

## 《乒乓球》教学大纲

课程名称：乒乓球	课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称：Table Tennis	
总学时/周学时/学分：30/2/22 级 0.5 学分，23 级 1 学分	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，莞城乒乓球馆
授课对象：2022 级、2023 级公共体育选项课	
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/讲师	
答疑时间、地点与方式：随堂答疑，乒乓球 1 室，莞城乒乓球馆。	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）（实践测评）	
使用教材：无	
教学参考资料：无	
<p><b>课程简介：</b></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><b>课程教学目标</b></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>	

二、能力目标

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。

三、素质目标

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。

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	乒乓球概况	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。 难点: 乒乓球基本握拍和站立姿态 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。	线下	讲授	课程思政作业: 了解乒乓球的起源与发展以及相关规则
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	学习反手推挡球技术	廖国君 胡古玥	2	介绍反手推挡球的特点和作用以及讲解动作要领 重点: 反手推挡技术的特点和作用 难点: 快推、加力推技术动作要领 课程思政融入点: 通过练习, 提高	综合	实训	

				学生的快速反应和灵敏性。		
3	学习快推技术、加力推技术	廖国君 胡古玥	2	介绍快推、加力推技术的特点和作用以及讲解动作要领 重点:反手推挡技术的特点和作用 难点:快推、加力推技术动作要领 课程思政融入点:通过练习,提高学生的应变能力。	综合	实训
4	复习反手推挡技术;正手技术(攻球、扣杀技术)的学习	廖国君 胡古玥	2	介绍正手攻球、扣杀技术的特点和作用,示范正手攻球动作要领 重点:正手技术的特点和作用 难点:正手攻球、扣杀的动作要领	综合	实训
5	正手技术(攻球、扣杀技术)的学习	廖国君 胡古玥	2	复习正手攻球、扣杀技术 重点:正手技术的特点和作用 难点:正手攻球、扣杀的动作要领	综合	实训
6	正手技术(攻球、扣杀技术)的学习	廖国君 胡古玥	2	复习正手攻球、扣杀技术 重点:正手技术的特点和作用 难点:正手攻球、扣杀的动作要领 课程思政融入点:通过运用不同的方法,找出适合自己的练习方法	综合	实训
7	复习正手攻球及扣杀技术; 学习正手平击发球及上旋急球(奔球)	廖国君 胡古玥	2	介绍正手平击发球、奔球的特点和作用,示范正手发球的动作要领 重点:两种正手发球的特点和作用 难点:正手发球的动作要领 课程思政融入点:逐步培养学生对	综合	实训

				乒乓球运动的热爱,积极主动参与乒乓球运动中, 提高身体体质		
8	学习正手平击发球及上旋急球（奔球）	廖国君 胡古玥	2	复习正手平击发球、奔球 重点:两种正手发球的特点和作用 难点: 正手发球的动作要领	综合	实训
9	习发球技术; 学习乒乓球基本步法		2	介绍乒乓球基本步法特点和示范乒乓球基本步法的动作要领 重点: 乒乓球步法的特点和作用 难点:乒乓球基本步法的动作要领 课程思政融入点:面对疑难问题时敢于向老师提问, 培养钻研精神	综合	实训
10	复习乒乓球基本步法, 学习左推右攻技术	廖国君 胡古玥	2	介绍其特点和作用,示范动作要领 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	实训
11	复习左推右攻技术, 学习搓球	廖国君 胡古玥	2	介绍搓球技术的特点和作用,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: 发挥主观能动性, 同学间互帮互助, 解决困难	综合	实训
12	身体素质练习	廖国君 胡古玥	2	课程思政融入点:通过身体素质训练, 严格要求自己, 提升自身素质	综合	实训
13	复习考试内容	廖国君 胡古玥	2		综合	实训

14	期末素质考试	廖国君 胡古玥	2		综合	实训
15	期末技术考试	廖国君 胡古玥	2		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			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）			40
身体素质			男子引体向上，女子仰卧起坐；50 米			40
运动世界校园跑			男子 60 公里，女子 50 公里			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：2024 年 3 月 3 日						
系（部）审查意见：  已审阅，同意执行    系（部）主任签名：日期： 2024 年 3 月 6 日						