

## 《 乒乓球 》 教学大纲

课程名称：乒乓球		课程类别（必修/选修）：选修	
课程英文名称：Table Tennis			
总学时/周学时/学分：32/2/2		其中实验/实践学时：30	
先修课程： 无			
后续课程支撑： 无			
授课时间：周二 56 节/周四 34 节 /周三 56 节		授课地点：乒乓球 1 室	
授课对象：2022 级社会体育管理与指导专业 1、2、3 班			
开课学院： 教育学院（师范学院）			
任课教师姓名/职称： 廖国君/讲师			
答疑时间、地点与方式：随堂答疑，乒乓球 1 室。			
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）			
使用教材：无			
教学参考资料：无			
<div>课程简介：</div> <div>乒乓球运动特点在于球小，速度快，变化多，趣味性强，设备较为简单，不受年龄性别和身体条件限制，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，比较容易开展和普及。参加这项运动可以发展人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动能力，改善心血管系统，促进新陈代谢，增强体质，并能培养人的勇敢顽强，机智果断的品质。</div> <div>本课程主要讲授乒乓球运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。</div>			
课程教学目标及对毕业要求指标点的支撑：			
课程教学目标		支撑毕业要求指标点	毕业要求
目标 1：了解乒乓球运动发展概况、职业化与商业化的发		3-1 了解国内外在社会体育方面的学术	3 了解国内外在社会体育方面的学术发展动态，具

展趋势，以及现代科学技术在乒乓球中的运用	发展动态，具备一定的人文素养和科学精神	备一定的人文素养和科学精神，具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识
<b>目标 2:</b> 理解乒乓球技术的基本理论，掌握乒乓球的左推右攻、发球、搓球、扣球、等基本技术动作。	2-2 掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识、基本技能	2 熟悉党和国家有关体育事业的方针、政策、法规；掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识、基本技能
<b>目标 3:</b> 理解乒乓球战术的基本理论和组成的基本方法，掌握乒乓球基本战术。	4-1 具有从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发及教学等方面的实际工作能力	4 具有从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发及教学等方面的实际工作能力；掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术。

理论教学进程表

周次	教学主题	授课教师	学时数	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	教学模式 线下/混合式	教学方法	作业安排	支撑 课程 目标
1	乒乓球概况	廖国君	2	重点：乒乓球基本概念、本学期学习的方向、目标及意义。 难点：乒乓球基本握拍和站立姿态 课程思政融入点：引导学生确立正确的学习目标。在动作练习中培养耐心、细致的品格。	线下	讲授	<b>能力培养作业：</b> 每人须查阅相关书籍或观看视频	目 标 一

合计	2					
----	---	--	--	--	--	--

实践教学进程表

周次	实验项目名称	授课教师	学时	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法	支撑课程目标
2	乒乓球基本技术（左推右攻）	廖国君	2	重点：乒乓球基本技术学习。 难点：动作技术形成、移动中与击球动作结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注	综合	讲授	目标二
3	乒乓球基本技术（左推右攻）	廖国君	2	重点：乒乓球基本技术学习。 难点：动作技术形成、移动中与击球动作结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注	综合	讲授	目标二
4	乒乓球基本技术（左推右攻）	廖国君	2	重点：乒乓球基本技术学习。 难点：动作技术形成、移动中与击球动作结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注	综合	讲授	目标二

5	考核（左推右攻）	廖国君	2		综合	讲授	目标三
6	学习发球（练习发奔球、下旋球、上旋球）	廖国君	2	<p>重点：发球的力量，发球的旋转。发球的针对性。</p> <p>难点：发球时没有抖动手腕，发球没有假动作，以及发球没有气势。</p> <p>课程思政融入点：列举从事乒乓球的师兄师姐的具体事例，鼓励学生认真练习，打好基础，以后可以利用此一技之长帮助他人变得更加健康，为社会做贡献。进而引导学生明确当代大学生的历史担当。</p> <p>劳动教育切入点：通过劳动教育，提高学生掌握自我服务的实用技能，比如擦球桌，拖地等等</p>	综合	讲授	目标二
7	学习发球（练习发奔球、下旋球、上旋球）	廖国君	2	<p>重点：发球的力量，发球的旋转。发球的针对性。</p> <p>难点：发球时没有抖动手腕，发球没有假动作，以及发球没有气势。</p> <p>课程思政融入点：列举从事乒乓球的师兄师姐的具体事例，鼓励学生认真练习，打好基础，以后可以利用此一技之长帮助他人变得更加健康，为社会做贡献。进而引导学生明确当代大学生的历史担当。</p>	综合	讲授	目标二

