小组,在音乐的变换下进行区域轮换练习。左右侧滑行20米、挥拍摆速练习30次、摸台角练习20次、绕台并步20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
28	<p>1. 运动能力:正确掌握前三板中发长球与接发球抢攻动作技术,并结合对手不同回球情况,灵活运用在各项练习与比赛中;发展位移速度、肌肉力量、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与课内如发长球与接发球抢攻的练习与比赛,能适应不同练习及比赛环境,情绪调控,合作交往能力显著提升。</p> <p>3. 体育品德:在发短球与接发球抢攻固定落球点比赛中,做到勇敢顽强、团队精神、诚信自律、公平公正、文明礼貌,正确看待比赛胜负的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习发球抢攻; (2) 发长球与接发球抢攻练习。 <p>2. 展示或比赛: 发短球与接发球抢攻固定落球点比赛。</p> <p>3. 体能练习: 平板交替支撑、弓步交换跳、弹力带绕腰快速跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 利用合作学习法,组织2人一组,一人在固定点,一人发长球与接发球抢攻,10~15次/组,完成后交替练习。</p> <p>2. 在桌面设置固定落球点,2人一组进行比赛。在规定时间内,抢攻后在固定落球点最多的组员获胜。</p> <p>3. 创设体能升级情境,采用循序渐进练习法,保质保量完成体能升级。平板交替支撑20次、弓步交换跳20次、弹力带绕腰快速跑20米、俯卧撑20次,循环3轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29	<p>1. 运动能力: 巩固前三板中发长球与接发球抢攻动作技术, 正确掌握前三板中发短球与接发球抢攻动作技术, 发展协调性、位移速度、肌肉力量、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在如发短球与接发球抢攻练习中, 能做到提示同伴关注自我安全的良好行为, 同时保持良好心态, 面对多种不同环境能较好适应。</p> <p>3. 体育品德: 在 11 分制与体能练习中, 做到不怕困难、积极挑战、公平公正、文明礼貌, 具备正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 巩固发长球与接发球抢攻;</p> <p>(2) 发短球与接发球抢攻。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧开合跳、前后跨步蹲、V 字后滑步、俯卧收腹跳。</p>	<p>1. 巩固上一节课学习内容, 继续利用合作学习法, 组织 2 人一组, 一人在固定点, 一人发短球与接发球抢攻, 10~15 次/组, 完成后交替练习。</p> <p>2. 4 人一组两人轮换(裁判), 开展 11 分制小组循环赛, 综合运用前三板。</p> <p>3. 组织练习项目板块式区域轮换, 通过音乐节奏变换进行轮换练习。俯卧开合跳 20 次、前后跨步蹲 20 次、V 字后滑步 20 米、俯卧收腹跳 20 次, 循环 3 轮, 每轮间歇 20 秒。</p>
30	<p>1. 运动能力: 掌握发下旋球与正手拉球、发侧旋球与正手拉球动作技术灵活运用在各项练习与比赛中, 并能担任比赛裁判工作; 发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、柔韧等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在发下旋球与正手拉球等练习与比赛中, 自我安全保护意识进一步提升, 能有较好的情绪调控及交流沟通能力。</p> <p>3. 体育品德: 在 11 分制与体能练习中, 能积极应对在体育活动中遇到的困难, 表现出吃苦耐劳、勇于争先, 有较强的责任意识与集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 发下旋球与正手拉球练习;</p> <p>(2) 发侧旋球与正手拉球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11 分制比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿俯卧撑、自重深蹲、5 米往返滑步、绳梯步法。</p>	<p>1. 通过学生自主探究学习法, 组织 2 人一组, 一人在固定位, 一人发下旋/侧旋球与正手拉球练习, 10~15 次/组, 完成后交换练习。</p> <p>2. 4 人一组两人轮换(裁判), 开展 11 分制小组循环赛, 综合运用前三板。</p> <p>3. 通过音乐节奏的变化进行项目板块式区域轮换练习。跪姿俯卧撑 20 次、自重深蹲 20 次、5 米往返滑步×4 组、绳梯步法 15 米, 循环 3 轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
31	<p>1. 运动能力:掌握发下旋球与反手拉球、发侧旋球与反手拉球动作技术灵活运用在各项练习与比赛中,并能担任比赛裁判工作;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动参与如发下旋球、侧旋球与反手拉球的练习,能将所学的如乒乓球运动损伤的预防带入学练中;情绪调控与环境适应进一步提升。</p> <p>3. 体育品德:在11分制教学比赛中,展现出自尊自信、尊重裁判与对手、公平公正,面对比赛得失能坦然面对。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 发下旋球与反手拉球练习;</p> <p>(2) 发侧旋球与反手拉球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11分制比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧开合跳、前后跨步蹲、V字后滑步、俯卧收腹跳。</p>	<p>1. 通过自主探究学习法,组织2人一组,一人在固定位,一人发下旋/侧旋球与反手拉球练习,10~15次/组,完成后交换练习。</p> <p>2. 4人一组,两人轮换(裁判),开展11分制小组循环赛,综合运用前三板。</p> <p>3. 班级分4个小组,在音乐的变换下进行区域轮换练习。俯卧开合跳20次、前后跨步蹲20次、V字后滑步20米、俯卧收腹跳20次,循环3轮,每轮间歇20秒。</p>
32	<p>1. 运动能力:掌握进攻相持球动作技术,并与发上旋球进行组合;能灵活运用在各项练习与比赛中;发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与如发上旋球与拉攻比赛,并做到在练习中有较强的自我安全保护意识与行为,在与同伴合作交流时,能做到较好的情绪调控。</p> <p>3. 体育品德:在比赛与体能练习中,能勇于克服自身困难、挑战自我,并能体现出乒乓球文化礼仪,具有较强的团队合作意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 进攻相持球技术介绍;</p> <p>(2) 发上旋球与进攻性相持球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发上旋球与拉攻比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>行进间单脚跳、行进间小步跑、行进间高抬腿、仰撑爬行。</p>	<p>1. 利用多媒体视频欣赏及PPT介绍,讲解相持球基本组合动作的要领;合作、重复、轮换练习法,每小组4人,一人发上旋球与不同情况下的进攻性相持,另一人进行被动相持练习。</p> <p>2. 4人一组,进行发上旋球与拉攻比赛,展示相持球成功率。两人练习两人评价交替轮换。</p> <p>3. 全班分成4个小组,在小组长的带领下,听音乐节奏进行分组不轮换练习。行进间单脚跳20米、行进间小步跑20米、行进间高抬腿20米、仰撑爬行15米,循环3轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
