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学时 |
| 授课教师 | 王振 | 教师邮箱 | wangzhen@shmtu.edu.cn |
| 上课班级 | 网球1选修班 | 上课教室 | 北网球场 |
| 答疑时间 | 时间：周二、五中午 地点：体育馆146 电话：15901765707 | | |
| 主要教材 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版 | | |
| 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、导言、宣布课堂常规；  2、网球运动概述  3、运动世界APP规则讲解 | 讲课 | 上网查阅资料 |
| 2 | 1、握拍、基本姿势；  2、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 | 1、双人2-3米对挑球（复习）  2、体能练习（上肢力量） | 边讲边练 | 颠球，控球练习 |
| 4 | 1、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 | 挥拍练习 |
| 5 | 1、复习正手击球技术  2、自抛自打正手练习  3、体能练习（耐力） | 边讲边练 | 挥拍练习 |
| 6 | 1、学习下手、上手发球动作  2、体能练习（弹跳） | 边讲边练 | 发球挥拍练习 |
| 7 | 1、复习下手、上手发球姿势  2、体能练习（腰腹力量） | 边讲边练 | 发球挥拍练习 |
| 8 | 1、考试:发球 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、复习正手、反手击球动作；  2、体质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、学习对墙打球的基本技术要求；  2、体质测试 | 边讲边练 | 对墙练习 |
| 11 | 1、复习正反手击球；  2、体质测试 | 边讲边练 | 对墙练习 |
| 12 | 1、复习正反手击球；  2、体质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、复习正反手击墙；学习网球比赛规则  2、体质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、复习正反手对墙练习；  2、网球教学比赛 | 边讲边练 | 对墙练习 |
| 15 | 考试：对墙 | 考试 |  |
| 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 | 《国家体质健康测试》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。

任课教师： 王振 系主任审核：C:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\WeChat Files\3e1f23291369f3e5c4420fa4c982562.jpg 日期：2023.2