

## 《网球》公体课教学大纲

课程名称：网球			课程类别（必修/选修）：必修		
课程英文名称：TENNIS					
总学时/周学时/学分：19 级 30/2/1    18 级 30/2/0.5			其中实验/实践学时： 28		
先修课程： 无					
授课时间：2019-2020 学年 19 级第二学期 1-15 周 18 级第二学期 1-15 周			授课地点：湖边网球场		
授课对象：2018、2019 级公共体育网球选项课学生					
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（ √ ）					
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：《网球运动教程》北京体育大学出版社					
<p><b>课程简介：</b> 《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><b>一、知识目标：</b></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><b>二、能力目标：</b></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><b>三、素质目标：</b></p> <p>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。</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> <p>□核心能力 7.</p> <p>□核心能力 8.</p>		
理论教学进程表					
周次	教学主题	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学方式	作业安排
1	理论教学	2	了解网球运动的起源和发展史②网球的特点③我国网球运动的现状④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	讲授	

			入明星事迹，培养学生集体荣誉感和为国争光的精神。		
合计：		2			
实践教学进程表					
周次	实验项目名称	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型(验证/综合/设计)	教学方式
2	网球技术基本原理	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		实训
3	网球基本技术、身体素质	2	① 正手挥拍练习②正手击球练习③球性球感练习④身体素质：引体向上		实训
4	网球基本技术、身体素质	2	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		实训
5	网球基本技术、身体素质	2	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		实训
6	网球基本技术、身体素质	2	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		实训
7	网球基本技术、身体素质	2	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		实训
8	网球基本技术、身体素质	2	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		实训
9	网球基本技术、身体素质	2	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。		实训

10	网球基本技术、 身体素质	2	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		实训
11	网球基本技术、 身体素质	2	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		实训
12	网球基本技术、 身体素质	2	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		实训
13	综合技术与竞赛 规则	2	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。		实训
14	教学比赛和裁判 实习	2	抽签分组正手对拉球教学比赛		实训
15	考核	2	身体素质及网球技术考核		实训
合计：		30			

#### 考核方法及标准

考核形式	评价标准	权重
出勤及课堂表现	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
技术评定	发球，每个区 5 球，每球 10 分，60 分以下不予总评。	30
身体素质	男 1000 米、女 800 米	30
运动世界校园跑	学期目标：男 60km，女 50km	20

大纲编写时间：2020 年 2 月 13 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行

系（部）主任签名：

高峰

日期： 2020 年 2 月 20 日