

# 2023年学打乒乓球 乒乓球打球心得体会 教学(汇总15篇)

团队合力，无往不胜。标语要能够鼓舞团队成员的士气和  
工作热情。众志成城，创造奇迹！

## 学打乒乓球篇一

乒乓球是一项非常有趣的运动，备受人们的青睐。乒乓球是  
一项需要技巧和耐力的运动，随着经验的积累，我们的打球  
技术会逐渐提高。在这篇文章中，我将分享我的乒乓球打球  
心得和体会，并提供一些教学建议，希望能帮助那些想要学  
习乒乓球的人。

### 第二段：技巧和心态

乒乓球的打球技巧不仅包括基本的正手和反手击球，还有如  
何运用侧旋球和切角球。根据比赛情况来选择正确的球技是  
非常重要的。除了技术之外，心态也是非常重要的。在比赛  
中，一个稳定的心态可以使我们更加自信，因此不管连续输  
掉几个回合，我们也要保持镇定，不要让压力压垮自己。

### 第三段：训练建议

要想提高乒乓球的技术和水平，每天进行一定的练习是必不  
可少的。除此之外，我们可以参加乒乓球俱乐部或者找一个  
练习伙伴来对打，这样更有利于我们的技术和心态的提升。  
在训练中，我们不仅要注重基本的正手和反手击球技巧，还  
要学习如何运用侧旋球和切角球，以及如何预测对手的出球  
方向。此外，协调好自己的呼吸和身体的协调能够更有效地  
控制自己的技术并保持精度。

### 第四段：比赛经验

比赛中，不断地试错和积累经验也是至关重要的。通过多次比赛和观察，我们能够学到各种技巧和策略，更好地应对各种不同的对手。不断地思考和总结，让我们更熟悉比赛规则和对手的思路，从而更好地把握比赛进程。

## 第五段：结语

乒乓球是一项有趣的运动，但是要想成为一名优秀的乒乓球手，需要付出很多努力。回顾我自己的经历，我深深意识到如果我们想在乒乓球场上获得胜利，我们需要不断地学习和努力。相信在之后的训练和比赛中，我们一定会更加游刃有余，并愉快地享受这项运动的乐趣。

## 学打乒乓球篇二

乒乓球是一项体育运动，因为其简单易学、技术含量高、运动量大等特点，在全民健身时被广泛普及。而对于很多初学者来说，最大的难点就在于控制球拍和球的方向，正确发力以及灵活变化战术。在这里，我将分享我在打乒乓球过程中的一些体会和教学笔记，帮助大家更好的学习并掌握这项运动的技巧。

### 第一段：基础运动姿势和准备

在打乒乓球时，最基本的就是站姿和握拍式。打乒乓球时应该站直双足分开与肩同宽，膝盖微屈，两手放置于身体两侧，揉搓球拍，向左向右转动腰部，放松肩颈。在握拍方面，应该大拇指放置于球拍侧面，手掌与球拍垂直，无名指至小指握紧，使得球拍的控制稳定且舒适。另外，为了更好地接球，还应该在打乒乓球之前进行缓慢的热身，活动身体肌肉和关节。

### 第二段：发球技巧学习

发球是乒乓球的开始，不仅要准确，还要运用调整战术。在发球时，应该掌握好球拍的角度和发球的弧线，尽可能压低球拍，通过举步或微移身体来控制出球方向。同时，要有意识地变换发球方式，如下旋、上旋、侧旋等等，利用发球制造对手所不适应的情况，切断对手的进攻线路，取得主动。

### 第三段：正手和反手球技巧

打乒乓球的关键要素之一是正反手击球技术。对于初学者来说更加需要注意的是正手技术的细节。在挥拍时要稳定心态，从上往下击球，向前旋转球拍，同时还要注意控制好球的弧线高度和力度，以配合走位和避免被对手攻击。反手击球技巧相比较来说更容易受制于缺乏对身体力量和手部节域的控制，尽量保持球拍与身体成一直线，控制球的弧线和速度平衡，同时一个重要的方法是在击球前要提前做好防守和再次进攻战术，从而避免交换回合失去主动权。

### 第四段：节奏变化和进攻战术

对于有一定经验的球员来说，一个不错的策略要点就是通过不同的攻击步法以及控制比赛中的进攻节奏，使错误和连续打反拍得到封锁。为了能够做到这点需要打破依赖正手进攻的心理，在比赛中荡起反手、平推、切球和黑板回球等进攻战术。一个值得借鉴的方法就是要让对方的输入节奏受到打碎，这样可以通过一个比较有力的笑而不语的头发和手部姿势来创造不同的支付桥段，增加对手回球失误概率。

