

乒乓球教学视频一集 老师教学乒乓球心得体会(模板7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

乒乓球教学视频一集篇一

乒乓球是一项受欢迎的运动，而教学乒乓球是学校体育教育中不可或缺的一部分。作为一名学生，我曾有幸得到了一些老师的乒乓球教学。在这篇文章中，我将分享我从老师们学到的乒乓球技术，以及他们传授给我如何更好地教授这项运动的经验和技巧。

第二段：乒乓球课堂中的教学技巧

在我的乒乓球课上，老师们非常注重训练基本功。他们会耐心地指导我们正确认识球拍，合理使用手腕、手臂和身体调整角度等技术。除此之外，他们还教会我们正确的站立、发球、接球等基本动作。同时，他们会为我们提供一些乒乓球比赛常用的策略和战术，比如控制进攻和防守的位置。

第三段：策略和战术

老师们在讲解策略和战术时更多的是告诉我们不同的练习方法以及如何不同的场景下运用它们，而不是简单地传授课本上的理论。比如，老师们会根据学生的水平跟进球技，在收到球后立即采取合适的策略。有时，我们会尝试运用一些更高级的技能，比如反手翻转和侧旋，老师们也会耐心指导我们同时建议通过掌握基本动作，来有效提升我们打球的技

巧和灵活性。

第四段：教学准则

除了教学技巧，老师们还注重培养学生积极向上的态度。清晰地传达这样的信息或许更为重要，即要注意相关礼仪、尊重对手并树立正确的比赛观念。老师们会常常鼓励我们互相之间切磋技巧，为学生初始化这样的交流方式。在教学中老师们会对同学们不同的学习方式、习惯和需求提供个性化教育，确保每个学生都能得到最合适的教学方法和乒乓球基础知识。

第五段：总结

乒乓球教学对于学校体育教育来说非常至关重要。从我的学生经验来看，尊重个性和融合创新方法是很必要的。那些教师们通过它们获得的正面教学体验，让我体会到了教育的无限魅力。最后我启示大家，通过我们身边的成功教育工作者对教学方法的理解并关注局限，它诱导我更积极地去了解和实践自己的想法，坚定自己的信念。

乒乓球教学视频一集篇二

本次课依据《新课程标准》的理念，以“健康第一”为指导思想，体现以学生发展为本的教学理念，面向全体学生，为每一位学生提供发展的机会。做到既体现学生的主体地位，又充分发挥教师的主导作用。本节课我主要目标是运用多种多样的教学方法来培养学生学习主动性、积极性，培养学生学习创造性，使学生学会互相学习，互相研究运动形式和运动内容，养成良好的运动习惯。教学中通过篮球基础技术教学和学生合作互助式学练，培养学生分析问题、解决问题的能力，提高学生的动作协调性，通过师生、生生间的互动交流，建立和谐的课堂学习氛围，增强学生学习的自信心，以获得成功体验，激发体验兴趣。

乒乓球是小学生非常喜爱的运动项目，而且是我国的国球，乒乓球技术应该从小培养，乒乓球运动可锻炼学生身体协调性和提高反应速度，培养沉着冷静，机智果断的心理素质以及对乒乓球运动的兴趣，进一步促进学生身体健康。乒乓球技术不仅是手上功夫，更是腿上功夫，接力跑的游戏培养学生移动速度，提升体力，为进一步学好乒乓球技术奠定基础，而且使学生在游戏中感受到无限快乐，从而对体育活动产生浓厚兴趣。

二年级学生，学生活泼好动，班级凝聚力、荣誉感强，学生守纪乐学，爱好文体活动，一般具有依赖性强、模仿力强、好奇心强且自我约束能力差、精神不易集中的年龄特征，对于相对直观、易模仿的体育课兴趣较高。由于他们刚接触乒乓球，所以有极大的学习热情。

