

《网球选修基础班》课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)		*学时 (Credit Hours)	32	*学分 (Credits)	1
*课程名称 (Course Name)	网球选修基础课				
	Tennis elective basic class				
先修课程 (Prerequisite Courses)					
*课程简介 (Description)	网球运动是世界‘第二大运动’，现已风靡全球。网球是一项老少皆宜的运动。不同水平、不同状态的人皆可以按自己的方式、方和速度、节奏来进行这项运动。不论年龄的大小，不论身体强壮还是瘦小，也不论是否拥有良好的运动基础，只要人们拿起球拍，投身到这项运动中来，就会享受到这项运动的无穷乐趣。 网球比赛通过快速有力的击球，灵敏顽强的跑动，既充分展示了选手们的协调性、灵敏性和极强的判断力及准确性，同时又体现了人体的速度、力量和超强的耐力。网球运动使人的体魄更加强健，意志得到磨练。 不仅如此，网球赛场上，选手们优美潇洒的技术动作，丰富多变的战术技巧；观众们温文尔雅的言行举止，激情四射的热烈掌声；再加上造型独特，环境优美的网球场馆，这一切交织在一起，皆给人带来了时尚的感觉及美的享受。 总之，网球运动所具有的种种魅力让人着迷，以至对人产生无法抗拒的诱惑。它给人带来美妙的情感体验，而且使人们健康、充实、进取和自信。				
*课程简介 (Description)	Tennis is the 'second largest sport' in the world and is now popular all over the world. Tennis is a sport for all ages. People of different levels and different states can carry out this sport in their own way, square, speed and rhythm. No matter the age, whether the body is strong or thin, or whether they have a good sports foundation, as long as people pick up their rackets and join in this sport, they will enjoy the endless fun of this sport. The tennis competition not only fully demonstrates the players' coordination, sensitivity, strong judgment and accuracy, but also reflects the human body's speed, strength and super endurance through fast and powerful hitting and flexible and tenacious running. Tennis makes one's body stronger and his will honed. Not only that, on the tennis court, the players' graceful and unrestrained technical movements, rich and varied tactical skills; The audience's gentle words and deeds, passionate warm applause; In addition, the tennis venues with unique shapes and beautiful environment are intertwined to bring people a sense of fashion and beauty. In a word, the various charms of tennis are fascinating, and even irresistible to people. It brings people wonderful emotional experience, and makes people healthy, full, enterprising and confident.				

*教材 (Textbooks)	一、《网球运动教程》 人民体育出版社 2012 年 12 月 二、《网球运动》 高等教育出版社 2018 年 8 月		
参考资料 (Other References)			
*课程类别 (Course Category)	☐ 公共基础课/全校公共必修课 ☒ 通识教育课 ☐ 专业基础课 ☐ 专业核心课/专业必修课 ☐ 专业拓展课/专业选修课 ☐ 其他_____		
*授课对象 (Target Students)	全校本科生	*授课模式 (Mode of Instruction)	☐ 线上, 教学平台_____ ☒ 线下 ☐ 混合式 ☐ 其他_____ ☐ 实践类 (70%以上学时深入基层) _
*开课院系 (School)	体育教研部	*授课语言 (Language of Instruction)	☒ 中文 ☐ 全外语_____ ☐ 双语: 中文+_____ (外语讲授不低于 50%)
*授课教师信息 (Teacher Information)	课程负责人 姓名及简介	刘颖平, 男, 北京体育大学体育教育专业, 讲师	
	团队成员 姓名及简介		
学习目标 (Learning Outcomes)	一、运动参与目标: 积极参与网球的运动并基本形成自觉锻炼的习惯, 基本形成终身体育的意识, 能够编制可行的个人锻炼计划, 具有一定的网球运动欣赏能力。 二、运动技能目标: 1、熟练掌握正确的握拍法、移动步法, 基本掌握了正、反手抽球技术动作, 在作好准备的情况下能连续回球多个回合; 2、能科学地进行体育锻炼, 提高自己的运动水平; 3、具有一定的临场经验, 能够进行一些练习赛、友谊赛。 三、身体健康目标: 1、掌握有效提高身体素质包括爆发力、耐力、柔韧、身体协调性等在内的知识与方法; 2、养成良好的行为习惯, 形成健康的生活方式, 具有健康的体魄。 四、心理健康目标: 通过网球的学习, 理解网球运动所具有的种种魅力, 它给人带来美妙的情感体验, 而且使人们健康、充实、进取和自信。 五、社会适应目标: 表现出良好的体育道德和合作精神; 正确处理竞争与合作的关系。		
*考核方式 (Grading)	考试方式和内容 一、底线击球: 网球最基础技术的掌握, 分数为 50 分; 二、两人一组网前截击球: 网球的球性及对球的控制能力, 分数为 20 分; 三、发球: 网球发球技术, 分数为 10 分; 四、平时成绩: 包括课堂考勤、学习态度、理论作业, 分数为 20 分。		

