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