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 | 2317 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 宋香君 | 教师工号 | 10102 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 网球2选项班级 | 班级人数 | 28 | 上课教室 | 北区网球场 |
| 答疑安排 | 时间 : 周三下午 7.8 地点: 246 电话：13817738934 |
| 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、体育选项课评价办法及注意事项2、网球运动概述及竞赛规则。 | 讲课  | 观看网球比赛 |
| 2 | 2 | 1、握拍及颠球练习2、学习正手击球动作3、耐力训练 | 讲课与实践 | 正手击球动作练习 |
| 3 | 2 | 1、复习正手击球动作；2、对格网正手平击球练习3、对墙正手击球练习 | 讲课与实践 | 对墙击球练习 |
| 4 | 2 | 1、复习对墙正手平击球2、对格网正手平击球3、学习反手击球动作 | 讲课与实践 | 反手练习 |
| 5 | 2 | 1、对墙正、反手平击球练习2、对格网正、反手平击球3、网球基本步伐学习 | 讲课与实践 | 反手击球练习 |
| 6 | 2 | 1、网球基本步伐练习；2、复习正、反手对墙击球练习：3、800米/1000米接力跑练习 | 讲课与实践 | 对墙击球练习 |
| 7 | 2 | 1、复习正、反手对墙击球；2、学习两人相对击球 | 讲课与实践 | 对墙击球练习 |
| 8 | 2 | 1、复习正、反手对墙击球(2M以上)；2、800米/1000米接力跑练习 | 讲课与实践 | 对墙击球练习 |
| 9 | 2 | 1、学习发球技术2、二人一组相对击球练习3、测试800米/1000米 | 讲课与实践 | 发球练习 |
| 10 | 2 | 1介绍截击和高压球技术；2、二人一组相对击球练习；3、补测800米/1000米 | 讲课与实践 | 二人一组相对击球 |
| 11 | 2 | 1介绍单打及双打战术；2、二人一组相对击球练习； | 讲课与实践 | 二人一组相对击球 |
| 12 | 2 | 二人一组相对击球练习专项考核 | 讲课与实践 | 二人一组相对击球 |
| 13 | 2 | 1、教学比赛 2、专项考核 | 讲课与实践 | 二人一组相对击球 |
| 14 | 2 | 1、教学比赛2、800米/1000米补测及专项补考 | 考试 |  |
| 15 | 2 | 1、补考、统计运动APP健康跑 | 考试 |  |
| 16 | 2 | 机 动 (节假日、雨天、补缺、补差) |  |  |

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米、男生1000米考核 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师： 系主任审核：  日期： 2024.9