上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100048 | 课程名称 | 乒乓球1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 朱亚云 | 教师邮箱 | Zhuyayun234@126.com |
| 上课班级 | 乒乓球1选项班 | 上课教室 | 体育馆乒乓球房 |
| 答疑时间 | 时间 : 周二11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13818927349 |
| 主要教材 | 《新编大学体育与健康教程》中国纺织出版社，2023.8 王慧 刘彬主编 |
| 参考资料 | 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 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 | 1、乒乓球站位与握拍技术 2、基本姿势与步法 3、身体素质练习：拉伸练习  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、学习反手推挡球技术；学习正手发平击球技术2、身体素质练习：上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习正手发平击球与反手推挡球技术2、初步掌握正手攻球技术 3、身体素质练习：下肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、复习正反手击球技术2、初步学习乒乓球左推右攻技术3、体测：立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、学习正发侧旋球技术2、体测：坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、学习乒乓球运动规则，裁判法2、根据讲解的规则和裁判法安排教学比赛3、体测：50米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、复习正反手发下旋球技术2、学习反手搓球技术3、体测：800米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、复习正反手上旋球、搓下旋球技术2、学习反手发下旋球技术3、体测：仰卧起坐 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、学习正手搓下旋球、正手挑打技术2、安排教学比赛3、体测：肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、复习各种发球与接发球2、介绍学习近台快攻战术3、体测：身高体重 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、复习所学技术2、体测补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 复习乒乓球正手发平击球 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 复习乒乓球基本裁判知识 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、乒乓球正手平击发球考试 ； 2、素质考试； | 考试 | 课外锻炼 |
| 16 | 1、乒乓球考试 、补考、评分、总结 | 考试 |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 所占比例（%） |
| X1 | 专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | <<国家学生体质健康标准>>测试评价 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

任课教师： 朱亚云 系主任审核： 日期：2024.3