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学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 秦宏连 | 教师邮箱 | hlqin@shmtu.edu.cn |
| 上课班级 | 网球1选项班 | 上课教室 | 北区网球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周四12:00-12:40 地点: 体育馆146 电话：13524285129 | | |
| 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、建立新的教学班  2、简单介绍网球相关理论知识 | 讲 课 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 1、热身活动 2 .拉伸练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1基本球性练习 2.握拍方式介绍  3.正手击球动作学习 4 .拉伸练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1.双手反拍击球技术的学习 2.正反手对墙练习的介绍 3.体质测试部分项目 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1.网球基本步伐的学习 2.复习正反手击球技术 3.体质测试部分项目 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1.复习正、反手击球技术 2.柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1.正反手对墙练习的巩固与提高  2.两人隔网对练 3.力量素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1.正、反手综合练习 2..对墙击球练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1.正反手综合练习 2.介绍上手发球技术 3.素质练习（折返跑） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1.学习网前截击球、高压球技术  2. 柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1.学习单打、双打技、战术  2.力量素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1.学习切削球技术 2 分组练习及教学比赛 3. 综合素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1.正反手综合练习2.复习考试内容  3.体质测试项目 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动、补考 | 查漏补缺 | 课外锻炼与复习 |

**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 | 学生体质健康测试评价 | 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： 秦宏连 系主任审核：日期：2023年2月