1、学习乒乓球的正确握拍方法和准备姿势，为后边学习乒乓球基本技术打下基础。

2、70%—80%的学生能够用正确的握拍方法将球托在球拍上停留一定的时间，通过学习体验球拍与球接触时的肌肉感觉，提高控制球的能力，通过游戏练习，发展学生腿部力量、移动速度、体能和协调等能力。

3、通过本节课的学习，培养学生冷静沉着，机智果断的心理素质，培养团结协作、积极进取的优良品质，以及听从指挥，注意力集中的思想作风。

本课紧紧围绕健康、运动两条主线，以运动参与和运动技能为载体，把身体健康、心理健康、社会适应渗透到各项练习中。遵循“学生为主体，教师为主导，练习为主线”的原则，创设民主、平等、开放的教学环境，让每个学生都体验到学习的乐趣和成功的满足，培养学生自主、合作、探究性学习的能力。

乒乓球教学视频一集篇三

乒乓球作为我国的国球，在各个领域都有着广泛的应用和普及。然而乒乓球教学，并非是每个老师都能做到的，需要具备丰富的乒乓球知识、严谨的教学技巧和精湛的指导能力。在我担任体育课老师期间，我有幸参与到了乒乓球教学工作，并体会到了自己在教学乒乓球方面的收获和成长。

第二段：体会

在教学乒乓球的过程中，我认为最为关键的部分是针对学生不同的学习情况和习惯，进行有针对性的教学和指导。比如对于初学者，需要进行基本操作的讲解和细致的演示，对重点难点，需要组织生动有趣的实践训练。针对高手，需要深入分析和指导其技术细节和战术运用。同时，在教学乒乓球的过程中，还需要对学生的心理做好引导和指导，让学生在学乒乓球的同时，也能获得身心健康和乐趣。

第三段：挑战和突破

乒乓球教学同样是一项快速、多变的工作，需要教师对教学过程中的突发状况进行及时、科学的应对。在教学过程中遇到学生技术瓶颈、战术出现缺陷等问题时，应该及时调整教学方法，尝试新的教学方法和技巧，让学生始终保持学习的热情和信心。同时，教师还需要在平时对乒乓球领域的知识做系统的积累和更新，不断开拓视野，为学生提供更优质的教育服务。

第四段：体育与生活的联系

教学乒乓球不仅是一项简单的技能活动，也是人与生命紧密联系和密切交往的社交活动。在体育课教学中，我们不仅要尽最大的努力让学生掌握技能，还要让学生了解到这样的技能在现代社会的应用和影响。比如乒乓球运动不仅可以提高

身体素质、增强体能，还可以体现出人的智慧、心理素质等各方面的特点。因此，教师在教学活动过程中，更需要强化学生的意识，让他们充分认识到体育在人的全面素质教育中的重要性和意义。

第五段：总结

作为一名体育老师，在教学乒乓球方面，我始终坚持认真负责的态度，设身处地地站在学生的立场上，将乒乓球教育贯穿体育课全部教学活动中，并不断完善自己，提高自己的教学水平。希望学生通过体育课的乒乓球教育，不仅能够掌握技能，更能够快乐、健康地迎接生活的各种挑战，激发无限潜能，朝着更加光明、自由的未来迈进。

乒乓球教学视频一集篇四

乒乓球是一项广受欢迎的运动项目，在我国人民中也备受喜爱。作为一名乒乓球爱好者，我参加了许多乒乓球教学和比赛，不仅对自己的技能有了提升，更深刻地领会了乒乓球的规则和精神，下面我将分享我的心得体会。

第二段：乒乓球教学心得

乒乓球教学除了基本技巧外，更重要的是要教给学生如何运用技巧。我参加的一次教学讲课，教练特别注重学生的操作流畅度，鼓励学生多进行实际操作，不断尝试。在教学中我也发现，不仅要熟练掌握技巧，更要学会变换技巧使用的时间和场合。例如，学生应该根据对手反应的速度来调整发球的技巧和角度，使对手无法准确防守。教学时注重实践，灵活运用技巧和策略，才能在比赛中获得优势。