### 第五段：从技巧练习到自我修正

技巧练习是掌握乒乓球技能的有效之一，基本功的沉淀和评估功不可没。在对技巧进行练习时，最好让另一方发球或来一局简单的打球让自己的技巧入手得更快，同时动手做视频评估，直接去获得更正视角来便对自己的不足之处进行修正。最后总结起来，能够在这项运动中获得成功需要良好的基础

动作、攻防战术和技巧练习。以上几点会是稍加体会，慢慢启蒙，成为乒乓球高手的有力支撑。

### 学打乒乓球篇三

星期六，阳光明媚，我做完作业没事干，于是我就对爸爸说：“爸爸，不如我们去吧，可是我的强项呢！”爸爸答应了，我们俩来到了市二宫乒乓球室。我们先用50元买了一双球拍，再用5元买了一个乒乓球，然后走进球室，按下电灯开关。突然，在左边的电子计分栏自动亮了起来为我们计分。

比赛开始了，首先是我发球，我把球向上轻轻一扔，然后用左手的球拍一推，球立刻飞快地飞到爸爸的阵地里。爸爸也不慌不忙地用球拍一扣，把球打了回来。这时，我使出了独门绝招“旋风扣”把球使劲一扣，因为球速太快，所以爸爸还没有反应过来球就已经飞出去了。电子计分栏写着1:0，我高兴得跳了起来，还差点把球拍摔在地上了呢。在接下来的比赛中，我都打得得心应手，最终以总分3:0拿下了这场比赛。

在回家的路上，我想：无论是做什么事都要讲求毅力和恒心，这才能取得最后的成功！

### 学打乒乓球篇四

最近我们班同学喜欢上了，我们的数学刘老师在下午班级体育活动课上也会给我们指点一二，兴致高时更会露一手，打得同学们“落花流水”，看得我心痒难耐。我决定好好练球，像刘老师那样厉害。

妈妈成了我的教练和陪练。下午放学后或者周末我便拉了妈妈陪我练球。刚开始，看到小小的乒乓球从妈妈的球拍中“嗖”地一下就蹦到了我面前，我手足无措，慌慌张张抬手一挡，小不点在我的球拍上轻快地一弹，便飞奔到了球桌外。小家伙总不肯听我的指挥：我想打到东，它就窜向西。

渐渐地我摸到了些门道，不再害怕这蹦蹦跳跳的“小调皮”，手中运力，球拍微斜，果断削向它，球像子弹一样射出，迅速撞向妈妈那边球桌的右角。妈妈举拍飞救，可惜为时已晚了，球掉到了地上。一次次，一天天，我越练越有信心，与妈妈的比分差距越来越小。我时而海底捞月救球，时而猛虎下山杀球，时而轻轻一挑，吊个网边球，时而身手敏捷来个擦边球。看着妈妈追着我的球东奔西跑，上窜下跳，我开心极了。球在我和妈妈之间不停地穿梭，比分不断地你追我赶。

我越来越喜欢这蹦蹦跳跳的小精灵。不光是动手，还需要动脑。不但锻炼了眼和手的协调性，还在奔跑中增加了身体的敏捷性，更让我学会了如何控制紧张情绪。现在，只要一有空我就会去，希望能早一点成为像刘老师那么厉害的高手。

## 学打乒乓球篇五

看过了最绚丽的烟花，听过了最动听的.祝福，吃完了最美味的晚餐，我家一年一度的来开了序幕。

比赛的次序由抽签决定。经过猜拳，我先抽签。我怀着忐忑的心情，眼也不眨的迅速摸了一张，伴随着一阵欢笑声，我的对手是老妈。果然妈妈一上场就很顺，一连输了几球。我变轻轻松松地拿下了前几局。最后决胜局，我决定使出浑身解数，向老妈发起全面进攻。首先我发球，只见球“嗖”的一声飞向老妈，在老妈措手不及之际，球已安全落地。看，我先给老妈的来了个下马威，杀杀她的气焰。最后几个回合，妈妈一直输球，是在支撑不住了，结果可想而知，我赢了。

