**《乒乓球：正手发球》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解乒乓球发球的用途以及重要规则。

2.学习乒乓球正手发平击球的动作方法，每天练习10分钟，可以发展上下肢的协调以及手眼配合的能力。提高学生对时间、空间、距离、速度的感知能力。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解乒乓球发球的动作方法。

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

（1）头部运动；

（2）肩绕环；

（3）扩胸振臂；

（4）弓步压腿；

（5）腕踝关节；

（6）球感小练习：颠球（正手、反手、正反手相结合）

绕球台托球、颠球。

**活动3：**观看乒乓球正手发球完整示范视频。

**活动4：**分解练习

（1） 抛球练习；

（2） 徒手模仿练习；

（3） 抛接练习；

（4） 正手发球练习。

**活动5：**放松活动。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在合适的场地练习。

2.充分活动开身体后进行发球练习。

3.选择标准的乒乓球台、乒乓球拍与乒乓球。

4.每天练习10——20分钟，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。