**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第六周课程**

**乒乓球：正手削球**

**学习指南**

1. **学习目标**

1.削球是乒乓球传统手法之一，也是乒乓球防守技术之一，具有球速慢，弧线长，球下旋等特点。学习正手削球的基本动作的基础上，本节课主要是结合步法和实战的打法，提高正手削球的应用及实战技术。

2.在掌握技术的同时，对乒乓球发展及规则有进一步的了解，培养团队意识及爱国主义精神。

二、**学习步骤**

1.活动1：了解削球技术动作，观看视频讲解

2.活动2**：**跟随视频进行热身运动

(1)手攻挥拍

(2)反手推挡挥

(3)乒乓球基本步伐

3.活动3**：**跟随视频中的教师示范进行练习

(1)徒手挥拍原地练习

(2)自抛球练习削球练习

(3)搓球削球结合练习

(4)削球拉球结合练习

(5)正反手削球结合正手拉球练习

4.活动4：放松拉伸

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：穿着运动服和运动鞋，持适合自己的球拍。

2.课上活动：准备活动充分，运动循序渐进。

3.课后活动:运动后注意放松，并少量多次补充水分。