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 | 朱亚云 | 教师邮箱 | Zhuyayun234@126.com |
| 上课班级 | 乒乓球2选项班 | 上课教室 | 体育馆二楼篮球场 |
| 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2、乒乓球运动概述 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1、热身准备活动；2、乒乓球站位与握拍技术 3、基本姿势与步法 1）准备姿势，2）步伐移动4、身体素质练习：拉伸练习  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、准备热身活动2、学习反手推挡球技术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 | 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、分组练习5、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、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、分组练习5、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、准备热身活动2、学习正发下旋球技术3、分组练习4、身体素质练习：爆发力练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 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 | 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、分组练习5、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 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、分组练习5、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 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 | 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 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、准备热身活动2、介绍学习弧圈球技术（介绍）3、分组练习4、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1. 复习所学技术战术

2、组织教学比赛3、素质：背人跑、柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1. 复习左推右攻技术
2. 复习发球抢攻战术

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

**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 | 女子800/男子1000米测试评价 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP评价 | 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：2023.9.10