



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课 程 标 准

(2025-2026学年第二学期)

课程名称： 乒乓球
专业班级： 体教241、242、3+241
学 时： 36
学 分： 2
任课教师： 郑顺新、巫会朋

《乒乓球》课程标准

总学时数：36

理论课学时数：2

技术课学时数：30

其他课学时数：4

适用的专业范围及层次： 体育教育专业

学分：2

考核方式：考试

编制人：郑顺新、巫会朋

一、课程性质

乒乓球课程是体育教育专业的核心技能课程之一，属于专业必修课。通过系统学习乒乓球运动的基本理论、技术、战术及教学方法，培养学生掌握乒乓球教学、训练、竞赛组织与裁判能力，为未来从事中小学体育教学、社会体育指导及运动训练奠定基础。

二、体育课教学的目标和任务

（一）总体目标

通过本课程学习，学生能够：

1. 掌握乒乓球运动的基本理论、技术、战术及竞赛规则；
2. 具备乒乓球教学、训练指导及组织竞赛的能力；
3. 提升反应速度、协调性及抗压能力，促进身心健康；
4. 培养体育道德、团队协作意识及终身体育观念。

（二）任务

1. 知识与技能

熟悉乒乓球运动起源、发展及国际赛事体系；

掌握握拍法、发球、接发球、击球技术（正手攻球、反手推挡、弧圈球等）；

理解单打、双打战术及常见错误纠正方法；

熟练运用裁判规则，具备临场执裁能力。

2. 传授体育知识，技能和科学锻炼身体的理论和方法以及体育卫生知识，使学生懂得锻炼身体的重要意义，学会锻炼身体的手段和方法，树立终身锻炼身体的正确体育观念，养成锻炼身体的良好习惯。
3. 加强身体素质训练，促进学生身体机能的发展，增强学生运动器官和心血管系统系统的功能和对环境的适应能力，以提高学生的身体活动能力，适应社会主义建设的需要。

4. 通过体育课的教学,使学生掌握组织一般课外体育活动和小型,单项运动竞赛的常识。

5. 陶冶情操,锻炼意志,加强集体主义和爱国主义教育,教育学生热爱生命,培养组织性,纪律性,团结友爱,奋发进取,勇敢顽强的精神。

三、课程内容与学时分配

序号	课程项目名称	项目单元名称	学时	
1	理论部分	1. 国内外乒乓球运动 发展概况	2	理论
		2. 中国乒乓球运动		
		3. 竞赛规则与裁判法 简介		
2	基本技术	1. 握拍、规范动作	4	实践
		2. 推挡球、正手攻球、 发球法练习	14	
		3. 搓球、步伐	4	
	基本战术	1. 发球抢攻战术	2	实践
		2. 接发球战术	2	
		3. 搓攻战术	2	
		4. 相持战术	2	
			乒乓球专项素质	4
合计： 36				

四、教学内容

(一) 理论部分

- 1、乒乓球的基本技术理论；
- 2、乒乓球规则、裁判法。

(二) 实践部分

1、乒乓球基本技术

- ①乒乓球握拍法，站位与基本姿势；
- ②基本步法：单步、跳步、换步等；
- ③发球：正、反手发平击球；上旋类发球，下旋类发球，侧旋类发球。
- ④反手推挡技术：（平挡，快推，加力推，减力挡）
- ⑤正手攻球技术；（正手快攻，正手快带，正手扣杀，弧圈球技术）
- ⑥乒乓球搓球技术：（慢搓，快搓，摆短）

2、基本战术

- ①发球抢攻，接发球技术，推攻战术；
- ②介绍双打战术。

3、教学比赛及素质练习：（1）速度 （2）力量 （3）步法 （4）柔韧 （5）灵敏

4、考试

五、考核评价

通过上课考勤、练习情况评定学生平时成绩占总成绩的20%，通过测验评定学生反手推挡（占总成绩的30%），发球（占总成绩的30%），体能达标测试（占总成绩的20%），并按上述比例综合评定学生成绩。

1、考核形式：随堂考试

2、成绩评定

内容：（1）近台反手推挡

考核方法：学生两人一组进行，教师根据学生结果及动作质量进行评分

评分标准：达标分与技评分之和为总分30%，达标分占15%，技评分占15%；达标时，一分钟内累计成功次数，50个往返满分，达标标准如下：

分值	90-100	80-90	70-80	60-70	50-60	40-50	30-40	20-30	10-20	0-10
个数	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	5-10	0-5

技评标准如下：

分值	技评标准
90—100	动作正确，协调
80—89	动作基本正确，无明显失误
70—79	动作基本正确，无明显失误，但节奏感较差
60—69	动作稍不标准、僵硬，协调性差
60分以下	动作很不规范

内容：（2）发球占30%

考核方法：学生两人一组进行，教师根据学生发上球台的个数及发球质量进行评分。

评分标准：达标分与记评分之和为总分30%，达标分占15%，技评分占15%；

达标时，一分钟内累计成功次数，8个满分，达标标准如下：

分值	100	80	70	60	50	40	30	20
个数	8	7	6	5	4	3	2	1

分值	技评标准
90—100	动作标准，协调
80—89	动作基本正确，无明显失误
70—79	动作基本正确，无明显失误，但节奏感较差
60—69	动作稍不标准、僵硬，协调性差
60分以下	动作很不规范

（3）平时成绩占20%，平时成绩为20分，通过上课考勤、练习情况评定，迟到、早退、病假、事假相应扣除1分，旷课扣除2分。20%

（4）身体素质考核：占总成绩的20%

测试课考核项目与成绩评定：按《国家学生体质健康标准》测试、评定方法进行。

2、成绩评定：发球(30%) + 推挡球(30%) + 身体素质(20%) + 平时成绩(20%) = 总成绩。

六、参考教材

1. 教学资源

《体育教程》孙兴东 姚亚飞编河海大学出版社2010.7