

《体育专选 I (乒乓球) 》教学大纲

课程中文名字		体育专选 I (乒乓球)									
课程英文名字		Physical Education Elective Course I (Table Tennis)									
课程编号	10111003	课程性质		通识课			适合层次		二年级本科		
先修课程		普通体育				后继课程		体育专选 II			
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		张然				制定日期		2025.1.19			
大纲审核人		肖鹤				审核日期		2025.1.21			

(注：课程性质是指通识课、学科基础课、专业课、集中实践环节；适合层次为本科或研究生课程)

一、课程教学目标与任务

本课程通过学习各项乒乓球技术练习、比赛、长跑锻炼身体能，达到锻炼身体、陶冶情操、提高规范基本技术动作要领，提升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、竞赛规则、裁判知识等内容，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。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1： 学生通过 1000、800 米、俯卧撑、跳跃练习和柔韧性等身体素质的练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；培养顽强拼搏精神、优良的意志品质和团队协作竞争意识，达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体质健康测试水平，为后续学习其他体育课程内容提供基础。

课程目标 2： 通过乒乓球基本技术动作的学习和练习，乒乓球理论的学习，使学生掌握乒乓球基本运动技术，理解相关乒乓球锻炼方法和理论知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。培养学生体育锻炼的兴趣，掌握乒乓球运动常识及技术提高方法，提升学生对运动损伤的预防及处理能力。

课程目标 3： 在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求 (一级指标)	课程目标
毕业要求 (12) 具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、3
毕业要求 (9) 能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	2

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 11 学时	集中与分解练习
2	乒乓球技术 11 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 4 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时 (理论)	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
乒乓球体育理论	1、教学常规； 2、技术训练方法； 3、裁判知识； 4、乒乓球常识； 5、基本战术。	1、掌握乒乓球运动常识； 2、学习乒乓球运动方法和理论知识。	4	2、3
身体素质	1、力量素质； 2、耐力素质； 3、柔韧性素质； 4、协调性素质。	1、明确 1000 米、800 米、武当九式、俯卧撑及柔韧性练习的锻炼价值； 2、能制定自身课余的运动处方	11	1
乒乓球基本技术	1、反手推挡技术； 2、发球技术； 3、正手攻球技术。	1、学习规范的动作结构，在比赛中基本运用。（支撑课程目标 1） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 2）	11	2、3
考核	1、身体素质（1000 米(男)、800 米(女)）； 2、正手攻球技术。	1、身体素质。（支撑课程目标 1） 2、分组进行正手攻球考核。（支撑课程目标 3）	4	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法

(一) 课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的表现进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	乒乓球正手攻球技术的学习情况	40%	1
身体素质	身体素质练习情况 1000 米 (男)，800 米 (女)	30%	2

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对乒乓球基本技术、重难点知识的理解和应用情况，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；使学生掌握乒乓球基本运动技术，理解相关乒乓球锻炼方法和理论知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%：过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，在技术上能运用所学技术进行简单比赛，在比赛中形成良好的人际关系和团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 正手攻球技术	100	A	$\frac{0.4 * A}{0.4 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 1000 米 (男)、800 米 (女)	100	B	$\frac{0.3 * B}{0.3 * 100}$
课程目标 3	考勤、课堂表现、完成课外练习和作业	30	C	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$

(三) 专项技能考核方法与标准

考核内容： 乒乓球正手攻球评定方法与标准(考核占比 40%)

考核方法： 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。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。将技术动作规范性占比分为 20 分，击球稳定性占比分为 20 分，具体技评参照评分标准。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，将不计算在考核回合数之内，只认定为过渡球。

表 6 专项技能技术规范评分标准

得分	评定标准
20	技术动作标准规范，动作完整连贯，
18	技术动作完整连贯，但技术动作不够规范。
15	技术动作连贯，动作基本正确，动作较自然
12	技术动作基本正确，动作僵硬，不规范
0—10	基本技术差，动作僵硬，错误动作多，失误率高。

表7 专项技能稳定性评分标准

得分	个数
20	≥13
18	12
15	11
12	10
10	9
9	8
8	7
7	6
6	5
5	4

(四) 耐力素质 (男: 1000 米、女: 800 米) 评定方法与标准 (考核占比 30%)

1、测试方法: 在 400 米田径跑道分组考核, 站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时, 当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数。

2、考核标准:

表8 耐力素质 (男: 1000 米、女: 800 米) 评定标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
3'17"	100	30	3'18"	100	30
3'20"	98	29.4	3'21"	98	29.4
3'22"	95	28.5	3'24"	95	28.5
3'25"	93	27.9	3'27"	93	27.9
3'27"	90	27	3'30"	90	27
3'30"	87	26.1	3'34"	87	26.1
3'34"	85	25.5	3'37"	85	25.5
3'38"	83	24.9	3'41"	83	24.9
3'42"	80	24	3'44"	80	24
3'45"	79	23.7	3'47"	79	23.7
3'47"	78	23.4	3'49"	78	23.4
3'50"	77	23.1	3'52"	77	23.1
3'52"	76	22.8	3'54"	76	22.8
3'55"	75	22.5	3'58"	75	22.5
3'57"	74	22.2	3'59"	74	22.2
4'00"	73	21.9	4'02"	73	21.9
4'02"	72	21.6	4'04"	72	21.6
4'05"	71	21.3	4'07"	71	21.3
4'07"	70	21	4'09"	70	21

4'10"	69	20.7	4'12"	69	20.7
4'12"	68	20.4	4'14"	68	20.4
4'15"	67	20.1	4'17"	67	20.1
4'17"	66	19.8	4'19"	66	19.8
4'20"	65	19.5	4'22"	65	19.5
4'22"	64	19.2	4'24"	64	19.2
4'25"	63	18.9	4'27"	63	18.9
4'27"	62	18.6	4'29"	62	18.6
4'30"	61	18.3	4'32"	61	18.3
4'32"	60	18	4'34"	60	18
4'42"	55	16.5	4'39"	55	16.5
4'52"	50	15	4'44"	50	15
5'02"	45	13.5	4'49"	45	13.5
5'12"	40	12	4'54"	40	12
5'22"	35	10.5	4'59"	35	10.5
5'32"	30	9	5'04"	30	9
5'42"	25	7.5	5'09"	25	7.5
5'52"	20	6	5'14"	20	6
6'02"	15	4.5	5'19"	15	4.5
6'12"	10	3	5'24"	10	3

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) 过程性考核评分标准 (总分 30 分)

1、平时课堂表现评分 (20 分)

学生上课迟到一次者 (以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场)，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。

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⊗，早退打⊙，事病假打○。

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 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—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性、严重违规性评价打 C1—C10 。

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。

2、作业评分（10 分）

根据作业完成情况，每次作业给予 3-4 分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 9 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	学生分组练习颠球 50 次（可累积次数）	3	2、3
作业 2	学生分组练习开合跳 30*4 组（或俯卧撑 20*3 组）	4	1、3
作业 3	学生分组练习正手攻球动作模仿 50 次	3	2、3

六、建议使用教材及参考书目

【使用教材】

[1] 施之皓等。现代乒乓球运动教程-基本理论与技战术[M].2019.

【参考书目】

[1] 人邮体育.图解乒乓球运动从入门到精通 视频学习版[M].人民邮电出版社.2023.

[2] 集体编写.乒乓球运动教程.北京体育大学出版社[M].2014.

[3] 乒乓世界（期刊）.中国乒乓球协会、中国体育报业总社出版.