

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5015 乒乓球 (Table Tennis)
2.	课程性质 Compulsory/Elective	通识选修课程 General Education (GE) Elective Courses
3.	开课单位 Offering Dept.	体育中心
4.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0
5.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
6.	授课教师 Instructor(s)	何紫琳 He zi lin
7.	开课学期 Semester	春季 Spring /秋季 Fall
8.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否
9.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 无
10.	教学目标 Course Objectives	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 乒乓球选项课主要以教授乒乓球基本的技术动作, 练习方法, 练习手段, 战术策略为主要内容, 通过学习, 使学生比较全面的了解乒乓球运动的起源和发展, 掌握该运动的基本知识和基本技术, 从而提高对乒乓球的兴趣, 在学习的过程中改善心理状态, 养成积极, 乐观, 坚强的生活态度, 培养一项终身的体育爱好。 In this table tennis course, the students will learn basic technical skills of playing table tennis, practicing method and strategy. By taking this course, the student will have a comprehensive understanding of the origin and development of table tennis, and master the basic knowledge and basic technology. Furthermore, this course will help to cultivate the students' interest in table tennis, which will help them to develop a strong, positive and optimistic attitude towards the life, and develop a lifelong sport hobby.
11.	教学方法 Teaching Methods	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 问题导入法、讲解示范法、分组教学法、分层教学法、对比练习法等
12.	教学内容 Course Contents	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	Section 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解公共体育专项课程教学内容及要求 2. 解读《国家体育健身标准》与《国家学生体质健康标准》及测试办法 3. 解读本学期阳光体育群体活动项目与计划 4. 介绍乒乓球运动 5. 熟悉球性练习

Section 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍乒乓球基本技术 2. 学习横拍和直拍;两种握拍方法 3. 学习反手推档动作 4. 球感练习
Section 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习反手推档技术 2. 学习正手攻球技术 3. 耐力素质练习
Section 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习正反手攻球和推挡技术 2. 学习平击发球. 3. 小滑步的步法练习 4. 反应速度练习
Section 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习正反手技术动作 2. 学习正反手直线练习 3. 柔韧素质练习
Section 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习正反手动作练习 2. 学习正手位亮点攻球
Section 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习正手位和反手位两点进攻与推挡 2. 学习下旋发球 3. 步法练习
Section 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习左推右攻组合练习 2. 复习下旋发球 3. 弹跳练习
Section 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左推右攻强化练习. 2. 复习发下旋球 3. 接发球（搓球）练习 4. 单打比赛 5. 灵敏练习
Section 10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 强化发球接发球练习 2. 双打规则的学习 3. 耐力练习
Section 11	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习正反手进攻,推挡技术 2. 复习发球技术 3. 步法练习
Section 12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 搓球比赛 2. 复习左推右攻战术组合 3. 双打比赛 4. 反应速度练习
Section 13	复习本学期考试内容,
Section 14	身体素质考试
Section 15	技术考试
Section 16	补考周

13. 课程考核
Course Assessment

(① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放, 请注明区分内容。
If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
实践考核; 平时成绩 30%、期末考试 70%

14.	教材及其它参考资料 Textbook and Supplementary Readings
	《乒乓球运动教程》