33	<p>1. 运动能力：正确掌握被动相持球动作技术，并与发上旋球进行组合；能灵活运用在各项练习与比赛中；发展肌肉力量、位移速度、灵敏等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与课内各项练习或比赛，养成课内外参加乒乓球项目锻炼的良好习惯，能与同伴积极沟通合作，在练习中保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德：在如发上旋球与被动相持球练习中，能展现出勇于克服困难、坚持不懈、公平公正、尊重裁判与对手等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 被动相持球技术介绍； (2) 发上旋球与被动相持球。 <p>2. 展示或比赛：</p> <p>11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>平板交替支撑、弓步交换跳、弹力带绕腰快速跑、俯卧撑。</p>	<p>1. 讲解被动相持球动作特征、概念及练习方法等知识，并进行提问；轮换、重复练习法，组织 4 人一组轮流进行练习，一人发上旋球与不同情况下的被动相持球，另一人则主动进攻。</p> <p>2. 4 人一组，两人轮换(裁判)，开展 11 分制小组循环赛，要求在比赛中正确运用相持球组合动作得分。</p> <p>3. 提供循环练习菜单，根据自我体能情况进行菜单式选择练习。平板交替支撑 20 次、弓步交换跳 20 次、弹力带绕腰快速跑 20 米、俯卧撑 20 次，循环 3 轮。</p>
34	<p>1. 运动能力：掌握对攻相持球动作概念，能与发上旋球进行组合，并与对方进行相持对攻练习及比赛；发展位移速度、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与及适应对攻相持学练与比赛，养成在练习前充分热身及课后放松的良好行为习惯，沟通与情绪调控能力显著提升。</p> <p>3. 体育品德：在 11 分制教学比赛和体能练习中，有较强的规则与责任意识，并能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 对攻相持球技术介绍； (2) 发上旋球与正手对攻。 <p>2. 展示或比赛：</p> <p>11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>俯卧收腹跳、侧向跨步蹲、仰卧交替触脚尖、俯卧登山跑。</p>	<p>1. 结合经典比赛视频，讲解对攻性相持球动作概念、特征及练习方法等知识，并进行提问；轮换、重复练习法，4 人一组轮流发球练习，一人发上旋球后，一人进行对攻练习。</p> <p>2. 4 人一组，两人轮换(裁判)，开展 11 分制小组循环赛，要求在比赛中正确运用相持球组合动作得分。</p> <p>3. 体能分组自主学练，各小组在组长带领下，组织练习项目板块式区域轮换练习。俯卧收腹跳 20 次、侧向跨步蹲 20 次、仰卧交替触脚尖 20 次、俯卧登山跑 30 秒，循环 3 轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
35	<p>1. 运动能力:能将发上旋球与正手对搓技术进行组合,并运用在比赛中;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能参与与适应课内各项练习与比赛环境,能自觉养成自我安全保护意识,善于沟通与交流。</p> <p>3. 体育品德:在专项组合动作与比赛中,展现出勇于进取、不怕困难、自尊自信、文明礼貌、公平竞争等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 发上旋球与正手对攻; (2) 发上旋球与正手对搓。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发上旋球与对搓比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧开合跳、前后跨步蹲、V字后滑步、俯卧收腹跳。</p>	<p>1. 讲解示范法,组织 2 人一组轮流发球练习,一人发上旋球,一人进行正手对攻练习;以探究学练法,进行组内研讨并实践,一人发上旋球,一人进行正手对搓练习。</p> <p>2. 4 人一组,组内两人轮换进行比赛。教师讲解比赛规则,一人发上旋球后,一人进行对搓相持球,突破防守者获胜。</p> <p>3. 全班分成 A、B、C、D 四个小组,每组根据视频教学提示编排本组的组织队形,并按照音乐节奏完成本组的练习。俯卧开合跳 20 次、前后跨步蹲 20 次、V 字后滑步 20 米、俯卧收腹跳 20 次,循环 3 轮。</p>
36	<p>1. 运动能力:掌握正手相持球与上手抢攻、反手相持球与上手抢攻动作及攻球的时机判断等知识;发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内外乒乓球练习或比赛,有较强的自我安全保护意识,能与同伴交流与沟通,并具有较强的情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在 11 分制教学比赛和体能练习中,展现出勇于克服困难、挑战自我、勇于争先、诚信自律、公平公正的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 正手相持球与上手抢攻; (2) 反手相持球与上手抢攻。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>11 分制教学比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿前冲、开合深蹲、4 米×6 往返跑、高抬腿转跨。</p>	<p>1. 轮换、重复练习法,4 人一组轮流发球练习,一人正手相持球,一人上手抢攻练习;以探究学练法,进行组内研讨并实践,一人发球,一人进行反手相持球,一人上手抢攻练习。</p> <p>2. 4 人一组,两人轮换(裁判),开展 11 分制小组循环赛,要求在比赛中正确运用相持球组合动作得分。</p> <p>3. 提供循环练习菜单,根据自我体能情况进行菜单式选择练习。跪姿前冲 20 次、开合深蹲 20 次、4 米×6 往返跑、高抬腿转跨 20 次,循环 3 轮,每轮间歇 20 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