				劳动教育切入点：通过劳动教育，提高学生掌握自我服务的实用技能，比如擦球桌，拖地等等			
8	考核发球（发下旋球、上旋球）	廖国君	2		综合	讲授	目标三
9	学习搓球	廖国君	2	重点：上步时伸手，肘部固定，前臂加速往前送 难点：动作细节的把握准确到位 课程思政融入点：培育乐观的生活态度，积极掌握运动技能，发展健全人格。 劳动教育切入点：体育源于实际生活，让劳动生活走进课堂，使学生发现体育的价值	综合	讲授	目标二
10	学习搓球	廖国君	2	重点：上步时伸手，肘部固定，前臂加速往前送 难点：动作细节的把握准确到位 课程思政融入点：培育乐观的生活态度，积极掌握运动技能，发展健全人格。 劳动教育切入点：体育源于实际生活，让劳动生活走进课堂，使学生发现体育的价值	综合	讲授	目标二
11	学习搓球	廖国君	2	重点：上步时伸手，肘部固定，前臂加速往前送 难点：动作细节的把握准确到位	综合	讲授	目标二

				<p>课程思政融入点：培育乐观的生活态度，积极掌握运动技能，发展健全人格。</p> <p>劳动教育切入点：体育源于实际生活，让劳动生活走进课堂，使学生发现体育的价值</p>			
12	考核搓球	廖国君	2		综合	讲授	目标三
13	学习扣球	廖国君	2	<p>重点：动作的规范性上台命中率</p> <p>难点：对动作细节的把握</p> <p>课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神，用所学帮助身边的人变得更健康</p> <p>劳动教育切入点：利用体育课上场地的布置及借还器材等进行劳动教育渗透以及自制体育小器材进行劳动教育</p>	综合	讲授	目标二
14	学习扣球	廖国君	2	<p>重点：动作的规范性上台命中率</p> <p>难点：对动作细节的把握</p> <p>课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神，用所学帮助身边的人变得更健康</p> <p>劳动教育切入点：利用体育课上场地的布置及借还器材等进行劳动教育渗透以及自制体育小器材进行劳动教育</p>	综合	讲授	目标二

15	学习扣球	廖国君	2	重点：动作的规范性上台命中率 难点：对动作细节的把握 课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神，用所学帮助身边的人变得更健康 劳动教育切入点：利用体育课上场地的布置及借还器材等进行劳动教育渗透以及自制体育小器材进行劳动教育	综合	讲授	目标二
16	考核扣球	廖国君	2		综合	讲授	目标三
合计			30				

#### 课程考核

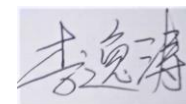
课程目标	支撑毕业要求指标点	评价依据及成绩比例（%）				
		左推右攻	发球	搓球	扣球	
目标一	3-1	0	0	0	0	0
目标二	2-2	15	15	15	15	60
目标三	8-4	10	10	10	10	40
总计		25	25	25	25	100

大纲编写时间：2023 年 8 月 23 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。

系（部）主任签名：

Handwritten signature in blue ink, appearing to read '李逸涛' (Li Yitong).

日期： 2023 年 9 月 1 日

备注：



附录：各类考核评分标准表（仅供参考）

左推右攻评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A(100)</i>	<i>B(85)</i>	<i>C(70)</i>	<i>D(0)</i>
动作规范程度	技术动作规范，标准	技术动作比较规范，比较标准	技术动作基本可以完成。	技术动作基本不会，动作僵硬
技术动作熟练运用程度	技术动作运用熟练，在 30 秒规定时间内能够完成标准次数 10 组	技术动作运用较为熟练，在 30 秒规定时间内能够完成次数 8 组	在 30 秒规定时间内能够完成 7 组	在 30 秒规定时间内不能完整的完成 3 组

发球评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A(100)</i>	<i>B(85)</i>	<i>C(70)</i>	<i>D(0)</i>
动作规范程度	技术动作规范，标准	技术动作比较规范，比较标准	技术动作基本可以完成。	技术动作基本不会，动作僵硬
技术动作熟练运用程度	技术动作运用熟练，上旋下旋球各发五个，能够顺利完成五个上旋发球，五个下旋发球	技术动作运用熟练，上旋下旋球各发五个，能够顺利完成 4 个上旋发球，4 个下旋发球	技术动作运用熟练，上旋下旋球各发五个，能够顺利完成 3 个上旋发球，3 个下旋发球	技术动作运用熟练，上旋下旋球各发五个，只能完成 1 个上旋发球，1 个下旋

搓球评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A(100)</i>	<i>B(85)</i>	<i>C(70)</i>	<i>D(0)</i>
动作规范程度	技术动作规范，标准	技术动作比较规范，比较标准	技术动作基本可以完成。	技术动作基本不会，动作僵硬
技术动作熟练运用程度	能够连续完成搓球来回 10 次不能失误	能够连续完成搓球来回 8 次不能失误	能够连续完成搓球来回 7 次不能失误	仅能够连续完成搓球来回 3 次

扣球评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A(100)</i>	<i>B(85)</i>	<i>C(70)</i>	<i>D(0)</i>
动作规范程度	技术动作规范，标准	技术动作比较规范，比较标准	技术动作基本可以完成。	技术动作基本不会，动作僵硬
技术动作熟练运用程度	能够连续完成扣球 10 次不能失误	能够完成扣球 10 次中 8 个	能够完成扣球 10 次中 7 个	仅能够完成扣球 3 个