**乒 乓 球 课 程 指 南**

**一、课程名称：乒乓球**

**二、开课学院：体育教学部**

**三、学时学分：学分：2； 总学时：36； 理论学时：4；实践学时：28；考核：4。**

**四、授课适应对象： 天津医科大学本科生**

**五、课程基本内容简介：**

乒乓球是由两名或两对选手，在球网两端，用球拍轮流击球的一项球类运动。本课程教学内容主要包括乒乓球基本理论知识、技术、专项体能训练，教学比赛及裁判法和竞赛规则，介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。以教会、勤练、常赛为主导，运用各种教学方法使学生掌握乒乓球基本技能和体适能训练方法，熟悉裁判法理论与应用。激发学生参与活动的兴趣，培养终身体育锻炼的意识。

**六、教学目标**

**1.技能目标**

掌握乒乓球运动的基本技术技能，掌握正确规范正手攻球和反手推挡的击球动作，保持连贯的击球能力。通过身体素质练习，提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧各方面素质能力。

**2.知识目标**

掌握乒乓球基本理论知识，熟悉竞赛规则及裁判法的应用。掌握乒乓球运动中常见的预防运动损伤及处置方法。

**3.思政目标**

⑴、通过乒乓球运动的学习和训练，学会正确处理竞争与合作的关系，尊重同伴，尊重裁判，尊重对手，培养团队协作意识，引领学生爱上运动，培养终身体育锻炼意识。

⑵、通过乒乓球运动培养学生克服困难、顽强拼搏、坚持不懈的意志品质。

⑶、通过乒乓球运动及教学比赛，培养学生公平竞争意识，增强集体荣誉感，勇于面对失败和挫折，勇于战胜自我，形成积极向上的阳光心态。

⑷、通过乒乓球运动培养当代大学生社会主义核心价值观思想理念。

**七、主要教学方法：**

概括课程授课的主要教学方法：讲解、示范、指导练习、分组练习、纠正错误动作、循环练习、实战练习等。

**八、参考教材（名称、主编、出版社、出版时间）：**

参考教材：《兵兵球》 刘建和 人民体育出版社 2006年

**九、其他参考资料：**

1、《乒乓球教学与训练》苏凘 仁 人民体育出版社 1995年

2、《怎样打好乒乓球》岑淮光 等 人民体育出版社 2001年

**十、考核标准：**

**1.考核内容：**

一分钟正手攻球、一分钟反手推挡，任选一项进行考核

**2、评分标准**

⑴ 达标20%

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 数量 | 1-5 | | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 21-25 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-45 | 46-50 |
| 成绩 | 2 | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| ⑵ 技评20% | | | | | | | | | | | |
| 1-5分 | | 动作有连续性较慢，身体各部位不协调，僵硬，击球部位不准确。 | | | | | | | | | |
| 6-10分 | | 动作有连续性，步法灵活性稍差，身体各部位协调稍差。 | | | | | | | | | |
| 11-15分 | | 动作较正确规范，到位 ，身体各部位较为协调。 | | | | | | | | | |
| 16-20分 | | 动作正确规范、身体各部位协调、灵活。 | | | | | | | | | |

**3、成绩标准**

**考试满分为100分：兵兵球专项40分；身体素质40分；课堂出勤表现10分；早操10分。**

**十一、教学进度**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **备注** |
| 1 | 1. 介绍本学期教学任务、内容及考核要求；安全教育 2. 学习乒乓球握拍法、基本站位姿势   3、恢复体能练习 |  |
| 2 | 1、复习握拍法、基本站位姿势  2、学习推挡技术、介绍各种步法  3、身体素质:力量素质练习 |  |
| 3 | 1、复习推挡技术  2、学习正反手发平击球  3、身体素质：速度素质练习 |  |
| 4 | 1、复习推挡技术、正反手发平击球  2、学习正手攻球  3、身体素质：耐力素质练习 |  |
| 5 | 1、复习反手推挡、正手攻球技术  2、学习单步步法  3、身体素质：核心力量素质练习 |  |
| 6 | 1、复习反手推挡、正手攻球  2、学习滑步步法  3、身体素质：柔韧灵敏协调性练习 |  |
| 7 | 1、复习反手推挡、正手攻球  2、学习发下旋球  3、身体素质:力量素质练习 |  |
| 8 | 1、复习反手推挡、正手攻球、发下旋球  2、学习搓球技术  3、身体素质：速度素质练习 |  |
| 9 | 1、复习反手推挡、正手攻球  2、复习发下旋球、搓球、推挡测试练习  3、身体素质：耐力素质练习 |  |
| 10 | 1、复习反手推挡、正手攻球  2、复习发下旋球、搓球、步法和手法配合练习  3、身体素质：核心力量素质练习 |  |
| 11 | 1、复习反手推挡、正手攻球  2、复习发下旋球、搓球、学习左推右攻技术  3、身体素质：柔韧灵敏协调性练习 |  |
| 12 | 1、复习反手推挡、正手攻球、发下旋球、搓球  2、学习推挡侧身攻技术  3、身体素质:力量素质练习 |  |
| 13 | 1、教学比赛  2、身体素质：速度素质练习 |  |
| 14 | 1、复习考试内容、反手推挡、正手攻球  2、身体素质：核心力量素质练习 |  |
| 15 | 考核 |  |
| 16 | 考核 |  |
| 17 | 乒乓球规则与裁判法、补考 |  |
| 18 | 乒乓球比赛赏析与规则解析 |  |