

《体育专选 I（匹克球）》教学大纲

课程中文名称				体育专选 I（匹克球）							
课程英文名称				Physical Education Elective Course I (pickleball)							
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	30	实验		上机		课外	
适用专业		全校各专业									
大纲制定人		孙辉				制定日期		2024 年 5 月 14 日			
大纲审核人		肖鹤				审核日期					

（注：课程性质是指公共基础课、学科基础课、专业课；适合层次为专科、本科或研究生课程）

一、课程的教学目标与任务

匹克球运动是一项老少皆宜、深受人们普遍喜爱、富有乐趣的体育活动。它特有的观赏性、娱乐性、锻炼性使得大学生对它特别青睐。本课程通过各项匹克球技术教学和练习、游戏或比赛，达到锻炼身体、磨练意志的目的，同时娱乐心情、陶冶情操，锻炼学生的思维反应能力，灵活大脑。本课程主要讲授匹克球运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍匹克球运动的概述和匹克球运动在国际国内发展的最新动态与趋势，提高匹克球运动竞赛欣赏水平，培养学生掌握基础的匹克球单打、双打技能及规则，养成良好的自我锻炼习惯。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过 1000、800、跳绳、米字跑、折返跑、深蹲跳、各种脚步练习及柔韧、灵敏等身体素质的练习，尤其是通过心肺功能项目练习，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，为后续体育课程内容学习打好基础。

课程目标 2：通过匹克球正反手击球、发球、截击等基本技术动作的学习和练习，体育理论的学习，使学生掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，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，掌握基本体育运动常识及方法，具有一定的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结协作的团队精神。

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、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。	3

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、体育游戏 7 学时	集中与分解练习
2	匹克球技术动作练习 15 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
匹克球理论	1、教学常规； 2、锻炼方法； 3、运动损伤预防与处理。	1、掌握基本体育运动常识。 （支撑课程目标 2） 2、学习相关运动方法和理论知识。 （支撑课程目标 3）	2	2、3
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确匹克球专项身体素质锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方 （支撑课程目标 1）	10	1
匹克球技术动作	匹克球技术动作	1、学习和练习匹克球技术动作。 （支撑课程目标 2） 2、分组进行练习和学习。 （支撑课程目标 3）	14	2、3
考核	1、匹克球技术； 2、身体素质（1000 米（男）、800 米（女））	1、身体素质。 （支撑课程目标 1） 2、匹克球技术动作考核。 （支撑课程目标 2）	4	1、2、3

		撑课程目标 2、3)		
--	--	------------	--	--

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

（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
专项技能	对耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质和匹克球技术动作的掌握情况，自主学习和终身学习的意识，不断学习和适应发展的能力等进行考核。	40%	1、2
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，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
身体素质	身体素质练习情况 1000 米（男），800 米（女）	30%	1

总评成绩 100 分= 专选技能成绩 40%+ 过程考核成绩 30%+身体素质成绩 30%。

1) 专选技能 40% ：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解 and 应用情况，掌握匹克球基本技能、健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，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，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

3) 身体素质 30%：身体素质主要使学生在耐力、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。

（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: 1000 米 (男)、800 米(女) (身体素质)	100	A	$\frac{0.3 * B}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 匹克球技 术动作(专项)	100	B	$\frac{0.4 * A}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C ₁	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C ₂	

注: 1) **考核题目 100%**支撑课程目标;

平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 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 6 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

(四) 匹克球技术动作评定方法与标准(考核占比 40%)

1、测试方法：学生面对匹克球练习墙，在指定范围内进行对墙连续击球，球弹墙落地 1 次或 0 次可连续击打，只记录合理范围内正手击球个数，反拍击球或超出指定范围的击球视为无效击球，但击打过程可以持续，男女标准统一。

2、考核标准

正手挥拍击球评分标准					
个数	分数	占比 40%	个数	分数	占比 40%

		分数			分数
25	100	40	16	64	25.6
24	96	38.4	15	60	24
23	92	36.8	14	56	22.4
22	88	35.2	13	52	20.8
21	84	33.6	12	48	19.2
20	80	32	11	44	17.6
19	76	30.4	10	40	16
18	72	28.8	9	36	14.4
17	68	27.2	8	32	12.8

五、课程有关说明

（一）课程要求

1、修该课程的学生必须身体健康，具有基本的运动能力和一般的力量、速度、灵敏与协调素质以及吃苦耐劳、顽强拼搏的精神。

2、教学重点是正确的掌握正手挥拍击球技术；教学难点是掌握击球点的技术及脚步移动，处理重点难点的主要教学方式为技战术分析讲解、徒手练习、各球击球练习和技术指导、学法指导及纠错辅导。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流和帮助措施。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

（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：违反课常规要求评价打 A，不主动锻炼性评价打 B，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）

按要求完成作业，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 4 过程训练环节

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	学生分组练习身体素质	3	1
作业 2	学生分组练习匹克球技术动作	4	2、3
作业 3	学生观看学习通匹克球视频材料并完成习题	3	3

六、建议使用教材及参考书目

【使用教材】

[1] 董杰. 匹克球教程. 高等教育出版社. 2022. 5

【参考书目】

[2] 程杰. 郭立亚. 赵月. 匹克球运动. 高等教育出版社 2018. 5

六、教材及参考资料

【使用教材】

[1] 《匹克球运动教程》卢三妹，张晓萍主编，广东高等教育出版社，2022 年 7 月第 1 版。

【参考书目】

- [1] 《学校体育学》，李祥主编，高等教育出版社，2001 年 6 月第 1 版。