

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

高职体育

——教·练·赛一体化教程

主编 浦北娟



航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

高职体育

——教·练·赛一体化教程

主编 浦北娟



航空工业出版社

北京

内 容 提 要

本书是根据高职院校学生应具备的体育核心素养而设计开发的项目模块化、任务式教材。全书分为18个项目，项目一到项目十六从教、练、赛三方面进行全过程解析，学中有练，练中有赛，以赛促练，使学生牢固掌握运动技能；项目十七、十八以形成职业意识、提升职业体能储备、胜任岗位与职业发展、养成终身体育锻炼习惯为出发点，实现高职院校全程化体育。书中还配备了丰富的数字资源，具有实操优势明显、重难点可视化的特点。

图书在版编目（CIP）数据

高职体育：教·练·赛一体化教程 / 浦北娟主编

. — 北京：航空工业出版社，2023.4

ISBN 978-7-5165-3311-6

I. ①高… II. ①浦… III. ①体育—高等教育—
教材 IV. ①G807.4

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2023）第 052048 号

高职体育：教·练·赛一体化教程

Gaozhi Tiyu: Jiao · Lian · Sai Yitihua Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区京顺路5号曙光大厦C座四层 100028）

发行部电话：010-85672666 010-85672683

北京荣玉印刷有限公司印刷

2023年4月第1版

开本：787毫米×1092毫米 1/16

印张：17.5

全国各地新华书店经售

2023年4月第1次印刷

字数：415千字

定价：59.80元

致同学

亲爱的同学：

你好！欢迎进入《高职体育——教·练·赛一体化教程》学习。

通过《高职体育——教·练·赛一体化教程》中各体育项目的学习，你将能准确掌握各运动项目的基本技术、战术，参与体育竞赛、享受体育竞赛为你带来的快乐。为了你能在学习过程中熟练掌握学习方法与学习技巧，建议你采用以下方法：

（1）打开目录找到你感兴趣、想学习的体育项目，初步了解项目任务包含哪些学习目标；

（2）扫描各项目的音频二维码，充分领略各体育项目的无穷魅力，领会体育精神、体育文化带给你的启迪与力量；

（3）通过页码对应的运动项目，预先阅读“学前导读”，清楚各任务的核心与重点；

（4）理解和领会“运动技能描述”中的动作要领内容，并扫描对应技术动作视频的二维码；

（5）观看动作分解视频，模仿并反复练习，通过“学习目标”自查自纠，根据“学习任务”加强练习，不断提升自己；

（6）扫描“拓展知识与训练”和“测试题”二维码，深度拓展学习，融会贯通，攻克难点。

理论的学习终将通过运动实践来检验，你只有积极参与课堂的项目课比赛、课后社团赛、校内外体育竞赛等活动，才能将融会贯通的技战术知识运用至实处，不断提升自我，为团队争取荣誉与进步。

最后，希望你能勤学苦练，勇往直前。只有无数次的辛勤练习，才能换取胜利的果实；只有耐得住寂寞，才能守得住繁华；只有熬得住孤独，才能收获累累硕果！希望你所热爱的运动项目，能够伴你一生，成就你坚韧不拔、不屈不挠、敢闯敢拼的意志品质！

前言

《高职体育——教·练·赛一体化教程》是根据高职院校学生应具备的体育核心素养而设计开发的项目任务式教材。本教材对高职院校学生全程化的体育学习进行了设计与实施：第一学期至第三学期（共108学时）开设16个项目（乒乓球、羽毛球、网球、足球、篮球、排球、健美操、体育舞蹈、形体训练、瑜伽、健身健美、武术、散打、跆拳道、健身气功、保健）必修课；第四学期开设职业体能课程；第五学期或第六学期开设顶岗实习体育课程；大一年级至大三年级开展寒假体育、暑假体育、《国家学生体质健康标准》测试等。

