

《网球》公体课教学大纲

课程名称：网球	课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称：TENNIS	
总学时/周学时/学分：大一 28/2/1； 大二 28/2/0.5	其中实验/实践学时：26
先修课程：无	
授课时间：1-14 周	授课地点：湖边网球场
授课对象：2019、2020 级	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：苏敷志/讲师 高峰/讲师	
答疑时间、地点与方式：随堂答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（实践测评）	
使用教材：《网球运动教程》北京体育大学出版社	
教学参考资料：《网球裁判规则》中国网球协会	
<p>课程简介：《网球》是以非体育专业学生为开课对象的公共体育课，课程是以教师为主导，学生为主体的互动行为,学生通过课程，可以掌握基本的网球技战术、网球规则和简单的裁判方法，通过快乐、合理、科学的锻炼过程，了解各种身体素质的锻炼方法，达到增强体质，促进身心健康和提高综合素质，为终身体育打下基础的目的。</p>	
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标：</p> <p>1、通过本课程的学习，使学生全面地了解网球运动的理论知识和技术，理解掌握网球基本技术、战术及打法类型，掌握本项目的教学与训练方法，学习网球竞赛规则。</p> <p>二、能力目标：</p> <p>1、明确学习目的，调动、发挥学生学习的主动性和积极性，更好地完成本大纲所提出的任务，达到预期目的。</p> <p>2、通过各种教学方法，使学生掌握网球基本技术。</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p>□核心能力 1.</p> <p>□核心能力 2.</p> <p>□核心能力 3.</p> <p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p> <p>□核心能力 6.</p>

三、素质目标： 1、培养学生具有高雅情操、互相帮助的集体主义思想及团队精神；培养学生树立终身体育观念。					□核心能力 7. □核心能力 8.		
理论教学进程表（以《有机化学》课程部分知识点为例）							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 （线上/混合式/线下	教学方法	作业安排
1	网球理论	苏敷志 / 高峰	2	1、了解网球运动的起源和发展史 2、介绍我国网球运动的现状 3、简介网球设备与用具 课程思政融入点:介绍国内网球的发展趋势，融入明星事迹，培养学生集体荣誉感和为国争光的精神。	混合：腾讯会议	讲授	课程思政作业：要求学生每人至少阅读两篇学习强国《体育与健康》并完成心得体会。
合计：			2				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段	
2	网球技术基本原理	苏敷志 / 讲师 高峰	2	网球的技术动作及基本原理 网球基本功练习:①正手击球握拍方式②正手跑动击球③球性球感练习④身体素质：俯卧撑	综合	实训	
3	网球基本技术、身体素质	苏敷志 / 讲师		① 正手挥拍练习②正手击球练习③球性球感练习④身体素	综合	实训	

		高峰		质：引体向上		
4	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		复习：正手挥拍练习；正手击球练习；球性球感练习。身体素质：慢跑 2000 米	综合	实训
5	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		① 反手挥拍练习②反手击球练习③球性球感练习④身体素质：50 米加速跑	综合	实训
6	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		复习：反手挥拍练习；反手击球练习；球性球感练习。身体素质：引体向上	综合	实训
7	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		① 正反手挥拍练习②正反手击球练习③球性球感练习④身体素质：中长跑	综合	实训
8	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		复习：正反手挥拍练习；正反手击球练习；球性球感练习。身体素质：徒手力量练习	综合	实训
9	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		① 正反手挥拍练习②正反手击球练习③球性球感练习④身体素质：中长跑 课程思政融入点：介绍高水平网球比赛选手的必备素质，使学生认识到做任何事情必须有执着、专注、刻苦的精神。	综合	实训

10	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		① 上手发球练习②正反手击球练习③对拉球练习④身体素质：立定跳远、50 米加速跑	综合	实训
11	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		复习：上手发球练习；正反手击球练习；对拉球练习。身体素质：慢跑 2000 米	综合	实训
12	网球基本技术、身体素质	苏敷志 /讲师 高峰		① 发球练习②正反手对拉球③挑高球练习④身体素质：立定跳远、50 米加速跑	综合	实训
13	综合技术与竞赛规则	苏敷志 /讲师 高峰		① 介绍网球的比赛规则、裁判法 ②网球单项技术综合练习④ 身体素质：立定跳远、50 米加速跑 课程思政融入点：通过学习规则，使学生认识到遵纪守法，洁身自好的重要性。	综合	实训
14	考核	苏敷志 /讲师 高峰		身体素质及网球技术考核		
合计：			26			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
考勤				缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。		20%
身体素质				50 米或立定跳远		30%

网球技术	发球 10 个（有效球：6 个及格、10 个满分）60 分以下不予 总评	30%
运动世界校园跑	学期目标：男 60 公里、女 50 公里	20%
大纲编写时间：		
系（部）审查意见： <div>已审阅，同意执行</div>		
系（部）主任签名： <div>高峰</div> <div>日期： 2020 年 9 月 1 日</div>		