

《乒乓球》教学大纲

课程编号		160020/ 160021		课程性质		公共基础课		适合层次		二年级本科	
先修课程		普通体育				后继课程		其它体育专选课程			
学分	1.0	总学时	30	理论		实验		上机		课外	
适用专业		学校各专业									
大纲制定人						制定日期					
大纲审核人						审核日期					

一、课程的目的与任务

本课程通过学习各项乒乓球技术练习、比赛，达到锻炼身体、陶冶情操，提高规范基本技术动作要领，锻炼学生的思维反映和身体协调等各方面能力。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国内发展的最新动态和趋势，提高乒乓球运动竞赛欣赏水平。

- 1、掌握乒乓球运动常识，学习相关运动方法和理论知识。
- 2、基本掌握规范的乒乓球动作结构，并能在比赛中学习与运用，培养学生克服困难、顽强拼搏精神。
- 3、通过 1000/800 米跑、波比跳身体素质练习，掌握科学锻炼身体方法，全面提高身体素质与健康水平。

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 4 学时	自主复习	体育课程简介、教学常规、乒乓球常识、裁判知识、基本战术。
2	讲授 13 学时	集中与分解练习	正手攻球、反手推挡
3	讲授 9 学时	集中与分解练习	身体素质：1000/800 米(上)、1 分钟波比跳(下)
4	考核 4 学时	分组与单独考核	考核：正手攻球 1000/800 米(上)、1 分钟波比跳(下)
合计	30		

三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
乒乓球体育理论	教学常规、训练方法、裁判知识、乒乓球常识、基本战术。	掌握乒乓球运动常识，学习相关运动方法和理论知识。	掌握乒乓球必备体育理论知识与方法。
正手攻球、反手推挡	正手攻球、反手推挡技术动作要领。	学习规范的动作结构，在比赛中基本运用。	学习两项技术的健身方法和技能，培养终身体育锻炼意识。
身体素质	速度、耐力素质。	通过 1000/800 米、1 分钟波比跳锻炼练习，制定适合自己的锻炼方法与方式，全面提高身体素质与健康水平。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+专项速度耐力素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	正手攻球成绩	50	B	$\frac{B}{50}$
3	身体素质成绩：1000/800 米（上）、1 分钟波比跳（下）	30	C	$\frac{C}{30}$

五、其他有关说明

（一）课程要求

- 1、课程要求学生具有乒乓球基本运动能力及协调性，具有较好的球感基础。
- 2、教学重点是正确的击球姿势和规范的击球技术动作，包括推挡技术与正手攻技术。
- 3、教学难点是各项击球技术在实际练习中的合理运用，包括击球的连续性与完整性、速度与节奏把握、各项技术结合等。
- 4、处理教学重点和难点的主要教学方式为技战术分析讲解，徒手练习、各种击球练习和技术指导、学法指导及纠错指导等。

（二）平时成绩评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，

病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到3次在总分中扣除2分，请假4次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除2分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除2分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除4——20分。

每学期平时成绩总分20分扣完、缺课1/3（包括旷课和请假）、无故旷课4次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

考勤符号表示：旷课打x，迟到打x加○，早退打☺，事病假打○。

平时表现符号表示：违反课常规要求评价打A，不主动锻炼性评价打B，严重违规性评价打C4——C20。

2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加5分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加10分。

（三）专项技能评定方法与标准

正手攻球考核方法：

（1）学生两人一组，采取自由组合的方式进行，可两人同时进行考核，也可一人考核、一人陪考，考核前须向教师说明。

（2）在考核中允许考3次，以3次考核中最优成绩作为考核最终成绩，考核者自己的失误或对方的失误均计算在3次考核中。

（3）连续攻球10次以上是达标次数，达到10次以上给予评分，未达到10次，视为不及格，具体技评参照评分标准。

（4）攻球考核中必须采用攻球技术完成，若采用其它技术或无法界定的方式方法来进行击球，将不计算在10次之内，只认定为过渡球。

正手攻球考核标准：

优秀（90-100）：连续击球10次以上，技术动作规范，动作完整连贯，速度节奏感好，控制球能力强。

良好（80-89）：连续击球10次以上，技术动作较正确，能较好处理与控制球，动作较完整连贯。

中等（70-79）：连续击球10次以上，技术动作基本正确，连续性击球处理和球能力连续性较差。

及格（60-69）：连续击球10次以上，技术动作不稳定，动作不规范，控制球的能力较差，击球有一定盲目性。

不及格（60以下）：连续击球10次以下，基本技术差，动作僵硬，错误动作多，失误率高，综合能力差。

（四）专项身体素质评定方法与标准

A、1000米、800米：在400米田径跑道分组考核，1000米、800米跑按照男、女生分开进行考核，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表，以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

B、1分钟波比跳动作标准：以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个俯撑收腹的姿势，身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

评分标准：二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

A、1000、800米跑(30%)

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	3' 17"	100	30	3' 18"
98	29.4	3' 20"	98	29.4	3' 21"
95	28.5	3' 22"	95	28.5	3' 24"
93	27.9	3' 25"	93	27.9	3' 27"
90	27	3' 27"	90	27	3' 30"
87	26.1	3' 30"	87	26.1	3' 34"
85	25.5	3' 34"	85	25.5	3' 37"
83	24.9	3' 38"	83	24.9	3' 41"
80	24	3' 42"	80	24	3' 44"
79	23.7	3' 45"	79	23.7	3' 47"
78	23.4	3' 47"	78	23.4	3' 49"
77	23.1	3' 50"	77	23.1	3' 52"
76	22.8	3' 52"	76	22.8	3' 54"
75	22.5	3' 55"	75	22.5	3' 58"
74	22.2	3' 57"	74	22.2	3' 59"
73	21.9	4' 00"	73	21.9	4' 02"
72	21.6	4' 02"	72	21.6	4' 04"
71	21.3	4' 05"	71	21.3	4' 07"
70	21	4' 07"	70	21	4' 09"
69	20.7	4' 10"	69	20.7	4' 12"
68	20.4	4' 12"	68	20.4	4' 14"
67	20.1	4' 15"	67	20.1	4' 17"
66	19.8	4' 17"	66	19.8	4' 19"
65	19.5	4' 20"	65	19.5	4' 22"
64	19.2	4' 22"	64	19.2	4' 24"
63	18.9	4' 25"	63	18.9	4' 27"
62	18.6	4' 27"	62	18.6	4' 29"
61	18.3	4' 30"	61	18.3	4' 32"
60	18	4' 32"	60	18	4' 34"
55	16.5	4' 42"	55	16.5	4' 39"
50	15	4' 52"	50	15	4' 44"
45	13.5	5' 02"	45	13.5	4' 49"
40	12	5' 12"	40	12	4' 54"

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
35	10.5	5' 22"	35	10.5	4' 59"
30	9	5' 32"	30	9	5' 04"
25	7.5	5' 42"	25	7.5	5' 09"
20	6	5' 52"	20	6	5' 14"
15	4.5	6' 02"	15	4.5	5' 19"
10	3	6' 12"	10	3	5' 24"

B、1 分钟波比跳 (30%)

男			女		
分数	占比 30%分数	个数	分数	占比 30%分数	个数
100	30	33	100	30	30
95	28.5	32	95	28.5	29
90	27	31	90	27	28
88	26.4	30	88	26.4	27
84	25.2	29	84	25.2	26
80	24	28	80	24	25
75	22.5	27	75	22.5	24
70	21	26	70	21	23
68	20.4	25	68	20.4	22
64	19.2	24	64	19.2	21
60	18	23	60	18	20
55	16.5	22	55	16.5	19
50	15	21	50	15	18
45	13.5	20	45	13.5	17
40	12	19	40	12	16
35	10.5	18	35	10.5	15
30	9	17	30	9	14
20	6	16	20	6	13
10	3	15	10	3	12
5	1.5	14	5	1.5	11

六、建议使用教材及参考书目

1. 乒乓球. 普通高校体育选项课. 北京体育大学出版社. 2005.
2. 乒乓球. 体育系通用教材. 人民体育出版社. 1979, (3).
3. 乒乓世界 (期刊). 中国乒乓球协会、中国体育报业总社出版.