本教材深入贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的要求，以学生为中心，以学生掌握与运用运动技能的视角设定学习目标、学习任务，从关注体育知识的掌握向运动技能的运用和实战转变；拓展学生学习空间，逐步引导学生求知与求技、掌握与运用所学运动技能，充分体现体育教学中健康第一、体育文化、课程思政、职业素养、运动技能的掌握与运用、运动技能的展示与比赛、规则意识的魅力。

本教材配备了丰富的数字化资源，模拟真实运动情境，具有实操优势明显，重、难点可视化的特点。系统的图片、视频、音频、测试题等在线辅助学习资源，既丰富了学生课前、课后运动技能的学习，也方便学生学完一个项目后进行自测，为学生课前、课后的学习巩固提供便利，从而提高教学力和学习力。

本教材深度挖掘课程思政元素，落实党的二十大精神，开展课程思政建设，强化体育育人功能。师生围绕项目学习的内容、过程、状态、联想与迁移等展开对话：从内容推介（师·说、生·言）、感受感悟（师·表、生·述）、分享交流（师·示、生·演）等多角度全方位全

程化体育育人，实现课堂育德、典型树德、规则立德、训练养德、竞赛筑德。

本教材不仅从体育的知识体系向运动技能体系转变，而且充分考虑了教师对教学环节的创新研究、学生在学习与合作学习中的过程评价、课课赛等方面的个性化记录。教师更加系统、科学、便捷地对学生进行运动技能的传授和引导，将符合自身特色的、精湛的教育理念和教法梳理出来，便于学生在学习与实践中熟练掌握运动技能，增长兴趣，养成终身体育锻炼的习惯。

此外，本教材编者还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

2023 年 1 月 29 日

目录

项目一 乒乓球

任务一 学习乒乓球基本技术	3	四、学与练发球技术	8
一、学会握拍方法	3	任务二 掌握乒乓球基本战术	10
二、学与练正手攻球	4	一、领略发球抢攻战术	10
三、学与练反手推球	5	二、拓展接发球抢攻战术	11

项目二 羽毛球

任务一 学习羽毛球基本技术	17	四、学与练前场上网脚步与网前球技术连贯	24
一、学会基础握拍与架拍准备	17	五、学与练正反手发球	27
二、学与练正手高远球挥拍击球	19	任务二 掌握羽毛球基本战术	29
三、学与练前后场移动与单脚起跳挥拍	20		

项目三 网球

任务一 学习网球基本技术	35	四、学与练反手击球	39
一、比较握拍方法	35	五、巩固发球技术	40
二、学会基本步伐	36	任务二 掌握网球基本战术	42
三、学与练正手击球	37		

项目四 足球

任务一 学习足球基本技术	47	任务二 掌握实用性基本战术	53
一、学会传球与停球	47	一、领略进攻攻略	53
二、学会运球与控球	49	二、领悟防守意图	55
三、运用射门技术	51		

项目五 篮球

任务一 学习篮球基本技术	61	四、熟练运球技术	66
一、学与练移动技术	61	任务二 掌握篮球基本战术	68
二、学与练传接球技术	63	一、演练进攻战术	68
三、精准投球技术	65	二、演练防守战术	69

项目六 排球

任务一 学习排球基本技术	75	五、学与练扣球技术	81
一、学会准备姿势和移动	75	任务二 掌握排球基本战术	82
二、学与练发球技术	76	一、运用进攻战术	82
三、学与练垫球技术	78	二、演练防守战术	83
四、学与练传球技术	79		

项目七 健美操

任务一 学习健美操基本技术	89	四、学跳高冲击类步伐	96
一、体验基本身体姿态	89	任务二 健美操组合练习	98
二、学跳无冲击类步伐	92	一、跟练低冲击有氧组合	98
三、学跳低冲击类步伐	94	二、跟练高冲击有氧组合	100

