上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100049 | 课程名称 | 网球1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 张杨 | 教师邮箱 | 17073@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 网球1选项班 | 上课教室 | 北网球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三12:00-12：30 地点: 体育馆246  |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考资料 | 孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》大连理工大学出版社 2008年版白波、周文胜《网球快速入门与实战技术》成都时代出版社 2014年版佩特·肖尔主编《网球》．北京体育大学出版社，2008年版 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、上课要求；2、介绍学习内容及考核标准；3、网球运动概述及竞赛规则。 | 讲课  | 运动世界校园跑 |
| 2 | 1、场地及器材介绍2、握拍及颠球练习 | 边讲边练 | 颠球练习 |
| 3 | 1、复习向上、向下颠球2、学习网球正手击球 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 4 | 1、复习网球正手击球2、对格网正手击球3、身高体重肺活量测试 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 5 | 1、巩固正手击球动作；2、学习网球反手击球3、长跑测试 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 6 | 1. 复习网球正反手对墙击球技术

2、对格网正、反手击球3、腰腹练习 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 7 | 1、复习正、手对墙击球(2M以上)2、学习发球技术及介绍单反技术动作3、引体向上/仰卧起坐测试 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 8 | 1、复习正手对墙击球(2M以上)；2、短跑练习 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 9 | 1、复习发球技术；2、介绍网前截击技术；3、50米测试 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 10 | 1、介绍高压球技术；1. 发球练习
2. 立定跳远测试
 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 11 | 1介绍挑高球技术；1. 发球练习
 | 边讲边练 | 对墙发球 |
| 12 | 1. 介绍单打战术及放小球技术；
2. 发球练习；
3. 坐位体前屈测试
 | 边讲边练 | 对墙发球 |
| 13 | 1、二人一组相对击球练习 。2、发球练习3、教学比赛 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 14 | 1、二人一组相对击球练习 。2、发球练习3、发球考核 | 边讲边练 | 发球练习 |
| 15 | 发球技术考核  | 考核 |  |
| 16 | 机 动 (节假日、雨天、补缺、补差) |  |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **总评构成（4个X）** | **评价方式** | **占比** |
| X1 | 网球专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等。

任课教师：张杨 系主任审核： 日期：2024年3月