上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100096 | 课程名称 | 网球2 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 宋香君 | 教师邮箱 | 10102@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 网球2选项班 | 上课教室 | 网球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三下午 7.8 地点: 体育馆246 电话：13817738934 | | |
| 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、上课要求；  2、介绍学习内容及考核标准；  3、网球运动概述及竞赛规则。 | 讲课 | 观看网球比赛 |
| 2 | 1、握拍及颠球练习  2、学习正手击球动作  3、《国家学生体质健康标准》测试50米跑练习 | 边讲边练 | 正手击球动作练习 |
| 3 | 1、复习正手击球动作；  2、对墙正手击球练习  3、《国家学生体质健康标准》测试-50米跑 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 4 | 1、复习对墙正手平击球  2、格网正手平击球  3、《国家学生体质健康标准》测试立定跳远练习 | 边讲边练 | 反手练习 |
| 5 | 1、网球基本步伐的学习  2、复习正反手击球技术  3.《国家学生体质健康标准》测试-立定跳远 | 边讲边练 | 反手击球练习 |
| 6 | 1、网球基本步伐练习；  2、复习正、反手对墙击球练习：  3、《国家学生体质健康标准》测试800米练习 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 7 | 1、正反手对墙练习的巩固与提高  2、两人隔网对拉球  3、《国家学生体质健康标准》测试-800米跑 | 边讲边练 | 对墙击球练习 |
| 8 | 1、复习正、反手对墙击球(2M以上)；  2、对墙击球考核； | 考核 | 校园APP运动世界跑 |
| 9 | 1、学习下手发球技术  2、《国家学生体质健康标准》测试仰卧起坐练习  3、二人一组相对击球练习 | 边讲边练 | 校园APP运动世界跑 |
| 10 | 1介绍截击和高压球技术；  2、二人一组相对击球练习；  3、《国家学生体质健康标准》测试-仰卧起坐 | 边讲边练 | 校园APP运动世界跑 |
| 11 | 1. 正反手综合练习 2. 介绍上手发球技术   3、《国家学生体质健康标准》测试坐位体前屈练习 | 边讲边练 | 校园APP运动世界跑 |
| 12 | 1、介绍切削球技术；  2、上手发球练习  3、《国家学生体质健康标准》测试-测试坐位体前屈 | 边讲边练 | 校园APP运动世界跑 |
| 13 | 1、发球技术练习  2、教学比赛  3、《国家学生体质健康标准》测试-肺活量 | 边讲边练 | 校园APP运动世界跑 |
| 14 | 1、发球技术考核   1. 《国家学生体质健康标准》测试补测 | 边讲边练 | 校园APP运动世界跑 |
| 15 | 1、网球专项补考 | 考试 |  |
| 16 | 机 动 (节假日、雨天、补缺、补差) |  |  |

**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 | 《国家学生体质健康标准》测试 | 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：宋香君 系主任审核： 日期：2022.9