**《网球课》选项课课程教学大纲**

**一、课程基本信息**

课程代码： 16441002

课程名称：网球课

英文名称：Tennis elective class

课程类别：通识必须课

学 时：32

学　　分：2

适用对象:教学与训练

考核方式：考试

先修课程：无

**二、课程简介**

网球运动是用球拍隔网对击球的对抗项目，具有动作舒展大方，娱乐性、观赏性、健身性强等特点，能培养速度、力量、耐力、灵敏等身体素质及判断、反应等心理素质。网球作为一项运动，在表现体育功能的同时，处处显露出自身的特点。激烈的竞争性、全面的健身功效可疾可缓的运动节奏、优雅舒展的动作，无不给观赏者和参与者带来美妙的享受。特别是贯穿在整个运动之中的文化气息，使其以高雅运动的形象著称于体坛。它把力量美与艺术美、形体美与服饰美、竞争的激烈性与文明性有机结合在一起。   
  本课程主要教授网球的基本知识以及网球的正手击球、反手击球，正反手截击，发球等技术，在掌握以上内容的基础上，安排学生进行教学比赛。

**Course Introduction: Tennis**

Tennis is a racket sport that can be played individually against a single opponent or between two teams of two players on two sides of a net. It is easy stretching, entertaining, visible and good for fitness, etc. it can cultivate speed, strength, endurance, sensitivity and other physical qualities, meanwhile develop judgment, reaction and other psychological qualities. As a sport, tennis shows its own characteristics: fierce competition, comprehensive fitness, tense or slow rapid, graceful and pleasant movements, all of above brings wonderful enjoyment to the viewer and participants. In particular, the culture that runs through the sport and it's famous for its elegance of sport. It combines the beauty of strength with the artistic, beauty of physical with the dress, beauty of the fierce competition with the civilization.

This course is to teach basic skills of tennis and tennis forehand, the backhand and forehand and backhand volley, serve skills. on the basis of mastering all above, we plan to arrange a match for them.

**三、课程性质与教学目的**

(一）课程性质

本课程是针对非体育专业学生开设的基础课程，通过网球的学习，主要使学生掌握网球运动的基本知识、基本技术、竞赛规则，及练习方法。使学生能够参加比赛、欣赏比赛，同时提高学生速度、爆发力，灵敏等身体素质以及互相协作配合的集体主义精神。正确树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参加各种体育活动，熟练掌握网球的练习方法和技能，不断提高网球运动能力和水平。培养学生良好的道德和意志品质，引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，提高学生的爱国、敬业、诚信、友善的修养，培育学生诚信服务、德法兼修的职业素养。