当我还在台上装酷是，第二场比赛开始了，是老妈pk决老爸，对于老爸来说，败在我手下的老妈实在是“太菜了”，不费吃灰之力，老爸的验伤洋溢着胜利的喜悦。

最后一场夺冠赛，我和老爸站在台上课真是“头上闪着光芒，脚下踩着余光”啊！开场不久，老爸就打了一个快球，想让

我难以招架，可是我也不是好对付的，我眼疾手快，成功接住并以迅雷不及掩耳之势回了一个反球。你来我往，乒乓球在球台上跳跃着，时而快，时而慢。时而缓，时而急。一个回合后，老爸拿出了他的杀手锏——“猛虎下山”，一个精彩的闷球，飞快地打在了乒乓球桌上并迅速弹跳起来，我试图接住，但是球与我的拍板擦肩而过。一连几球都是老爸占据上风，我被打得无力招架，结果也是可想而知。

这回家庭我虽然输了，但是我明白了一个道理：笑着迎接成败！

## 学打乒乓球篇六

今天，我们家举行了一场精彩的“家庭”，参赛的有我。表哥和爸爸，妈妈是裁判。

首先由我对表哥，我曾经将他击败过，所以他是我的手下败将，我有十足的把握战胜他。可万万没有想到，这次表哥居然与我实力相当，不分上下，六局下来是3比3，真是“士别三日当刮目相待”。最后一局开始了，由我先发球，我瞄准时机，来了一个快速的下旋球，表哥措手不及，我领先一分。接着仍是我发球，表哥来了一个扣杀，你推我挡，你来我往，各不相让。一个小小的乒乓球在球桌上像梭子一样来回穿梭……打到9平了，轮到表哥发球了，可以看出此时的他求胜心切，他一不小心发了一个高球，我趁着这个大好机会，大力猛抽，表哥来不及接球，就失分了，我稳操胜券。接下来我以两个漂亮的吊脚擦边球打败了我表哥。

下面我要对付曾经将我打败的爸爸。他让我先发5球，5个连续的快速球，得了5分，这下让我有点飘飘然了，心里得意极了。八百浅浅地笑道：“当心骄兵必败啊！”接下来爸爸找准了我的弱点，发了一个正旋球，爸爸的正旋球又快又猛又刁，弄得我手忙脚乱，应接不暇。几个回合下来，我已大汗淋漓，疲于对付。我想照这样下去，肯定会被老爸击败的，

于是我做了一个深呼吸，调整心态，小心敏捷地伺机回击，变得极为主动，与爸爸展开激烈地拼搏。后来我用昂扬的斗志给爸爸造成了心理压力，爸爸防守连连失误，最终我艰难地战胜了老爸。

当之无愧，我成为这一次家庭乒乓球比赛的总冠军，家庭在我们的笑声中圆满结束。

## 学打乒乓球篇七

今天，妈妈带我去同事家玩。吃过午饭，妈妈同事建议大家去。

我一听，十分惊奇，“我又不会，也可以去吗？”“你不去怎么知道不会呢？”妈妈说。

到了体育馆，我终于领略了乒乓高手的风采，你瞧妈妈的同事，左一下，右一下，就看得我眼花缭乱，目不暇接，你一来我往没几下，妈妈同事就把对手打的落花流水，败下阵来。

最后轮到我上场了，我提着球拍战战兢兢地站在球桌边上，两眼盯着对方手里的小球。等那小球飞来，我一个箭步冲过去，使出吃奶的劲甩起球拍，一个弧线——球飞了老远，另一个弧线——原来球拍也飞了出去，大家哈哈大笑！我大惊失色，妈妈同事赶忙安慰我：“没关系，多练练就好了！”

“球赛”继续进行，在一次次你来我中我终于悟出了一些门道，掌握了一些技巧，球技也越来越熟练。我一路反击，对手也毫不退缩，我们都把这场比赛当成“奥运会”的赛场了！

## 学打乒乓球篇八

作为一项受人欢迎的运动，乒乓球在全球已经流行了许多年。乒乓球不仅可以改善身体体质，还可以提高集中精力的能力

和反应速度。而在乒乓球中，推挡是非常基本的技能之一。推挡是一种能够帮助乒乓球手更好地掌控比赛节奏的技术。在这篇文章中，我将分享我在乒乓球推挡教学中的心得体会。

## 第二段：学生技术水平

在进行推挡教学之前，我首先需要了解我的学生的技术水平。因为这项技能需要掌握比较基本的技术来进行锻炼，所以我通常会通过一些基本技巧的训练，来检验我的学生是否具备做推挡的基本条件。如果学生还没有掌握这些技巧，那么我会对他们进行一些训练和指导，帮助他们提高自己的技能水平。

