上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100096 | 课程名称 | 网球2 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 刘强 | 教师邮箱 | liuq0708@126.com |
| 上课班级 | 网球2选项班 | 上课教室 | 体育馆北侧网球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周一11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13764581919 |
| 主要教材 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版 |
| 参考资料 | 林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013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、导言、宣布课堂常规；2、网球运动概述；3、运动世界APP | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1.握拍方式2.基本球性练习3.基本步法练习4.素质：球类游戏 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1.球性练习2.学习正手击球3.对墙击球4.测试：身高体重肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1.复习正手击球2.学习反手击球3.素质：腰腹、柔韧4身高体重肺活量补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1.复习正反手击球2.对墙交替击球练习3.素质：耐力4.坐位体前屈测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1.复习正反手击球2.对墙交替击球练习3.坐位体前屈补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1.学习下手发球握拍及站位2.学习下手发球动作3.立定跳远测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1.正反手综合练习2.复习下手发球3.立定跳远补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1.正反手综合练习2.介绍上手发球3.仰卧起坐测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1.复习正反手对墙击球2.学习切削球3.单双打战术练习4.仰卧起坐补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1.复习正反手技术2.学习网前截击3.身体素质测试：（800米） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1.复习正反手技术2.复习网前截击3.身体素质补测：（800米） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1.正反手综合练习2.复习考试内容3.教学比赛4.50米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项考试 | 讲课考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 补考专项考试 | 讲课考核 | 课外锻炼 |
| 16 | 机动、结束工作 | 讲课考核 |  |

**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》测试评价 | 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：刘强 系主任审核： 日期：2022.9.19