**《乒乓球选项课》课程教学大纲**

1. 课程基本信息

课程代码：130271

课程名称：乒乓球选项课

英文名称：Table tennis

学 时：32

学 分：2

适用对象：本科1至4年级所有专业学生

考核方式：考试

1. 课程简介

中文简介

乒乓球运动作为中国近代的传统体育项目，又被成为我国的国球。乒乓球运动是中国体育史的里程碑，在全球霸主地位无可比拟，也是我国在党的领导下推进新中国体育事业发展的重要一环。乒乓球运动是由两名或者两对选手、用球拍在中间隔放一个球网的球台两端轮流击球的一项球类运动。其特点在于球小、速度快、变化多、趣味性强，设备较为简单，不受年龄、性别和身体条件限制，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，比较容易开展和普及。参加这项运动可以发展人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的能力，改善心血管系统机能，促进新陈代谢，增强体质，并能培养人的勇敢顽强，机智果断等品质。

English abstract

Table tennis is our Chinese traditional sport,be loved by lots of common people.Table tennis is played by two or two pairs of competitors,and they hit the ball by turn from each side of the table with a net in the middle.The characteristics of table tennis is small size,fast speed,full of change and interesting,and it needs simple device,can be played by every ages . So it can be popularized easily.Table tennis can improve people’s sensitivity and harmony,can faster people’s action ,and can strengthen people’s arms and legs,and can promote people’s heart healthy,and can train people’s to be more brave and decisive.

1. 课程性质与教学目的
2. 课程性质

乒乓球选项课是通识课大学体育必修课中的选项课，

1. 教学目的

乒乓球选项课的教学目的为掌握乒乓球的基本技术和相关理论，培养学生团结友爱、自信顽强以及勇于拼搏的意志品质。通过学习我国乒乓球辉煌成绩史增加学生爱国主义情操。提高学生的灵敏性、动作协调能力、改善心肺功能，全面提高身体素质。

1. 教学内容及要求
2. 理论部分

1.乒乓球运动发展概况

2.乒乓球比赛的竞赛组织工作

3.乒乓球主要规则及裁判方法

1. 技术部分

1.乒乓球专项身体素质

乒乓球基本专项素质练习为跳绳、蛙跳、并步单手摸球台计时以及20米折返跑

2.正手攻球

正手攻球的动作要领是：左脚稍前，右脚稍后，身体离台约50厘米，手臂自然放松，保持一定弯度，不要小于90度大于120度，拍面稍前倾(约80度)，随着身体向右移动，手臂向身体右后侧方引拍，在来球跳到高点期时，手臂迅速向左前上方挥动([肘](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%98)部不要夹得太紧，手臂要呈半圆形挥动)，击球的中上部，同时身体重心由右脚移至左脚，击完球后，迅速还原，准备下一板击球。

3.反手推挡

3.1准备：身体前倾，两膝微屈，两腿分开与肩同宽，右脚稍向前。反手持

拍于腹前，球拍的拍面倾斜向下。

3.2引拍：手臂自然弯曲并做外旋,手腕上翻，拍面角度接近垂直,拍柄、前臂与台面几乎平行,将球拍引于身体前方。

3.3迎球：两眼注视来球，前臂向前伸向来球。

3.4击球：当来球跳到上升期,前臂和手腕稍向前迎击,拍面接近垂直击球中部。 重点：固定击球位置，击球时机。 难点：身体协调发力

4.发平击快球

快球的几个要素构成击球点距离球台要近，击球点要尽量低（只要高于台面且有用力空间），第一落点尽量靠近本方底线，飞行高度尽量低（尽量最高点与球网高度吻合），落到对方底线。

5.搓球

5.1慢搓  
特点与运用： 慢搓动作幅度大，在来球的下降期击球，回球速度慢，但有利于增加搓球的旋转强度。慢搓一般适用于回接旋转较强，线路稍长的来球。在对搓中，快慢搓结合起来，可以变化击球节奏，牵制对方。  
要点：①应根据来球的具体情况，控制好拍面的后仰角度。②击球时，前臂用力为主，转腕动作不宜过大。③搓加转球，在向下用力的同时，应增加前送的幅度。

5.2快搓  
特点与运用： 动作幅度小，回球速度快，借来球的前进力将球搓回，常用于接发球或削过来的近网下旋球，在对搓中，利用快搓变化击球节奏，缩短对方回球的准备时间。  
要点：①身体重心前移，身体靠近来球。②前臂主动前伸插向球的中下部。③快搓一般借力还击，若来球下旋弱可用力下切。

1. 学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学课时数 |
| 理论知识 | 2 |
| 技术学习 | 22 |
| 考 核 | 4 |
| 机 动 | 2 |
| 合 计 | 32 |

六、考试项目及评分办法

1.总成绩构成：期末技术考核占总分70%，平时表现占30%。

2.考核项目：正手攻球

3.评分标准：一分钟内击球成功次数，可以允许失误，秒表不停。50个为满分，每球2分。

4.考试要求：必须为一推一攻，推挡同学为陪考同学，攻球同学为考试同 学。落点准确，动作规范。

七、 推荐教材和参考资源

（一）1.乒乓球运动 全国体育院校教材委员会 北京：人民体育出版社 1999年1月版

2.《乒乓球竞赛规则2006》人民体育出版社.2009年12月版

（二）参考书：

1.《乒乓球教学训练与科研》全国体育院校教材委员会审定.人民体育出版社. 1995年12月版

2.乒乓长盛的训练学探索 国家体育总局《乒乓长盛考》研究课题组

八、教学进度

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **教学方式** | **教学媒体** | **学时** | **课外作业及平时考核内容** |
| 一 | 理论课 | 讲授 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 二 | 1.学习乒乓球基本站位，姿势  2.学习握拍方法  3.学习简单发球 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 三 | 1.学习反手推挡技术  2.继续学习简单发球 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 四 | 1. 复习反手推挡 2. 复习简单发球 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 五 | 1. 复习站位姿势及步法 2. 继续学习反手推挡技术 3. 复习简单发球 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 六 | 1. 学习正手攻球 2. 复习反手推挡 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 七 | 1．学习平击快球发球  2．继续学习正手攻球 | 实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 八 | 1. 练习平击快球发球 2. 继续学习正手攻球 | 实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 九 | 1. 复习反手推挡 2. 继续学习正手攻球 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 十 | 1. 复习正手攻球 2. 学习下旋球发球 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 十一 | 1. 复习正手攻球 2. 继续学习下旋球发球 3. 学习搓球 | 讲授  讲解 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 十二 | 1. 继续学习发下旋球及搓球 2. 复习正手攻球和反手推挡 | 实践  讲授 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 十三 | 1. 素质练习 2. 复习下旋球发球和搓球 | 实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 十四 | 1. 学习乒乓球规则 2. 复习反手推挡 3. 复习正手攻球 | 讲授 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 十五 | 1. 继续学习乒乓球规则 2. 复习反手推挡 3. 复习正手攻球 | 讲授  实践 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |
| 十六 | 1. 评定成绩 | 测试 | 乒乓球台等设施 | 2 | 阅读指定参考书目，自己下载观看比赛录像 |

大一新生上课时间为第4-18周，教学进度计划为1-15周次的教学内容。

大纲修订人：刘利鸥 修订日期：2021年12月

大纲审定人：谢玉波 审定日期：2021年12月