## 第三段：推挡教学流程

一旦我的学生们掌握了基本的技巧，我就会开始教导他们如何进行推挡的技术练习。首先，我会给他们演示并解释每个部分的技术要点，使学生们了解每一部分的重要性。然后，我会请学生模仿我的动作，并通过不断地训练和指导来帮助他们掌握技巧。教学结束后，学生将进行多次模仿和训练，以便更好地掌握这种技能。

## 第四段：推挡教学的意义

推挡作为乒乓球的基本技能之一，对于一个乒乓球手来说是非常重要的。掌握这种技能可以帮助学生们在比赛中更好地掌握比赛节奏，以及提高他们在游戏中更好的反应能力。同时，通过不断地训练和指导，学生们也可以提高自己的技术水平，更好地掌握乒乓球的基本技巧。

## 第五段：总结

推挡作为乒乓球的基本技能之一，对于一位乒乓球手来说是非常重要的。而在进行推挡教学中，了解学生的技术水平并



进行适当的训练和指导，将会帮助学生们更好地掌握这种技能。同时，作为一项受人欢迎的运动，通过乒乓球的锻炼，学生可以有效地增强身体和增强他们在比赛中的竞争力。让我们希望更多的人可以加入这项运动中！

## 学打乒乓球篇九

乒乓球一直是国人喜爱的运动项目之一，许多人在闲暇时间或工作之余都会选择打乒乓球。而对于初学者来说，掌握乒乓球的基本技术是非常重要的，其中推挡就是最为基础的技术之一。本文将结合我自己在教授乒乓球中的经验与心得来分享关于乒乓球推挡的教学体会。

### 第二段：推挡的意义和注意事项

推挡是乒乓球中最基本的技巧之一，是半拉球的进阶球技。推挡不仅可以让球员更好地控制球，还可以使球员的反应能力得到锻炼。但是，在教授推挡技术时，需要注意掌握姿势和身体的平衡，同时也需要注意把球打到对方对角线，增加对方扑球难度，提高自己的胜率。

### 第三段：如何进行推挡的练习

在教学推挡技术时，需要有针对性地安排练习内容。首先，练习者可以通过多次简单的挥拍和推球来掌握推球的基本技巧。其次，可以安排一些不同形式的练习如斜线推球、过网推球、横档推球等，这些练习能够帮助学生更好地掌握推球的技巧和应用。此外，还可以进行模拟比赛和对抗训练，让学生更快地融入实战中，提高技术和应变能力。

### 第四段：教学策略和案例

在教学推挡技术时，我通常采用“小步快推”的方法，先让学生进行小步前后移动和推球练习，熟悉推球的发力点和姿

势。接下来，逐渐增加推球的速度和力度，让学生在推球中掌握力度感和角度调整。同时，我也会给学生讲解一些案例，让他们体验到推挡技术在实战中的优势和应用，比如在冠军杯比赛中王楠的经典推挡球。

## 第五段：总结

乒乓球推挡是乒乓球技术中最为基础和重要的技巧之一。通过多次的练习和不断的理解，学生可以逐渐掌握并提高自己的推挡技术，从而在实战中取得更好的结果。在教学中，除了注意推挡技巧和练习策略外，也需要在案例和实战中让学生体验到推挡技术的巨大优势和实际应用，这样才能更加激发学生的学习兴趣 and 掌握推挡技巧的热情。

## 学打乒乓球篇十

乒乓球是一项动感十足的运动项目，以快速反应和敏捷度强为其特点。打乒乓球不仅可以锻炼身体，还可以提高专注力和反应能力。在乒乓球打球的过程中，每个人都会有不同的体会和心得，下面将从基本技巧、训练方法、比赛策略、心理调控、教学经验五个方面分别进行阐述。

首先，基本技巧是乒乓球打球的核心。掌握基本技巧对于打乒乓球至关重要。发球、接球、进攻、防守都是基本技巧的内容。其中，发球技巧尤为重要，良好的发球可以把比赛的节奏掌控在自己手中。如何打更好的发球呢？首先要注意力度的掌握，用力过猛容易出现球飞出界外，用力过小则易被对方抢球。其次是要注意发球的角度，使用角度可以制造出许多机会。在发球过程中，双手协调配合，最好的角度是45度左右，这样可以避免对方快速上网攻击。