项目八 体育舞蹈

任务一 体育舞蹈基本技术	107	任务二 体育舞蹈组合练习	112
一、学练标准舞通用技术	107	一、学跳华尔兹舞	112
二、学练拉丁舞通用技术	109	二、学跳伦巴舞	115

项目九 形体训练

任务一 学习形体训练基本功	125	五、学与练基本步伐	130
一、体验站姿	125	任务二 组合训练	131
二、学与练芭蕾舞手型与手位	126	一、学与练把杆擦地小踢腿组合	131
三、学与练把杆压腿	127	二、学与练身韵组合	133
四、学与练把杆大踢腿	129		

项目十 瑜伽

任务一 瑜伽基本技术	141	四、学练瑜伽中级体位	147
一、体验瑜伽呼吸	141	五、学练瑜伽高级体位	150
二、学会瑜伽坐姿	142	任务二 瑜伽组合练习	153
三、学练瑜伽初级体位	144		

项目十一 健身健美

任务一 抗阻训练	159	四、增长背部肌肉	165
一、增长胸部肌肉	159	五、增长臀腿肌肉	167
二、增长手臂肌肉	161	任务二 核心训练	169
三、增长肩部肌肉	163		

项目十二 武术

任务一 学习武术基本功	175	任务二 掌握武术套路	180
一、学会手型、手法	175	一、演练二十四式太极拳	180
二、勤练步型、步法	177	二、演练初级长拳（第三路）	185
三、常练武术腿法	179		

项目十三 散打

任务一 学习散打基本技术	195	五、运用基本摔法	201
一、体会预备姿势	195	任务二 掌握散打组合进攻与	
二、学与练基本步法	196	防守技法	205
三、学与练基本拳法	197	一、运用组合连击技法	205
四、学与练基本腿法	199	二、运用防守技法	206

项目十四 跆拳道

任务一 学习跆拳道基本技术	213	三、练习拳法	219
一、领会站姿	213	四、运用腿法	220
二、学会步法	215	任务二 掌握跆拳道组合技术	224

项目十五 健身气功

任务一 学与练八段锦	231	任务二 学与练六字诀	236
------------	-----	------------	-----

项目十六 保健

任务一 体育养生	243	任务二 自我健康管理	244
----------	-----	------------	-----

项目十七 职业体能

任务一 站姿类岗位职业体能	253	二、拓展坐姿类岗位职业体能	256
一、掌握站姿类岗位典型工作特征	253	任务三 变姿类岗位职业体能	257
二、拓展站姿类岗位职业体能	254	一、掌握变姿类岗位典型工作特征	257
任务二 坐姿类岗位职业体能	255	二、拓展变姿类岗位职业体能	258
一、掌握坐姿类岗位典型工作特征	255	任务四 职业心理	259

项目十八 全程化体育

任务一 顶岗实习体育	264	任务三 暑假体育	265
任务二 寒假体育	264		



《国家学生体质健康标准》



《体育颂》

项目一 乒乓球



项目描述

乒乓球被称为中国的“国球”，是一项世界流行的球类体育项目。乒乓球也是高职院校体育教学项目之一。乒乓球项目教学旨在教会学生乒乓球基本技战术和理论知识，全面提高学生的速度、力量、灵敏度、协调度等身体素质，培养学生的心理素质和顽强意志品质，进一步激发学生对乒乓球运动的兴趣，了解进行乒乓球运动的价值，在反复练习中促进交流，增进友谊，给学生带来无穷的乐趣。

学习目标

✦ 知识目标

学习掌握实用的战术方法，理解战术特点，坚持练习战术配合。

✦ 能力目标

初步掌握乒乓球基本技术，准确把握各技术动作要领、练习方法和学习任务步调一致。

✦ 素养目标

形成竞争意识、规则意识、团队意识，增强团队合作，培养集体荣誉感。

将乒乓球运动融入日常生活中，培养兴趣爱好，养成终身体育锻炼的兴趣与习惯。

项目任务设计

序号	任务	任务简介	学时
1	学习乒乓球基本技术	乒乓球的握拍方法、正手攻球、反手推球、发球技术，辅助练习者快速掌握基本功，迅速进入实战状态	68
2	掌握乒乓球基本战术	乒乓球的发球抢攻战术和接发球抢攻战术的特点及练习方法，辅助练习者掌握规律，体验实战中的战术运用，帮助练习者获得胜利	40