第三段：乒乓球规则的普及

对于初次接触乒乓球运动的人来说，了解运动的规则显得尤

为重要，因为它可以帮助我们理解比赛的过程，正确地操作运动道具和参与比赛。比如，在乒乓球中，记得在发球时要将球从掌心滑出，而非扔出，否则会被罚对方得分；在比赛中，通过掌握对方发球的速度和方向来决定球的弹跳轨迹等等。只有掌握了这些基本规则，才能正确运用乒乓球技巧，更好地参与到比赛中来。

第四段：乒乓球精神的培养

乒乓球运动有一个很独特的地方，那就是它所强调的精神内涵，即“以球会友，勤俭节约”。每次参与乒乓球比赛，我都能感受到这种精神，而这种精神通过比赛传递下去，成为了许多人追逐的目标。在比赛中，无论输赢，都不会影响队伍的团结和友谊。同时，乒乓球运动也追求勤勉、节约和自律，在练习过程中，每个人都应该积极地发现和纠正自己的不足和缺点，从而达到不断完善自我的目的。

第五段：总结

乒乓球教学和规则的掌握能帮助大家更好地参与到乒乓球运动中来。然而，更为重要的是乒乓球精神的内化，也就是通过比赛来培养勤勉、节约、自律的精神，以及尊重对手、坚持不懈的意志品质。在这样一个过程中，我们不仅可以享受乒乓球运动所带来的体育快感，更能培养自己积极向上、健康向善的品质。

乒乓球教学视频一集篇五

乒乓球是我国非常流行的体育运动，成为了我国的国球。近几年，乒乓球在全球范围内也越来越受到重视和关注。乒乓球规则简单，易于上手，能够锻炼身体，增加协调性，加强手眼协调，提高反应速度和耐力。而现代乒乓球也越来越高效和技术化，更加需要完美的技术和规则运用。在我对乒乓球教学和规则的学习和实践中，我悟出了一些心得和体会，

现在我将分享给大家。

第二段：乒乓球教学心得

在教学乒乓球时，首先应该让学生了解乒乓球的基本规则和技巧。然后，需要通过一些简单的练习，逐渐完成这些技巧的学习。在掌握基本技巧的基础上，逐渐引导学生在比赛中运用技能，提高技能水平和比赛经验。对于学习更高级的技巧，需要专业的教学和指导，以及不断的练习和掌握。

在教学中，我们还需要关注学生的身体素质和技术特点，制定适合学生的教学方案。我们还可以使用一些工具，如教学视频和乒乓球机等，来增强教学效果。最重要的是，我们要引导学生树立学习乒乓球的热情和兴趣，激发他们的精神和动力。

第三段：乒乓球规则心得

在掌握乒乓球技巧的基础上，运用好乒乓球规则可以更好地发挥技术优势，在比赛中获得胜利。在实践中，我认为必须要深入学习乒乓球规则，同时也要在比赛中不断磨练技术和技巧。有时候，细节决定胜负，规则的掌握能帮助我们更加精细地掌握技巧。

在比赛中，我们要理解和掌握乒乓球规则，尽可能规避规则造成的失误和惩罚。另外，在比赛中，也要注意自己的情绪和行为，遵守比赛纪律和规则。正如运动员说的那样，运动员的内在素质和外部形象同样重要。

