

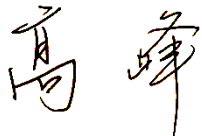
《乒乓球》教学大纲

课程名称：乒乓球			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:30/2/0.5			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：乒乓球馆		
授课对象：18 级公体课学生					
开课学院：教育学院					
任课教师姓名/职称:胡古玥/助教					
答疑时间、地点与方式：乒乓球馆					
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（ √ ）					
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：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。</p> <p>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。</p>					
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标</p> <p>向学生传授乒乓球运动的历史来源、乒乓球运动的技战术知识、基本竞赛知识以及其他相关知识。</p> <p>二、能力目标</p> <p>通过乒乓球运动的学习和练习，逐步提高学生的身体机能和运动能力；提高学生乒乓球技战术水平。</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> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 6.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 7.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 8.</p>		
实践教学进程表					
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	学习基本站位、准备姿势、握拍方法以及反手推挡球技术	2	<p>1、介绍不同类型打法的基本站位和准备姿势</p> <p>2、乒乓球的握拍方法和动作要领及优缺点</p> <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	讲授和动作示范：要求学生面对教师，教师检查学生的动作并进行纠正和讲解
2	复习反手推挡球技术，学习快推技术	2	<p>介绍快推技术的特点和作用以及讲解动作要领</p> <p>重点：快推技术的特点和作用</p> <p>难点：快推技术动作要领</p> <p>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。</p>	综合	讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解
3	复习反手推挡球技术，学习加力推	2	<p>介绍加力推的特点和作用以及讲解示范加力推的动作要领</p> <p>课程思政融入点：通过练习，让学生掌握技术动作，培养学生吃苦耐劳的精神。</p>	综合	讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解
4	复习加力推技术，学习正手攻球技术	2	<p>介绍正手攻球的特点和作用以及讲解示范正手攻球动作要领</p> <p>重点：正手攻球的特点和作用</p> <p>难点：正手攻球的动作要领</p> <p>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。</p>	综合	讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解
5	复习正手攻球技术，学习正手扣杀技术	2	<p>介绍正手扣杀技术的特点和作用以及讲解示范正手扣杀的动作要领</p> <p>重点：正手扣杀技术的特点和作用</p>	综合	讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行

			<p>难点：正手扣杀技术的动作要领</p> <p>课程思政融入点：通过重复练习，使学生面对疑难问题时敢于向老师提问，要有刻苦专研的精神</p>		纠正和讲解
6	复习正手扣杀技术，学习正手扣杀高球技术	2	<p>介绍正手扣杀高球技术的特点和作用以及讲解示范正手扣杀高球的动作要领</p> <p>重点：正手扣杀高球技术的特点和作用</p> <p>难点：正手扣杀高球技术的动作要领</p> <p>课程思政融入点：在练习时，因为动作较大，要合理运用技术动作，避免受伤，保护好自己。</p>	综合	<p>讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解</p>
7	复习正手扣杀高球技术，学习正手平击发球	2	<p>介绍正手平击发球的特点和作用以及讲解示范正手平击发球的动作要领</p> <p>重点：正手平击发球的特点和作用</p> <p>难点：正手平击发球的动作要领</p> <p>课程思政融入点：循序渐进培养学生对乒乓球运动的热爱，积极参与到乒乓球运动这个项目中，锻炼身体，提高身体体质。</p>	综合	<p>讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解</p>
8	复习正手平击发球技术，学习正手发上旋急球（奔球）	2	<p>介绍正手发上旋急球特点和作用以及讲解示范正手发上旋急球动作要领</p> <p>重点：正手发上旋急球的特点和作用</p> <p>难点：正手发上旋急球的动作要领</p> <p>课程思政融入点：</p>	综合	<p>讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解</p>
9	复习正手发上旋急球技术，学习乒乓球基本步法	2	<p>介绍乒乓球基本步法特点和作用以及讲解示范乒乓球基本步法的动作要领</p> <p>重点：乒乓球基本步法的特点和作用</p> <p>难点：乒乓球基本步法的动作要</p>	综合	<p>讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解</p>

			领 课程思政融入点：		
10	复习乒乓球基本步法，学习左推右攻技术	2	介绍左推右攻技术的特点和作用以及讲解示范左推右攻技术的动作要领 重点：左推右攻技术的特点和作用 难点：左推右攻技术的动作要领 课程思政融入点：通过练习，培养学生身体的协调性和灵敏性	综合	讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解
11	复习左推右攻技术，学习搓球	2	介绍搓球技术的特点和作用以及讲解示范搓球技术的动作要领 重点：搓球技术的特点和作用 难点：搓球技术的动作要领 课程思政融入点：通过练习，使学生面对困难时不急不躁，发挥主观能动性，同学之间互帮互助，解决困难	综合	讲授和动作示范：要求学生两人一张桌子练习，教师巡查学生动作并进行纠正和讲解
12	身体素质练习	2	课程思政融入点：通过练习，培养学生吃苦耐劳的精神，不怕困难，不怕苦累，严格要求自己，提升自己。	综合	动作示范：教师示范动作，学生进行练习，教师检查并纠正动作
13	教学比赛	2	课程思政融入点：通过教学比赛，让学生明白做任何事我们都要遵守游戏规则，公平公正，不偏不倚。	综合	
14	复习考试内容	2		综合	
15	考核				
合计：		30			
考核方法及标准					
考核形式		评价标准			权重
考勤及课堂表现		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		女子一分钟推挡球（30 次及格，50 次满分）；男子一分钟对攻（30 次及格，50 次满分）			30
素质考试		立定跳远			30

校园跑	男生 60 公里，女生 50 公里	20
大纲编写时间：2020.2.15		
<p>系（部）审查意见：</p> <p style="text-align: center;">已审阅，同意执行</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 50px;"> <div style="text-align: center;"> <p>系(部)主任签名：</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>日期： 2020 年 2 月 20 日</p> </div> </div>		