任务一

学习乒乓球基本技术

一、学会握拍方法

1. 学前导读

本部分会介绍乒乓球握拍的种类、特征，以及对正反手握拍手部位的细节进行分析，促进学生追求精益求精的秉性。

2. 运动技能描述

直拍握姿：食指和拇指自然弯曲，食指的第二节和拇指的第一节在拍的前面呈钳型，两指间距离为 1~2cm，拍柄贴住虎口，另外三指自然弯曲贴于球拍后的 1/3 上端，如图 1-1-1 所示。

横拍握姿：中指、无名指、小指自然弯曲握住拍柄，大拇指在球拍正面靠近中指处，食指自然伸直，斜放于球拍背面，如图 1-1-2 所示。



(a) 正面

(b) 背面

图1-1-1 直拍握姿



(a) 正面

(b) 背面

图1-1-2 横拍握姿

3. 学习目标

- ①学会正确的直拍握姿。
- ②学会正确的横拍握姿。
- ③领会正确的握拍原理并避免易错动作。
- ④打好基础，领悟“根深蒂固”的内涵，促进自身体育素养、文化素养的全面发展。

4. 学习任务

①徒手握拍练习：练习时先模仿握拍姿势，了解每根手指所在的正确位置。初步掌握握拍姿势后，依次练习握拍—放拍—握拍的方法，坚持与球拍“不分离”，直至动作熟练即可。

②颠球握拍练习：准备握拍姿势，使球柄朝上，无持拍手从上空放置球到拍面上，

持拍手开始颠球，每周练习 3~5 次，每次 100 个，也可将球向墙面拍动，尽量控制击球点落在一个区域内。这样不仅能提高球感，还能锻炼控制力，从而完全掌握正确的握拍姿势。

二、学与练正手攻球

1. 学前身读

本部分会介绍乒乓球正手攻球的动作要领及运用，巩固正手技术动作，从而提高学生的身体协调能力，引导学生领悟：要进步，打好坚实的基础很重要。

2. 运动技能描述

横板正手攻球技术：以右手横拍为例，如图 1-1-3、图 1-1-4 所示。

第一步：双脚开立，左脚稍前，与肩同宽，双腿屈膝，右肩下沉，手臂呈 90 度自然弯曲。手腕固定，拍面前倾，左手自然放松。

第二步：重心于右腿转移至左腿，腰体跟随转动，挥拍至额前。

第三步：击出后快速还原成准备姿势。

练习方式如表 1-1-1 所示。



图1-1-3 直板正手攻球

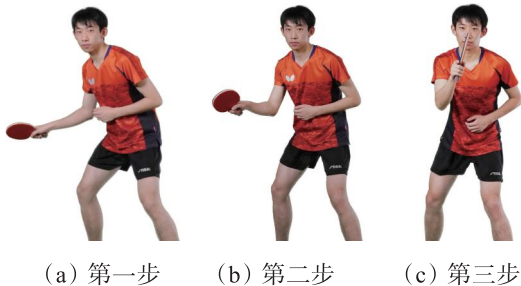


图1-1-4 横板正手攻球

表1-1-1 正手攻球运动技能

运动技能	示图	运动技能描述
正手半台不定点		区域：正手位右半台 人数：2 人 描述：供球者于端线或近网附近送球，练习者由原地连续攻球练习到半台不定点连续攻球练习，球速由慢到快，连续攻球至对方球台，由不固定落点到固定落点击球

3. 学习目标

- ①陈述正确的正手攻球动作要领和练习方法。
- ②把握正确的击球时间。
- ③灵活运用正手攻球中身体的发力部位。
- ④全身协调配合，使脚、腿、腰、手的移动速度和幅度整体提升。
- ⑤通过学与练正手进攻技能，学生在实战中运用“攻其不备”的策略，激发自信心，磨炼意志品质，培养专业自信，完善健全人格。



正手攻球

4. 学习任务

(1) 徒手练习

参照正手攻球视频，原地练习分解动作。台前进行正手攻球持拍徒手模仿练习；练习分解动作和一次性完成动作，根据正手攻球的动作要领完成整个动作的练习。

(2) 单板球练习

在球台前自放自击，自己抛球，进行正手攻球练习；在端线附近自己抛落台球，采用正手攻球技术将球击出，并快速还原，依次练习挥拍的击球时机、动作的完整性和动作的固定性。

(3) 单球练习

两名学生一组进行对攻或一推一攻。初学者在对攻时，以双方右半台对角线为主要练习线路，要求速度尽量放慢，双方尽可能把球打到一个定点区域内，有节奏地来回多拍练习。初学者在一推一攻时，供球者需注意把球送到对方右半台，速度由慢到快，熟练后逐步加快推球速度，逐渐提高练习难度，使每次练习更具实战性。两人相互配合，以来回多拍为主，每次来回 20 板，分 3 组完成，练习时长不少于 30 分钟，相互交替练习。

(4) 多球练习

模仿运动技能示图，开展自主练习的同时贯彻并执行练习要求。供球者连续发上旋球到正手位右半台，使练习者熟练掌握正手攻球动作；练习者练习时多体会挥臂、腰部扭转和重心转换。每人每次一盆多球，相互交替练习。

三、学与练反手推球

1. 学前导读

本部分会介绍乒乓球反手快推动作要领及运用，提高反手技术动作，从而促进学生掌握球的落点，增强击球节奏感，培养克服急躁、不急于求成的品性。

2. 运动技能描述

直拍快推技术：以左手为例，如图 1-1-5 所示。

第一步：双脚开立，与肩同宽，双腿屈膝，腹部收紧，肘臂内收，靠身右侧，以肩为轴，引拍至身前，右手自然放松。

第二步：拍面前倾，小臂外旋，手腕外展，击球中上部，手臂、手腕发力，向前上方推出，距离要短。

第三步：击出后快速还原成准备姿势。



图1-1-5 直板反手快推

横板快拨技术：以右手为例，如图 1-1-6 所示。

第一步：双脚开立，与肩同宽，双腿屈膝，重心在两腿之间，右肩稍沉，以肘为轴，肘臂前倾，引拍至身下，左手自然放松。

第二步：拍面前倾，击球中上部，向前上方弹击，发力要集中。

第三步：随时挥拍距离不宜过长，击出后快速还原成准备姿势。

练习方式如表 1-1-2 所示。



图1-1-6 横板反手快拨

表1-1-2 反手快拨运动技能

运动技能	运动技能示图	运动技能描述
反手半台不定点		区域：反手位左半台 人数：2 人 描述：供球者于端线或近网附近送球，练习者球速由慢到快，由定点到半台不定点，练习者必须用直板快推或横板快拨技术击球练习

3. 学习目标

- ①陈述正确的反手快推（拨）动作要领和练习方法。
- ②感受手腕的灵活、肘关节的放松、手指的发力。
- ③解决掉拍和翘拍的问题。
- ④学与练反手防御技能，领悟“进可以攻，退可以守”，灵活运用所学知识，变逆境为顺境，成为一个敢于面对困境的勇者、强者。