第四段：心得和体会

乒乓球教学和技能掌握需要长时间的学习、练习和养成好习惯。乒乓球规则的掌握需要积累实践经验，并不断进行总结和反思。在我的学习和实践中，我发现对自己和他人要耐心，

理解和尊重他人的需求和特点。同时，我们自己也应该保持对乒乓球的热情和热爱，不断寻求机会提升自己的技能水平和比赛经验。

此外，在乒乓球教学和比赛中，我们还应该注意一些细节和技巧，如发球、接发球、回球等。同时，理解乒乓球技术的关键点和运用规则的技巧也非常重要。

第五段：总结

通过乒乓球教学和技能掌握的学习、比赛和实践，我得到了不少的收获和启示。学习乒乓球不仅仅是为了锻炼身体，更是为了提高自己的认知和自信心，为自己的人生打下良好的基础。通过自己对乒乓球教学和规则的学习和实践，我不断地提高自己的技能水平，提高自己的综合素质和竞技水平。

乒乓球教学视频一集篇六

一、教学目标：

- 1、学习乒乓球的反手推挡技术，使100%学生了解本课学习目标，80%的学生能够运用这一技术。
- 2、通过乒乓球的反手推挡技术练习，提高学生的快速反应能力及身体灵活性。
- 3、培养学生良好的意志品质以及对国球的热爱。

二、教材分析：

乒乓球是我国的国球，有着广泛的群众的基础、完善的乒乓球设施，并且随着我国乒乓健儿一次又一次的奥运会、世界锦标赛等各种国际大赛上夺得冠军，人们对乒乓球这项运动的期望更是达到了前所未有的`重视。因此，我选择了乒乓球

反手推挡技术为本课主教材。

三、学情分析：

1、学生正处于生长发育时期，肌肉弹性较差。骨骼肌肉以及内脏发育尚不完善，需多加强小肌肉群及灵活性练习。

生开始注意教师和同学对自己的态度，会积极的投身到学习中并努力表现自己。

四、教学过程：

一、准备部分

1、创设乒乓情境，激发参与兴趣。

在课的开始，我请学生将收集的乒乓球资料以及小知识向全班同学展示交流，并借此传授乒乓球的相关知识及乒乓球运动为何当之无愧地被我们称之为“国球”。

2、介绍乒乓球基本知识。认真观看学生搜集的乒乓球材料。
学法：观察法、研讨法、实践法。

3、熟悉球性。（托球练习）

热身练习过程中，我采用由下至上练习，先从脚步（并步、滑步、交叉步）练起，再进行摆臂练习（正手、反手）。熟悉球性采用托球接力、颠球比多等基础练习，使学生尽快找到球感，为本课的新授内容奠定基础。

二、基本部分

乒乓球——反手推挡技术（以直拍反手为例）

动作要领：体前倾，手外旋，上升期，推出去。

重点：前臂和手腕发手、重心落在脚上。

难点：在球的上升期借反弹力将球推回。

教法：启发法、直观教学法、多媒体演示法

在新授教学内容中，我采用多媒体教学手段进行教学。充分利用教学光碟。这样不仅可以更直接的剖析动作要领，还可以让学生更清晰的观看到示范动作，迅速找到正确的击球部位以及挥拍的手臂轨迹。台上练习中我采用二人、三人、四人分组练习，这样不仅克服了学生多、球台少的难题，同时也为学生帮教和区别练习创造了条件。在练习过程中，教师深入学生中去帮助指导，。学生会很直观的观察到自己的动作是否正确，培养学生发现问题、探讨问题、解决问题的研究性学习能力。分组提高过程中，我会重点关注掌握速度较慢的学生，从基础一点点抓起，不让任何一名学生失去对乒乓球的兴趣。同时，选派小组长组织掌握较好的学生进行小组比赛，使每名学生在运动中享受乒乓运动的乐趣。

1、观看教学片。分析动作。

2、原地摆臂----上台练习----选优示范----分组提高。3、教师讲评。

学法：观察法、研讨法、实践法。

1、看教学光碟。

2、分析反手推挡技术----徒手挥拍练习----分组练习----观看自己动作---分析正误----分组提高----区别对待。

组织：二人一台

----三人一台----四人一台、

要求：动作规范，准确到位。

三、结束部分

最后，选择一首优美动听的歌曲作为放松曲，使学生在轻松愉快的氛围中结束本课。

1、放松韵律操，教师领做。

师生共同随音乐放松。

2、评一评：宣布下课

教学反思：

针对我校初中部的乒乓球台只有两台，而上课学生又比较多，不利于分配球台的情况，我在教学中采用4人一台、两两对应的练习形式，有进也采用多人一台进行接力练习的方法，提高球台的使用率。

