



## 一、课程基本信息

课程名称	中文	大学体育三(乒乓球一)			
	英文	College SportsIII(Table Tennis I)			
课程代码	1680000003	开课学期	第三学期		
学分学时	1/32	理论 (课内+课外)		4	
		习题课、实验、上机、测验、线上等		28	
课程平台及类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育 <input type="checkbox"/> 专业教育 <input type="checkbox"/> 应用教育 <input type="checkbox"/> 双创教育				
	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修				
适用专业	2023 级各专业				
开课单位	军事体育教学部	教研室	体育教研室		
先修课程	大学体育一、二				
后续课程	大学体育四				
授课方式	<input checked="" type="checkbox"/> 讲授法 <input checked="" type="checkbox"/> 演示法 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论法 <input type="checkbox"/> 案例分析 <input type="checkbox"/> 其它_____				
考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查	考试形式	<input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷		
执笔人	钟德志	课程负责人	王福滨	审定人	褚欢
课程简介					
<p>《乒乓球》是一门通识教育必修课程，课程内容包括基本站位、准备姿势、握拍、基本步法、推挡、攻球、搓球、发球八个方面对学生进行示范讲解，并授以基本战术和乒乓球竞赛规则。通过《乒乓球》课程的学习，可以使学生获得乒乓球运动的基本技能、基本战术和竞赛规则等知识。培养学生具备竞争能力、判断能力和心理调节的能力。采用讲解法、示范法、分解和完整法、游戏和比赛法、预防与纠正错误法五种教学方法和手段。通过强化国球意识，渗透爱国主义教育，增强大学生的民族自豪感和自信心，激发他们的爱国热情；强化竞赛意识，渗透意志品质教育。培养学生的竞技精神和意志品质；强化团队意识，渗透集体主义教育，培养学生的社会责任感和集体荣誉感；强化体育意识，渗透美育教育，培养高尚的审美情操；强化师表意识，渗透完善人格教育，加强对学生道德人格的塑造和心理素质的培养。</p>					



## 二、课程目标

课程目标 1: 让学生掌握乒乓球技能，基本掌握裁判方法、基本技术和基本打法。提升学生的思考能力以及对体育项目发展价值的理解能力，促进学生传承中国乒乓球发展史中蕴含的爱国精神、集体精神、实干精神等国乒精神，并形成自信。同时培养学生的体育人文能力。

课程目标 2: 通过乒乓战术和双打的学习，提高团队协作能力，包括战术布置和团队配合等。培养学生良好的团队合作能力，能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。

课程目标 3: 通过乒乓球运动的概述及发展、基本技战术学习，以培养学生的好兴趣，从而达到锻炼身体，增强体质的作用。同时让学生养成终身学习意识和自我管理、自主学习能力，能够通过不断学习，适应社会和个人可持续发展。

## 三、课程目标与毕业要求指标点的支撑

序号	课程目标	毕业要求指标点	毕业要求
1	课程目标 1	1-1 了解乒乓球相关知识，通过了解乒乓球作为我国国球的历史帮助学生在乒乓球运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志；同时培养学生的集体主义、爱国主义、吃苦耐劳、顽强不屈等精神，促进新时代中国特色社会主义人才培养的全面发展。	1. 品德修养
2	课程目标 2	7-1 能够在团队合作中积极主动、吃苦耐劳，与团队成员和睦相处，培育和谐融洽的工作氛围，并且在团队活动中发挥积极作用；	7. 团队合作
3		7-2 表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系；形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。	
4	课程目标 3	9-1 积极参与乒乓球运动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够制定可行的个人技术技能提升计划，具有一定的乒乓球竞技欣赏能力。	9. 学习发展
5		9-2 形成良好的乒乓球运动参与习惯，能独立制定适用于自身需要的健康运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。	
6		9-3 具有自主学习和终身学习的能力，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力、创新能力及实践能力。有不断学习和适应行业发展需求的能力。	



