

# 湖南省高等教育自学考试

## 课程考试大纲

乒 乓 球

(课程代码: 05075)

湖南省教育考试院组编  
2016 年 12 月

# 高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：乒乓球

课程代码：05075

## 第一部分 课程性质与目标

### 一、课程性质与特点

乒乓球是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的选考课程，主要讲授乒乓球运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。重点在于提高考生的实践能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的，为终生体育打下良好的基础。乒乓球运动是由两名或两对选手用球拍在中间隔放一个球网的球台两端轮流击球的一项球类运动，其特点在于球小、速度快、变化多，富有技巧性、趣味性和健身性。乒乓球运动的设备较为简单，不受年龄、性别和身体条件的限制，具有广泛的群众基础和较高的锻炼价值。经常参加乒乓球运动可增强体质，提高人的灵敏性和协调性，能有效提高中枢神经系统的反应能力，改善心血管系统功能，促进新陈代谢，并能培养人的勇敢顽强，机智果断等品质。

### 二、课程目标与基本要求

通过课程的学习，培养考生对乒乓球运动的兴趣和爱好，基本掌握乒乓球运动的基础理论、基本技术、简单战术及竞赛的主要规则和裁判法，提高观赏及组织乒乓球比赛的能力；培养机智果断、勇敢顽强、克服困难的精神，从中体验乒乓球运动的快乐，在实践中全面发展考生的身体素质。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：系统掌握乒乓球运动的基本技术和战术，培养在比赛中合理运用基本技、战术的能力，形成良好的运动习惯，提高对乒乓球运动的兴趣，促进其身心健康，使身体得到均衡发展；了解乒乓球运动的基本知识，学会乒乓球的比赛方法，体验乒乓球运动的乐趣，使之形成终身体育的思想；通过各种形式的比赛提高考生的竞争性，并鼓励考生结合自身特点，形成自己的打球风格，具有个性特点。通过乒乓球课的学习，培养勇敢顽强、机智果断的意志品质，以及与他人合作形成良好人际关系的能力，同时提高适应不同环境的能力；通过教学和训练，全面提高考生的身体素质，达到身心健康的目的。

### 三、与本专业其他课程的关系

乒乓球是一项融体力、力量、速度、灵敏、弹跳为一体，以有氧训练为基础，以快速、灵活、反应为主要特征，具有高速、灵活、反应快等特点的体育运动项目。本课程与本专业其他课程的关系是平行课程、相互依存、相互发展。本课程的前修课程是心理学、生理学、运动医学、营养学、力学等课程。学习这些课程可以帮助我们了解乒乓球的基本理论和技战术的基本原理、掌握乒乓球的技术战术及其教学与训练，并最终能综合运用到实战。

## 第二部分 考核内容与考核目标

### 第一章 乒乓球运动简史

#### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解乒乓球运动传入中国的历史和世界乒乓球运动的开展情况，掌握中国乒乓球运动的发展过程以及世界乒乓球运动的发展趋势。

#### 二、考核知识点与考核目标

##### （一）世界乒乓球运动的发展（次重点）

识记：乒乓球协会、国际乒联、世界乒乓球锦标赛

理解：世界乒坛的几次格局变化

应用：中外乒乓球运动的现状审视

##### （二）中国乒乓球运动的发展（次重点）

识记：中国乒乓球走向世界的历程

理解：中国乒乓球的发展状况以及趋势

应用：中国乒乓球的发展历史审视

### 第二章 乒乓球运动基本理论知识

#### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解乒乓球运动基本理论知识，掌握乒乓球制胜要素、基本技术、乒乓球基本击球环节。了解球拍的种类和性能，选择适合个人打法特点的球拍，能够有效促进技术的发挥。

#### 二、考核知识点与考核目标

##### （一）乒乓球技术要素与常用术语（重点）

识记：乒乓球技术要素的概念及常用术语

理解：乒乓球技术要素的分类属于分类

应用：列举乒乓球运动技术要素的实用价值

##### （二）击球的基本环节和动作结构（次重点）

识记：击球的基本环节

理解：击球的动作结构的组成

应用：试述乒乓球基本环节的衔接

##### （三）球拍的种类与性能（次重点）

识记：球拍的种类

理解：各类球拍的特点和性能

应用：试述怎样根据个人的技术特点选用球拍

### 第三章 乒乓球技术

#### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解乒乓球运动传入中国的历史和世界乒乓球运动的开展情况，掌握中国乒乓球运动的发展过程以及世界乒乓球运动的发展趋势。