***课程教学计划 (Teaching Plan) 填写规范化要求见附件**

周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2	2					1、网球理论：网球运动概述：起源、发展、现状，技术特点介绍 2、学习握拍法：介绍七种方式；以东方式为主； 3、熟悉球性练习：单人抛击球练习
第二周	2	2					1、复习握拍法：以东方式为主； 2、熟悉球性练习：双人抛击球练习 3、学习正手击球：以模仿练习为主，打定点球为辅
第三周	2	2					1、熟悉球性练习：多人分组击球练习 2、学习正手击球：技术分析： 一个完整击球所包括的动作内容：即击球五阶段 3、正手击球：打定点球为主，两人网前轻打为辅
第四周	2	2					1、两人一组颠球 2、分组练习：抛击落地球练习，利用简易球网 3、正手击球：两人网前轻打为主，底线对打为辅
第五周	2	2					1、网前颠球：横向移动 2、分组练习：抛击落地球练习，利用简易球网 3、底线击球：两人对打为主
第六周	2	2					1、网前颠球：纵向移动 2、分组练习：抛击落地球结合上网截击练习，利用简易球网 3、底线击球：两人对打
第七周	2	2					1、学习反手击球（包括单反和双反）：以模仿练习为主，打定点球为辅 2、分组练习：正反手抛击落地球练习，利用简易球网。 3、底线击球：四人对打
第八周	2	2					1、分组练习：正反手抛击落地球结合上网截击练习，利用简易球网。 2、底线击球：四人对打 3、学习发球 (1)、讲解要点和练习。 (2)、以模仿练习为主，持球练习重点在抛球和球拍挥摆上。

第九周	2	2					1、发球：重点放在挥击和随挥动作上 2、组合球：正、反手底线对打击球：左右移动：前后移动； 3、底线击球：六人对打
第十周	2	2					1、发球：以完整技术为主，适当降低发球难度（准确度和速度） 2、学习接发球 3、组合球： 正、反手底线对打击球：左右移动：前后移动； 结合上网截击 4、底线对打稳定性练习：2人一组对打，尽量做到不失误
第十一周	2	2					1、发球：完整技术，提高发球难度（准确度和速度） 2、学习挑高球和高压球 3、组合球：正、反手底线击球；上网截击；高压球 4、底线对打稳定性练习： 2人一组对打，尽量做到不失误同时提高攻击力
第十二周	2	2					1、学习切削球、放小球和反弹球 2、组合球：正、反手底线击球；削球；上网截击；高压球； 3、网球基本战术：四人一组对抗赛教学比赛
第十三周	2	2					网球专项考核之一： 1、（1）、发球 （2）、综合能力考核：两人一组底线连续击球； 2、教学比赛：网球双打的基本技战术；模拟比赛
第十四周	2	2					网球专项考核之二： 1、网球组合技术考核：正反手底线击球；正反手网前截击；高压球 2、网球双打比赛： 网球双打的基本技战术；分组抽签；第一轮；第二轮；
第十五周	2	2					1、网球专项技术考核补考： 2、网球运动常识介绍： （1）、网球比赛中应注意的健康卫生问题 （2）、网球运动损伤预防与治疗 3、网球双打比赛：半决赛；决赛 4、网球单打比赛： 网球单打的基本技战术；分组抽签；第一轮；第二轮；
第十六周	2	2					1、网球基本规则和裁判法 2、网球运动基本知识：如何欣赏和观看网球比赛 3、网球单打比赛：半决赛；决赛 4、课程教学总结
总计	3 2	3 2					
备注（Notes）							