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学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 王振 | 教师邮箱 | wangzhen@shmtu.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：周二、五中午 地点：体育馆146 电话：15901765707 | | |
| 主要教材 | 【王慧 刘彬主编《新编大学体育与健康教程》中国纺织大学出版社，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】 | | |

1. **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完成要求 | 讲课 | 上网查阅资料 |
| 2 | 握拍、基本姿势；  球性练习；  3、双人2-3米对挑球 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 复习上一节内容  动作巩固  3、体能练习（上肢力量） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 学习正手击球动作技术；  2、加大距离（3-4米或隔网）正手击球练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 复习正手击球技术  自抛自打正手练习  3、体能练习（耐力） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、复习反手击球练习  2、体能练习（弹跳） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、复习正反手对墙打球  2、体能练习（腰腹力量） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1.正、反手综合练习 2..对墙击球练习 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、学习发球动作；  2、1000米跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、复习发球动作；  2、1000米跑考试（女生800米） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、学习截击动作  2、1000米补考查漏补缺 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、复习截击技术；  2、双人对练 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 复习发球；  学习网球比赛规则 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项考试 | 考试 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 专项考试 | 考试 | 课外锻炼 |
| 16 | 补考、机动 | 机动 |  |

**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 | 女生800/男生1000米测试 | 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。

任课教师：王振 系主任审核：  日期：2023.9