#### 四、课程内容及进度安排、教学建议

##### (一) 课程内容及进度安排

周次	课程内容	教学方式	学生学习 预期成效	支撑的 课程目标	学时					作业
					讲授	实验	上机	线上	习题	
第1周	1. 乒乓球概述；2. 学习握拍、站位准备姿势和球性练习 重点：握拍的松紧程度、步伐的实际运用。 难点：步伐的连贯与协调。	讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法	1、通过学习乒乓球握拍法，找到适合自己的握拍法，体验乒乓球运动的乐趣。 2、通过学习乒乓球的基本步伐，使队员能把灵活的步伐与各项技术动作更好的结合起来。	课程目标 1、3	1	1				
第2周	1. 复习握拍法、站位准备姿势和球性练习；2. 学会平挡球 重点：变化击球节奏、力量 难点：通过各种变化，牵制对方。	讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法	1、通过复习乒乓球握拍法与乒乓球的基本步伐，使队员能把灵活的步伐与各项技术动作更好的结合起来。 2、通过学习乒乓球的平挡技术，使队员能掌握各项技术动作，为以后比赛打好基础。	课程目标 1、3		2				练习颠球 50个
第3周	1. 复习平挡球技术；2. 学习推挡球技术 重点：变化击球节奏、力量 难点：通过各种变化，牵制对方。	讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法	1、通过复习乒乓球平挡技术，不断提高自身水平，从中体验乒乓球运动的乐趣。 2、通过学习推挡球技术，使学生能更好掌握推挡技术动作，为以后参加各种比赛打好基础。	课程目标 1、2、3		2				
第4周	1. 复习并提高正、反手推挡球技术；2. 学习加力推挡球技术 重点：引拍高低的把握；击球力度和部位的把握。	讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法	1、通过复习乒乓球各项技术，不断提高自身水平，从中体验乒乓球运动的乐趣。 2、通过学习乒乓球的并步移动和左推右攻，使队员能掌握各项技术动作，为以后参	课程目标 1、2、3		2				练习推挡动作 20次



	难点：发球动作的连贯与协调。		加各种比赛打好基础。						
第5周	《国家学生体质健康标准》 基本知识 重点：测试项目动作要领。 难点：测试知识及标准。	讲授法	让学生懂得《国家学生体质健康标准》测试知识、了解测试项目以及体测政策	课程目标 1、2、3	1	1			
第6周	1. 引体向上；2. 仰卧起坐； 3. 复习并提高正. 反手推挡球技术 重点：两之间的距离以及是时用力 难点：上拉时意念集中在背阔肌，把身体尽可能的拉高，上拉时不要让身体摆动。下垂时脚不能触及地面。	讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法	测试学生引体向上、仰卧起坐，提高学生参加体育锻炼的意识，全面发展学生身体素质。	课程目标 1、2、3		2			
第7周	1. 50 米；2. 坐位体前屈； 3. 复习加力推挡球 重点：50 米保持重心前倾加速跑； 难点：尽量晚抬头晚抬体，避免应抬头而引起抬体过快过早增大阻力。	讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法	测试学生 50 米跑、坐位体前屈，提高学生参加体育锻炼的意识，全面发展学生身体素质。	课程目标 1、2、3		2			
第8周	1. (男生 1000 米、女生 800 米)；2. 身高；体重 3. 复习球性练习 重点：受试者站在秤台中央，跑完后应继续缓慢走	讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法	测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状	课程目标 1、2、3		2			



