**乒乓球课程标准**

**制定人:亢 旭**

一、课程简介

乒乓球运动于19世纪后半叶起源于英国，它是由网球运动派生而来，乒乓球又被称为“桌上网球”。乒乓球运动的特点是球体经、速度快、旋转变化多，富有技巧性和趣味性。经常参加这项运动可以发展人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的能力 ，改善心血管系统的机能，促进新陈代谢，增强体质，培养人的勇敢顽强、机智果断等品质。近年来，乒乓球运动已被我国各阶层的广大人民群众所青睐，并逐渐被大学生所认识，大学生对乒乓球运动的爱好与日俱增，高校乒乓球运动也随之迅速发展。

通过乒乓球选项课，进一步提高学生乒乓球运动的实践水平和理论认识，加强学生身体素质的锻炼，较好完成乒乓球选项课的教学任务；学会乒乓球运动基本的技术、技能，并能在乒乓球比赛的实践中灵活运用各种技、战术和技能，提高学生乒乓球运动的比赛能力及欣赏水平；使每个学生具有一定的乒乓球运动裁判能力、了解乒乓球运动比赛的组织、编排工作。

二、课程目标

1.通过乒乓球运动来促进学生的健康，增进学生自我保健意识，全面提高学生的身体素质，尤其是灵敏性、协调性、爆发力、柔切性等，培养学生敢于开拓创新、超越自我的良好个性；

2.培养学生对乒乓球运动的兴趣，提高学生的乒乓球运动水平，同时使学生掌握基本的乒乓球比赛与裁判的实践技能，树立良好的体育锻炼习惯和意识，为终身体育奠定基础；

3.通过学习乒乓球运动项目，使学生认识乒乓球运动的基本规律、掌握乒乓球运动的基本知识与裁判规则及乒乓球运动的基本技术、战术与技能，以实践活动的形式进行，使每个学生在担任裁判工作时，感受到每一分、每一局、每一场球都和自己做出的判定息息相关，在责任感的驱动下，端正态度，做到严谨认真，公平公正，思想政治教育和体育技能相互渗透，相互促进；

4.利用乒乓球运动的特点，培养学生沉着冷静、敢于拼搏．团结协作等优良作风和斗智斗勇、不怕困难、敢于胜利的坚强心理品质，为塑造全面发展的现代高素质人才服务。



三、教学内容、教学要求与学时分配

1.理论部分

（1）乒乓球运动概述，乒乓球运动的起源及乒乓球运动的发展状况。

（2）乒乓球技术的分类与打法介绍。

（3）球拍的性能介绍。

（4）乒乓球击球的基本环节。

（5）乒乓球比赛战术及心理

2.实践部分

（1）握拍、站位及准备姿势。

（2）球性练习：正拍面托球、反拍面托球、正反拍面交替托球。

（3）正手平击发球（斜、中、直线）、反手平击发球（斜、中、直线）。

（4）单步、并步、跨步。

（5）推挡技术、正手攻球技术、扣杀球技术、搓球技术、弧圈球技术、直拍横打技术、削球技术、接发球技术。

（6）身体素质：女：800米，50米，仰卧起坐；男：1000米，50米，引体向上。

3.教学要求

（1）教师掌握教学大纲余内容，熟悉教学材料，积极备课。教学认真负责，做到教学相长，讲解清晰，示范准确，做到以学生为主体，教师主导的教学。

（2）严格注意教学常规的把控，教师要有注意学生的安全的意识，并要在教学中提现出来。完成教学任务，提高教学质量，全面发展学生身体素质，教师要不断加强德育和专业理论学习，提高思政教育并融入到课堂中，提高体育教学水平。

