**《大学体育与健康》课程——乒乓球教学大纲**

1. **教师信息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教师姓名 | 职称 | 办公室 | 电话 | 电子信箱 |
| 王文渊 | 讲师 | 老馆103 | 13774253233 | wangwenyuan@shnu.edu.cn |
| 吴斌 | 副教授 | 新馆102 | 13661477365 | wubin@shnu.edu.cn |
| 姜民群 | 副教授 | 奉贤新馆102 | 13611779811 | jiangminqun@126.com |
| 李合 | 讲师 | 奉新馆311 | 18817581148 | lihenew@126.com |
| 尹剑春  | 副教授 | 新馆311 | 15221511670 | yjchun@shnu.edu.cn |
| 吴振伟 | 助教 | 北区办公室  | 17717631109 | 14987141@qq.com |
| 项英 | 讲师 | 老馆102 | 13818385139 | 604669576@qq.com |
| 沈越 | 副教授 | 新馆102 | 15801853175 | shenyue@shnu.edu.cn |
| 祁蓉 | 讲师 |  |  |  |

**一、课程基本信息**

课程名称（中文）：大学体育与健康

课程名称（英文）：University Sports and Health

课程类别：☑通识必修课 □通识选修课 □大类平台课

□专业必修课 □专业方向课 □专业拓展课

□实践性环节

特殊课程类型：

周学时：2 线上学时：2 线下面授学时：126 总学时：128

学分：8

先修课程：无

授课对象：在校本科生

大纲制定日期：2020.12.20

**三、课程简介**

大学体育与健康——乒乓球课是具有极强的观赏性和趣味性的课程，且安全文雅，具有动作舒展大方，娱乐性、观赏性、健身性强等特点。通过课程可使学生掌握乒乓球运动基本技术和技能，提高自己的运动能力；通过课内外的乒乓球教学和锻炼活动，提高自信心，改善心理状态，体验运动的乐趣和成功的感觉，形成积极向上的生活态度和良好的体育道德和行为习惯；通过本课程可明显改善人体心肺功能，塑造健美体形，全面提高身体素质和心理素质；通过主动参与乒乓球的课内外教学活动，积极与他人合作，培养团队意识。
 本课程主要教授乒乓球基本技术（发球、正手攻球、反手推挡、搓球）、正、反手拉球技术、杀高球技术等技术，在掌握以上内容的基础上，学习必要的乒乓球理论知识，教会学生乒乓球比赛的组织法与裁判法。

**四、课程目标**

大学体育与健康是大学生以[身体练习](https://baike.baidu.com/item/%E8%BA%AB%E4%BD%93%E7%BB%83%E4%B9%A0%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。其课程目标如下：

（一）运动参与目标：积极参与各种[体育活动](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%B4%BB%E5%8A%A8%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成[终身体育](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E4%BD%93%E8%82%B2%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的[体育文化](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%96%87%E5%8C%96%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)欣赏能力。

（二）社会适应目标：养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉；表现出良好的[体育道德](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E9%81%93%E5%BE%B7%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（三）基本知识与运动技能目标：掌握体育基本理论知识和专项运动技能，积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，学生在专项上达到一定的水准，部分学生在该运动项目上达到国家等级运动员水平；掌握常见运动创伤的处置方法。

课程目标与毕业要求指标点高支撑的对应关系表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 分解指标点 | 课程目标 |
| 综合育人 | 能够运用运动相关理论解释健身育人的价值和途径。能够设计健身方案、组织和策划班级体育活动，初步获得体育育人的能力和经验。 | 运动参与 |
| 沟通合作 | 善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。 | 社会适应 |
| 学科素养 | 掌握课外、校园体育活动组织与管理的知识与方法。掌握1-2项专项运动技能，能做会讲；具备良好的身体素质，胜任学校体育活动的指导。 | 基本知识和运动技能 |