37~47	<p>1. 运动能力: 在比赛中能熟练运用削球、直拍横打等基本技术,尝试将前三板、相持球等基本战术配合在比赛中进行运用,培养比赛能力;规则意识及观赏与评价能力;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在比赛中能较好地控制情绪,与同伴相互分析比赛情况,提升环境适应能力,保持良好心态,充满激情活力。</p> <p>3. 体育品德: 在单打联赛中,提升参与比赛的规则意识,表现出积极拼搏、勇敢顽强、不怕困难的体育精神。</p>	<p>PLC 单打联赛办法</p> <p>一、教师利用多媒体、小组长组织进行 PLC 联赛开赛仪式,邀请运动员代表、裁判员代表赛前宣誓。教师宣布比赛规程,提示单打联赛中熟练运用削球、直拍横打等基本技术,尝试将前三板、相持球等基本战术配合在比赛中进行运用。</p> <p>二、比赛规则</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以 11 分为一局,采用三局二胜形式。 2. 以小组为单位进行组内单循环赛。 3. 胜一场得 2 分,负一场得 1 分,弃权得 0 分,以分数排名。 4. 根据小组单循环赛积分排名,前两名进行淘汰赛分组,最后决出班级前八名。 <p>三、赛前热身:引导各小组以组长负责制进行自主热身、对练等赛前准备活动来激活身体。</p> <p>四、多媒体展示单打联赛赛程安排,引导各小组学生按要求进行不同场次、角色安排及比赛,并在教师指导下循序渐进掌握如比赛轮次表安排、比赛积分方法等。</p> <p>五、比赛组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以组长负责制,6 人为一组,以小组为单位单循环赛。 2. 组内队员抽签确定编号,完成对阵表。 <p>第一轮:1~6,2~5,3~4 第二轮:1~5,6~4,2~3 第三轮:.....</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 组内没有比赛任务的同学,欣赏及评价赛事、轮流承担裁判工作。 4. 小组出线后,队员抽签确定淘汰赛对阵表。 5. 决出小组第一名的两位学生进行比赛经验分享,教师对比赛情况进行点评及分析。其他学生参与点评。 <p>六、比赛名次判定</p> <p>决出班级前四名,代表小组参加 PLC 联赛总决赛。</p> <p>七、体能练习</p> <p>教师出示体能菜单,引导各小组对菜单内容自由选择四种不同练习方式。 ①15 米侧滑步摸地来回跑; ②弹力带绕腰快速跑; ③持小哑铃挥拍; ④弹力带模拟挥拍; ⑤负重跳绳; ⑥双手抛壶铃练习; ⑦摸台角练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
48~58	<p>1. 运动能力: 将所学的双打基本动作技术迁移运用在比赛中, 并能承担比赛中裁判工作; 提高评析乒乓球比赛能力; 发展反应、位移速度、灵敏性、协调性、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在比赛中快速适应环境, 积极主动与同伴合作交流, 面对失败与抗挫折时能及时调控自我情绪。</p> <p>3. 体育品德: 在双打联赛中, 展现出不畏挫折、遵守规则、尊重裁判和对手、文明礼貌、具有团队合作精神等优秀品质。</p>	<p>PLC 双打联赛办法</p> <p>一、多媒体展示双打联赛规程, 提示将双打基本动作技术迁移运用在比赛中。</p> <p>二、比赛规则</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以 11 分为一局, 采用三局二胜形式。 2. 小组内 6 人均衡分为 3 小组, 进行组内双循环赛。 3. 胜一场得 2 分, 负一场得 1 分, 弃权得 0 分, 以分数排名。 4. 按双循环赛积分排名前两名出线, 出线队伍再进行单循环赛。 5. 根据单循环赛积分排名前八名进行淘汰赛分组, 最后决出班级前八名。 <p>三、赛前热身: 由各小组以组长负责制进行自主热身、对练等赛前准备活动来激活身体。</p> <p>四、多媒体展示双打联赛赛程安排, 提示各小组学生按要求进行不同场次、角色安排及比赛, 掌握比赛积分情况等。</p> <p>五、比赛组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以组长负责制, 6 人均衡分为 3 组双打小组。 2. 组长组织双打小组进行组内双循环比赛。 3. 小组出线后队员抽签确定单循环赛组并完成淘汰赛对阵表。 4. 组内没有比赛任务的同学欣赏及评价赛事、轮流承担裁判工作。 5. 决出小组第一名的两位学生进行比赛经验分享, 教师对比赛情况进行点评及分析。其他学生参与点评。 <p>六、比赛名次判定</p> <p>决出班级前四名, 代表小组参加 PLC 联赛总决赛。</p> <p>七、体能练习单</p> <p>教师出示体能练习菜单, 引导各小组对菜单内容自由选择四种不同练习方式。①弹力带阻力跑; ②弹力带转体; ③双人仰卧起坐传乒乓球; ④伙伴小推车; ⑤双人单臂拉手平板撑; ⑥平板支撑; ⑦用杠铃负重做侧滑步。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
59~71	<p>1. 运动能力: 在比赛中能运用好搓球、削球、直拍横打等基本技术动作,知道前三板与相持球知识并尝试在比赛中进行运用,培养比赛能力、规则意识及学会观赏与评价;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在比赛中保持情绪稳定,运用所学基本组合动作及技战术,有效预防运动损伤;提升环境适应能力,善于沟通与合作,表现出青春活力。</p> <p>3. 体育品德: 在团体联赛中,能展现出遵守规则、尊重裁判及对手、诚信自律,公平竞争等优秀品质,并具有良好的胜负观。</p>	<p>PLC 团体联赛办法</p> <p>一、多媒体展示团体联赛规程,提示在团体比赛中积极运用搓球、削球、直拍横打等基本技术动作,并尝试在比赛中运用前三板与相持球技术。</p> <p>二、比赛规则</p> <p>1. 比赛分男女生组,团体赛采用单循环的比赛方式,按单循环比赛积分,胜得 2 分,输得 1 分,弃权得 0 分,根据积分随后决出冠军。</p> <p>2. 每场比赛采取 11 分制,三局两胜。采用五场三胜制(4 场单打和 1 场双打),组内每名运动员最多参加 2 场单项比赛。</p> <p>三、赛前热身:由各小组以组长负责制进行自主热身、对练等赛前准备活动来激活身体。</p> <p>四、多媒体展示双打联赛赛程安排,提示各小组学生按要求进行不同场次、角色安排及比赛,掌握比赛积分情况等。</p> <p>五、比赛组织</p> <p>1. 比赛顺序为:(主队—客队)</p> <p>(1) A—X (2) B—Y (3) 双打 (4) A—Y (5) B—X</p> <p>2. 每两队比赛用一张球桌,每节课进行小组循环赛中的一轮比赛</p> <p>六、比赛名次判定</p> <p>决出班级团体前三名。</p> <p>七、体能练习单</p> <p>教师出示体能练习菜单,引导各小组对菜单内容自由选择四种不同练习方式。①弹力带转体;②伙伴小推车;③双人单臂拉手平板撑;④弹力带绕腰快速跑;⑤弹力带模拟挥拍;⑥负重跳绳。</p>	
71~72	<p>1. 运动能力: 明确 PLC 赛季活动的效果,全面提升综合能力及乒乓球技战术水平,能分析与评价比赛情况,进一步提高比赛能力。</p> <p>2. 健康行为: 在联赛总决赛中,逐步养成乒乓球锻炼意识与习惯,能在课外积极参与乒乓球锻炼;养成良好的锻炼习惯及终身乒乓球的理念。</p> <p>3. 体育品德: 在联赛总决赛中,展现出团结奋进、敢于拼搏、勇于争先的体育精神。</p>	<p>PLC 联赛总决赛</p> <p>一、课前教师带领小组长布置 PLC 联赛总决赛场地,提高活动氛围,邀请校内教师及学生前来观赛。班级联动分工,各司其职。</p> <p>二、比赛规则</p> <p>1. 以 11 分为一局,采用三局二胜形式。</p> <p>2. 根据 PLC 单打、双打联赛各决出的前四名进行总决赛。</p> <p>三、赛前热身: 小组长带领参与总决赛队员就行热身,其他组内队员就行陪练。</p> <p>四、比赛组织: 根据淘汰赛对战表进行。</p> <p>五、裁判</p> <p>各小组选出 1 名队员组成裁判队伍,担任裁判工作。</p> <p>六、比赛名次判定</p> <p>决出班级冠军、亚军、季军(组织颁奖典礼)。</p> <p>七、赛季总结</p> <p>1. 展示各组制作的比赛集锦。</p> <p>2. 各组代表做小结交流。</p> <p>3. 教师总结赛季活动。</p>	

