

## 《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：30/2/1		其中实验/实践学时：30
先修课程：无		
授课时间：1-15 周		授课地点：乒乓球 1 室
授课对象：全校选修本课程的大一学生		
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		
答疑时间、地点与方式：课后、乒乓球 1 室、一对一辅导		
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）		
使用教材：《乒乓球教学与训练》刘建和 人民体育出版社		
教学参考资料：《现代乒乓球技术教学法》唐建军 北京体育大学出版社		
课程简介：乒乓球教学目的和任务是让学生了解乒乓球运动的一般规律，基本掌握乒乓球的基本理论，基本技术和基本战术，具备一定的组织竞赛和裁判工作能力，发展学生体能，增强学生体质，增进学生健康，提高学生对乒乓球运动的兴趣，培养群众性体育活动的技术骨干。		
<b>课程教学目标</b>  <b>一、知识目标：</b> 通过本课程的学习，掌握乒乓球的基本步伐、基本技术。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。  <b>二、能力目标：</b> 课堂上通过教师讲解示范、分组练习、纠错等学习过程，初步学会运用一些具体的方法和技术进行乒乓球训练，同时使学生理解乒乓球竞赛规则和裁判知识。  <b>三、素质目标：</b> 1、对学生进行素质教育，培养学生端庄学习自我意识；加强学生责任感及价值观的培养教育，培养学生乒乓球技术能力  2、在习练的过程中训练学生耐心、专注、不放弃的意志品格。  3、通过协调性动作的练习为其它体育项目的学习打下良好的身体素质上的基础。		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）： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. <input type="checkbox"/> 核心能力 2. <input type="checkbox"/> 核心能力 3. <input type="checkbox"/> 核心能力 4. <input type="checkbox"/> 核心能力 5. <input type="checkbox"/> 核心能力 6. <input type="checkbox"/> 核心能力 7. <input type="checkbox"/> 核心能力 8.
<b>实践教学进程表</b>		

周次	实验项目名称	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	乒乓球运动的概况	2	<p>重点:介绍乒乓球运动的起源以及改革和乒乓球运动在我国的发展及取得的成就</p> <p>难点: 让学生明白上体育课的重要意义。</p> <p>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。希望学生明白,未来走上社会除了工作赚钱之外,还需要通过体育等方式调整自己的身体状态,同样可以通过体育进入到健康的社交群体或创建圈子。</p>	综合	课堂讲授 结合实训
2	习基本站位、准备姿势、握拍法互动游戏(素质练习)	2	<p>重点: 注意基本站位和准备姿势动作规范</p> <p>难点: 握拍的时候手指要注意适当放松,及时纠正动作</p> <p>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。</p>	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
3	乒乓球步法)	2	<p>重点: 步法的特点和作用</p> <p>难点: 步法的动作要领</p> <p>课程思政融入点:使学生了解乒乓球运动中步法的重要性,通过步法练习,提高学生身体素质,增强体质。</p>	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
4	推挡球技术)	2	<p>重点: 推挡球的分类</p> <p>难点: 推挡球的动作要领</p> <p>课程思政融入点: 引导学生合理运用推挡球技术,在实战过程中要检验动作的规范性</p>	综合	课堂讲授 结合实训
5	攻球技术	2	<p>重点: 攻球技术的特点</p> <p>难点: 攻球技术动作要领</p> <p>课程思政融入点:引导学生合理运用攻球技术动作,提高击球的命中率,有助于提高自信心</p>	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习

6	搓球技术	2	<p>重点：搓球技术的特点和作用</p> <p>难点：搓球的技术要求和动作要领</p> <p>课程思政融入点：搓球是乒乓球技术中属于防守技术，通过指导学生学习掌握搓球，引导学生在日常生活中遇到问题保持耐心并解决问题</p>	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
7	发球技术	2	<p>重点：发球的作用以及重要性</p> <p>难点：发球的动作要领</p> <p>课程思政融入点：乒乓球比赛首先从发球开始，让学生明白发球在比赛的重要性，好的发球，可以激发学生对获取胜利充满信心</p>	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
8	接发球技术练习	2	<p>重点：接发球的站位和准备姿势</p> <p>难点：接发球的技术要求和判断力</p> <p>课程思政融入点：培养学生接发球能力，提高学生判断力，合理运用接发球技术，在实战过程中理论和实践要相结合</p>	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
9	削球技术	2	<p>重点：削球技术的特点和作用</p> <p>难点：削球技术的技术要求和动作要领</p> <p>思政课程融入点：通过对削球技术的练习，使学生形成一个正确的动作概念，练习乒乓球时能够养成一个良好的习惯，培养学生不放弃不抛弃的精神。</p>	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
10	弧圈球技术	2	<p>重点：弧圈球的技术特点和作用</p> <p>难点：弧圈球技术的要求和动作要领</p> <p>思政课程融入点：通过练习弧圈球技术，可以提升学生的心理素质、身体素质以及思想素质，增强信心和自豪感</p>	综合	实训
11	双打技术	2	<p>重点：双打技战术的要求</p> <p>难点：双打间运动员的配合</p> <p>思政课程融入点：通过双打的训练和练习，可以锻炼学生与同学间的相互配合相互协调能力，提高工作效率。</p>	综合	实训
12	左推右攻技术	2	<p>重点：左推右攻的技术特点</p>	综合	课堂讲授

			难点：左推右攻的动作要领  课程思政融入点：通过练习，可以提高学生的灵敏性和协调性，并在这个过程中形成良好的行为习惯		结合实训
13	裁判实习	2	重点：裁判规则  难点：实战操作  课程思政融入点：通过裁判实习，锻炼学生的心理品质，快速果断的反应，意志品质顽强，同时保持冷静的心态清醒的头脑。	综合	实训
14	50 米或跳远考核	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
15	特殊情况补考	2	重点：通知学生到位		
合计：		30			
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%
技术评定		女生一分钟推挡球 30 次及格，50 次满分，男生攻球 30 次及格，50 次满分			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 2 月 19 日					
系（部）审查意见：  已审阅，同意执行					
系（部）主任签名：		高峰		日期： 2020 年 2 月 20 日	