课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 网球2 |
| 课程代码 | 2100096 | 课程序号 | 2284 229223152410 | 课程学分/学时 | 1学分/32学时 |
| 授课教师 | 王振 | 教师工号 | 18638 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 网球2选项班 | 班级人数 | 39 | 上课教室 | 东网球场 |
| 答疑安排 | 时间：周一 11：35 地点：体育馆146 电话：15901765707 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 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 |
| 参考教材与资料 | 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、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 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 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 1、复习截击技术； 2、双人对练 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 复习发球；学习网球比赛规则  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 专项考试 | 考试 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 专项考试 | 考试 | 课外锻炼 |
| 16 | 2 | 补考、机动 | 机动 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 网球专项考核 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 女生800/男生1000米测试 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师： 王振 系主任审核：  日期： 2024.9