4.课程重点、难点与教法、学法

（1）重点：步伐、正反手击球、搓球、发球、乒乓球比赛战术。

（2）难点：击球部位、击球时间的掌握。

（3）教法：示范法、讲解法、练习法、问答法、游戏法、竞赛法、预防和纠正错误法。

（4）学法：观察法、探究法、展示法、对比学习法、评价法。

5.课程时数分配，共108学时，分3学期，每学期18周。

第一学期：（基础班）18周共36学时，每周2学时，理论2学时，考核和机动4学时，实践30学时，合计36学时。

第二学期：（提高班）18周共36学时，每周2学时，理论2学时，考核和机动4学时，实践30学时，合计36学时。

第三学期：（提高班）18周共36学时，每周2学时，理论2学时，考核和机动4学时，实践30学时，合计36学时。

四、教学进度

第一学期

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及授课过程设计 | 学时 |
| 第1周 | 室内理论课课堂纪律要求与学期任务乒乓球基本概述 | 2 |
| 第2周 | 身体素质练习1000米（男）/800米（女）乒乓球专项素质练习 | 2 |
| 第3周 | 身体素质练习引体向上（男）/仰卧起坐（女）乒乓球专项素质练习 | 2 |
| 第4周 | 身体素质练习乒乓球专项素质练习综合测试 | 2 |
| 第5周 | 乒乓球运动发展方向、乒乓球的分类与打法、介绍球拍的性能介绍 | 2 |
| 第6周 | 乒乓球的握拍方法、学习基本站立知识 | 2 |
| 第7周 | 复习握拍、基本站立姿势，学习正拍面托球 | 2 |
| 第8周 | 复习正拍面托球，学习反拍面托球 | 2 |
| 第9周 | 复习正反拍面交替托球、学习正手平击发球（斜线） | 2 |
| 第10周 | 复习正手发斜线击球、学习正手发平击球（中线） | 2 |
| 第11周 | 复习正手发平击球（斜线、中线） | 2 |
| 第12周 | 学习正手发平击球（直线） | 2 |
| 第13周 | 复习正手发平击球（斜、中、直） | 2 |
| 第14周 | 学习正手推挡技术 | 2 |
| 第15周 | 复习正手推挡技术 | 2 |
| 第16周 | 复习正手发平击球（斜、中、直）、复习正手推挡技术 | 2 |
| 第17周 | 专项技术考试 | 2 |
| 第18周 | 机动 | 2 |

第二学期

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及授课过程设计 | 学时 |
| 第1周 | 宣布本学期教学计划、考试项目及方法，提出课堂要求；2、乒乓球击球的基本环节 | 2 |
| 第2周 | 学习单步 | 2 |
| 第3周 | 复习单步，学习并步 | 2 |
| 第4周 | 复习单步、并步；学习跨步 | 2 |
| 第5周 | 复习单步、并步、跨步，学习反手平击发球（斜线） | 2 |
| 第6周 | 复习反手平击发球（斜线），学习反手平击发球（中线） | 2 |
| 第7周 | 趣味教学比赛 | 2 |
| 第8周 | 复习反手平击发球（斜、中线），学习反手平击发球（直线） | 2 |
| 第9周 | 复习反手平击发球（斜、中、直） | 2 |
| 第10周 | 理论课 | 2 |
| 第11周 | 学习正手攻球（斜线） | 2 |
| 第12周 | 复习正手攻球（斜线），学习正手攻球（直线） | 2 |
| 第13周 | 复习正手攻球（直线），学习反手推挡（斜线） | 2 |
| 第14周 | 复习反手推挡（斜线），学习反手推挡（直线），趣味教学比赛 | 2 |
| 第15周 | 复习考试所有内容 | 2 |
| 第16周 | 身体素质测试 | 2 |
| 第17周 | 专项技术测试 | 2 |
| 第18周 | 机动 | 2 |

