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 | 宋香君 | 教师邮箱 | 10102@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 网球2选项班 | 上课教室 | 网球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三下午 7.8 地点: 体育馆246 电话：13817738934 |
| 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 | 【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、上课要求；2、介绍学习内容及考核标准；3、网球运动概述融入课程思政引导交流 | 讲课  | 观看网球比赛 |
| 2 | 1、握拍及颠球练习2、介绍正手击球动作要领3、趣味性耐力跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼握拍练习 |
| 3 | 1、复习正手击球动作；2、将正手击球动作连贯运用并试着击球3、趣味性注意力练习 | 边讲边练 | 课外锻炼及持拍颠球练习 |
| 4 | 1、复习正手击球动作2、学习隔网正手击球技术3、耐力练习：800/1000米步伐练习 | 边讲边练 | 课外锻炼及持拍颠球练习 |
| 5 | 1、网球基本步伐的学习2、学习反手击球技术 3. 800/1000米呼吸练习 | 边讲边练 | 课外锻炼及持拍颠球练习 |
| 6 | 1、网球基本步伐练习；2、复习正、反手击球练习，试着对拉球3、耐力练习：800/1000米匀速跑 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 7 | 1、正反手对拉球练习的巩固与提高2、小组隔网对拉球比赛3、耐力练习：800/1000米四人/二人接力跑 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 8 | 1、复习正、反手对拉球(4M以上)；2、 千米跑测试 | 考核 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 9 | 1、学习下手发球技术2、二人一组相对击球练习3、千米跑测试补测试 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 10 | 1介绍截击和高压球技术；2、二人一组相对击球练习；3、素质练习灵敏度练习 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 11 | 1. 正反手综合练习
2. 复习下手发球，介绍上手发球技术

3、小组教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 12 | 1、介绍切削球技术；2、上手发球练习3、小组教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 13 | 1、发球技术练习2、在教学比赛中讲解竞赛规则3、融入思政元素培养学生重视遵守规则意识 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 14 | 1、复习正反手技术1. 二人间隔8米对拉球考核
 | 边讲边练 | 课外锻炼及对拉球练习 |
| 15 | 1. 网球专项补考
2. 千米跑测试补考
 | 考试 |  |
| 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 | 800/1000米测试评价 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 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；本进度

在教学大纲准许的范围内，不影响教学质量的前提下，实际教学开展受天气原因将有

所调整。

任课教师：宋香君 系主任审核：  日期：2023.9