上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100100 | 课程名称 | 乒乓球2 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 林恬 | 教师邮箱 | 11024@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 乒乓球2选项班 | 上课教室 | 体育馆一楼乒乓球房 |
| 答疑时间 | 时间：周一16：00-17：00 地点:乒乓房 电话：13524733842 | | |
| 主要教材 | 【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】 | | |
| 参考资料 | 【中映良品编著.《乒乓球基础与实战技巧》（修订版）.成都时代出版社2011年版】  【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】  【彭跃清主编．《乒乓球入门与技战术图解》．蓝天出版社，2010年版】 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、建立新的教学班  2、开学导言，重点介绍APP要求  3、乒乓球运动概述及考核方案 | 讲课 | 课外APP跑步练习 |
| 2 | 1、握拍、球性球感练习  2、学习基本站位和反手推挡技术  3、素质练习：2公里校园跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1. 复习反手推挡技术 2. 学习正手挡球技术 3. 素质练习：乒乓球步法练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1. 复习正手挡球技术 2. 学习正手攻球技术 3. 素质练习：25米往返跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1. 球性球感练习 2. 复习正手攻球技术 3. 素质练习：仰卧起坐 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、复习正手攻球  2、学习发力推，一推一挡技术  3、素质练习：立定跳远、蛙跳练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1. 复习发力推，一推一挡技术 2. 学习推挡侧身攻球技术 3. 素质练习：800米/1000米跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、复习推挡侧身攻球技术  2、左推右攻练习  3、学习搓球技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、复习搓球技术  2、学习发下旋球  3、素质练习：800米/1000米跑 | 边讲边练  体能练习 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、复习发下旋球和搓球技术  2、学习搓球起板技术  3、素质测试：800米/1000米跑 | 边讲边练  体能考核 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、复习对攻、左推右攻、搓球起板  2、学习发球抢攻技术  3、乒乓球比赛规则介绍 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、乒乓球裁判法介绍  2、教学比赛（全班分组循环赛） | 边讲边练  教学比赛 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、了解双打配合规则及发球和接发球顺序  2、教学比赛（全班分组循环赛） | 边讲边练  教学比赛 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、考核内容练习：1分钟计时对打练习  2、教学比赛（全班分组循环赛） | 边讲边练  教学比赛 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、专项技术考核：1分钟计时对打考核  2、教学比赛（全班分组循环赛） | 考核  教学比赛 | 课外锻炼 |
| 16 | 机动、补考 | 随堂补考 | 假期坚持锻炼 |

**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 | 占比 |
| X1 | 乒乓球专项技术评价 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 800/1000米测试 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20% |

任课教师：林恬 系主任审核： 王慧 日期：2023.9