第三学期

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及授课过程设计 | 学时 |
| 第1周 | 宣布本学期教学计划、考试项目及方法，提出课堂要求；2、乒乓球比赛战术及心理 | 2 |
| 第2周 | 学习正手扣球技术 | 2 |
| 第3周 | 复习正手扣杀球技术，学习反手扣杀球技术 | 2 |
| 第4周 | 复习反手扣杀球技术，学习正手搓球技术 | 2 |
| 第5周 | 复习正手搓球技术，学习反手搓球技术 | 2 |
| 第6周 | 复习反手搓球技术，学习加转弧圈球 | 2 |
| 第7周 | 趣味教学比赛 | 2 |
| 第8周 | 复习加转弧圈球，学习前冲弧圈球 | 2 |
| 第9周 | 复习前冲弧圈球，学习直拍横打 | 2 |
| 第10周 | 理论课 | 2 |
| 第11周 | 复习直拍横打，学习远台削球 | 2 |
| 第12周 | 复习远台削球，学习中台削球 | 2 |
| 第13周 | 复习中台削球，学习接发球技术 | 2 |
| 第14周 | 复习接发球技术趣味教学比赛 | 2 |
| 第15周 | 复习考试所有内容 | 2 |
| 第16周 | 身体素质测试 | 2 |
| 第17周 | 专项技术测试 | 2 |
| 第18周 | 机动 | 2 |

五、参考教材

《乒乓球教学与训练》，刘建和主编，北京：人民体育出版社，2010.6

六、成绩考核内容及评分方法

（一）第一学期

1.专项技术50%

（1）正手平击发球25%

方法：考生用正手进行平击发球考试。斜线10个、直线10个，共计20个，每个球1分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

技评标准：1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

（2）推挡技术25%

方法：考生用正手进行推挡考试，斜线10个、直线10个，共计20个，每个球一分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

技评标准：1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

2.身体素质30%

50米跑、800米（女）、1000米（男）。仰卧起坐（女）、引体向上（男）

素质考核依据国家大学生体质测试标准执行，占总分的30%。

3.平时成绩20%

方法：根据学生上课出勤率，课上表现及课外活动出勤率进行评分。

（二）第二学期

1.专项技能（50%）

（1）反手平击发球20%

方法：考生用反手进行平击发球考试。斜线10个、直线10个，共计20个，每个球1分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

技评标准：

1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

（2）反手推挡技术20%

方法：考生用反手进行推挡考试，斜线10个、直线10个，共计20个，每个球一分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

（3）近台正手攻球技术10%

方法：考生用正手进行推挡考试，斜线10个、直线10个，共计20个，每个球一分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

2.身体素质30%

50米跑、800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）

素质考核依据国家大学生体质测试标准执行，占总分的30%。

3.平时成绩20%

方法：根据学生上课出勤率，课上表现及课外活动出勤率进行评分。

（三）第三学期

1.专项技能（50%）

（1）扣杀球20%

方法：考生用正手进行扣杀球。直线10个、斜线10个，共计20个，每个球1分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

技评标准：

1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

（2）弧圈球20%

方法：考生用正手进行弧圈球考试，斜线10个、直线10个，共计20个，每个球一分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

（3）削球10%

方法：考生用正手进行削球考试，斜线10个、直线10个，共计20个，每个球一分，满分20分，失误一个扣一分，技评10分。

1、动作协调、落点好、完成动作自如。（10-9分）

2、动作协调、落点较好、完成动作较自如。（8-7分）

3、技术动作较正确、落点一般。（6-5分）

4、技术动作和落点较差（4分及以下）

2.身体素质30%

50米跑、800米（女）、1000米（男）。仰卧起坐（女）、引体向上（男）

素质考核依据国家大学生体质测试标准执行，占总分的30%。

3.平时成绩20%

方法：根据学生上课出勤率，课上表现及课外活动出勤率进行评分。

身体素质评分依据：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 6.7 | 6.6 |
| 95 | 6.8 | 6.7 |
| 90 | 6.9 | 6.8 |
| 良好 | 85 | 7.0 | 6.9 |
| 80 | 7.1 | 7.0 |
| 及格 | 78 | 7.3 | 7.2 |
| 76 | 7.5 | 7.4 |
| 74 | 7.7 | 7.6 |
| 72 | 7.9 | 7.8 |
| 70 | 8.1 | 8.0 |
| 68 | 8.3 | 8.2 |
| 66 | 8.5 | 8.4 |
| 64 | 8.7 | 8.6 |
| 62 | 8.9 | 8.8 |
| 60 | 9.1 | 9.0 |
| 不及格 | 50 | 9.3 | 9.2 |
| 40 | 9.5 | 9.4 |
| 30 | 9.7 | 9.6 |
| 20 | 9.9 | 9.8 |
| 10 | 10.1 | 10.0 |