	<p>动，不要立刻停下。</p> <p>难点：跑步过程中要注意呼吸方式与节奏。</p>		况。						
第9周	<p>1. 肺活量；2. 立定跳远了</p> <p>3. 复习站位准备姿势和球性练习</p> <p>重点：测试中不得中途二次吸气。</p> <p>难点：腿部爆发力和腰部力量，全身要协调发力。</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法</p>	<p>测试学生的肺通气功能；测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。</p>	<p>课程目标 1、2、3</p>		2			
第10周	<p>1. 复习加力推挡球技术，</p> <p>2. 学习并步移动和左推右攻</p> <p>重点：击球部位和力度的把握</p> <p>难点：在移动中找到球的落点，并将球准确有效击打到位</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法</p>	<p>1. 通过复习加力推挡球技术即可以提高学生的基本技术，也可以提高学生兴趣。</p> <p>2. 通过学习并步移动和左推右攻，使队员能掌握各项技术动作，为以后参加各种比赛打好基础。</p>	<p>课程目标 1、2、3</p>		2			
第11周	<p>1. 复习并步移动和左推右攻；</p> <p>2. 学习发平击球技术；</p> <p>重点：1. 引拍高低的把握。</p> <p>2. 接球力度和部位的把握。</p> <p>难点：旋转的判断。</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法</p>	<p>1、通过复习乒乓球各项技术，不断提高自身水平，从中体验乒乓球运动的乐趣。</p> <p>2、通过学习乒乓球的接发球技术，使队员能掌握各项技术动作，为以后参加各种比赛打好基础。</p>	<p>课程目标 1、2、3</p>		2			复习并步移动
第12周	<p>1. 复习发平击球技术，</p> <p>2. 学习接发球技术；</p> <p>重点：变化击球节奏、力量</p> <p>难点：找准球的落点以及球的高度，有效的将击打到</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法和分解教学法</p>	<p>1. 通过复习乒乓球发平击技术，使得学生发球技巧水平有提高。</p> <p>2. 通过学习接发球技术，使队员能掌握在接球水平有所提高，为以后参加各种比赛</p>	<p>课程目标 1、2、3</p>		2			



	位。		打好基础。								
第13周	<p>1. 复习接发球技术；</p> <p>2. 学习发球抢攻技术</p> <p>重点：变化击球节奏、力量</p> <p>难点：通过各种变化，牵制对方。</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法</p> <p>法和分解教学法</p>	<p>1. 通过复习乒乓球发球技术，不断提高基本发球水平，从中体验乒乓球运动的乐趣。</p> <p>2. 通过学习发球抢攻技术，使队员能掌握抢攻球技术动作，为以后参加各种比赛打好基础。</p>	<p>课程目标</p> <p>1、2</p>		2				练习徒手发球动作20次	
第14周	<p>1. 复习发球抢攻技术；</p> <p>2. 学习正手扣杀球技术。</p> <p>重点：1. 引拍的高度；2. 步伐的实际运用。</p> <p>难点：扣杀球的时机。</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法</p> <p>法和分解教学法</p>	<p>1. 通过复习发球抢攻技术，不断提高自身水平，从中体验乒乓球运动的乐趣。</p> <p>2. 通过学习乒乓球的正手扣杀球技术，使队员能掌握各项技术动作，为以后参加各种比赛打好基础。</p>	<p>课程目标</p> <p>1、2</p>		2					
第15周	<p>1. 复习正手扣杀球；</p> <p>2. 练习正手推挡技术；</p> <p>3. 学习乒乓球裁判法；</p> <p>重点：1. 对练节奏的把握。</p> <p>2. 裁判法</p> <p>难点：步伐和推挡动作连贯与协调。</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法</p> <p>法和分解教学法</p>	<p>1. 通过复习正手扣杀球技术，提高自身水平，从中体验乒乓球扣杀的乐趣。</p> <p>2. 通过练习乒乓球的推挡技术，使队员能熟练的掌握项技术动作，为以后参加各种比赛和考核打好基础</p>	<p>课程目标</p> <p>1、2、3</p>	1	1					
第16周	<p>复习乒乓球裁判法及考试</p> <p>重点：推挡动作手型</p> <p>难点：两人之间配合节奏</p>	<p>讲解法、示范法、完整教学法</p> <p>法和分解教学法</p>	<p>1. 通过复习乒乓球裁判法，使学生更好的掌握乒乓球裁判法基本规则。</p> <p>2. 通过教学比赛，提高学生</p> <p>对乒乓球裁判基本规则有更深的了解，从中体验乒乓球运动的乐趣。</p>	<p>课程目标</p> <p>1、2、3</p>	1	1					
合 计						4	28				