**五、课程内容与进度安排**

**（一）课程内容**

第一部分 理论部分

1、当代乒乓球运动的发展潮流和世界格局。

2、乒乓球运动的基本规则和裁判法。

3、乒乓球打法和对应器材的技术特点。

4、进行乒乓球运动锻炼的基本原则及方法。

第二部分 实践部分

1、基本技术

（1）基本站位与准备姿势。

（2）握拍法：直拍握法和横拍握法。

（3）步法：单步、并步、跨步、跳步、交叉步、小碎步。

（4）发球与接发球。

（5）推挡球技术。

（6）攻球技术。

（7）搓球技术。

2、基本战术

（1）单打战术：发球抢攻战术、接发球抢攻战术、近台快攻战术、远台对拉战术。

（2）双打战术：发球抢攻战术、接发球抢攻战术。

 3、身体素质：速度、耐力、力量、灵敏与协调。

第三部分 能力培养部分

（1）培养自我锻炼与欣赏乒乓球运动的能力。

（2）培养相互纠正、相互传授技术、相互交流经验的学习方法。

（3）培养组织乒乓球活动、传授乒乓球技战术与裁判的能力。

（4）培养长期锻炼的习惯，使之成为终身锻炼的运动项目之一。

**（二）教学进度1、3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1、介绍本学期教学内容、要求、考核标准、队列安排2、简介乒乓球运动的特点及概况3、理解乒乓球直拍、横拍打法技术特点、对应器材和握拍法，使学生确定自己的握法并掌握 | 随堂教学与练习 | 参阅书本或网络有关资料 |
| 2 | 1. 掌握基本站位、准备姿势
2. 了解球拍、球桌、球网、场地的基本知识
3. 复习握拍法

4、球性练习：托球、颠球、对墙打 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 3 | 1. 复习握拍、球性练习
2. 掌握正手平击发球

3、速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 4 | 1、复习正手平击发球2、掌握直拍反手推挡、横拍反手拨球3、力量素质练习 | 随堂教学与练习 | 仰卧起坐 |
| 5 | 1、复习正手平击发球、反手推挡/拨球技术2、掌握步伐：单步、并步3、速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 50米跑4次 |
| 6 | 1、复习正手平击发球、反手推挡/拨球、单步、并步2、掌握步伐：跨步、跳步3、灵敏素质练习 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 7 | 1. 复习正手平击发球、反手推挡/拨球

2、掌握正手攻球技术3、下肢力量练习 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 8 | 1、复习左推右攻（拨）技术2、掌握步伐：交叉步、小碎步3、**立定跳远测试** | 随堂教学与测验 | 仰卧起坐 |
| 9 | 1、复习左推右攻（拨）技术2、理解旋转原理3、掌握下旋旋球3、步伐综合训练 | 随堂教学与练习 | 耐力跑1000米以上 |
| 10 | 1、复习下旋发球2、掌握接下旋球：搓球，理解快搓和慢搓3、巩固左推右攻（拨）技术4、灵敏素质练习 | 随堂教学与练习 | 耐力跑1000米以上 |
| 11 | 1、复习下旋发球和搓球技术2、理解搓球进阶技术：摆短、劈长3、了解基本战术，初步建立自身打法 | 随堂教学与练习 | 耐力跑800米以上 |
| 12 | 1. 掌握单打比赛规则
2. 理解发球进阶技术：发不转球、上旋球

3、单打教学比赛4、**50米跑测试** | 随堂教学与测验 | 耐力跑800米以上 |
| 13 | 1、了解弧圈球技术2、理解发球抢攻战术3、单打教学比赛 | 随堂教学与练习 | 力量与耐力练习 |
| 14 | 1. 理解双打比赛规则
2. 双打教学比赛

3、复习左推右攻（拨）技术 | 随堂教学与测验 | 力量与耐力练习 |
| 15 | 1、复习左推右攻（拨）技术2、了解近台快攻战术、远台对拉战术3、推挡（拨球）测验 | 随堂教学与测验 | 力量与耐力练习 |
| 16 | 1、复习正手平击发球2、正手平击发球测验3、学期总结与其他各项补测 | 随堂教学与测验 | 力量与耐力练习 |

**（二）教学进度2、4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1、介绍本学期教学内容、要求、考核标准、队列安排2、简介乒乓球运动的特点及概况3、理解乒乓球直拍、横拍打法技术特点、对应器材和握拍法，使学生确定自己的握法并掌握 | 随堂教学与练习 | 参阅书本或网络有关资料 |
| 2 | 1. 掌握基本站位、准备姿势
2. 了解球拍、球桌、球网、场地的基本知识
3. 复习握拍法

4、球性练习：托球、颠球、对墙打 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 3 | 1. 复习握拍、球性练习
2. 掌握正手平击发球

3、速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 4 | 1、复习正手平击发球2、掌握直拍反手推挡、横拍反手拨球3、力量素质练习 | 随堂教学与练习 | 仰卧起坐 |
| 5 | 1、复习正手平击发球、反手推挡/拨球技术2、掌握步伐：单步、并步3、速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 50米跑4次 |
| 6 | 1、复习正手平击发球、反手推挡/拨球、单步、并步2、掌握步伐：跨步、跳步3、灵敏素质练习 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 7 | 1. 复习正手平击发球、反手推挡/拨球

2、掌握正手攻球技术3、下肢力量练习 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 8 | 1、复习左推右攻（拨）技术2、掌握步伐：交叉步、小碎步3、**800、1000米耐力素质测试** | 随堂教学与测验 | 仰卧起坐 |
| 9 | 1、复习左推右攻（拨）技术2、理解旋转原理3、掌握下旋旋球3、步伐综合训练 | 随堂教学与练习 | 耐力跑1000米以上 |
| 10 | 1、复习下旋发球2、掌握接下旋球：搓球，理解快搓和慢搓3、巩固左推右攻（拨）技术4、灵敏素质练习 | 随堂教学与练习 | 耐力跑1000米以上 |
| 11 | 1、复习下旋发球和搓球技术2、理解搓球进阶技术：摆短、劈长3、了解基本战术，初步建立自身打法 | 随堂教学与练习 | 耐力跑800米以上 |
| 12 | 1. 掌握单打比赛规则
2. 理解发球进阶技术：发不转球、上旋球

3、单打教学比赛4、**仰卧起坐、引体向上力量素质测试** | 随堂教学与测验 | 耐力跑800米以上 |
| 13 | 1、了解弧圈球技术2、理解发球抢攻战术3、单打教学比赛 | 随堂教学与练习 | 力量与耐力练习 |
| 14 | 1. 理解双打比赛规则
2. 双打教学比赛

3、复习左推右攻（拨）技术 | 随堂教学与测验 | 力量与耐力练习 |
| 15 | 1、复习左推右攻（拨）技术2、了解近台快攻战术、远台对拉战术3、推挡（拨球）测验 | 随堂教学与测验 | 力量与耐力练习 |
| 16 | 1、复习正手平击发球2、正手平击发球测验3、学期总结与其他各项补测 | 随堂教学与测验 | 力量与耐力练习 |

**（注：1、进度1、3为体育1、3教学进度；进度2、4为体育2、4教学进度；**

 **2、第一学期为体育1课程，第二学期为体育2课程，第三学期为体育3课程，第四学期为体育4课程。）**

**六、修读要求**

（一）学习目标的解释

本课程有关知识与技术的教学，基本按“了解、理解、掌握”三个层次要求。

了解：指对本运动项目的基本技术、基础理论要“知道是什么”，有较清楚的记忆，并能正确表述。

理解：指对本运动项目的基本理论、技术、规则、练习方法、锻炼价值有较系统地领会与体验，“知道为什么”，对有关问题能够比较全面阐述。

掌握：指对本运动项目的有关技术动作既能完成，又能准确地进行理论解释。

（二）课外活动的要求

 1、结合网络与教材，对课堂教学中的内容进行复习与练习，拓展学习视野。

2、课外活动除了专项技术与理论知识学习，每学期还要进行20次及以上的耐力跑练习，每次跑步距离为男女生不少于2公里。

（三）其他要求

1、上课必须身穿运动服、运动鞋。

2、不得无故缺课，不得迟到早退，缺课超过一学期总课时的1/3将取消本学期的考试资格。

**七、教学方法**

（一）通过多媒体和传统教学相结合，阐述课程的基本理论与技术，丰富学生课程与教学的基本知识结构。

（二）通过教师动作示范以及技术视频或图像，促进学生知识整合，培养学生的反思能力。

（三）通过小组合作与教学比赛，树立育人意识，发展学生团结合作能力，和设计活动能力。

（四）通过组织比赛与观摩高水平比赛，提高学生的体育活动组织能力，强化知识应用与创新意识。

（五）通过身体素质与专项素质练习，培养学生吃苦耐劳的顽强意志，塑造完美体型与气质，打造新时期师范生的阳光、向上的形象。

**八、学习评价方案**

本课程考核共分为三部分：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 期末成绩类别 | 分项 | 分值 | 合计 | 占比 | 总评 |
| 考勤成绩100分 | 课堂考勤 | 100 | 100 | 10% | 100 |
| 平时成绩100分 | 课堂表现 | 40 | 100 | 30% |
| 体锻打卡 | 60 |
| 期末成绩100分 | 2项素质 | 40 | 100 | 60% |
| 2个专项技能 | 60 |

