

《匹克球》教学大纲

课程名称：匹克球	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Pickleball	
总学时/周学时/学分：30/2/1	其中实验/实践学时：30
先修课程：网球	
授课时间：2023-2024 学年第二学期	授课地点：体育馆旁匹克球球场
授课对象：2022、2023 级公共体育匹克球选项课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：苏敷志/副教授	
答疑时间、地点与方式：随堂答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
使用教材：国际匹克球联合会教练员手册	
教学参考资料：国际匹克球联合会教练员手册	
<p>课程简介：本课程主要讲授匹克球运动基础理论知识（特点、发展概况、基本技术和基本战术）、四种击球方式（丁克、截击、击落地球和吊球）、匹克球竞赛和规则、大众匹克球锻炼等基本理论知识。重点学习和掌握丁克球和截击球，纠正丁克球与截击球的配合问题，介绍高压球技术、第三球技术和实用匹克球战术。通过课程学习，使学生基本掌握四种击球方法，具备参赛水平和能力，并积极参加匹克球裁判员、教练员的培训及考核，积极参加匹克球竞赛，养成终身锻炼的习惯。</p> <p>理论课以教师讲授和学生自学为主，通过提问、答疑、专题分析、作业和小课研究等教学方式，提高学生理论水平和运用理论解决实践问题的能力。加强对学生能力的培养，开展探究式教学，增加学生课堂学术活动时间，提高学生发现和分析问题的能力；通过领操、提问、正误对比和教法作业等，全面提高学生的综合素质和实践操作能力。</p>	

课程教学目标：

一、知识目标

- 1、让学生基本掌握丁克球、截击球、击落地球和吊球技能。
- 2、提高他们对匹克球运动的兴趣，逐步养成打匹克球的习惯，促进其身心健康。

二、能力目标

- 1、使学生了解匹克球运动特有的健身及怡情悦性的价值，培养学生在匹克球运动中善于学习、勤于动脑、讲究智慧。
- 2、培养学生学会匹克球比赛方法，提高自我锻炼的能力，为终身体育打下基础。

三、素质目标

- 1、培养学生养成匹克球运动中讲文明重礼仪的风范，发展学生善于与他人合作及形成良好人际关系的能力，并有积极进取、公平竞争的意识，提高适应不同环境的能力。
- 2、通过课程学习，培养学生良好的学风和刻苦练习的精神，加强安全教育和组织纪律教育，促进身心全面发展。充分利用课堂资源开展学术性活动激发学生探究知识的兴趣，培养专业情感，使学生能自觉自愿练习，并使匹克球这个有趣的项目伴随其一生。

理论教学进程表

周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、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
1	匹克球的特点和发展概况	苏敷志	2	重点：匹克球运动特点、匹克球起源与发展、中国匹克球运动发展，匹克球的运动等级定义。 难点：匹克球运动在国内外发展的最新动态与趋	线下	讲授	课程思政作业：要求学生至少观看两场匹克球赛事录像。

				势。 课程思政融入点：介绍中国匹克球运动的普及开展、历年在国际上获取的成绩。增强学生的国家荣誉感和民族的使命感。			
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）	教学方法	
2	匹克球竞赛组织、裁判方法与规则	苏敷志	2	重点：匹克球竞赛组织； 难点：裁判方法与规则。	综合	实训	
3	匹克球运动原理	苏敷志	2	重点：匹克球基本技术、 难点：匹克球基本战术、匹克球技术术语。	综合	实训	
4	匹克球锻炼与休闲	苏敷志	2	重点：匹克球锻炼的价值及作用，匹克球锻炼的内容、形式与方法，特殊群体匹克球锻炼方式与注意事项； 难点：匹克球休闲的方式与进行，匹克球锻炼效果评定，匹克球锻炼与休闲计划制定。	综合	实训	
5	匹克球的握拍方法、准备姿势与移动	苏敷志	2	重点： 匹克球的握拍方法讲解；匹克球准备姿势分析教学； 难点：匹克球的基础移动步伐（分腿垫步、小碎步）。 劳动教育融入点:通过基本技术的训练,培养同学们吃苦耐劳的拼搏精神。	综合	实训	

6	匹克球的技术（丁克球）	苏敷志	2	重点：迎球动作 难点：用力方法	综合	实训
7	匹克球的技术（截击球）	苏敷志	2	重点：抛球引臂 难点：手腕推压动作 课程思政融入点：介绍匹克球专业运动员的顽强拼搏精神，树立民族英雄和时代精神的代表，增强“拼搏”和民族精神的意识。	综合	实训
8	匹克球的技术（击落地球）	苏敷志	2	重点：挥臂击球 难点：全身协调发力	综合	实训
9	匹克球的技术（吊球）	苏敷志	2	重点：握拍方式 难点：控制球的落点技术	综合	实训
10	匹克球的技术（发球）	苏敷志	2	重点：发球动作及站位 难点：发球速度与角度练习 劳动教育融入点：通过发球技术的训练，锻炼学生制定目标，努力达成目标的良好习惯。	综合	实训
11	匹克球的技术（接发球）	苏敷志	2	重点：接发球技术 难点：接发球的时机和站位	综合	实训
12	匹克球的技术（正反手削球）	苏敷志	2	重点：正反手削球技术； 难点：削球技术要领	综合	实训
13	单、双打战术及站位	苏敷志	2	重点：单、双打战术 难点：战术运用及站位的变换 课程思政融入点：介绍体育比赛中的关键场合运动员的敢打敢拼精神，使学生掌握如何克服恐惧、紧张心理的办法，面对困难要丢开包袱，敢打敢拼。	综合	实训
14	复习	苏敷志	2	发球和接发球	综合	实训
15	考核	苏敷志	2	发球和接发球	综合	实训
16	考核	苏敷志	2	身体素质考核，补考。	综合	实训

合计：	30			
考核方法及标准				
考核形式		评价标准		权重
技术考核		1、对墙击球（正反手）10 分；2、正反手对练 10 分；3、发球 10 分；4、接发球 10 分。		40
身体素质		（引体向上、仰卧起坐+50 米）		40
运动世界校园跑		学期目标：男 60km，女 50km		20
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。				
大纲编写时间：				
系（部）审查意见：				
已审阅，同意执行				
<div>高峰</div>				
系（部）主任签名：		日期： 2024 年 3 月 6 日		