

《体育》课程教学大纲

一、基本信息

编写依据：2018 版本科人才培养方案

课程名称：体育课（乒乓球）Physical education (Table Tennis)

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

二、教学目标

1、通过乒乓球课程教学，培养学生终身体育意识，掌握本课程锻炼身体的技能，提升学生良好的体育兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过乒乓球理论课的讲授，使学生掌握乒乓球基础理论知识，较广泛的了解乒乓球的发展历史及现状，初步掌握乒乓球的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会实践能力。

3、通过乒乓球技术课的实践，使学生掌握乒乓球的基本技战术及练习方法，提升学生的身体素质，提高学生的健康水平。

4、通过学生理论与实践相结合能力的培养，使学生掌握一定的示范讲解技能，提升学生对乒乓球运动的欣赏能力。

三、课程教学要求

乒乓球教师课前需熟课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度，并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备的体育器材。课程将会使用讲解法、示范法、分组教学法、视频引导法等方法 and 手段。

四、教学内容及学时分配

序号	教学内容	学时分配
1	1、 乒乓球运动简介 2、 乒乓球握拍方法 3、 球性练习	2
2	1. 巩固掌握乒乓球的握拍方法 2. 介绍乒乓球推挡的方法	2
3	1、掌握提高乒乓球反手平挡球的方法 2. 初步掌握乒乓球正手发球的方法	2
4	1、复习正手平击发球 2、乒乓球正手挡球的方法 3、球性练习	2
5	乒乓球加力推挡技术	2
6	1、讲解正手攻球技术（一） 2、球性练习	2
7	正手攻球技术(二)	2
8	正手攻球技术（三）	2
9	1. 随堂测试乒乓球正手技术 2. 乒乓球基本步法教学 3. 游戏法练习乒乓球步法	2
10	1. 复习乒乓球基本步法教学 2. 身体素质训练	2
11	乒乓球比赛裁判组织法教学	2
12	教学比赛（一）	2
13	教学比赛（二）	2
14	1. 比赛总结 2. 裁判组织总结 3. 随堂测试乒乓球专项步伐	2
15	复习考试内容	2
16	考试	2

五、测评方式

（一）平时测评方式及权重

1、平时成绩构成：

平时成绩构成	考勤	课堂表现	随堂测验	课外作业
分值	20分	20分	30分	30分

1.1 考勤（20分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣6分、请假一次扣3分、迟到一次扣1分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

考勤规范标志及扣分标准

情况	标志	扣分
旷课	○	-6
病假	⊕	-2
事假	⊖	-3
迟到	⊗	-1
早退	◎	-12
未着运动服	▽	-3

1.2 课堂表现（20分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

课堂表现状况	非常认真、积极，进步非常明显	较认真、积极，进步较明显	一般认真、积极，进步程度一般	不够认真、积极，进步不明显	不认真、积极，学习无进步
分值	16-20分	11-15分	6-10分	1-5分	0分

1.3 随堂测验（30分）

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数3次，每次评分标准如下：

熟练程度	非常熟练	较熟练	熟练	一般	完全不会
分值	9-10分	7-8分	5-6分	1-4分	0分

1.4 课外作业（30分）

引入“步道乐跑”APP软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

男生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
女生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
分数	0	18分	21分	24分	27分	30分

男女生跑步次数30次为合格，跑步次数越多对应分数越高，50次满分。每个月的跑步次数不低于10次，低于10次系统自动生成0分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到 2 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内。

女生：里程达到 1.6 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内。

(二) 期末测评方式及权重

乒乓球专项技能考试评分办法：学生两人一组在规定时间内累计对打的回合数作为考试内容，期末考试的技能考试得分就以此项考试结果作为评定依据。

考试规则：单位时间男生为 25 秒，女生为 30 秒，男女生混合为 30 秒。

分值(分)	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52
成绩(次)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

(三) 总评方式：平时成绩 60%，期末成绩 40%

六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》（AR 版），人民邮电出版社，2017 年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013 年。

编写人：

审核人：

编写时间：