

# 《大学体育 3 乒乓球》课程教学大纲（非 OBE 模式）

## 一、课程基本信息

### 1. 课程名称

乒乓球/Table Tennis

### 2. 课程代码

17208003

### 3. 课程类别

公共基础课程

### 4. 课程性质

必修

### 5. 学时 / 学分

32/1

### 6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2

### 7. 后续课程

大学体育 4

### 8. 适用专业

本科各专业

## 二、课程的主要任务及目标

### 1. 课程的主要任务

（1）本课程是一门以身体训练、技能练习为主要手段，以增强学生体质、促进学生健康和提高学生素养为目标，实践性很强的体育选项课程。

（2）通过乒乓球专项课教学，向学生介绍乒乓球运动的概述及发展、基本技战术、竞赛规则及裁判方法等理论知识，传授乒乓球基本技术、基本战术，比赛方法及裁判方法。

（3）通过本课程学习，使学生掌握乒乓球运动的基本技能，增强学生体质，促进学生健康，提高运动能力；培养学生的集体主义观念、协作能力、分析问

题、解决问题的能力；培养学生勇敢顽强、进取的精神；培养学生自觉锻炼的习惯，促进学生身心全面发展，树立终身体育意识。

## 2. 课程的目标

**技能目标：**掌握乒乓球运动的基本知识、基本技术和基本战术，提高对乒乓球运动的兴趣，养成自觉锻炼的习惯，培养学生终身体育意识。

**健康目标：**掌握科学锻炼的方法，促进身体健康；提高力量、速度、耐力、灵活和柔韧等身体素质的；改善心理状况，克服心理障碍，养成积极乐观的态度；发展学生的个性，磨练学生的意志，提高团结互助的精神；增强学生社会适应能力。

**思政目标：**培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息；引导学生养成健康生活方式，树立正确的健康观，形成积极向上的健康人格；使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	教学方式
1	理论部分	乒乓球运动的起源, 现状, 发展。	基本了解乒乓球的起源, 现状, 发展。	1	讲授 讨论 互动
2		乒乓球运动的基本技术, 战术。	初步了解乒乓球运动的各种技术知识及实战的一些基本战术。	2	讲授 讨论 互动
3		乒乓球运动的基本规则和裁判知识。	基本了解乒乓球比赛的主要规则和裁判方法。	1	讲授 讨论 互动
4	实践部分	基本握拍方法, 基本站位, 基本姿势, 步法, 发球。	初步了解正确的握拍方法, 基本站位姿势, 几种常用的步法, 学会发正反手的平击球。	2	讲授 示范 练习
5		正手攻球 重点: 正手攻球的前臂内收内旋动作的体会掌握。 难点: 正手攻球的转腰、收小臂及小臂内旋动作要领。	学会正手攻球的动作要领, 能够完成连续击球 30 次以上。	6	讲授 示范 练习

6		<p>1.反手攻球（横拍） 重点：前臂外摆外旋，控制好击球的拍面角度。</p> <p>2.难点：击球点的选择，前臂外摆外旋的体会。</p> <p>2.直拍推挡 重点：掌握正确的握拍方法，肘关节贴近腰部。</p> <p>难点：击球时手指手腕的发力，前臂的发力。</p>	学会反手攻球或推挡球的动作要领，能够完成连续击球 15 次以上。	6	讲授 示范 练习
7		<p>1.左推右攻（直拍） 重点：正确转换拍面，完成两面攻球。</p> <p>难点：手指手腕配合转换拍面，左推右攻击球的节奏掌握。</p> <p>2. 两面攻球（横拍） 重点：正确转换拍面，完成两面攻球。</p> <p>难点：前臂内旋内收，前臂外旋外摆的体会。</p>	能够正确运用正反手攻球技术应对左右来球，并能完成连续击球 20 次以上。	2	讲授 示范 练习
8		<p>教学比赛 重点：规则的运用，技战术的运用。</p> <p>难点：技战术的运用是否合理。</p>	通过比赛指导学生对所学技战术的运用。	2	讲授 示范 练习 比赛
9		<p>素质练习 重点：每次课根据内容安排适量的素质练习。</p> <p>难点：运动的强度，运动量是否能合理匹配到每个学生。</p>	每次课进行适量素质练习。	2	讲授 示范 练习
10		素质练习与体质测试。	提高身体素质，掌握身体素质的练习方法，完成学生体质测试。	4	讲授 测试
11	考核	<p>技能考试： 左推右攻（直拍）； 两面攻球（横拍）。</p>	组织考试，综合考核学生对技术动作的掌握及运用。	2	考试
12		<p>素质考试： 男生 1000m； 女生 800m。</p>	组织考试，发展吃苦耐劳的拼搏精神。	2	考试
合计				32	

#### 四、课程教学方式

以课堂授课为主，结合学生实际，遵循由易到难，由简到繁的原则，以学生能力培养为中心，注意学生身体素质与技术水平的差异，因材施教。主要运用语言法、口令教学法、直观法（包括示范教学和电化教学）、完整与分解教学法、练习法、比赛法等教学方法，结合提问、分析、启发、引导、讨论等教学手段培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力。教学过程中还借助信息工具和传统课堂讲授相结合，丰富课堂教学素材和资源，增强教学的直观性。

#### 五、课程的考核环节及评分标准

##### 1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的，以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节，期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成，平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ ，其中 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ 分别定为 0.4 和 0.6。

##### 2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节	分值	考核/评价细则
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_1$ $\lambda_1=0.4$	课堂考勤	30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 15 次，每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。
		平时作业	40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，促进学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。
		线上学习	30	主要考核学生线上学习的掌握程度；成绩以百分计，按其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。线上学习优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。

期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_2$ $\lambda_2=0.6$	技能 考试	左推右攻（直拍） 两面攻球（横拍）	50	主要考核学生对正手攻球和反手击球技术的掌握情况以及灵活运用情况； 1 分钟计时左推右攻（横拍两面攻球），1 推 1 攻计 1 组，完成 10 组 60 分，每多 1 组多 2 分，30 组 100 分。
		素质 考试	男生 1000 米 女生 800 米	50	主要考核学生耐力素质；按照《国家学生体质健康标准》项目标准评分。

## 六、建议教材及教学参考书

### （一）推荐教材

周 弘.大学体育与健康教程.第 2 版.上海：上海交通大学出版社，2018.

## 七、其他说明

无

执笔人（签字）：

年 月 日

审核人（签字）：

年 月 日