（二）教学目的

1．使学生基本掌握正、反手击落地球，截击等网球技术，提高他们对网球运动的兴趣，逐步养成打网球的习惯，促进其身心健康。

2．使学生了解网球运动特有的健身及怡情悦性的价值，培养学生在网球运动中善于学习、勤于动脑、讲究智慧，并学会网球比赛方法，提高自我锻炼的能力，为终身体育打下基础。

3．培养学生养成网球运动中讲文明重礼仪的风范，发展学生善于与他人合作及形成良好人际关系的能力，并有积极进取、公平竞争的意识，提高适应不同环境的能力。

4．让学生深刻理解体育对个人和对国家的重要意义。培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。

5．增强学生“四个自信”——道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

6．加深社会主义核心价值观的学习和认识，引导学生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

四、教学内容及要求

第一章 网球理论知识

（一）目的与要求

1.掌握网球基本理论知识

2.了解网球运动的特点和锻炼价值

3.熟悉网球规则

4.介绍网球课程的设置、要求

（二）教学内容

第一节

1. 主要内容

介绍网球运动的起源和发展，网球器械的挑选、维护的方法和技巧。

1. 基本概念和知识点

网球拍挑选、如何缠手胶，球的挑选和维护。

1. 问题与应用

学生能够自己缠手胶，挑选网球拍和网球。

第二节

1. 主要内容

网球规则和裁判法，场地、球拍及球的介绍。

1. 基本概念和知识点

网球最新规则，规则修改的原则

1. 问题与应用（能力要求）

能够胜任小型比赛的裁判工作

（三）思考与实践

希望学生熟悉网球基本理论知识，网球场地、范围、规则和编排方法，实践中能够自己挑选合适的球和球拍，能够策划、组织和编排小型网球赛。

（四）教学方法与手段

主要采用课堂讲授、分组讨论、课堂讨论以及实践模拟等方法和手段。

第二章 网球基本技术及专项素质

（一）目的与要求

1.熟练掌握网球各项基本技术

2.掌握网球专项身体素质的练习方法

3.业余时间自己多多练习基本技术和身体素质

（二）教学内容

第一节

1.主要内容

1.1学习网球握拍的方法；

1.2学习东方式正手击球；

1.3颠球练习

2.基本概念和知识点

网球东方式正手击球动作要领、正手颠球、反手颠球。

3.问题与应用

学会东方式正手自抛球练习,正反手颠球练习。

第二节

1.主要内容

1.1正手直线击球

1.2自抛球对网击球

2.基本概念和知识点

2.1正手直线击球

2.2自抛球击球

3.问题与应用（能力要求）

以标准的动作完成自抛球击球过网

第三节

1.主要内容

1.1学习网球移动步法

1.2左右移动步法

2.基本概念和知识点

正手击球的基本步法

3.问题与应用（能力要求）

掌握移动步法和正手自抛击球

第四节

1.主要内容

1.1反手握拍和挥拍动作

1.2学习反手击球的基本步法

2.基本概念和知识点

反手握拍和挥拍动作

3.问题与应用

熟练掌握反手击球，完成自抛球反手击球。

第五节

1.主要内容

1.1学习上手发球握拍动作

1.2学习上手发球抛动作

1.3学习上手发球击球作

2.基本概念和知识点

2.1上手发球

2.2 上手发球要领

3.问题与应用

由发球线到底线的上手发球

第六节

1.主要内容

1.1学习网前截击球挥拍动作

1.2学习网前截击球步法

1.3力量素质练习

2.基本概念和知识点

2.1正手截击

2.2反手截击

3.问题与应用

网前正反手截击

第七节

1.主要内容

1.1两人一组正手直线击球

1.2两人一组反手斜线击球

1.3速度素质练习

2.基本概念和知识

2.1斜线击球

2.2直线击球

3.问题与应用

正反手击球动作要充分外展

（三）思考与实践

本章重点是网球各项基本技术以及步法，东方式正手击球和反手击球技术需要重点掌握。

（四）教学手段与方法

主要采用讲解示范、分组练习的教学方法和手段。

第三章 网球基本战术

（一）目的与要求

1.掌握网球单打各种战术

2.掌握网球双打站位、跑位

3.掌握网球双打各种战术运用

（二）教学内容

第一节单打基本战术

1.主要内容

1.1发球战术

1.2接发球战术

1.3防守反击战术

2.基本概念和知识

单打基本战术打法

3.问题与应用

学生应该根据自己的技术特点以及对手情况，合理运用技战术。

第二节双打基本战术

1.主要内容

1.1双打前后站位战术

1.2双网前战术

1.3防守反击战术

1.4轮转换位

2.基本概念和知识

双打技战术打法

3.问题与应用

熟练掌握双打站位、跑位、技战术运用。

（三）思考与实践

掌握网球的基本战术并能在比赛中运用。

（四）教学方法与手段

本章主要采用老师讲解示范、学生教学比赛的方法与手段。

**五、学时分配表**

学时分配表（表1）

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学时数 |
| 理论知识 | 4 |
| 基本技术 | 14 |
| 基本战术 | 4 |
| 教学比赛 | 6 |
| 考核 | 2 |
| 机动 | 2 |
| 合计 | 32 |