## (二) 教学建议

### 1. 教学手段:

理论授课、实际示范、实际训练和练习、展示。

### 2. 学生自主学习建议

1)通过实践课堂掌握乒乓球各项技术动作要领，并课后采用练习法进行技术动作巩固定型；

2)课后通过线上观看视频比赛等方式了解各项技术动作的运用，并采用练习法进行实践练习。

## 五、课程思政目标及其教学设计

序号	教学内容	课程思政目标	教学设计
1	乒乓球运动的起源与发展	立足学生做到全面融入	在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，了解国球精神，增设一些和人文知识有关的知识，增强“四个自信”
2	乒乓球运动的各项技术的基本理论和动作方法	立足课堂增强学习效果	在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式
3	教学比赛	立足课程思政的教育方式	提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习

## 课程思政元素及融入点

1. 通过积极的思政课程体系建设，让学生掌握乒乓球技能，了解乒乓球作为我国国球的同时，深入挖掘《乒乓球》课程中蕴含的思想政治教育资源，充分发挥体育的育人功能和教师的育人职责，逐步实现了从“思政课程”向“课程思政”的转变。

2. 培养学生理论结合实际的应用能力、自主学习能力、创新精神和实践能力。加强学生思想政治理念的培养，将育人目标贯穿于课程应用能力培养教育的全过程，恰到好处的将体育的“育”人功能与思想政治教育有机结合，不仅能够丰富学科教育的内容，而且也让学科内容变得更加有深度，让学科教育最终回归到“育人”的本真面目。



3. 培养学生的爱国之心，不单单是本课程的育人目标，也是推进“三全育人”，坚持“五育并举”，秉承“以德为先、以智为本、以体为重、以美为贵、以劳为基”的人才培养定位。在《乒乓球》课程教育中，要把爱国精神贯穿始终，提升学生思想品德，增强高校学生对祖国的自信心。

序号	教学内容	课程思政目标	教学设计
1	1. 乒乓球概述;2. 学习握拍、站位准备姿势和球性练习	课程思政要素：“培养爱国情节，建立文化自信” 通过介绍中国乒乓球在国际上的地位，培育学生对乒乓球的兴趣，增强学生民族自豪感和认同感。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
2	1. 复习握拍法、站位准备姿势和球性练习； 2. 学会平挡球	课程思政要素：“培育学生吃苦耐劳的奋斗精神” 通过练习乒乓球的基本步法，让学生从体能到技能对乒乓球这项运动建立初期认知。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
3	1. 复习平挡球技术； 2. 学习推挡球技术	课程思政要素：“沟通协作，团结互助” 通过小组结合的形式，两名或多名同学互相采用“你发我接”的形式，进行练习。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
4	1. 复习并提高正、反手推挡球技术； 2. 学习加力推挡球技术	课程思政要素：“严谨、求真、不敷衍” 对发球的落点提出要求，使学生在规范动作的同时，对发球的落点进行把握。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
5	《国家学生体质健康标准》基本知识	课程思政要素：“自我学习，自我成长” 由表现突出的学生，介绍练习过程中积累的经验，让学生在交流与互动中，学会自	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式；