第三节 水平四乒乓球运动课时计划教学设计

本节课遵循《课程标准(2022年版)》，坚持“健康第一”教育理念，以培养学生的核心素养、综合能力为设计出发点，采用合作教学、比赛教学、兴趣教学、情境教学和信息化教学等多种教学策略，注重学生学习方式的转变。从移动颠球、正手远台削球等形式的练习与比赛，充分感受乒乓球运动带来的乐趣，提高学生的合作意识与学习能力，培养学生积极思考、相互关爱、不畏困难的意志品质。

一、水平四乒乓球运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

本课例学习目标通过结合大单元学习目标及实际学习情况，分别从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行设定及阐述。

1. 运动能力目标分析：削球是水平四乒乓球基本动作技术之一，为了进一步提升乒乓球运动的攻防水平，本课例在运动能力设置方面，将搓球技术作为削球技术的延伸，从而加强学生对削球技术的掌握与理解。在遵循“教会、勤练、常赛”的课程理念下，本节课中设置正手削球徒手挥拍及多球形式下削球练习，并能进行离台1米以外的不同线路练习及2人比赛中进行运用，逐步提高落点准确率和削球成功率；同学借助各种学练及比赛，发展协调性、位移速度、肌肉力量、灵敏性、心肺耐力等体能。

2. 健康行为目标分析：以《课程标准(2022版)》健康行为水平四目标为引领，激发学生参与及适应“巩固正反手搓球”及“不同形式发球与正手远台削球比赛”等形式的练习与比赛，激发乒乓球学练积极性；逐步形成乒乓球项目兴趣与爱好；沟通合作能力进一步提升。

3. 体育品德目标分析：本课例在“正手远台削球(多球)”“滑步摸球台”体能等练习中培养吃苦耐劳、勇于拼搏的精神，并在课内设置专项动作技术比赛，增强规则意识、拼搏精神、能正确看待比赛胜负等优秀品质。

(二) 教学内容分析

削球技术在乒乓球运动中是一种防御性技术，具有稳健性好、冒险性小的特点。削球是从中台或远台，以下旋球(或侧下旋球)回击对方来球的技术，很多学生在面对来球时找不好节奏，因此，在进攻时要提前判断好来球的速度和落点，调整好引拍的时机，让学生在巩固搓球动作技术的情景下初步了解削球的技术要领。

比赛与展示是教学内容中不可或缺的组成部分,本节课结合学生的学情,利用“我能正手远台削球落点准:不同形式发球与正手远台削球(多球)比赛”,检验学生在比赛中掌握动作技术能力。

体能练习具有趣味性、多样性、补偿性等特点,本节课围绕协调、反应、速度、力量等开展体能内容设计。

(三) 学情分析

本课授课对象为九年级学生,在水平三的基础上,学生具备一定的乒乓球运动基本技术动作(搓球、正反手拉下旋、正反手拉上旋等)及技战术运用(发球拉攻、接发球拉攻),并初步掌握乒乓球比赛规则及裁判法,学习兴趣较高。同时,该阶段学生精力充沛,对比赛有强烈的渴求,自主学习能力较强,有强烈的好奇心与好胜心,但个人表现意识强,缺少团队合作的主动性,不同环境中自我情绪的调控能力还有待加强。

(四) 教学策略分析

1. 教学策略

(1) 激趣导学:课的开始部分,激发学生参与乒乓球的练习兴趣和积极性,以乒乓球比赛视频导入,集体观看,使得学生更好地进入学习状态,将本节课所学技术运用于比赛实践中,达到学以致用的效果。

(2) 增趣促学:课的热身环节,学生先以小组为单位围绕乒乓球桌进行移动垫球练习,复习巩固之前所学的内容。接着,在老师的带领下做专项准备运动,充分活动各肌肉和关节,为接下来的学练做好心理和生理上的准备。

(3) 素养提升:课的基本部分采用降低难度法、分层教学法,学生先集体观看老师动作,再模仿练习,学生4人一组巩固正反手搓球技术,两人协助,两人练习,再两组对换。通过老师讲解示范正手远台削球技术,学生自主分组,小组合作探究进行练习不同形式的发球与正手远台削球比赛。结合本节课的内容开展补偿性的体能练习,从而促进学生全面发展。整体设计围绕“学、练、赛”教学策略,同时渗透五育教育,将健康行为、体育品德在课堂中有效落实。

(4) 放松恢复:在舒缓的音乐伴奏下,进行肌肉拉伸,调整呼吸,同伴之间相互拍拍肩膀,拉伸腿部肌肉,使身心得到恢复。教师对本节课进行回顾并总结本节课的学练情况,布置课后练习内容,回收器材,宣布下课,师生再见。

2. 问题预设及对策

本课坚持问题导向,基于“为什么在练习正手远台削球时出现球不上台情况”的大

问题,结合教学内容和学情特点,围绕教学重难点,预设 2 个问题,在解决问题中实现学生综合能力发展。

问题 1:正手远台削球时,球不过网。

对策:教师演示正手远台削球动作,引导学生球拍稍向后引、身体重心下降,充分向前下方发力挥拍。

问题 2:正手远台削球时,容易“吃”上旋和弧圈球。

对策:先练习徒手动作,强调前臂带动上臂向上引拍,再上台练习体会此动作要领。

二、水平四乒乓球运动课时教学计划示例

依据水平四乒乓球大单元教学设计内容,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行课时教学示例的设计(见表 4-3)。

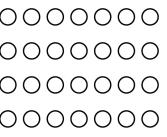
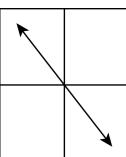
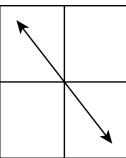
表 4-3 水平四乒乓球运动课时教学计划示例