直板快推



横板快拨

4. 学习任务

（1）徒手练习

参照反手快推视频，原地练习分解动作。台前进行直板快推或横板快拨持拍徒手模仿练习；分解动作练习和一次性完成动作练习，根据反手推球的动作要领完成整个动作的练习。

（2）单板球练习

球台前自己抛球，端线进行反手快推或反手快拨练习；在端线附近自己抛落台球，采用反手快推或反手快拨技术将球击出，并快速还原；依次练习挥拍的击球时机、动作的完整性和动作的固定性。

（3）单球练习

两名学生一组进行对推。初学者在对推时，以双方左半台对角线为主要练习线路，要求速度尽量放慢，双方尽可能把球打到一个定点区域内，有节奏地来回多拍练习，速度由慢到快，熟练后逐步加快推球速度，逐渐提高练习难度，使每次练习更具实战性。两人相互配合，以来回多拍为主，每次来回 30 板，分 3 组完成，练习时长不少于 30 分钟，相互交替练习。

（4）多球练习

模仿运动技能示图，开展自主练习的同时贯彻并执行练习要求，供球者连续发上旋球到对方左半台反手位，使练习者达到熟练反手快推（拨）动作，练习起来较为固定，练习者练习时多体会手腕、手臂和身体的协调配合，每人每次一盆多球，相互交替练习。

四、学与练发球技术

1. 学前导读

本部分会介绍乒乓球正手平击发球和正手转与不转发球的技术动作要领及运用，提高学生发球技术，为主动进攻做准备，养成行事有备而行、关注细节的习惯。

2. 运动技能描述

正手平击发球：以右手为例，如图 1-1-7 所示。

第一步：双脚开立，略宽于肩，双腿屈膝，左脚稍前，右肩下沉，手臂呈 120 度自然弯曲，手腕固定。

第二步：左手抛球，身体右转，向后上方引拍，拍面前倾。

第三步：将球向前下方压球挥拍，击球点尽量下降至网高，以便降低弧线击球中部。

第四步：击出后快速还原。

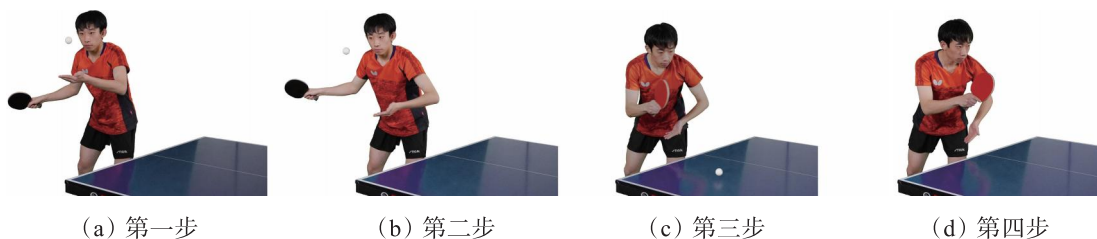


图1-1-7 正手平击发球

正手转与不转发球：以右手为例，如图 1-1-8 所示。

第一步：双脚开立，左脚稍前，掌心托球，拍面后仰，抛球时持拍手向右后上方引拍。

第二步：手腕外展，手臂放松，注意球下降的位置。

第三步：当球下降至网高，身体右转以腰带动手臂内收发力随挥至左下方。

第四步：发下旋球时，球拍下半部摩擦球的中下部；发不转球时，球拍上半部摩擦球的中下部。

练习方式如表 1-1-3 所示。

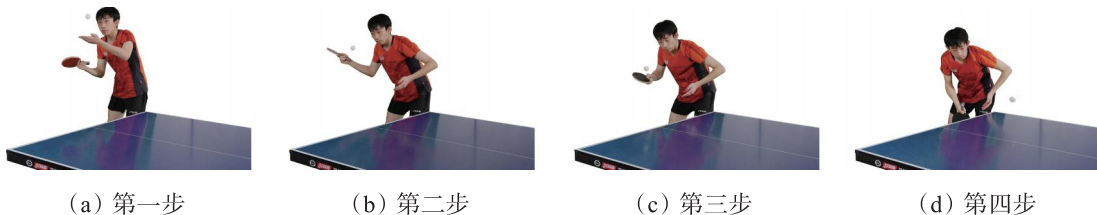
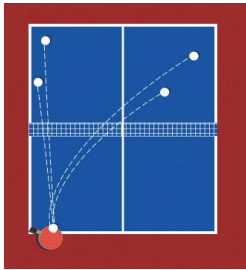