在本节课的教学过程中，我觉得还要注意训练、帮助基础较差的学生，掌握技术与纠正动作。

另外，还要采取一定的安全措施。看起来，乒乓球运动没有其它运动激烈，没有铅球运动等的直接危险性（砸伤人），但是，乒乓球运动中身体移动快速多变，在教学前应注意球场周边环境的清理，以免学生在练习中摔倒受伤，尤其是场地是否湿滑等。

乒乓球教学视频一集篇七

乒乓球新手应该怎样去练习打乒乓球呢?以下是小编分享给大家的关于乒乓球新手教学，希望能给大家带来帮助!

新手阶段

学习点：球感、控制力度、击打角度、反应速度。

方式：对墙打乒乓球。

此时你是一个很新的新人，和人对打，自己痛苦，别人也痛苦。

所以请折腾墙吧。（当初我刚学时，就对着墙打了几天）

初学者阶段一

学习点：正确的握拍姿势、一种发球方法、推挡、反手推球、简单的拉球。

方式：找高手教你。

此时你还是一个新人，请找一位高手教你，与你对打联系。

初学者阶段二

学习点：发球的各种方法、反手推球正手杀球、杀球、初步学习球的摩擦与旋转理论。

方式：找个愿意被你折腾的高手教你。

此时你已成为一个初学者，找个愿意被你折腾的高手教你吧，如果高手没有耐心你进步也不会明显的。

一般水平阶段

学习点：短球快速推挡、杀球、弧圈球、削球。

方式：找一个弧圈球高手。

让他教你简单的弧圈球打法以及削球的打法。

进阶阶段

学习点：弧圈球或者削球。

方式：找弧圈球或者削球高手教。同时请拜“时间”和“经验”为师！

个人觉得此时，应该向两个方向重点学习了！

如果喜欢弧圈球，请侧重学习弧圈球。削球也学习，学的还可以就好了。

如果喜欢削球，请侧重学习削球。弧圈球也需学习，并且还需要学习的不错。

高手阶段

学习点：研究战术、研究对手、精益求精

方式：理论与实践结合，多研究多实践，多分析多改进。

弧圈球高手：此时应该可以打出各种方向旋转的弧圈球，譬如：左上方弧圈球、右下方弧圈球，甚至传说中向下旋转的弧圈球。

削球高手：能够很好的判断球的旋转，施加不同的力度将球安全的削过去，做到削中待攻。

1. 握拍左晃右摆，顾此失顾

很多业余乒乓球选手为了增加击球的力量，在击球前，手腕下摆外撇增加摩擦球的时间，由于手腕的摆动，容易出现在腰腿臂合力击球之前，手腕先把球打跑了，使腰腿合力没有

传递到球上。

纠正方法：正确的做法是击球前手腕与小臂成一条直线，拍头稍微下压，击球时手腕既不能僵硬也不能主动去扭，而是在腰腿合力的推动下手腕有一点带动，一定要使身体在发力中始终处于主动发力的地位。

2. 总有漏网之鱼

纠正方法：握拍时，要放松小臂和手腕，击球前，尽量时拍柄与小臂成为一条直线，让拍头尽量远离手腕轴心，增加整个挥拍的力矩，同时手腕需要稍微下压，练习时多注意握拍拍型，久而久之形成正确的握拍习惯，减小漏球的几率。