主题	正手远台削球及应用	单元课次	72-2	年级班级	九(1)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:了解削球概念、意义及裁判规则等知识;正确掌握正手削球动作要领及击球部位,能进行离台 1 米以外的不同线路练习并在比赛中进行运用,逐步提高落点准确率;发展协调性、位移速度、肌肉力量、灵敏性、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:能积极参与不同形式发球与正手远台削球等练习与比赛,激发乒乓球学练积极性;逐步形成乒乓球项目兴趣与爱好;沟通合作能力进一步提升。 3. 体育品德:在“正手远台削球(多球)”“滑步摸球台”等体能练习中,培养吃苦耐劳、勇于拼搏、遵守规则,能正确看待比赛胜负等优秀品质。						
主要学习内容	1. 结构化知识与技能:削球技术介绍、正反手搓球、正手远台削球(多球) 2. 展示或比赛:不同形式发球与正手远台削球比赛 3. 体能练习:高抬腿胯下击掌、进阶开合跳、高抬腿、滑步摸球台						
重难点	学生学习 降低重心,动作舒展,关注球的力度 教学内容 正手远台削球(多球)比赛 教学组织 4~6 横队集体操练,引导学生进行 2 人一组学练等 教学方法 个人、合作探究学习法、比赛法等的灵活运用						
安全保障	1. 课前检查场地,布置设备,关注安全。 2. 科学设计教学组织形式、各项练习及比赛方法。 3. 上课时对各项安全事项进行讲解,并提示学生自检服装。 4. 准备活动充分,涉及身体各部位都参与热身。 5. 在课中时刻提醒学生注意安全,练习时保持一定间距。 6. 结束时合理安排学生回收器械,避免器械散落造成伤害。			场地器材	乒乓球桌 10 张、乒乓球拍 40 副、乒乓球若干、多媒体 1 套、乒乓球收纳盒 10 只		

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (1分钟)	课堂常规： 1. 体育委员整队并报人数。 2. 师生问好。 3. 导入上课内容。 4. 安全教育。	教师： 1. 问题引出本节课教学内容及目标。 2. 组织学生四列横队集体观看教学视频，并积极参与比赛与展示。 学生： 1. 认真聆听，了解学习内容。 2. 调整上课状态，迅速融入课堂。	体育委员组织四列横队： ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○			80~100
增趣促学 (7分钟)	准备活动： 1. “兵”搏到底：快速滑步比赛（比一比反应与速度，滑步距离4~5米）。 2. 拉伸操： (1) 头部运动； (2) 伸展运动； (3) 全身运动； (4) 弓步压腿； (5) 原地提踵练习； (6) 原地纵跳。	教师： 1. 示范讲解快速滑步比赛方法。 2. 哨声及手势指挥学生滑步方向，比一比反应与速度。 学生： 1. 集体进行快速滑步比赛。 2. 遵守比赛规则。 教师： 1. 示范讲解拉伸操练习方法。 2. 口令引领学生集体进行练习。 学生： 1. 认真观看教师动作示范。 2. 在教师口令后进行集体练习。 3. 每个动作完成4×8拍，共3~4组。	四列横队： ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ △ 四列横队： ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ △	5~6	1~2	125~135
素养提升 (30分钟)	1. 巩固正反手搓球。	教师： 1. 示范讲解搓球与削球的区别，引导学生分组练习。 2. 组织学生4人一组，2人协助，2人练习，完成后进行交换。 学生： 1. 明确战术方法及要求，自主分组练习，小组合作探究进行练习。 2. 完成25~30次/组，2~3组。	学生自主分组： △	2~3	1~2	125~135

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
	<p>2. 正手远台削球： (1) 面对面无球挥拍练习，动作拷贝不走样；</p> <p>(2) 正手远台削球多球练习。 (离台距离1米以外)</p> <p>3. 我能正手远台削球落点准：不同形式发球与正手远台削球(多球)比赛。</p> <p>4. 体能练习： (1) 高抬腿胯下击掌； (2) 进阶开合跳； (3) 高抬腿； (4) 滑步摸球台。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织学生观看削球技术视频介绍。 示范讲解削球动作技术。 组织四列横队散开，教师带领集体进行无球徒手挥拍练习。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 结合视频及教师示范讲解，进行学习及思考。 集体学练后进行个人探究。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解正手远台削球多球练习。 组织学生4人一组，2人协助，2人练习，完成后进行交换。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确技术要领，自主分组学练。 完成20~25次/组，2~3组。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解，引导学生小组比赛。 组织学生4人自主配合。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确练习要求，自主分组练习 4人1组，2人比赛2人裁判轮换，各连续10次削球，统计落点成功率。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 带领学生模仿练习，播放韵律音乐提高学生激情。 口令指挥学生4列横队。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 模仿教师动作进行练习。 每组动作进行30秒，共轮回3轮。 	<p>四列横队：  △</p> <p>学生自主分组： </p> <p>学生自主分组： </p> <p>四列横队：  △</p>	1~2	1~2	125~135

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (2分钟)	结束部分： 1. 整队集合。 2. 拉伸放松——上、下肢拉伸练习。 3. 总结讲评。	教师： 1. 播放舒缓的音乐,示范动作。 2. 组织集体模仿练习,学生放松身心。 3. 总结本课内容,引导学生参与评价。 4. 师生再见。 学生： 1. 在音乐伴奏及教师口令下放松练习。 2. 每个动作4×8拍,共6~8个动作。 3. 积极参与练习与评价。 4. 师生再见。 5. 听从安排回收器械。	四列横队： ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △ 四列横队： ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △	1	1	130~140			
预计负荷	平均心率	140~145/分钟							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%					
体育家庭作业	1. 关注乒乓球重要比赛相关信息,观看近阶段高水平的乒乓球比赛视频并做出一份分析与评价报告。 2. 巩固课内正手远台削球技术,与同伴或队友进行加强练习。 3. 从所学物理知识角度出发,分析削球与搓球技术动作的原理及动作区别。								
课后反思	在授完课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写								
课堂资源	自制削球技术动作要点的学习视频;体能音乐 Tabata;放松拉伸舒缓音乐。								

注:“时间”一列为该学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第四节 水平四乒乓球运动大单元学习评价

乒乓球专项运动学业质量是依据学科核心素养的要求,结合体育与健康课程水平四学习内容的特征而制定的。体育与健康水平四学业质量从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行了总体描述。在水平四大单元教学设计中,基于水平三学生核心素

养发展基础,制定水平四多元化教学评价体系,促进学生学科核心素养均衡发展。

一、水平四乒乓球运动大单元学业质量等级标准

乒乓球专项运动学业质量是学生经过这部分内容的学习之后应该达到相应的核心素养水平,根据技战术掌握和运用的程度、参与比赛情况、体能的发展水平、观看高水平比赛的频度、展示或比赛的情绪表现以及与同伴合作情况、对乒乓球运动安全知识的掌握和运用程度、球类运动学练和比赛中的意志表现、课余时间锻炼等情况来确定学生在学练乒乓球运动后的核心素养具体的表现,结合水平四学生认知特点,在体育与健康课程标准基础上制定水平四乒乓球运动优秀、良好、合格等学业质量等级标准(见表 4-4)。

