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 | 孙天明 | 教师邮箱 | suntm@sdju.edu.cn |
| 上课班级 | 网球选项班 | 上课教室 | 北网球场、东网球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周二12:00-12：30 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、课堂常规与教学要求2、介绍本学期教学内容与考核标准3、介绍网球学习方法4、网球运动及体育锻炼对健康的促进 | 讲课 | 运动世界校园跑本学期自我锻炼目标制定（目标、现状、计划） |
| 2 | 1、网球场地及器材介绍2、熟悉球性练习3、正手托球练习（2人一组近距离托球）要求：完成5—10个来回球4、教学比赛5、体能练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑熟悉球性练习 |
| 3 | 1、熟悉球性练习2、正手托球练习（1）2人一组，相距6米左右托球练习（2）完成10个来回，每人退后1步练习要求：完成5—10个来回球3、教学比赛4、体能练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习肺活量练习 |
| 4 | 1、熟悉球性练习2、正手托球练习（1）2人一组，相距8米左右托球（2）完成6个来回，每人退后1步练习要求：完成5—10个来回球3、学习反手托球练习（1）自我托球（2）2人一组，近距离托球4、教学比赛5、学习发球的抛球技术6、身高体重肺活量测试 | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习耐力练习 |
| 5 | 1、熟悉球性练习2、复习正手托球练习（2人8米间隔）3、学习正手推球练习（10米间隔）（1）2人一组，一人托球、一人推球（2）完成6个来回，每人退后1步练习要求：完成5—10个来回球4、复习反手托球练习5、教学比赛6、复习发球的抛球技术7、学习发球徒手击球动作8、长跑测试 | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习 |
| 6 | 1、复习正手推球练习（2人10米间隔）1. 复习反手托球练习（8-10米间隔，

一人正手、一人反手）3、教学比赛4、学习正、反手对墙击球技术5、学习发球完整动作6、体能练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习发球练习引体向上/仰卧起坐练习 |
| 7 | 1. 复习正推球练习
2. 学习反手推球练习
3. 教学比赛
4. 复习发球技术
5. 引体向上/仰卧起坐测试
 | 边讲边练考核 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习发球练习速度练习 |
| 8 | 1. 复习正、反手推球练习

2、学习正手击上旋球练习1. 教学比赛

4、复习发球技术5、体能练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习发球练习速度练习 |
| 9 | 1. 复习正上旋击球练习
2. 复习反手击球练习
3. 复习发球练习

4、教学比赛5、介绍网前截击技术6、讲解网球规则7、教学比赛8、50米测试 | 边讲边练考核 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |
| 10 | 1、复习正手上旋击球、反手击球练习1. 复习发球练习

3、教学比赛4、介绍高压球技术5、讲解网球裁判法6、教学比赛7、立定跳远测试 | 边讲边练考核 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |
| 11 | 1、复习正、反手击球练习1. 复习发球练习

3、教学比赛4、介绍挑高球技术1. 教学比赛

6、体能练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |
| 12 | 1. 复习正、反手击球练习
2. 复习发球练习

3、介绍单打战术及放小球技术4、教学比赛5、坐位体前屈测试 | 边讲边练考核 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |
| 13 | 1. 复习正、反手击球练习

2、复习发球练习3、介绍双打打战术4、教学比赛5、体能练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |
| 14 | 1、复习正、反手击球练习2、复习发球练习3、发球考核4、教学比赛 | 边讲边练考核 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |
| 15 | 1、复习正、反手击球练习2、复习发球练习3、发球考核4、教学比赛  | 边讲边练考核 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |
| 16 | 机 动 (节假日、雨天、补缺、补差) | 边讲边练 | 运动世界校园跑对墙击球练习或双人练习课外练习与比赛 |

**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：孙天明 系主任审核： 日期：2024年3月