

《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：30/2/0.5（22级）1（23级）	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：网球场(湖边)
授课对象：2022级 2023级公共选项课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：卢妍桦 讲师	
答疑时间、地点与方式：网球场现场答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（P）实践测评	
使用教材：无	
教学参考资料：无	
<p>课程简介：网球是一个集合速度、耐力、敏捷与爆发力的运动,对专业技术要求较高。同时,根据赛场对手的特点,比赛也要求运用针对性的战术。本专业课程将利用一些浅显易懂的方法,从动作分析与力学科学角度,逐步建立网球的技术基础,并进而带入到更深层的战术运用中,让学生们认识网球,理解网球,并热爱网球运动。</p>	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：</p> <p>1、了解网球的规则与发展史,了解网球基本动作及步伐要领,了解网球之击球要领,了解网球的身体律动。</p> <p>二、能力目标：</p> <p>1、能了解并学会网球正确的基本动作及击球要领,包括正反拍抽球、切球、截击、高吊球与杀球、发球等基本动作。</p> <p>三、素质目标：</p> <p>1、培养学生对网球运动之兴趣及运动中学习团队配合之精神。</p> <p>2、培养学生具有主动参与、积极进取。</p> <p>3、培养学生注意力的集中以及稳定心情。</p>	

培养学生于运动过程中遵守常规并对运动道德及运动家风范有具体的体会和表现。

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	课程介绍	卢妍桦	2	重点：网球运动的发展 难点：网球运动自身的特点 课程思政融入点：介绍李娜、李婷/孙甜甜、郑洁和张德培等大满贯冠军等奋力拚搏的经历,一改过去华人无法在网球运动上取得优异成绩的历史,为中华民族争得荣誉。	综合	讲授、实训
2	网球基本技术/正手拍击球（握拍法）	卢妍桦	2	重点：握拍方式/颈部躯体保持水平 难点：握拍的位置/肘部胸口支撑之距离 课程思政融入点：通过充分解说各种握拍方式,引导学生养成正确的握拍方法,掌握正确的运动技能及运动家精神。	综合	实训
3	网球基本技术/正手拍击球（定点、移位）	卢妍桦	2	重点：击球位置/肘部支撑点 难点：移位后击球的位置/肘部腹部大腿肌群需保持稳定呈一直线 课程思政融入点：引导学生养成正确的挥拍动作,掌握正确的运动技	综合	实训

				能贯彻运动家精神。		
4	网球基本技术/反手拍击球 (握拍法)	孙吴莹	2	重点: 握拍方式/支撑之单手肘部 弯曲 90 度固定 难点: 握拍的位置/全程需保持核 心穩定	综合	实训
5	网球基本技术/反手拍击球 (定点、移位)	卢妍桦	2	重点: 击球位置/双脚距离与肩同 宽 难点: 移位后击球的位置/右腳向 左腳併攏课程思政融入点: 鼓励学 生坚持练习, 在练习过程中要求学 生克服惰性, 不怕吃苦、挑战自我	综合	实训
6	网球基本技术/正手拍、反手 拍击球练习	卢妍桦	2	重点: 击球位置/双手撑的距离与 肩同宽 难点: 正反手拍握拍方式的转换/ 左手的手肘弯曲并用前臂撑地	综合	实训
7	网球基本技术/正手拍截击 (握拍法)	卢妍桦	2	重点: 握拍方式/膝盖的负重 难点: 动作要小, 并不动到手腕/ 膝盖位置脚尖与膝盖的方向 课程思政融入点: 引导学生养成正 确的挥拍动作, 掌握正确的运动技 能贯彻运动家精神。	综合	实训
8	网球基本技术/反手拍截击 (握拍法)	卢妍桦	2	重点: 握拍方式/站姿双脚与髋部 同宽 难点: 动作要小, 并不动到手腕 课程思政融入点: 引导学生养成正 确的挥拍动作, 掌握正确的运动技 能贯彻运动家精神。	综合	实训

9	网球基本技术/正手反手拍截击练习	卢妍桦	2	重点：正反手拍的握拍转换/站姿双脚与髋部同宽 难点：握拍的转换 课程思政融入点：引导学生养成正确的挥拍动作,掌握正确的运动技能贯彻运动家精神。	综合	实训
10	网球基本技术/发球抛球练习(握拍法)	卢妍桦	2	重点：握拍方式、抛球高度位置/站姿双脚与髋部同宽 难点：握拍方式 课程思政融入点：引导学生养成正确的挥拍动作,掌握正确的运动技能贯彻运动家精神。	综合	实训
11	网球基本技术/发球练习	卢妍桦	2	重点：发球力量的使用、抛球/协调性 难点：抛球位置、击球点	综合	实训
12	网球基本技术/综合练习	卢妍桦	2	重点：规则讲解/协调性 难点：规则	综合	实训
13	身体素质考核综合练习	卢妍桦	2	素质考核（男）引体向上；（女）仰卧起坐；50 米	验证	考核
14	技术技能考核	卢妍桦	2	正反拍考核	验证	考核
15	考核/补考	卢妍桦	2	正反拍考核；素质考核	验证	考核
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				考勤：迟到早退 1-5 分；旷课 5 分；请假 1 分；旷课 3 次（或 6 课时）取消考试资格		总分直接扣

运动校园跑	学期目标：男 60km 女 50km	20%
技术技能考核	正手拍、反手拍考核	40%
身体素质考核	50 米、仰卧起坐(女)、引体向上(男)	40%
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：2024.3.6		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行 		
系（部）主任签名：		日期： 2024 年 3 月 6 日