表 4-4 水平四乒乓球运动学业质量等级标准表

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 熟练掌握所学乒乓球运动项目的发球抢攻、接发球抢攻、前三板和相持球等基本战术配合,积极参与班级内的教学比赛,并能合理运用乒乓球基本战术,熟悉比赛规则,能在比赛中合理运用主要比赛规则,胜任班级内比赛的部分裁判工作。 • 能独立积极地参与一般体能与专项体的练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的优秀水平。 • 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次乒乓球运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛进行简要评析。 • 具有很好的安全意识和自我保护能力,在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能迅速调节情绪,并给队友积极的情绪感染,表现出较强的合作能力与竞争意识。 • 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行 5 次以上(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。 • 充分遵守乒乓球运动的规则,讲究赛事礼仪,在比赛中尊重裁判、尊重对手;积极投入比赛,表现出勇于拼搏、勇于挑战的奋斗精神,并能很好地团结同伴,履行自己职责。
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 较好掌握所学乒乓球运动项目的发球抢攻、接发球抢攻、前三板和相持球等基本战术配合,主动参与班级内的教学比赛,并能运用攻防基本战术;了解比赛规则,能在比赛中合理运用主要比赛规则,可以较好承担班级内比赛的裁判工作。 • 能独立组织一般体能与专项体的练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。 • 每学期能积极通过现场或多种媒介观看不少于 9 次乒乓球运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛进行简要评析。 • 在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理,能调控情绪,表现出沟通能力和合作精神。 • 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行 4 次(每次一小时左右)课外体育锻炼。 • 能较好遵守乒乓球运动的规则,表现出一定的赛事礼仪,在比赛中尊重裁判、尊重对手;积极投入比赛,展现出勇于克服困难、迎难而上的精神,有一定的抗挫折能力。

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> 掌握所学乒乓球运动项目的发球抢攻、接发球抢攻、前三板和相持球。参与班级内的教学比赛，并能运用攻防基本战术，能在比赛中合理运用主要比赛规则，承担班级内比赛的裁判工作。 能独立组织开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次乒乓球运动项目的比赛，并能对某场高水平比赛进行分析与评价。 在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作，发生伤害事故时能及时进行处理，能调控情绪，表现出沟通能力和合作精神。 能做到每周运用所学乒乓球运动技能进行3次(每次一小时左右)课外体育锻炼。 在比赛中做到关心同伴，遵守规则，尊重裁判，尊重对手，具有公平竞争的意识，能正确看待比赛胜负；表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。

二、水平四乒乓球运动大单元学习评价的内容与方法

基于水平四乒乓球学业质量标准的具体要求及六至八年级乒乓球单元、九年级乒乓球单元的学习目标，设计水平四乒乓球学习评价内容与方法思路。从提高学生基本动作技术、组合动作技术及技战术配合的方向出发，帮助学生运用所学技能、技战术配合以及体能去参与比赛，并结合课堂学习，了解学生的健康行为能力及体育品德发展。从而设计出适宜课堂学习、教学比赛、促进学生核心素养全面发展的有效评价内容与方法。

(一) 评价内容选择

体育与健康评价内容主要依据学科核心素养的要求进行选择。在运动能力方面，主要从学练搓球、削球、直拍横打、弧圈球等基本技术，以及推挡侧身攻、对攻、拉攻、搓攻、双打比赛前三板、相持球技术和发球抢攻等攻防技术来进行评价。在健康行为方面，主要从比赛中体能的表现、乒乓球运动相关原理和文化的描述，以及在比赛中合理运用主要的比赛规则、承担班级内比赛的裁判工作来进行评价的。在体育品德方面，主要从比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手，能正确看待比赛的胜负来进行评价。

(二) 评价方法选择

在《课程标准(2022年版)》基础上，以运动能力、健康行为、体育品德为宗旨，结合水平四学生身心特点、项目特征、所学技战术内容等多维视角，将过程性评价与终结性评价融入课堂，注重以评促练，学生的学习过程与核心素养的提升。

三、水平四乒乓球运动大单元学习评价示例

对水平四乒乓球运动大单元学习评价，在关注学生参与乒乓球运动的学习结果表现的基础上，重点关注学生在学习过程中的发展情况，及时诊断学生存在的问题，不断

挖掘学生的发展潜能,促进学生全面健康发展。水平四乒乓球运动大单元学习评价从课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三个方面进行示例分享,水平四乒乓球运动大单元综合评定是将过程性评价和终结性评价相结合的评价方式。

(一) 课堂表现评价示例

本评价示例基于九年级乒乓球大单元的第1课时的课堂评价展示。本节课根据课堂学习目标,结合对发球理解、正手远台削球技术、学生体能表现、运动参与、同伴沟通与合作等教学的具体内容,从学生综合能力发展的角度,对运动技能的掌握、健康行为、体育品德进行多元化评价(见表4-5)。

表4-5 九年级乒乓球运动大单元课堂表现评价表

评价对象		评价者		评价 (小组内互评)
评价维度	评价内容	评价标准		
运动能力 (60分)	正手远台削球 (20分)	1. 掌握削球技术动作,能保持重心降低,动作舒展。 2. 削球时正确的挥拍姿势及身体协调情况。 3. 在多球形式下削球完成率高。		
	不同形式发球与正手远台削球(多球)比赛 (20分)	1. 正手远台削球(多球)比赛中保持削球技术动作正确。 2. 削球击球时机准确,削球上台精准到位。 3. 每轮比赛10次削球,统计落点成功率。		
	体能表现 (20分)	1. 能在规定时间内完成指定体能练习。 2. 体能练习中持续表现出协调性、灵敏性及心肺耐力等体能素质。		
健康行为 (20分)		1. 在增趣促学环节中做到积极热身,可以在教师提示下安全进行快速滑步比赛。 2. 积极参与课堂比赛,对于有难度的球能尽力完成。 3. 在小组合作探究练习中,能互帮互助、纠错评价、加油鼓励等。		
体育品德 (20分)		1. 在课堂比赛中,顽强拼搏,不轻易放弃。 2. 遵守比赛规则,尊重裁判和对手,能正确看待比赛胜负。 3. 展示出良好的乒乓球比赛礼仪,文明礼貌。		
总评分			等级	
注:1. 学生组内互评采用5级制,其中非常符合为16~20,比较符合为12~15,一般为8~11,不符合为4~7,非常不符合为0~3。 2. 总分评定等级:85~100为优秀,75~84为良好,60~74为合格,60以下为需努力。				

(二) 过程性评价示例

过程性评价要将课堂学习评价、课外学习评价和体能测试评价等相结合。课堂学习评价分值在计入过程性评价体系时,既可以将每节课的课堂学习评价计算在内,也可以基于实际操作方便需要,从大单元中选择若干课时的课堂学习评价纳入计分体系。课外学习评价是针对学生本人和家长开展的多元评价主体的评价。(见表 4-6)。

