



# 揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系

### 教学日历

#### 2025-2026 学年第二学期

|          |    |    |
|----------|----|----|
| 授课计划时数：  | 36 | 学时 |
| 授 课 周 数： | 18 |    |
| 每周教学时数：  | 2  | 学时 |

专业 体育教育 班别 体教 241、242、3+241

任课教师 郑顺新、巫会朋

课程名称 《乒乓球》

教材名称 《球类运动—乒乓球》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二六年 三月一日 填

| 周次 | 日期              | 时数 | 教学方式     | 教学内容  | 备注 |
|----|-----------------|----|----------|---|----|
| 1  | 3月2日至<br>3月6日   | 2  | 理论<br>实践 | 1. 了解乒乓球运动概况及常用术语;<br>2. 初步掌握握拍方法、站位准备姿势及单步移动;<br>3. 初步学会平挡球;<br>4、身体素质: 发展下肢弹跳力。     |    |
| 2  | 3月9日至<br>3月13日  | 2  | 实践       | 1 介绍教学内容及考试方法;<br>2 介绍球拍、海绵及胶皮的性能和特点;<br>3 初步学会反手推挡球技术;<br>4 身体素质: 发展上肢力量。            |    |
| 3  | 3月16日至<br>3月20日 | 2  | 实践       | 1 初步学会反手推挡球技术;<br>2 乒乓球专项体能训练   |    |
| 4  | 3月23日至<br>3月27日 | 2  | 实践       | 1.提高反手推挡球技术;<br>2. 初步学会正手近台攻球;<br>3. 乒乓球专项体能训练  |    |
| 5  | 3月30日至<br>4月3日  | 2  | 实践       | 1. 进一步学习正手近台攻球;<br>2. 初步学会并步移动和左推右攻;<br>3. 身体素质: 发展灵敏性和腿部爆发力。                         |    |
| 6  | 4月6日至<br>4月10日  | 2  | 实践       | 1、进一步学习正手近台攻球;<br>2、初步学会并步移动和左推右攻;<br>3、乒乓球专项体能训练                                     |    |
| 7  | 4月13日至<br>4月17日 | 2  | 实践       | 1. 基本掌握反手推挡球;<br>2. 初步掌握正手近台攻球;<br>3. 通过教学比赛提高实战能力;<br>4、乒乓球专项体能训练                    |    |
| 8  | 4月20日至<br>4月24日 | 2  | 实践       | 1. 基本掌握推挡球和攻球;<br>2. 初步学会交叉步正手发下旋球和正、反手搓球;<br>3. 通过教学比赛提高实战能力;<br>4. 身体素质: 发展上肢和腰腹力量。 |    |

|    |             |   |    |  |  |
|----|-------------|---|----|--|--|
| 9  | 4月27日至5月1日  | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初步掌握发、接下旋球及搓球；</li> <li>2. 初步学会发、接侧上、下旋球；</li> <li>3. 通过教学比赛提高实战能力；</li> <li>4. 身体素质：发展腿部弹跳力。</li> </ol>       |  |
| 10 | 5月4日至5月8日   | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本掌握推、攻、发、搓球及简单步法；</li> <li>2. 初步学习正手拉弧圈球；</li> <li>3. 通过教学比赛提高实战能力；</li> <li>4. 乒乓球专项体能训练</li> </ol>          |  |
| 11 | 5月11日至5月15日 | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本掌握推、攻、发及搓球；</li> <li>2. 进一步学习正手拉弧圈球；</li> <li>3. 通过教学比赛提高实战能力；</li> <li>4. 身体素质：发展速度耐力。</li> </ol>           |  |
| 12 | 5月18日至5月22日 | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本掌握推、攻、发、搓球及一般步法移动；</li> <li>2. 初步掌握正手拉弧圈球；</li> <li>3. 初步学习战术运用,加强实战能力；</li> <li>4. 身体素质：发展腿部爆发力。</li> </ol> |  |
| 13 | 5月25日至5月29日 | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 基本掌握推、攻、发、搓等基本技术及一般步法移动；</li> <li>2. 了解基本战术的运用；</li> <li>3. 身体素质：发展上肢力量。</li> </ol>                             |  |
| 14 | 6月1日至6月5日   | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教学比赛检验学生的实战能力和水平</li> <li>2、 教学比赛及临场操作。</li> </ol>  |  |
| 15 | 6月8日至6月12日  | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教学比赛检验学生的实战能力和水平</li> <li>2、教学比赛及临场操作。</li> </ol>   |  |
| 16 | 6月15日至6月19日 | 2 | 实践 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教学比赛检验学生的实战能力和水平</li> <li>2、教学比赛及临场操作。</li> </ol>   |  |
| 17 | 6月22日至6月26日 | 2 | 考试 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、正手攻球</li> <li>2、反手推挡</li> <li>3、正反手搓球</li> </ol>  |  |

|    |                    |   |    |                              |  |
|----|--------------------|---|----|------------------------------|--|
| 18 | 6月29日<br>至<br>7月3日 | 2 | 考试 | 1 正手发下旋球<br>2 左推右攻<br>3 课程总结 |  |
|    |                    |   |    |                              |  |

说明：此表一式四份，由任课教师填写，于开学前一周内交系办公室，由系主任审核。一份由教师保存；一份由教师所在系办公室和学生所在系办公室作为“教师业务档案”保存；一份送教务处备案。