其次，训练方法也是不能被忽略的方面。想要提高乒乓球打球的水平，必须进行系统的训练。首先要注意坚持训练，乒乓球是需要坚持不懈的训练过程才能提高技术水平。训练中，

要注意分析和总结失误和成功的原因，以此调整训练方案。在训练时，要注重锻炼身体，增强耐力和力量，这对于比赛时的持久力和状态都有很大的帮助。

第三，在比赛中选择合适的比赛策略也是至关重要的。比赛中较为常见的打法有反弹、搓球、下旋、正手等等，在比赛前需要根据对手的特点进行打法的选择。如果对手攻势很强，那么可以选择下旋和搓球，制造对手失误；如果对手的速度较慢，那么可以适当使用高弹打法。在比赛中，要靠自己的意志力和判断力来决定比赛的走势，要时刻保持清醒的思维和冷静的心态。

第四，心理调控是乒乓球比赛的关键之一。在比赛中，往往会出现落后、失误增多、情绪波动等情况。这时候需要调整自己的心态来应对。首先要有一个良好的心理素质，保持镇定和自信。比赛中，不要担心输赢，要把比赛当成一次锻炼自己的机会。同时，比赛需要集中注意力，克服注意力涣散，发挥自己的最佳水平。

最后，教学经验也是需要总结的方面。在教学中，要根据学生的特点、情况、心理、爱好等方面进行教学，让学生在轻松愉快的氛围下学好乒乓球技巧。教学时，要注意把技巧的细节浓缩并讲清楚，注重反复演练和指导，让学生熟练掌握基本技巧。同时，鼓励学生在学习乒乓球的过程中，根据自己的体验和习惯，总结出适合自己的打球风格和战术方法。

总之，乒乓球打球心得体会教学方面有很多值得我们探讨的地方。通过不断学习、练习和教学，我们可以收获更多的乒乓球打球技巧和心得，提高自己的实战水平和指导能力。随着社会的发展和人们生活水平的提高，乒乓球这项运动项目必将在未来得到更加广泛的推广和发展。

# 学打乒乓球篇十一

## 第一段：介绍篇章主题与目的（约200字）

乒乓球是一项非常受欢迎的体育运动，同时也是大学生生活中很重要的一部分。作为一名大学生，我有幸参与了乒乓球比赛并从中获得了许多宝贵的体会和心得。本文将以此为主题，分享我在乒乓球比赛中的体会和心得。

## 第二段：比赛规则与技巧（约300字）

乒乓球比赛的规则相对简单，但要想在比赛中取胜，掌握一些基本的技巧仍然是必要的。首先是掌握正确的发球技巧，因为发球决定了比赛的节奏和方向。其次是灵活运用正手和反手，保持不同角度和力度的变化，从而给对手制造更大的困扰。此外，注意观察对手的变化和破绽，及时调整战术也是非常重要的。仅有技巧和规则的掌握是远远不够的，还需要耐力和专注力的训练。

## 第三段：团队合作与交流（约300字）

在乒乓球比赛中，团队合作和交流是非常关键的。通过与队友之间的默契配合和沟通协调，我们可以有效地分担对手的压力和提高整体的竞技水平。在比赛中，相互的鼓励和支持也能激发每个人的斗志和自信心。此外，乒乓球比赛还是一个可以帮助大家建立友谊和加深彼此了解的机会。通过与其他队伍的比赛，我们能够结识很多志同道合的夥伴，并一起享受比赛带来的乐趣和成就感。

## 第四段：身心修养与意志力的培养（约300字）

乒乓球比赛不仅是一项体力活动，还是一个能够锻炼我们身心的机会。比赛中的高强度运动会让我们的身体得到锻炼，并促进血液循环。同时，乒乓球的比赛也需要较强的意志力

和心理素质。在面对压力和困难时，保持冷静和专注并不容易，但正是这种修养让我们在比赛中能够做出正确的决策。乒乓球比赛让我们学会从失败中吸取教训，并在下一场比赛中变得更加坚韧和持久。

