

《网球》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：2022 级 30/2/0.5，2023 级 30/2/1	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：1-15 周	授课地点：湖边网球场
授课对象：2022、2023 级公共选修课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：金松/助教	
答疑时间、地点与方式：网球场、课后	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
使用教材：	
教学参考资料：	
<p>课程简介：网球是球类运动项目之一。通过对网球选修课的教学，提高学生对网球文化更进一步的认识了解，明确学生对网球运动的学习目的与意义。培养学生勇于克服困难、顽强拼搏，团结互助的精神，树立终身体育观念。学生通过上网球课，还能提高自身身体素质，学会一项运动技能，以及形成良好的人际交往能力。</p>	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1.了解网球球运动基本技术；2.掌握本运动项目的正确锻炼方法；3.了解网球基本的竞赛规则。 <p>二、能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1.使学生认识正确的网球规范动作，并得到一定提高；2.能更加合理地运用网球运动来从事健身活动。 <p>三、素质目标：</p>	

- 1.注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神，及在健康快乐的锻炼中享受生活。
- 2.提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

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）	教学方法
1	网球运动概况	金松	2	<p>重点：网球运动基本概况、本学期学习的方向、目标及意义。</p> <p>难点：网球运动的国内外发展比较及网球运动顶级赛事状况。</p> <p>课程思政融入点：引导学生确立正确的学习目标。在动作练习中培养耐心、细致的品格。引导学生的审美意识。</p>	综合	实训
2	一、正手握拍方法 二、正手抽球技术	金松	2	<p>重点：正手抽球技术的动作方法</p> <p>难点：正手抽球后摆动动作的稳定性。</p> <p>课程思政融入点：列举从事网球运动的师兄师姐的具体事例，鼓励学生认真练习，以后可以利用此一技之长帮助他人变得更加健康，为社会做贡献。进而引导学生明确当代大学生的历史担当。</p>	综合	实训
3	一、复习正手挥拍击球技术 二、学习正手击球步法。	金松	2	<p>重 点：正手抽球技术的动作方法</p> <p>难 点：正手抽球时拍面的稳定性</p> <p>课程思政融入点：列举从事网球运动的师兄师姐的具体事例，鼓励学生认真练习，以后可以利用此一技之长帮助他人变得更加健康，为社会做贡献。进而引导学生明确当代</p>	综合	实训

				<p>大学生的历史担当。</p> <p>劳动教育点：通过劳动教育,如教导学生如何使用场上的推水器以及使用的时机,藉由劳动教育来提升学生的劳动能力。</p>		
4	<p>一、复习正手击球步法 (一步过渡到组合步)</p> <p>二、学习移动正手抽球技术</p>	金松	2	<p>重 点：移动正手抽球技术</p> <p>难 点：正手抽球技术与步法的结合。</p> <p>课程思政融入点：在学习移动正手击球过程中，培养学生勇敢顽强，不怕吃苦的精神。</p>	综合	实训
5	<p>一、复习移动正手抽球技术</p>	金松	2	<p>重 点：移动正手抽球技术</p> <p>难 点：正手抽球技术与步法的结合</p> <p>劳动教育切入点：下雨天气，教师教导学生辅助教师完成场地清理工作，使用推水器将场地清理干净。</p>	综合	实训
6	<p>一、正手移动抽球技术</p> <p>二、双手反手抽球技术</p>	金松	2	<p>重点：反手抽球技术的动作方法（拍面角度）</p> <p>难点：反手抽球技术的击球动作</p>	综合	实训
7	<p>一、复习正手移动抽球技术</p> <p>二、学习反手抽球技术</p>	金松	2	<p>重点：反手抽球技术的动作方法（拍面角度）</p> <p>难点：反手抽球技术的击球动作</p>	综合	实训
8	<p>一、复习正手移动抽球技术</p> <p>二、学习反手移动抽球技术</p>	金松	2	<p>重点：反手抽球技术的动作方法（拍面角度）</p> <p>难点：反手抽球技术的击球动作</p>	综合	实训

9	一、复习正手移动抽球技术。 二、复习反手移动抽球技术。	金松	2	重 点：移动正手抽球技术 难 点：正手抽球技术与步法的结合	综合	实训
10	一、学习发球技术 二、复习正、反手移动抽球技术	金松	2	重 点：学习发球技术的动作方法 难 点：发球技术的抛球动作 课程思政切入点：发球是一项较难掌握的技术动作，鼓励学生不怕苦难的精神，在生活中不能面对困难轻言放弃。	综合	实训
11	一、学习发球技术 二、复习正、反手移动抽球技术	金松	2	重 点：发球技术的动作方法 难 点：发球技术的挥拍动作	综合	实训
12	一、学习发球技术 二、复习正、反手移动抽球技术	金松	2	重 点：发球技术的动作方法 难 点：发球技术的挥拍动作	综合	实训
13	一、正反手抽球技术 二、发球技术 三、截击技术	金松	2	重 点：截击技术的动作方法 难 点：截击技术的击球点 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了掌握各项技术，需要渡过枯燥的重复性练习时期，开发学生智慧运用战术。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
14	一、正反手抽球技术 二、发球技术	金松	2	重 点：发球技术的动作方法 难 点：发球技术的协调连贯	综合	实训

	三、截击技术					
15	复习及考核	金松	2	重 点：正、反手及发球技术的动作方法 难 点：击球技术的协调连贯。课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神，用所学帮助身边的人变得更加健康。	综合	实训
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式			评价标准			权重
身体素质测试			1、50 米跑 2、男生引体向上，女生仰卧起坐			40%
专项技术评定			期末指定专项技术测试，达标考核			40%
运动世界校园跑			学期目标：男 60KM，女 50KM			20%
平时成绩			缺勤 3 次者取消考试资格，迟到早退扣 2 分,旷课扣 5 分,事假扣 1 分			
总分						100%
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。						
大纲编写时间：2024 年 3 月 2 日						
系（部）审查意见：						
已审阅，同意执行						
<div>高峰</div>						
系（部）主任签名：				日期： 2024 年 3 月 6 日		