图1-1-8 正手转与不转发球

表1-1-3 发球运动技能

运动技能	示图	运动技能描述
正手不定点转与不转发球		区域：全台 人数：2 人 描述： (1) 单人进行正手平击发球或正手转与不转发球练习，并把球发到指定的位置，分别进行长短结合、左右结合练习 (2) 练习者进行正手平击发球或正手转与不转发球练习，进行不同方向变化的发球，接球者相应接球

3. 学习目标

- ①陈述正确的正手平击发球动作要领。
- ②陈述正确的正手转与不转发球动作要领。
- ③灵活运用手腕的摩擦力。
- ④感受正确的击球部位。
- ⑤通过练习发球培养手感，理解“千锤百炼才能技艺过人”，练就健康的体魄。



正手平击发球



转与不转发球

4. 学习任务

(1) 徒手练习

参照发球视频，原地练习分解动作；台前进行正手平击发球或正手转与不转球发球持拍徒手模仿练习；建议按照动作要领先分解练习，再完成整个运作的练习。

(2) 单球单练

练习者手持单球，利用自抛自击的方法练习发球动作，根据动作要领，找到正确的摩擦部位和击球时机，直至动作熟练。

(3) 多球单练

参照运动技能示图，贯彻并执行练习要求，建议采用多球方式，分别进行正手平击发球和正手转与不转发球练习。初学者练习时，掌握“抛球—引拍—摩擦—随挥—还原”节奏精髓。

任务二

掌握乒乓球基本战术

一、领略发球抢攻战术

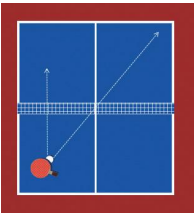
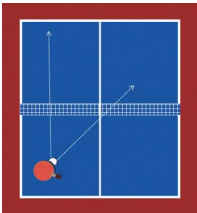
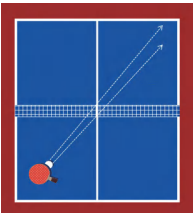
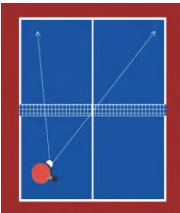
1. 学前导读

本部分会介绍乒乓球发球抢攻战术在对抗中的运用，加强学生争取先机的主动性，拓展学生的综合能力。

2. 运动技能描述

发球抢攻战术：发球抢攻战术是乒乓球运动的主要战术之一，它充分发挥“前三板”的进攻技术，实施抢攻得分，或发球直接得分，如表 1-2-1 所示。

表1-2-1 发球抢攻

运动技能示图				
				
运动技能描述				
区域：全台				
人数：2 人				
直握式打法：				
(1) 正手发对方反手位转与不转球，然后推攻对方的正手大角				
(2) 正手发奔球后打空挡发台内短球后挑打				
(3) 发对方反手侧下旋球后，直板横打抢位				
横握式打法：				
(1) 反手发右侧上、下旋短球或中路短球，结合发上、下旋长球至两角后抢攻或抢冲				
(2) 正手或侧身发转与不转斜线短球后抢攻或抢位				
(3) 侧身或正手发高、低抛左侧上、下旋长、短落点的球后侧身抢攻				