## 二、考核知识点与考核目标

### （一）握拍法、基本站位与基本姿势（重点）

识记：握拍方法分类、站位决定因素及基本姿势分类

理解：各握拍方法姿势要点和特点

应用：试述乒乓球握拍动作的纠正方法

### （二）发球与接发球（重点）

识记：发球与接发球的观念、作用

理解：发球与接发球技术关键点，动作要领，注意事项

应用：试述接发球技术在乒乓球中的地位

### （三）攻球技术（重点）

识记：攻球技术概念及分类

理解：为正手攻球、反手攻球和侧身攻球技术的特点作用，动作要领及动作注意事项

应用：列举说明攻球技术如何运动到实战中去

### （四）弧圈球技术（重点）

识记：弧圈球技术的概念，分类

理解：弧圈球技术的动作要领

应用：试述弧圈球技术的使用时机

### （五）推挡技术（重点）

识记：推挡技术的特点、作用及动作要领

理解：推挡技术的注意事项及纠正方法

应用：试述推挡技术在左推右攻打法中的重要地位

### （六）直拍反面进攻技术（重点）

识记：直拍反面进攻技术握拍方法

理解：直拍反面进攻技术要领

应用：试述直拍反面进攻技术的运用

### （七）削球技术（重点）

识记：削球技术的特性和主要技术分类

理解：各削球技术特点作用，动作要领及注意事项

应用：试述削球技术的实战运用

### （八）搓球技术（重点）

识记：搓球技术的特性和主要技术分类

理解：各搓球技术特点作用，动作要领及注意事项

应用：试述搓球技术的实战运用

### （九）步法（重点）

识记：基本步法介绍

理解：掌握基本步法的注意事项

应用：试述步法的实战运用

#### （十）21 世纪乒乓球技术的新理念（次重点）

识记：21 世纪乒乓球技术的新理念

## 第四章 乒乓球战术

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解对攻战术的运用方法，掌握发球抢攻、接发球、削攻、搓攻战术以及战术意识的培养。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）乒乓球战术的种类与运用（重点）

识记：乒乓球战术的种类

理解：乒乓球战术不同情况下的运用

应用：试述在比分落后情况下，如何合理运用战术来扭转局面

#### （二）战术概论（次重点）

理解：战略与战术、战术与技术的区别和联系

## 第五章 双打

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解双打和单打的联系，以及之间不同的特点。掌握双打的特点、双打的配对、双打的步法、双打的战术以及怎样进行科学的训练。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）双打的特点、配对与步法移动（重点）

识记：双打的特点

理解：双打的配对及移动方法

应用：试述双打队员之间应如何进行配合

#### （二）双打的战术及训练（重点）

识记：几种主要配对在对付不同类型打法的对手时所运用的主要战术

理解：双打练习常用的练习方法

应用：试述一帮二的双打练习的长处

## 第六章 乒乓球教学工作

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，贯彻适宜的教学原则，掌握运用合理的教学方法，对于学生快速掌握乒乓球各种技术。在乒乓球教学过程中，面对同样的学生、同样的

技术，教师采用不同的教学原则与方法，教学效果可能会随之出现很大的差异。

## 二、考核知识点与考核目标

### （一）乒乓球的教学原则与方法（重点）

识记：乒乓球的教学原则与方法

理解：乒乓球教学方法的基本要求

应用：试述分解法与完整法在教学实践中如何结合运用

## 第七章 乒乓球训练工作

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解运动训练是指在教练员的指导和运动员的积极参与下，为不断提高或保持运动员的运动成绩而专门组织的一种教育过程。掌握乒乓球运动员的训练安排。

## 二、考核知识点与考核目标

### （一）乒乓球的训练原则及技战术训练方法（重点）

识记：乒乓球的训练原则、技战术训练方法

理解：技战术训练的作用及注意事项

应用：制订一份乒乓球运动员的周训练计划

### （二）乒乓球各种类型打法的训练（次重点）

识记：乒乓球各种类型打法的训练指导思想

理解：乒乓球各种类型打法的特点和类型

应用：试述训练环节中出现问题及解决办法

### （三）乒乓球的身体训练（次重点）

识记：乒乓球运动员身体素质的概念

理解：乒乓球运动员的身体训练方法

应用：试述训练环节中出现问题及解决办法

## 第八章 乒乓球教学、训练文件的制定

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解教学、训练文件不仅对实际工作具有重要的指导作用，而且也是重要的文献资料。掌握科学地制定教学、训练文件，可使教学、训练工作有条不紊、有章可循地进行。