表 4-6 九年级乒乓球运动大单元过程性评价表

课堂评价 (70 分)	课时	第 1 课时	第 2 课时	第 3 课时	第 4 课时	第 5 课时	第 6 课时				
	评分										
	备注:(根据 6 次课堂评价总和×70%得出) 得分:										
课外评价 (30 分)	观赏次数	本学期通过电视、网络或现场等不同形式观看乒乓球比赛 8 次及以上。		<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 8 分 <input type="checkbox"/> 6 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 2 分 (观摩 7~8 次为 10 分,5~6 次为 8 分,按次数减少分数递减)							
	参加活动	经常参加如校内、区级、俱乐部、家庭体育活动、社区等活动或比赛。		<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 8 分 <input type="checkbox"/> 6 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 2 分 (平均 1 周 1 次 10 分、2 周 1 次 8 分,按次数减少分数递减)							
	体育作业	坚持完成每堂体育课课后作业		<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 8 分 <input type="checkbox"/> 6 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 2 分 (平均 1 周完成 5 次 10 分、2 次为 8 分、按次数减少分数递减)							
得分:											
总评 (课堂评价+课外评价)											
等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 注:85~100 为优秀,75~84 为良好,60~74 为合格,60 以下为需努力。										

(三) 终结性评价示例

水平四乒乓球运动单元终结性评价主要依据单元教学内容进行设计,以单元学习目标为指向,考查学生达成目标的程度。开展大单元终结性评价,要在应用的情境中开展综合评价,考核的内容主要围绕运动能力、健康行为和体育品德在情境中的具体表现,并结合《课程标准(2022 年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,制订水平四乒乓球运动单元二终结性评价表(见表 4-7)。

1. 评价方法

表 4-7 终结性考核评价表

姓名		学号		性别		
核心素养	内容	具体表现		分值	评分	
运动能力	体能状况 (20 分)	体力明显下降,技战术配合不稳定,基本技术动作运用灵敏性、反应能力下降严重。		0~10		
		体能较充沛,基本组合动作稳定,技战术配合流畅。		11~15		
		体能充沛,能很好地掌握比赛节奏,把控进攻、防守主动权。		16~20		
运动能力	运动认知与 技战术运用 (10 分)	考核比赛中,几乎不能做出削球、直拍横打、对攻等基本技术,技术不熟练;前三板、相持球等技战术中接连失误。		0~3		
		考核比赛中,能做出削球、直拍横打、对攻等基本技术,技术较熟练;考核时前三板、相持球等技战术偶尔会有失误。		4~7		
		考核比赛中能正确运用削球、直拍横打、双打等乒乓球基本技术,动作熟练;能主动以前三板、相持球等技战术得分。		8~10		
	展示或比赛 (30 分)	基本技术较差,勉强参与考核比赛,不能获得胜利。		0~10		
		能展示出个人基本技战术运用,并积极投入考考核比赛中,获得胜利。		11~20		
健康行为 (20 分)	能积极参与考核比赛 PLC 团体联赛中,发挥出掌控比赛的技战术能力,面对考核比赛积极主动。		21~30			
	热身时能活动相关关节,做球性练习,比赛中面对对手表情较拘谨,缺少与同伴交流。		0~10			
	能做一般和专项准备活动,面对对手神情淡定,态度较积极,关心团结同伴,比赛中用语言激励同伴。		11~15			
体育品德 (10 分)	能充分做好一般和专项准备活动,面对对手神情淡定,态度积极,关心团结同伴,比赛中能用语言和击掌激励同伴。		16~20			
	比赛中缺乏斗志,并在比分落后时退缩,无法遵守各项裁判规则,缺乏公平竞争意识,缺乏团队精神及集体意识。		0~10			
	能有一定的克服困难、迎难而上的精神,有一定的抗挫折能力,遵守裁判规则,有较好的团队精神和集体意识。		11~15			
总评分		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力			
注:85~100 为优秀,75~84 为良好,60~74 为合格,60 以下为需努力。						

(四) 综合评定

采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式即为水平四乒乓球运动大单元二综合评定。过程性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表 4-8)。

表 4-8 九年级乒乓球运动大单元综合评定表

赋分方法	得分	总分	综评
过程性评价(30%)			
终结性评价(70%)			

注:总分=过程性评价+终结性评价

根据总分进行综评:需努力<60;60≤合格<75;75≤良好<85;85≤优秀

第五节 水平四乒乓球运动跨学科主题学习的教学设计

本节在深入分析学情的基础上,进行跨学科主题学习思路的设计,找到乒乓球运动与物理及信息技术学科融合,明确跨学科主题学习的操作路径,为跨学科主题学习示例的设计奠定基础。基于设计思路,进行跨学科主题学习示例的设计,为教师提供参考。

一、水平四乒乓球运动跨学科主题学习的活动设计

水平四乒乓球运动跨学科主题学习教学设计与示例章节中,在深入分析学情的基础上,进行跨学科主题学习思路的设计,找到乒乓球运动与其他学科融合点,明确跨学科主题学习的操作路径,为跨学科主题学习示例的设计奠定基础。基于设计思路,进行跨学科主题学习示例的设计,为教师提供参考。

(一) 学情分析

此阶段学生已初步掌握物理及信息科技的学习,知道摩擦力、作用力及反作用力等知识,具备了计算机运用、数据处理与分析等能力,为本次跨学科主题学习奠定了基础。从能力水平分析该阶段学生具备了一定的独立思考、判断、行动等能力,学生可结合所学学科知识,进行自主探究并分析学练中存在的问题,基于问题优化技能。

(二) 水平四乒乓球运动跨学科主题教学设计思路

本示例围绕跨学科主题“给运动插上智慧的翅膀”进行活动设计,将乒乓球教学与物理学科、信息技术学科相融合教学。弧圈球是水平四主要教学内容之一,其技术的关键点在于摩擦部位及击球瞬间的加速度,这是靠肉眼难以观察的。借助人工智能技术

可以清晰分析出弧圈球技术学习过程中摩擦部位、拍面角度、瞬间加位移速度、飞行弧线等存在的问题,以问题牵引学练,进一步优化技术提升弧圈球的攻击性及稳定性。

二、水平四乒乓球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

本次跨学科主题活动是以“给运动插上智慧的翅膀”为主题,将物理、信息技术学科知识融入乒乓球教学,借助发球机及陪练机器人为乒乓球运动与跨学科主题学习添砖加瓦(见表 4-9)。