### 第五段：对生活的启示与展望（约300字）

乒乓球比赛带给我许多珍贵的体会和心得，也对我的生活产生了积极的影响。首先，我学会了如何管理时间并保持均衡的生活。乒乓球让我能够在紧张的学业之余，发展自己的兴趣爱好并保持健康的身心状态。其次，乒乓球比赛教会了我坚持不懈的精神，无论是在比赛中还是在生活中，只有付出努力和持之以恒，才能取得真正的成果。最后，乒乓球比赛也让我更加积极向上，相信自己的能力，勇敢面对生活中的挑战。

### 总结：（约100字）

通过乒乓球比赛，我不仅提高了自己的技术水平和身体素质，还培养了团队合作和交流的能力，锻炼了意志力和心理素质。乒乓球比赛不仅让我享受了运动的乐趣，还带给了我生活的启示和更多的展望。希望未来能继续努力，不断提高自己在乒乓球比赛中的水平，将这些积极的体会和心得运用到我的人生中的其他方面。

## 学打乒乓球篇十二

今天上午，老师告诉我们一个令人兴奋的消息：下午举行趣味。教室里立刻沸腾起来，大家谈论纷纷，七嘴八舌。我高兴得中午饭都没吃好，一直忙着苦心演练。这次的乒乓球比赛说简单也简单，它不是用乒乓球拍打，而是把一本语文书放中间，两个敞口大碗，一个碗与另一个遥遥相对，一个碗里放上乒乓球，用嘴往另一个碗里吹乒乓球，共十次机会，每次吹进的一分，总分加起来那组多哪组胜。

好不容易熬到了下午的上课时间。老师把全班同学分成三组，同学个个摩拳擦掌，想试试自己的智慧和力气，为自己那一组赢得胜利。这对于我这个肺活量不足的人来说可不简单。

说开始就开始！“预备！”随着老师一声令下，各组的队员已准备就序。

“开始！”各组队员使出了吃奶的力气，不分高下。有的同学拼的“你死我活”，他进一个，你进一个，我非要进一个！有的同学则想：我才不和你比呢！所以他就报了一个鸭蛋“回家炖汤喝”！有的同学则心平气和、一心一意地吹……最有趣的当属黄队的王逸馨了。只见她双手伏在桌子上，嘴巴高高撅起，一吹头还往前一伸，仿佛要用自己的嘴把球顶起来。那球就像一只可爱的小松鼠从土里钻出来，可刚要到碗边，又滑到下面，懒洋洋的趴在碗底又不动了。

观众们反应也是五花八门，有人欢呼雀跃，有冷嘲热讽，有人哈哈大笑，有人唉声叹气……真是几家欢喜几家愁啊！

最后，我们蓝队输了，黄队已一分之差险胜红队，虽然我们输了，但我们虽败犹荣，我们领悟到“团结力量大”的真正含义！

## 学打乒乓球篇十三

星期三下午，老师告诉我们一个好消息：星期四下午要举行趣味。教室里立刻沸腾起来。我高兴得练习了一个晚上的乒乓球。

趣味中的“趣味”二字，可以说是从这次比赛与众不同的规则中发现的了：放两只碗，相隔一本书的距离。把一个乒乓球放在一只碗里，朝里吹气，要把乒乓球吹到另外一只碗里，才得一分。这次比赛分三组，分别为红，黄，蓝队，三轮过后，得分高者胜出。而我，就身处黄队之中。

好不容易熬到第二天下午，我们话不多说，直接“开战”！浓浓的火药味在教室里弥漫，一场“大战”一触即发！

“开始！”老师一声令下，第一批参赛队员站了出来。看，有的队员涨红了脸，鼓足了气一吹，可是球只是在碗里打转，标准的肺活量不够；还有人力气倒不小，那球要么跃过碗面，直接来了个跨栏跳，要么蹦进碗里来个二级跳；只有少数的队员吹球不急不缓，不重不轻，不偏不倚地落入碗中……而“观众席”中的反应也是五花八门：有人看在眼里急在心里，一直跺脚，有人却乐在捡球；有人大喊加油，有人却袖手旁观……不知不觉中，三轮就这么过去了。可是谁也没想到，个人得分最高的竟然是与我同组的王宇琪，她一人独得5分，不费吹灰之力就进球了，令得观众席不时发出阵阵惊叹。瞧，王宇琪又进球了！那球就像长了翅膀般一跃而起，稳当地落在了碗里。而本组也以1分的优势险胜红、蓝两队。要知道第三名蓝队在一、二轮一直遥遥领先呀！可他们现在再后悔也没有用了，胜利已经属于我们了！