男生50米跑单项评分表（单位：秒） 女生50米跑单项评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 7.5 | 7.4 |
| 95 | 7.6 | 7.5 |
| 90 | 7.7 | 7.6 |
| 良好 | 85 | 8.0 | 7.9 |
| 80 | 8.3 | 8.2 |
| 及格 | 78 | 8.5 | 8.4 |
| 76 | 8.7 | 8.6 |
| 74 | 8.9 | 8.8 |
| 72 | 9.1 | 9.0 |
| 70 | 9.3 | 9.2 |
| 68 | 9.5 | 9.4 |
| 66 | 9.7 | 9.6 |
| 64 | 9.9 | 9.8 |
| 62 | 10.1 | 10.0 |
| 60 | 10.3 | 10.2 |
| 不及格 | 50 | 10.5 | 10.4 |
| 40 | 10.7 | 10.6 |
| 30 | 10.9 | 10.8 |
| 20 | 11.1 | 11.0 |
| 10 | 11.3 | 11.2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 3'17" | 3'15" |
| 95 | 3'22" | 3'20" |
| 90 | 3'27" | 3'25" |
| 良好 | 85 | 3'34" | 3'32" |
| 80 | 3'42" | 3'40" |
| 及格 | 78 | 3'47" | 3'45" |
| 76 | 3'52" | 3'50" |
| 74 | 3'57" | 3'55" |
| 72 | 4'02" | 4'00" |
| 70 | 4'07" | 4'05" |
| 68 | 4'12" | 4'10" |
| 66 | 4'17" | 4'15" |
| 64 | 4'22" | 4'20" |
| 62 | 4'27" | 4'25" |
| 60 | 4'32" | 4'30" |
| 不及格 | 50 | 4'52" | 4'50" |
| 40 | 5'12" | 5'10" |
| 30 | 5'32" | 5'30" |
| 20 | 5'52" | 5'50" |
| 10 | 6'12" | 6'10" |

男生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）/女生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 3'18" | 3'16" |
| 95 | 3'24" | 3'22" |
| 90 | 3'30" | 3'28" |
| 良好 | 85 | 3'37" | 3'35" |
| 80 | 3'44" | 3'42" |
| 及格 | 78 | 3'49" | 3'47" |
| 76 | 3'54" | 3'52" |
| 74 | 3'59" | 3'57" |
| 72 | 4'04" | 4'02" |
| 70 | 4'09" | 4'07" |
| 68 | 4'14" | 4'12" |
| 66 | 4'19" | 4'17" |
| 64 | 4'24" | 4'22" |
| 62 | 4'29" | 4'27" |
| 60 | 4'34" | 4'32" |
| 不及格 | 50 | 4'44" | 4'42" |
| 40 | 4'54" | 4'52" |
| 30 | 5'04" | 5'02" |
| 20 | 5'14" | 5'12" |
| 10 | 5'24" | 5'22" |

男士一分钟引体向上单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 10 | 10 |
| 90 | 9 | 9 |
| 良好 | 80 | 8 | 8 |
| 70 | 7 | 7 |
| 及格 | 60 | 6 | 6 |
| 不及格 | 50 | 5 | 5 |
| 40 | 4 | 4 |
| 30 | 3 | 3 |
| 20 | 2 | 2 |
| 10 | 1 | 1 |

女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 56 | 57 |
| 95 | 54 | 55 |
| 90 | 52 | 53 |
| 良好 | 85 | 49 | 50 |
| 80 | 46 | 47 |
| 及格 | 78 | 44 | 45 |
| 76 | 42 | 43 |
| 74 | 40 | 41 |
| 72 | 38 | 39 |
| 70 | 36 | 37 |
| 68 | 34 | 35 |
| 66 | 32 | 33 |
| 64 | 30 | 31 |
| 62 | 28 | 29 |
| 60 | 26 | 27 |
| 不及格 | 50 | 24 | 25 |
| 40 | 22 | 23 |
| 30 | 20 | 21 |
| 20 | 18 | 19 |
| 10 | 16 | 17 |