		我摸索与修正。	3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
6	1. 引体向上；2. 仰卧起坐；3. 复习并提高正、反手推挡球技术	课程思政要素：“讲究秩序，遵守规则” 乒乓球是一项整体运动。看似手臂击球，实则需要全身的调配。每一个合理的挥拍动作，都需要身体各个部位的有序配合才可以实现。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
7	1. 50 米；2. 坐位体前屈；3. 复习加力推挡球	课程思政要素：“换位思考，与人为善” 两人一组，镜面练习，需要两位同学相互配合，在发现并指出对方不足的同时，自我反思自我纠正，从而达到共同进步的目标。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
8	1. (男生 1000 米、女生 800 米)；2. 身高；体重 3. 复习球性练习	课程思政要素：“历练自我，培育坚韧品质” 通过反复复习单一动作，在高密度的练习中，发现自身不足，不管是稳定性上，还是协调性上，都可以在反复多次的高频挥拍中发现问题。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
9	1. 肺活量；2. 立定跳远了 3. 复习站位准备姿势和球性练习	课程思政要素：“左右结合，全面发展”。 反手动作是乒乓球运动中重要的技术动作，也是检验一名运动员是否全面的重要参考。需要不断的打磨与大量的联系。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
10	1. 复习加力推挡球技术， 2. 学习并步移动和左推右攻	课程思政要素：“谦虚宽容，互助友爱” 乒乓球是一项入门较难的运动，而对练是检验基本功的好方法。学生若想成功进行对练，除了不断的练习，能够有足够的耐心面对失败，可以互相配合也是成功的关键。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。



11	1. 复习并步移动和左推右攻； 2. 学习发平击球技术；	课程思政要素：“开阔视野，自主学习”。让学生在身体素质练习前，通过网络、书籍等收集练习方法，引导学生自主学习能力，开阔学生视野，培育学生体育兴趣，让学生养成终生体育的观念。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
12	1. 复习发平击球技术， 2. 学习接发球技术；	课程思政要素：“健全人格，锻炼意志”。乒乓球是竞技运动，比赛是检验技能水平很好的方式。在对抗中懂得尊重对手，磨练意志品质，争取赢的同时，也要学会面对失败。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
13	1. 复习接发球技术； 2. 学习发球抢攻技术； 3. 学习正手扣杀球技术	课程思政要素：“积极探索，不断创新”。在已教授的锻炼方法之上，让学生提出自己的想法，列出适合自己的锻炼计划。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
14	1. 复习正手扣杀球； 2. 练习正手推挡技术； 3. 学习乒乓球裁判法；	课程思政要素：“增强学生社会使命感”。引导学生认识到通过学习，在强大自己的同时，需要承担更多的社会责任和义务。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
15	复习乒乓球裁判法及考试	课程思政要素：“增强学生社会使命感”。引导学生认识到通过学习，在强大自己的同时，需要承担更多的社会责任和义务。	1. 在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识； 2. 在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式； 3. 提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。



## 六、课程考核

本课程总成绩主要包括过程性评价（即平时成绩，包括课堂测验、作业和结果性评价（期末成绩）。过程性评价占 40%，结果性评价占 60%。期末考试方式根据课程目标自定。

序号	课程目标	考核内容	成绩权重比例
1	课程目标 1、3	乒乓球基本技术	40%
2	课程目标 2	团队合作意识；掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法	60%

## 七、主要教学资源

### （一）教材

[1] 谢济明；大学生体育与健康[M]. 上海：上海交通大学出版社，2022.

### （二）主要参考书

[1] 葛振营；大学体育教程[M]. 北京：北京体育大学出版社，2018.

[2] 王皋华；大学体育与健康教程[M]. 北京：北京体育大学出版社，2014.

[3] 戴俊；大学体育与健康教程[M]. 西安交通大学出版社

[4] 张旗；高校乒乓球运动项目技术解析与科学训练应用研究[M]. 中国纺织出版社

[5] 苏丕仁；现代乒乓球运动教学与训练[M]. 人民体育出版社. 2003.

[6] 唐建军；乒乓球运动教程[M]. 北京体育大学出版社. 2004.

[7] 中国乒乓球协会；乒乓球竞赛规则[M]. 北京体育大学出版社. 2007.

[8] 武杰；大学体育与健康[M]. 北京：教育科学出版社，2017.

### （三）其他教学资源

[1] 东北大学孙哲《中国大学 MOOC》课程网站：[乒乓球基础课程教学 中国大学 MOOC\(慕课\) \(icourse163.org\)](http://www.icourse163.org)

[2] 北京体育大学张瑛秋《中国大学 MOOC》课程网站：[乒乓球入门与提高 北京体育大学 中国大学 MOOC\(慕课\) \(icourse163.org\)](http://www.icourse163.org)