表 4-9 “给运动插上智慧的翅膀”跨学科主题学习的单元教学计划

学习目标	1. 借助人工智能技术深入理解弧圈球知识与动作原理,进一步优化技术提升弧圈球的攻击性及稳定性。发展肌肉力量、灵敏性、反应能力等体能。 2. 合理调节个人与机器人对抗比赛中的心态和情绪,掌握科学的练习方法,预防运动损伤,树立安全运动知识。 3. 在学练中爱护智能设备,表现出自信、追求卓越、尊重科学等优秀品质。		
主要教学内容	任务一:学习弧圈球(左推右攻、削球、相持球等)基本技术及组合技术。 任务二:在学练中体验物理学力学、信息技术数据分析等知识与乒乓运动的融合。		
重难点	学生学习	利用人工智能技术掌握弧圈球技术的瞬间加速、击球部位及飞行路线	
	教学内容	人工智能技术分析弧圈球的原理,提升技术的优化学练	
	教学组织	与人工智能设备比赛情境队形设计的合理性、安全性及有效性等	
	教学方法	利用人工智能进行演示、纠错、合作探究等方法	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:运用人工智能技术,结合物理学知识与分析,知道拉弧圈球的动作原理,提升成功率;发展灵敏性、肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:养成健康运动的习惯,树立安全运动意识,能较好适应不同练习及比赛环境。 3. 体育品德:在“发球机与我陪练”的环节中,展现出挑战自我、勇于克服困难、遵守规则等优秀品质。	1. 结构化知识与技能: (1) 观看视频,结合人工智能技术了解弧圈球原理; (2) 发球机与我陪练:发球机练习拉弧圈球; (3) 结合物理力学分析技术原理。 2. 展示或比赛: 弧圈球对攻比赛。 3. 体能练习: 俯卧触肩、原地转髋跳撒、30 米折返跑、滑步摸台角。	1. 采用集中观看多媒体视频的形式,引入情境式教学的方法进行课程组织与教学;运用人工智能技术,通过慢镜回放组织学生观看视频,介绍弧圈球原理,引导学生知道拉出弧圈球需要做到快速摩擦。A、提出问题:如何拉出高质量的弧圈球?B、小组讨论并实践。C、结论:不同摩擦力、击球力度、飞行弧度对弧圈球质量的影响。 2. 通过发球机的学练,继续体验不同摩擦力、击球力度、飞行弧度下的弧圈球,从而提升拉弧圈球的质量;以小组为单位进行比赛。 3. 全班分成 4 个小组,每小组在体育骨干的带领下,按照音乐节奏进行集体练习。每组练习持续进行 1 分钟,放松 20 秒后换下一组练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力: 利用人工智能陪练机器人的3D视觉功能, 提升弧圈球的相持及攻防能力; 发展灵敏性、肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 借助人工智能陪练机器人, 提升乒乓球运动的兴趣, 促进运动习惯的养成, 能较好适应不同练习及比赛环境。</p> <p>3. 体育品德: 在“我与人工智能陪练机器人大比评”比赛中, 挑战自我、追求卓越、并表现出自信、遵守规则、能接受比赛结果的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 观看视频, 了解人工智能陪练机器人的功能; (2) 人工智能陪练正手拉弧圈球; (3) 结合信息科技知识分析技术原理。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>我与人工智能陪练机器人大比拼。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>俯卧收腹跳、侧向跨步蹲、仰卧交替触脚尖、俯卧登山跑。</p>	<p>1. 教师组织学生四列横队, 展示信息科技人工智能陪练机器人加入课堂, 并对本课时学习任务及要求进行介绍与阐述; 集中观看多媒体视频介绍人工智能陪练机器人的3D视觉功能, 引导学生结合信息科技知识分析正手拉弧圈球的原理。提出问题: “影响提高正手拉弧圈球的质量的因素?”实践与探索: 与人工智能机器人进行正手拉弧圈球练习。结论: 影响高质量弧圈球的因素有落点、过网高度与速度。</p> <p>2. 小组为单位进行学练, 组长组织组员与人工智能机器人运用正手拉弧圈球打回合; 从发球开始, 学生运用正手拉弧圈球与人工智能机器人进行大比拼。</p> <p>3. 体能分组自主学练, 各小组在组长带领下, 组织练习项目板块式区域轮换练习。俯卧收腹跳20次、侧向跨步蹲20次、仰卧交替触脚尖20次、俯卧登山跑30秒, 循环3轮。</p>
3	<p>1. 运动能力: 利用人工智能运动姿态识别系统中不同参数设置功能, 针对性的优化提升弧圈球技术; 发展灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 借以人工智能运动姿态识别系统, 提升运动兴趣, 树立安全运动意识, 提高环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德: 在与人工智能不同参数的机器人比赛中, 展现勇于争先、积极向上、尊重科学等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 通过对媒体视频了解信息科技人工智能运动姿态识别系统的工作原理; (2) 与不同参数人工智能机器人进行比赛; (3) 思考: 如何与人工智能机器人不同参数设置进行比赛。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>与人工智能机器人大比拼。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>跪姿后抬腿、左右侧卧支撑、V字前滑步、小碎步。</p>	<p>1. 教师组织学生四列横队, 展示人工智能运动姿态识别系统, 并对本课时学习任务及要求进行介绍与阐述; 集中观看多媒体视频介绍人工智能运动姿态识别系统功能, 引导学生与不同参数的人工智能机器人进行人机比赛。提出问题: “如何与人工智能机器人不同参数设置进行比赛?”实践与思考: 不同的参数指标对技能的综合运用要求不同。结论: 不同水平的学生对应不同的参数指标。</p> <p>2. 以不同水平为小组与人工智能不同参数的机器人进行比赛。</p> <p>3. 营造循环练习菜单, 根据自我体能情况进行菜单式选择练习。跪姿后抬腿20次、左右侧卧支撑20次、V字前滑步20米、小碎步20米, 循环3轮, 每轮间歇20秒。</p>

本套教材是基于《课程标准(2022年版)》深入解读而形成的课堂教学新模式、新思路,主要是为教师的教学提供理念、思路、逻辑、方向等方面提供指引与参考。本书总结了乒乓球运动的项目特点及价值,形成了义务教育阶段的教学设计思路和具体实施策略,构成了水平二、水平三和水平四三个水平的大单元设计示例、课时计划示例、教学评价、跨学科主题学习四部分示例内容。书中既有具体教学设计实施示例又有设计思路及逻辑分析,不仅为教师进行教学设计提供参考,更是引导教师去思考、探索和尝试。教师在参考和使用过程中,要结合本校的校情、学情、场地、器材等因素进行策略性的调整与针对性的设计,以使教学更具有科学性、合理性和针对性,促进乒乓球项目更好的学习,促使学生体育核心素养更好发展。

后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、袁春、马艳梅、胡臻、李兴盈、徐勤萍、陈美媛、杨燕国、郭富强、梁夫生、李菲菲、吴世军、陈君、喻鑫、金燕、孔琳在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

联系电话：021-64319241（内容） 021-64373213（印刷或装订）

电子邮箱：jcjy@seph.com.cn

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)



TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康
教师用书

乒乓球运动
全一册



ISBN 978-7-5720-2987-5

9 787572 029875 >

定 价： 47.00 元