现在那场比赛已经过去好几天了，现在想起来，还是觉得回味无穷啊！

## 学打乒乓球篇十四

要说我的课余生活，可用四个字——丰富多彩来形容，唱歌、画画、篮球我都爱，但我最爱打乒乓球。

在读四年级的时候，看着隔壁的大哥哥拿着乒乓球拍潇洒地发球、抽球，我便喜欢上了乒乓球，嚷着要爸爸教我。爸爸带我到体育馆，从最基本的接球开始，督促我练。

这样练了一段时间，我能拿着球拍简单地打几个回合了。从此，我的书包里多了一副乒乓球拍。在学校里，只要一下课，我就和同学们打乒乓球；在家里，只要爸爸没事，就拉上爸爸去体育馆打乒乓球；如果只有一个人，我就对着墙打。经过一

年多的练习，我的球技有了不少长进。

今年暑假的一天，终于有机会和爸爸一决高下。上完培训班回到家，我就迫不及待地 and 爸爸去打乒乓球。热身后，由于双方势均力敌，于是决定打三局，每局十一球定胜负。

第一局，爸爸打高球，一会儿前，一会儿后，一会儿左，一会儿右，我手忙脚乱，而爸爸却乐呵呵地笑，只几个回合，我就体力不支，败下阵来。第二局，我吸取教训，不再上爸爸的当了。他打高球，我就勾他的角，让他不能再从容地接球。爸爸显然没有准备，开始慌乱起来，我趁机进攻，最后靠一个出其不意的拉球，赢得了关键的第二局。第三局，爸爸开始认真起来，他虽然拉球，但每个球都冲我的要害部位打，大有一击致胜之势。而我此时比以前更冷静了，眼睛盯着球，似乎要把爸爸的意图看透。他打过来的每一个球，我都针锋相对，真所谓兵来将挡，水来土淹，所以比分咬得非常紧，我十比九领先。关键时刻到了，爸爸猛的一抽，我赶紧一挡，哎呀！我被自己绊倒了，球慢慢地飞过去，居然是擦边球。“耶！胜利喽！”我叫着，为自己打败了爸爸而欢呼，爸爸也为我乒乓球艺的进步而高兴。

如今乒乓球成了我生活必不可少的一部分，它不但给我带来了无穷的乐趣，而且锻炼了我的身体。

## 学打乒乓球篇十五

乒乓球是一项广受欢迎的运动，由于其简单易学的特点，越来越多的人喜欢参与到其中。推挡是乒乓球中的基本技术之一，也是初学者必须掌握的内容。在我多年的推挡教学经验中，我认为推挡不仅仅是技术的讲解，更是一种心理素质的培养。下面，我将分享我在推挡教学方面的体会和心得。

第二段：技术的讲解



对于初学者，推挡是比较基础的乒乓球技术，但是要想推出一颗稳定的球，还是需要一定的技巧。首先，要掌握好球拍的角度和力度，发挥出正确的打法；其次，要根据球的旋转来进行调整；最后，要关注对方的反应和状态，及时做出应对。在教学中，我们要详细地进行技术的讲解和演示，并让学生多练习，不断地巩固技术。

### 第三段：心理素质的培养

推挡不仅仅是技术的训练，更是对心理素质的考验。在推挡时，球速较慢，对方的进攻意图不太明显，容易让学生产生松懈的情绪。在这种情况下，教练要通过观察和指导，帮助学生把心态调整好，保持专注的状态，不放过任何一个机会。在比赛中，能够掌握好心理素质，对于推挡的成功率至关重要。

### 第四段：巩固和拓展

学生通过不断的练习，掌握了基本的推挡技术和良好的心理素质，这时候，教练就要让学生对所学知识进行巩固和拓展。在巩固方面，教练要进行反复练习和检查，让学生的推挡技术得到进一步的提高。在拓展方面，教练要教学生更复杂的推挡技术，并让学生在实践中不断地总结和反思，从而进一步提高自己的水平。

### 第五段：总结

推挡技术的教学不仅是技术方面的训练，更是对心理素质的考验。教练要在讲解技巧的同时，引导学生正确的心态，让学生懂得在面对压力和困难的时候保持冷静和坚定的信念。教练还要通过巩固和拓展的方式，让学生进一步提高推挡技术的水平。只有在这种综合的学习和培养之下，学生才能真正掌握推挡技术，做好面对任何挑战的准备。