## 二、考核知识点与考核目标

### （一）乒乓球教学文件的制定（重点）

识记：教学大纲、教学进度和教案的组成部分

理解：教学大纲、教学进度和教案中应注意的问题

应用：制订一份乒乓球课的教案

### （二）乒乓球训练文件的制定（重点）

识记：训练计划概述  
理解：不同训练计划的制定方法  
应用：试制定一份乒乓球多年训练计划

## 第九章 乒乓球教练员在比赛期间的工作

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解各种等级的比赛，检查和改进教学训练工作，增强球队的凝聚力和团队精神，提高运动技术水平。掌握赛前的准备工作，比赛期间的工作，赛后工作 3 部分。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）赛前、赛中、赛后工作（次重点）

理解：赛前、赛中、赛后乒乓球教练员的工作内容  
应用：试述赛后教练员如何做好总结工作

## 第十章 乒乓球竞赛规则、规程与裁判法

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解国际乒联的规则、规程。要求我们掌握规则时要关注世界乒乓球发展的新动向，用动态的发展的观点学习研究乒乓球规则。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）乒乓球竞赛规则简介（次重点）

识记：乒乓球竞赛规则的基本内容  
理解：乒乓球规则适用条件

#### （二）乒乓球国际竞赛规程简介（次重点）

识记：乒乓球国际竞赛规程基本内容

#### （三）乒乓球裁判员临场操作程序（次重点）

识记：乒乓球裁判员工作流程  
理解：乒乓球裁判员临场操作程序

## 第十一章 乒乓球竞赛的组织编排

### 一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解组织和编排工作是把竞赛知识理论转化为实际操作能力的一个组织、实践的过程。掌握乒乓球竞赛的组织、编排工作。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）乒乓球竞赛的基本方法（次重点）

识记：乒乓球竞赛的赛制  
理解：各赛制特点及场次计算方法

应用：试述混合赛制相对于其他赛制的优点

## （二）乒乓球竞赛的抽签与编排（一般）

识记：抽签的原则及编排的常识

理解：抽签工作的展开及编排的注意事项

应用：试制定一份 8 支队伍的编排方案

## （三）乒乓球竞赛形式和常用竞赛表格（一般）

识记：乒乓球竞赛常用形式

理解：常用竞赛表格的填写规范

# 第三部分 有关说明与实施要求

## 一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

## 二、教材

### 1. 指定教材：

乒乓球运动教程、高等教育出版社、苏丕仁主编、2004 年版

### 2. 参考教材：

乒乓球运动、高等教育出版社、张瑞林主编、2010 年版

乒乓球入门、福建科技出版社、王丹虹，林学政主编、2010 年版

乒乓球、北京体育大学出版社、周林，陈作珺主编、2009 年版

乒乓球、北京师范大学出版社、肖树新主编、2010 年版

## 三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利



于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。

4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

#### 四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 2 学分，建议总课时 36 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	乒乓球运动简史	2
第二章	乒乓球运动基本理论知识	2
第三章	乒乓球技术	4
第四章	乒乓球战术	4
第五章	双打	4
第六章	乒乓球教学工作	4
第七章	乒乓球训练工作	4
第八章	乒乓球教学、训练文件的制定	2
第九章	乒乓球教练员在比赛期间的工作	3
第十章	乒乓球竞赛规则、规程与裁判法	3
第十一章	乒乓球竞赛的组织编排	4
合 计		36

#### 五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当

突出重点。

2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

## 六、题型示例（样题）

### 一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 乒乓球正规比赛单打采用

A. 九局五胜制      B. 七局四胜制      C. 五局三胜制      D. 三局两胜制

### 二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 国际乒乓球联合会成立于\_\_\_\_\_年。

### 三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 乒乓球运动术语

### 四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 乒乓球的基本技术有哪些？

### 五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 目前国内有人提出中国乒乓球“一家独大”的现状不利于世界乒乓球运动的发展，因此提出“养狼计划”以便分流中国垄断金牌局面，请你对此谈谈自己的看法。