《 乒乓球1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）乒乓球1 | | | | | |
| （英文）Table Tennis 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100048 | 课程学分 | | 1 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | | 全校专科第2学期 | | |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） | | | | | |
| 课程简介 | 乒乓球课是一项深受广大学生喜爱的隔网运动，因其球体小、速度快、变化多、安全性好、趣味性强、易于开展。通过本课程的学习，了解乒乓球运动特点，发展概况和规则裁判法；初步掌握乒乓球基本技战术，提高对乒乓球运动的兴趣，较好地掌握正手对攻、反手推挡及发球等技术，提高比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉比赛规则并了解竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，较系统地掌握乒乓球比赛中的战术套路，可以制定自己的训练计划，有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力。培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 | | | | | |
| 大纲编写人 | 微信图片_20240306122938 （签名） | | 制/修订时间 | | 2023.12 | |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710134179860.png （签名） | | 审定时间 | | 2024.3 | |
| 学院负责人 | （签名） | | 批准时间 | |  | |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握乒乓球运动的基本理论知识、乒乓球运动的竞赛组织与编排、比赛规则及裁判工作相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握乒乓球运动的攻球、推挡球、发球等基本技术动作与简单的技战术配合，提高身体的灵活与协调能力；具备小规模比赛的编排和裁判能力。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 树立正确的审美观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分  教学内容：  1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；  2.乒乓球运动概述：乒乓球运动的起源、演变与发展；乒乓球运动的特点与锻炼价值；  3.乒乓球运动竞赛方法与规则。  预期成果：通过乒乓球课程理论学习，了解乒乓球运动的起源、发展及意义，掌握乒乓球运动的基本比赛规则，学会欣赏乒乓球运动；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：乒乓球竞赛规则的掌握与运用。  **第二单元：**乒乓球运动实践教学  教学内容：  1.乒乓球运动基本技术：站位与握拍技术、基本姿势与步法、正手平击发球及接发球技术、正手攻球、反手推挡与拨球、搓球、近台快攻等；  2.分组教学比赛。  预期成果：  1.通过基础学习，掌握乒乓球运动的基本技战术技能，提高身体的灵活与协调能力；  2.通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，调动学生参与乒乓球活动的积极性，并运用所学的技、战术，提高比赛能力；  3.树立正确的审美观，学会欣赏乒乓球运动，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。  教学难点：基本技术在比赛中应用。  **第三单元：**体能练习与体质健康测试  教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）  预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。  教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。  **第四单元：**有氧健身跑  教学内容：运动世界校园APP（课外练习）  预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。  教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | | | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。  乒乓球运动课堂教学以价值塑造为宗旨，以国家情怀、文化传承、道德素质为核心，以技战术学习应用、团队协作、遵守规则、服从裁判为主要内容，用“教师主导、学生主体”的教学理念，引导学生自主学习、合作探究，通过“感知、认知、学习、实践”灌输学生乒乓球运动技能与知识，提高乒乓球运动技能与竞赛水平；课程中通过介绍我国乒乓球运动历史发展、国际比赛获奖、“乒乓外交”事例、成为我国国球的意义等，激发学生的爱国情怀和社会责任感；课程中同学之间相互勉励，互帮互学，分组教学比赛组织、协调、裁判分工，并在老师指导下完成分组比赛编排、成绩记录等，更好地培养了学生的团队合作能力和人际交往能力；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，提高了学生规则意识和社会道德修养；课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 正手平击发球、教学比赛评价 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |