课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 乒乓球2 |
| 课程代码 | 2100100 | 课程序号 | 5684、5685 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 朱亚云 | 教师工号 | 21795 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 乒乓球2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 体育馆 |
| 答疑安排 | 周二11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13818927349 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考教材与资料 | 孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版中映良品编《乒乓球基础与实战技巧》（修订版）.成都时代出版社2011年版  |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1. 导言；

2、宣布课堂常规3、乒乓球运动概述 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 2 | 1、热身准备活动；2、乒乓球站位与握拍技术1）准备姿势，2）步伐移动3、初步学习乒乓球反手推挡技术4、身体素质练习：拉伸练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1、准备热身活动2、复习乒乓球反手推挡技术3、学习正手发平击球技术4、身体素质练习：上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1、准备热身活动2、复习正手发平击球与反手推挡球技术3、初步掌握正手攻球技术4、身体素质练习：下肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1、准备热身活动2、复习正反手击球技术3、初步学习乒乓球左推右攻技术4、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1、准备热身活动2、复习正反手基本技术3、学习正发下旋球技术4、身体素质练习：爆发力练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1、准备热身活动2、讲解乒乓球运动规则，裁判法1）乒乓球竞赛规则 2）.乒乓球裁判方法3、根据讲解的规则，裁判法安排教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1、准备热身活动2、复习正反手发下旋球技术3、学习反手搓球技术4、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1、准备热身活动2、复习反手搓下旋球技术3、学习反手发下旋球技术4、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1、准备热身活动2、学习正手搓下旋球、正手挑打技术3、安排教学比赛4、总结教学比赛成果 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1、准备热身活动2、复习左推右攻技术3、介绍学习近台快攻战术4、身体素质练习：耐力素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1、准备热身活动2、介绍学习弧圈球技术（介绍）3、身体素质练习：腰腹肌力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1、准备热身活动2、复习所学技术战术3、组织教学比赛4、素质：背人跑、柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1、准备热身活动1. 复习左推右攻技术
2. 复习发球抢攻战术

4、素质：交换腿跳、上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 1. 乒乓球技术考试
2. 800米考试
 | 考试 | 课外锻炼 |
| 16 | 2 | 1、乒乓球技术考试 、补考、评分、总结 | 考试 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 专项考核 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 800米测试 |
| X4 | 20% | 运动世界校园APP健身跑 |

任课教师： 朱亚云 系主任审核：  日期： 2024.9