**六、推荐教材和教学参考资源**

1.杨忠令.现代网球教程.浙江大学出版社，2011

2.郭开强.网球教学.科学出版社，2017

3.周文胜.网球基础与实战技巧.成都时代出版社，2007

4.李娜.快易网球.北京体育大学出版社，2014

5. http://www.tennis123.net/

6. http://www.tennisone.net/

7. http://www.sinosports.net/items/tennis/tennistemp.php

**七、其他说明**

·网球选修课考核项目和评分方法

（一）考核项目

1．正反手底线击球

2．发球或截击

附技术达标及技评标准评分表 （表2）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  标准  得分 | 正手击球 | | 反手击球 | | 发 球 | | 截 击 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| 90 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| 80 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 70 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| 60 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 50 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 |

考核内容（比重）百分比 （表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 内容 | % |
| 1．正反手底线击球 | 25 |
| 2．发球或截击 | 15 |
| 3．技术评定 | 30 |
| 4. 平时表现 | 30 |
| 合计 | 100 |

考核内容及操作方法 （表4）

|  |  |
| --- | --- |
| 考核内容 | 操作方法 |
| 正反手击球 | 学生在底线回击教师发出的来球，回击到对方场地，正反手各回击5球 |
| 发球 | 左右区各发5球，发入发球区有效 |
| 截击 | 正反手各作5次截击，击球至对方两角附近的底线 |

技术等级评分标准 （表5）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 85分以上 | 动作正确协调，有力度，落点准。 |
| 75——84 | 动作基本正确，落点基本符合要求 |
| 60——74 | 动作协调性一般，落点有失误 |
| 59分以下 | 动作不正确，失误高。 |

**八、教学进度**

**网球选项课第一学期教学进度**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 教 学 内 容 |
| 一 | 1、介绍网球运动的起源与发展；  2、网球运动的特点和锻炼价值；  3、介绍网球课程的设置、要求；  4、身体素质练习（有氧练习）。 |
| 二 | 1、场地、球拍及球的简单介绍；  2、学习网球握拍的方法；  3、学习网球的准备姿势；  4、学习东方式正手击球挥拍动作；  5、原地自抛击球练习。 |
| 三 | 1、复习东方式正手击球挥拍动作；  2、球感练习；  3、巩固原地自抛击球的能力；  4、身体素质练习（力量练习）。 |
| 四 | 1、复习东方式正手击球技术；  2、学习正手移动步法；  3、球性练习；  4、喂球正手击球练习；  5、身体素质练习（柔韧性练习）。 |
| 五 | 1、理论讲解：网球运动的竞赛规则；  2、巩固正手击球的基本步法；  3、巩固场地正手击球的能力； |
| 六 | 1、学习反手握拍和挥拍动作；  2、学习反手击球的基本步法；  3、原地自抛击球练习； |
| 七 | 1、复习反手握拍和挥拍动作；  2、复习学习反手击球的基本步法；  3、喂球反手击球练习；  4、身体素质练习（移动速度）。 |
| 八 | 1、学习上手发球挥拍动作；  2、抛球练习；  3、学习上手发球；  4、由发球线到底线的上手发球练习。 |
| 九 | 1、抛球练习；  2、复习上手发球挥拍动作；  3、巩固底线上手发球练习；  4、身体素质练习。 |
| 十 | 1复习上手发球和半场正手拉球技术。  2学习半场反手拉球技术。  3进行专项体能练习。  4身体素质练习。 |
| 十一 | 1、学习网前截击球挥拍动作；  2、学习网前截击球步法；  3、两人一组进行网前截击球练习；  4、分组提高各项技术的能力； |
| 十二 | 1、复习网前截击球挥拍动作；  2、复习学习网前截击球步法；  3、巩固网前截击球练习；  4、分组提高各项技术的能力； |
| 十三 | 1、网球技战术分析；  2、网球技战术结合性练习。  3、组织教学比赛 |
| 十四 | 练习考试内容：  1、正反手底线击球；  2、发球或截击 |
| 十五 | 考试：1、正反手底线击球；  2、发球或截击 |
| 十六 | 1、补考  2、机动 |

大纲修订人： 徐梅煌 修订日期：2021年12月

大纲审定人： 谢玉波 审定日期：2021年12月