3. 学习目标

- ①观察发球抢攻战术的特点。
- ②提升发球抢攻战术中单个技术的组合运用水平。

③通过领会发球抢攻战术，实施“先发制人”的策略，培养勇猛顽强、敢打敢拼的拼搏精神。

4.学习任务

观看左侧视频学习或搜集精彩比赛视频自主学习。



二、拓展接发球抢攻战术

1.学前导读

本部分旨在指导学生学习乒乓球的接发球抢攻战术。接发球抢攻战术是进攻型打法的一项辅助战术，主要是利用搓球的旋转和落点变化控制对方，为进攻创造条件。

2.运动技能描述

接发球抢攻战术：接发球抢攻战术是乒乓球运动的主要战术之一，它充分发挥“前三板”的进攻技术，实施接发球抢攻得分，或接球直接得分，如表 1-2-2 所示。

表1-2-2 接发球抢攻

运动技能示图
运动技能描述
区域：全台 人数：2 人 直握式打法： (1) 推正手位大角或追身球，伺机正手或侧身抢拉 (2) 搓长后伺机抢拉或抢冲 (3) 接台内短球时，利用直板直接挑打上手，争取主动 (4) 直板横打挑打不转短球，接发球直接抢攻上手 横握式打法： (1) 反手快拨或快推控制球的落点，伺机进行抢攻 (2) 以快搓加转近网短球为主，结合搓两角长球至对方反手大角 (3) 接发球抢攻或抢冲

3.学习目标

- ①观察接发球抢攻战术特点。
- ②提升接发球抢攻战术中单个技术的组合运用水平。
- ③通过拓展接发球抢攻战术，培养逻辑能力和探索精神，锤炼心智、养成品行、树立正确的价值观。

4.学习任务

观看右侧视频学习或搜集精彩比赛视频自主学习。



项目学习过程与评价

考核方案

分项	权重（%）	考核依据	得分
知识	20	课堂出勤与表现、体育理论考试	
能力	50	乒乓球运动技能、项目课课赛、合作学习	
素质	30	《国家学生体质健康标准》、课外体育锻炼	

项目课课赛积分表

小组名称	攻球对抗赛	推球对抗赛	发球对抗赛	发球抢攻赛	关键球擂台赛	总分	排名
速度组							
力量组							
灵敏组							
耐力组							
柔韧组							

感悟与分享

师生围绕项目学习的内容、过程、状态、联想与迁移等展开对话：在项目练习、比赛、观摩的过程中，学习了哪些知识点？这些知识点是关于项目技术还是运动员的，是关于礼仪、规则还是体育精神的？对哪些内容印象深刻？有什么样的感悟、兴趣、收获等？通过对话，学生可以关注和表达项目学习的收获和价值，思考除了能够获得体育项目知识与掌握练习方法，还能获得什么。

感悟与分享		
内容推介	师·说	通过这个项目，我们学习了哪些知识、技能与方法？对你而言，有哪一点是触动你的？ 比如：通过学习，我们了解到握拍方法是最基础的技术，是任何技术中不可或缺的重要组成部分，并影响着动作的形成
	生·言	握拍方法、发球技术……总结一下你在哪个知识点学到了什么，你如何推介对你而言重要的内容
感受感悟	师·表	这部分是基于内容推介的感受与感悟，是关于“学到的内容怎么样”的表达。大家要耐心学习所有入门级的基本技术，不急于求成，打好坚实的基础。持之以恒的心态决定了你未来发展的高度。 大家要通过有意识的长期积累、身体配合准备充分、思想与行动相统一，训练技战术的流畅性、稳定性及提高击球的质量。这是提高自身水平的唯一途径。任何成功，都没有捷径可走
	生·述	表述在某个知识、技能与方法的学习过程中你的感受与感悟、情绪与情感
分享交流	师·示	分享一个有趣的（或动人的、遗憾的、充满力量的、激励人心的……）瞬间。 比如：不同性能的乒乓球器材，乒乓球运动背后的家国故事。了解“国球”历史、了解“国球”，也能感受到超出体育的无限精神力量
	生·演	我分享的：_____

