



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课 程 标 准

课程名称：公共体育（乒乓球）

专业年级：2025级

学 时：68

学 分：4

任课教师：郑顺新、张翼、钟晓雄

、巫会朋

《乒乓球》课程标准

总学时数：68

理论课学时数：4

技术课学时数：60

其他课学时数：4

适用的专业范围及层次： 全日制专科（体育教育专业除外）

学分：2

考核方式：考试

编制人：郑顺新

一、说明

本大纲是根据我校的培养目标,省高职院校普通体育课教学大纲精神以及结合我校实际情况而制订的。是我校公共体育课教学工作的依据;是培养德,智,体全面发展的合格人才的重要保证。本课程主要讲授乒乓球球基本理论知识、技术,技能和竞赛规则,介绍乒乓球运动在国际科目内发展的最新动态与趋势。

二、体育课教学的目的和任务

乒乓球运动是由两名或两名选手,在球网两端,用球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动因其球小、速度快、变化高、趣味性强,受到人们的普遍喜爱,参加这项运动,可以提高人的灵敏、协调、动作速率和上下肢活动能力,改善心肺功能,全面提高身体素质。

基本任务是初步掌握乒乓球的基本技术和相关理论,培养学生树立终身体育的观念,学习乒乓球技术可,注重培养克服困难,顽强拼搏精神及健康快乐的锻炼中,提高灵敏、协调能力、改善心肺功能,全面提高身体素质。

(一)传授体育知识,技能,技术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。

(二)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。

(三)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。

（四）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	1	理论
		2. 中国乒乓球运动	1	
		3. 竞赛规则与裁判法 简介	2	
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	10	
		3. 搓球、步伐	4	
	基本战术	1. 发球抢攻战术	4	实践
		2. 接发球战术	4	
		3. 搓攻战术	4	
		4. 相持战术	4	
	素质练习	速度练习（100米、50米）	6	实践
		耐力练习（800米、1000米）	6	
		力量练习（引体向上、仰卧起坐 立定跳远）	6	
		灵敏练习（乒乓球专项训练）	6	
柔韧练习（乒乓球专项训练）		6		
合计 68				

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

《大学生体育与健康信息教材》揭阳职业技术学院主编