3. 抬臂支肘，有心无力

许多业余选手都会正手无法发力，肩膀容易酸困的情况出现，击球时下意识的去用手臂压球，长期的支肘会直接导致正手击球的威力减小了很多，限制了自己乒乓球技的提高。

4. 大臂放松，小臂收紧

大多数初学者在刚开始练习乒乓球时，由于没有经常做手臂方面的运动，会出现肩膀和手臂僵硬的情况，在加上打球时精神的紧张，导致大臂小臂肩膀不能协调运动，这样会导致在正手攻球时大臂或者肘关节与身体夹角过小，出现夹臂的现象。

纠正方法：正确的击球动作包含了大臂小臂、手腕、肩膀的协调运动，其中想要打出速度快有威力的正手攻球，最关键在于小臂的收缩发力，整个攻球过程中应该是肩膀带动大臂前送，小臂的收缩又带动大臂和肩膀的前送，完成击球动作。

5. 压拍过低，球不过网

在学习反手拨球的过程中，部分初学者不自觉的就把拍型下压，导致打球经常下网，击球非常不稳定，从而养成挥拍击球动作过大或者手臂转动幅度过大的情况，导致动作难以及时还原，连续击球的稳定性大幅降低。

纠正方法：想要避免反手拨球频繁的下网，引拍回来时拍面与台面必须形成45度以上的夹角，当然想要保证打球过网的成功率，手腕放松也是必不可少，打球时要放松肌肉，力道只要能握住球拍就行。

6. 台臂掉腕，费力不讨好

纠正方法：反手拨球的关键在于小臂的摆动，以肘为轴旋转进行圆周运动，反手拨球不仅要看小臂的摆动，腕部的摆动，同时也需要大臂前后摆动，只有大臂配合腰部与小臂做前后摆动，才能是腰与小臂做前后摆动，才能使腰部力量传递给球，使发力时间更短，摆动更加胜利。

1. 乒乓球球感练习：

这虽然是专业队员第一次踏上球台舞台的必修课，但是也是业余打球的朋友必不可少的练习，当然我们没有必要很认真，但是要熟悉用球拍颠球，对着墙托球这些简单的训练。这些练习可以使您熟悉球性，练习两眼盯球的感觉。

2. 乒乓球陪练练习：

有条件的爱好者一定要请个专业教练来指导自己，一是规范动作，二是减少受伤。不管是教练还是水平高于您的陪练者陪您打球时，保持尽量正确的动作，多打来回球。训练不是比赛，不要看到球就想打死，这样人家就会失去跟你打球的兴趣。没有人喜欢陪着对方捡球玩。

3. 乒乓球接发球练习：

接发球之前认真的想一想应该先控制什么拍型接球，然后再出手，不要老是一个动作出去，比如上旋就拍型前倾，下旋就拍型后仰，然后稍微加力量往前送。当然，前提是您要知道对方发出的究竟是上旋还是下旋球。

4. 乒乓球发球练习：

很多朋友发球都是用手托着球，不抛球，直接用拍子打出去。其实练习一种简单的平击发球很重要，不但为以后的比赛打基础，而且是学会找正确的击球点。初学打球的人可能有体会，如果球抛起来，在下落过程中找击球点也不大容易。

5. 乒乓球上台练习：

两个不太熟练的朋友最容易犯的错误就是，你发过球来，我狠狠的一拍子下去，下面就是捡球了。这样既把时间浪费在捡球上，也不利于培养打球的兴趣。上台后，正确的做法是先保证把球打的对方台上，然后两人逐渐把球速和力量加大，慢慢打来回球，体会球感。

6. 注意事项：

初学者打球一定要注意让身体动起来，参与到打球中，比如打一下球就弯一下膝盖，或者有节奏的动一下脚。打球时候腿部和腰部跟着转动一下，体会重心的转移等等，都会对我们提高有帮助。再就是任何球都不要伸手去够，如果打不到就朝着球的方向迈步，走过去打，这样慢慢球的质量就有了，走不到合适的位置是打不准球的。