**【网球2】**

**【Tennis2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100096】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教学必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【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】

参考书目【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】

**课程网站网址：**[**http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm**](http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm)

二、课程简介

网球运动是众多体育项目中一项非常健康的智慧型体育项目，是智力和体力并重的运动。通过网球的教学和练习，使学生了解该项运动的起源与发展，主要的国际和国内赛事安排以及开展网球运动的意义；网球运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握网球运动基本理论知识、技术和基本技能。网球运动具有很强的娱乐性和竞争性，在竞争中，磨练意志品质，能培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力；强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期学习成果 | 课程目标（细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握网球技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 网球专项考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

**1．导言**

 课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

**2、网球运动概述**

（1）网球运动的起源、演变与发展,网球运动的特点与锻炼价值

（2）网球运动器材、竞赛方法与规则

**3、网球知识**

（1）网球拍的构成、网球场地的分区

（2）国际网球赛事

**4、网球技术和步法介绍**

**基本要求：**了解网球运动的历史发展与锻炼价值；知道国际网球运动赛事；了解网球拍的构成和网球场地的类型和分区；认识网球场地各边线、端线和发球线；了解网球运动的比赛方法和规则。

**教学难点：**网球比赛规则的理解

**（二）实践部分（28学时）**

**1、网球的握拍方法学习和球感练习（2学时）**

（1）大陆式、东方式和西方式握拍学习

（2）球拍颠球练习

**基本要求：**掌握握拍方法；熟悉球感。

教学难点：握拍的松紧度掌握，颠球时方向的控制

**2、网球的基本技术练习（10学时）**

（1）正手技术

（2）反手技术

（3）发球技术

**基本要求：**掌握网球正反手动作；掌握发球动作。

教学难点：击球时手腕的固定，身体重心的控制及击球时腰部肩部的转动。

**3、网球运动的训练（4学时）**

（1）正反手和发球技术训练

（2）对墙击球练习

（3）两人对打练习

（4）教学比赛

**基本要求：**提高网球正反手和发球的水平。

教学难点：对打时力度的控制及动作的固定。

**4、体能练习（8学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

教学难点：调动个别不爱运动学生的练习积极性。

**5、有氧健身跑（课外练习）**

 运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

教学难点：监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**6、考核与机动（4学时）**

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 所占比例（%） |
| X1 | 网球专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X１”的评价方式：网球专项考核（满分100分，占总成绩40 %**）

（1）评价方法：正、反手对墙击球和二人一组相对击球（各50分）。

（2）评分标准：

正、反手对墙击球和二人一组相对击球考核成绩评分标准一览表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男生正、反手对墙击球（个） | 男二人一组相对击球（对） | 女正、反手对墙击球（个） | 女二人一组相对击球（对） | 分值 |
| 50 | 30 | 20 | 30 | 20 | 50 |
| 45 | 27 | 18 | 27 | 18 | 45 |
| 40 | 24 | 16 | 24 | 16 | 40 |
| 35 | 21 | 14 | 21 | 14 | 35 |
| 30 | 18 | 12 | 18 | 12 | 30 |
| 25 | 15 | 10 | 15 | 10 | 25 |
| 20 | 12 | 8 | 12 | 8 | 20 |
| 15 | 9 | 6 | 9 | 6 | 15 |
| 10 | 6 | 4 | 6 | 4 | 10 |
| 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

 每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.