**（一）期末成绩（100分）**

**1、专项考核（60分）**

1）发球（30分）

方法：左右发球位各发5个，分别发在对方球桌5个位置内，共10球，满分30分，每发进1个得3分。要求：发球动作符合乒乓球规则，动作连贯协调且有力度，落点精准。

2）推挡球（30分）

方法：两人一组推挡，数两人成功完成推档的回合数，一分钟50回合获满分30分，每一回合得0.6分。要求：推挡动作正确且连贯，符合乒乓球规则。

表1 评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 乒乓球项目1 | 乒乓球项目2 |
| 推挡（每分钟来回） | 30分 | 发球（个） | 30分 |
| 50 | 30 | 10 | 30 |
| 49 | 29 |  | 29 |
| 47 | 28 |  | 28 |
| 45 | 27 | 9 | 27 |
| 44 | 26 |  | 26 |
| 42 | 25 |  | 25 |
| 40 | 24 | 8 | 24 |
| 39 | 23 |  | 23 |
| 37 | 22 |  | 22 |
| 35 | 21 | 7 | 21 |
| 34 | 20 |  | 20 |
| 32 | 19 |  | 19 |
| 30 | 18 | 6 | 18 |
| 29 | 17 |  | 17 |
| 27 | 16 |  | 16 |
| 25 | 15 | 5 | 15 |
| 24 | 14 |  | 14 |
| 22 | 13 |  | 13 |
| 20 | 12 | 4 | 12 |
| 19 | 11 |  | 11 |
| 17 | 10 |  | 10 |
| 15 | 9 | 3 | 9 |
| 14 | 8 |  | 8 |
| 12 | 7 |  | 7 |
| 10 | 6 | 2 | 6 |
| 9 | 5 |  | 5 |
| 7 | 4 |  | 4 |
| 5 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | 2 |  | 2 |
| 2 | 1 |  | 1 |

**2、身体素质考核（40分）**

1）第一学期期末身体素质测试项目为50米与立定跳远，各20分。

2）第二学期期末身体素质测试项目为女800与仰卧起坐或男1000米与引体向上，各占20分。

表2 体育1、3期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:50米 | 6.7 | 6.9 | 7.1 | 8.1 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |
| 男:立定跳远 | 265 | 255 | 245 | 225 | 215 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 女:50米 | 7.5 | 8.00 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 女:立定跳远 | 200 | 190 | 180 | 165 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |

表3 体育2、4期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:1000米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 女:800米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 男:引体向上 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 女:仰卧起坐 | 55 | 50 | 45 | 35 | 25 | 22 | 18 | 16 | 14 | 10 |

**（二）考勤成绩（100分）**

考勤成绩根据学生课堂出勤情况给分。

1、旷课，1次，扣10分，旷课3次及以上，考勤成绩记0分；

2、迟到或早退，1次，扣5分；

3、迟到或早退累计2次，合记一次旷课；

4、凡请假累计3次及以上，扣10分；

5、一学期累计缺课1/3（包括：旷课、病假、事假），取消期末考试资格，期末成绩为0分，且不予补考。

**（三）平时成绩（100分）**

平时成绩由课堂表现（40分）和课外体锻打卡（60分）构成。

1、课堂表现（40分）

扣分参考：（最终解释权归任课教师）

（1）课堂上穿非运动服以外服装，1次扣2分；

（2）上课态度不认真，1次扣1分；

（3）运动参与不积极，1次扣1分。

2、课外体锻打卡（60分）

一、二年级学生必须参加课外体锻打卡，每学期课外体锻考勤的全勤次数为20次（一次3分），如考勤次数低于6次以下（包括6次），课外体锻考勤成绩计为0分。

**九、教材**

1、蔡皓. 你好，大学体育[M]. 北京：北京体育大学出版社,2018.