

《乒乓球》教学大纲

课程名称： 乒乓球	课程类别：专业选修课
课程英文名称： Table Tennis	
总学时/周学时/学分： 32/2/2	其中实验（实训、讨论等）学时： 30
先修课程：无	
授课时间：周一 3-4 节、周二 5-6 节、周三 5-6 节	授课地点：乒乓球室
授课对象：2019 级社会体育指导与管理 1-3 班	
开课院（系）：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：廖国君/讲师	
联系电话：13434568329/6808	Email:546849769@qq.com
答疑时间、地点与方式：现场及电话答疑	
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）实践测评	
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：</p> <p>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、勇于担当的精神。</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>□核心能力 1.</p> <p>□核心能力 2.</p> <p>□核心能力 3.</p> <p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p> <p>□核心能力 6.</p> <p>□核心能力 7.</p> <p>□核心能力 8.</p>

理论教学进程表							
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	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
13	乒乓球理论 教学与训练方法	廖国君	2	乒乓球教学与训练目的、任务、方法 课程思政融入点：敢于拼搏、团结互助的精神	线下	讲授	布置作业2次
合计：			2				

实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型(验证/综合/设计)	教学手段
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：乒乓球基本握拍和基本站立姿态 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。	综合	课堂实践教学
2-4	乒乓球基本动作技术的教学与训练 (基本姿势、握拍、基本步法、乒乓球训练原则)	廖国君	6	重点：保持正确的身体姿态 难点：动作准确协调、步法到位 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。	综合	课堂实践教学
5-10	乒乓球基本技术	廖国君	10	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、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	课堂实践教学

11-12	乒乓球打法类型； 乒乓球战术；乒乓球素质训练	廖国君	4	重点：乒乓球技战术学习 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。	综合	课堂实践教学
14	动作复习、乒乓球锻炼指导和组织教学	廖国君	2	重点：乒乓球锻炼的意义、锻炼方案； 乒乓球教学形式与方法 难点：实践运用 课程思政融入点：讲解身体锻炼对普通人的意义，体育对于国家和民族的意义，把爱国主义、民族情怀渗透到教学中，让学生明白体育人存在的价值和应有的担当。	综合	课堂实践教学
15-16	复习及考核	廖国君	4	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加健康。	综合	课堂实践教学
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式		评价标准			权重	
平时成绩		1、不允许无故迟到、旷课、早退，旷课三次以上取消考试资格。 2、遵守课堂纪律，积极参与动作的学习和训练。			20%	
考核成绩		攻球，推球，发球，左推右攻，一搓一拉。（动作完成情况良好、技术到位）			80%	

大纲编写时间：2020年8月30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

李逸涛

