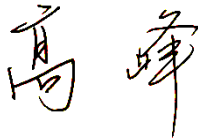


《公共体育乒乓球选项课》教学大纲

课程名称：乒乓球（公共体育）	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Table Tennis	
总学时/周学时/学分：28/2/1（大一）、0.5（大二）	其中实验/实践学时：28
先修课程：无	
授课时间：本课程可选修时间段	授课地点：体育系乒乓球室
授课对象：全校选修本课程的大一或大二学生	
开课学院：教育学院（师范学院）体育系	
任课教师姓名/职称：廖国君/讲师 胡古玥/助教	
答疑时间、地点与方式：课后、乒乓球室、一对一辅导	
课程考核方式：开卷（ ）闭卷（ ）课程论文（ ）其它（√）：动作实践考查	
使用教材：《乒乓球》，主编：肖树新 北京师范大学出版社	
教学参考资料：《乒乓球竞赛规则》	
<p>课程简介：大学体育课程是高等学校教学计划内的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，也是完成高校体育工作任务的主要途径。</p> <p>本课程是大学体育课程当中的选项课之一。它是一项以技巧性为基础，力量、速度、旋转为特征的一个球类项目。它既是健身、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目。</p> <p>公体乒乓球的教学目的和任务是通过学习懂得有关大众乒乓球的基础理论知识，掌握一定的乒乓球技术动作和锻炼技巧。本课程只进行乒乓球基础的教学。</p>	
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标：</p> <p>通过本课程的学习，掌握乒乓球的基本步法、基本技术、基本组合动作；提高学生的运动技能，使学生掌握乒乓球科学锻炼的基本原理和方法，懂得常见运动损伤的预防与处理、锻炼效果的评价方式等，用科学的理论知识指导实践，为今后更好的参与身体锻炼打好基础。</p> <p>二、能力目标：</p> <p>课堂上通过教师讲解示范、分组练习、纠错、集体展示等学习过程，初步学会运用一些具体的方法和技术进行乒乓球锻炼，具备参与课外乒乓球活动；同时使学生理解乒乓球竞赛规则和裁判知识，初步具备乒乓球比赛的能力，能够利用乒乓球这个项目进行强身健体。</p> <p>三、素质目标：</p> <p>教育学生热爱体育运动，学习努力拼搏的体育精神，使学生具备较强的事业心和社会责任感；培养学生实事求是、一丝不苟的工作作风；培养学生学以致用、勇于改革、不断创新意识和能力。</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p>

实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教师	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学方式
1	介绍课程大纲内容、平时的课堂要求； 乒乓球的基本理论知识讲解、基本握拍	廖国君 / 胡古玥	2	重点：乒乓球基本概念、本学期学习的方向、目标及意义、进度安排和考核方式。 难点：让学生明白上体育课的重要意义。 课程思政融入点：引导学生树立终生体育的人生目标，通过在大学选修公体课的机会掌握多种运动项目的参与方式，为终生体育打下良好的基础。同样可以通过体育进入到健康的社交群体或创建圈子。	综合	课堂讲授 结合实训
2	乒乓球基本站位；反手推挡 互动游戏（素质练习）	廖国君 / 胡古玥	2	重点：注意基本站位和准备姿势动作规范 难点：握拍的时候手指要注意适当放松，及时纠正动作 课程思政融入点：让学生正确掌握规范动作，有利于提高乒乓球技术水平，使学生提高对乒乓球运动的兴趣爱好，积极参与体育锻炼。。	综合	课堂讲授 结合实训
3	学习快推 互动游戏（素质练习）	廖国君 / 胡古玥	2	重点：快推技术的特点和作用。 难点：快推技术动作要领 课程思政融入点：通过练习，提高学生的快速反应和灵敏性，提高学生的应变能力。	综合	课堂讲授 结合实训
4	学习正手攻球技术。	廖国君 / 胡古玥	2	重点：正手攻球的特点和作用。 难点：正手攻球的动作要领 课程思政融入点：通过运用不同的练习方法，培养学生学习主动性，发挥自己的聪明才智，找出适合自己的练习方法。	综合	课堂讲授 结合实训
5	步法的练习	廖国君 / 胡古玥	2	重点：乒乓球基本步法的特点和作用 难点：乒乓球基本步法的动作要领。 课程思政融入点：鼓励学生认真练习，保障身体健康，健康是一切的基石，拥有了健康才能更好的为社会做贡献。进而引导学生明确当代大学生的历史担当。	综合	课堂讲授 结合实训

6	乒乓球发球技术的练习	廖国君 / 胡古玥	2	<p>重点：发球的技术特点和作用</p> <p>难点：发球的动作要领</p> <p>课程思政融入点：鼓励学生认真练习，引导学生正确的健康意识、明确当代大学生的历史担当。</p>	综合	课堂讲授 结合实训
7	接发球技术的练习	廖国君 / 胡古玥	2	<p>重点：接发球的拍型和判断球的旋转</p> <p>难点：接发球的动作要领</p> <p>课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。</p>	综合	课堂讲授 结合实训
8	弧圈球技术的介绍	廖国君 / 胡古玥	2	<p>重点：弧圈球的特点和作用</p> <p>难点：动弧圈球的动作要领</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。培育健康的审美情趣、乐观的生活态度。</p>	综合	课堂讲授 结合实训
9	直拍横打技术的介绍	廖国君 / 胡古玥	2	<p>重点：直拍横打的特点和作用</p> <p>难点：直拍横打的动作要领</p> <p>课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。</p>	综合	课堂讲授 结合实训
10	搓球技术的练习	廖国君 / 胡古玥	2	<p>重点：搓球的特点和作用</p> <p>难点：搓球的动作要领</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。培育健康的审美情趣、乐观的生活态度。</p>	综合	实训
11	削球技术的介绍	廖国君 / 胡古玥	2	<p>重点：削球技术的特点和作用</p> <p>难点：削球技术的动作要领</p> <p>课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。</p>	综合	实训
12	解释乒乓球规则	廖国君 / 胡古玥	2	<p>重点：乒乓球规则的制定和原理</p> <p>难点：乒乓球规则的理解</p> <p>课程思政融入点：鼓励学生大胆自信的完成动作，培养学生踏实严谨、耐心专注、追求卓越</p>	综合	课堂讲授 结合实训

		玥		等优秀品质。		
13	50 米或跳远考核	廖国君 / 胡古玥	2	重点：成套练习 难点：技术考核 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。培育健康的审美情趣、乐观的生活态度。	综合	实训
14	特殊情况补考	廖国君 / 胡古玥	2	重点：通知学生到位	综合	实训
合计：			28			
考核方法及标准						
考核形式		评价标准			权重	
出勤及课堂表现		缺勤 1/3 者不允许参加考核,迟到早退扣 2 分,旷课扣 5 分,事假扣 1 分.			20%	
健美操技术评定		可以完整完成所学成套健身健美操动作组合,完成情况良好,技术基本到位			30%	
身体素质		50 米或立定跳远			30%	
运动世界校园跑		学期目标:男 60km,女 50km			20%	
大纲编写时间：2020 年 8 月 31 日						
系（部）审查意见：						
已审阅，同意执行						
系（部）主任签名：				日期：2020 年 9 月 1 日		