

《网球》教学大纲

课程编号	160020	课程性质	公共基础课			适合层次	二年级本科		
先修课程	网球			后继课程					
学分	1.0	总学时	30	理论	实验	上机	课外		
适用专业	学校各专业								
大纲制定人	王亚洲			制定日期					
大纲审核人				审核日期					

（注：课程性质是指公共基础课、学科基础课、专业课；适合层次为专科、本科或研究生课程）

一、课程的目的与任务

网球运动是一项老少皆宜、深受人们普遍喜爱、富有乐趣的体育活动。它特有的观赏性、娱乐性、锻炼性使得大学生对它特别青睐。本课程通过各项网球技术教学和练习、游戏或比赛，达到锻炼身体、磨练意志的目的，同时娱乐心情、陶冶情操，锻炼学生的思维反应能力，灵活大脑。本课程主要讲授网球运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍网球运动的概述和网球运动在国际国内发展的最新动态与趋势，提高网球运动竞赛欣赏水平，培养学生掌握基础的网球单打、双打技能及规则，养成良好的自我锻炼习惯。

- 1、掌握网球运动的基本技术和相关理论，培养学生锻炼身体的方法，树立终身体育观念。
- 2、在网球课教学中，除了掌握网球的基本技术，还要掌握网球基本战术和专项身体素质、裁判法及组织比赛的方法，培养学生参与网球比赛的兴趣和能力。
- 3、在学习网球技术中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神，以及在快乐的锻炼中提高灵敏、力量、速度、协调等身体能力，改善心肺功能，全面提高身体素质与健康水平。
- 4、根据课程特点，加强课程思政教育，培养学生爱国主义、集体主义和吃苦耐劳的精神。

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	网球课程简介、教学常规、锻炼价值及方法，运动损伤的预防及处理。
2	讲授 17 学时	集中与分解练习	网球基本技术
3	讲授 7 学时	集中与分解练习	身体素质
4	考核 4 学时	分组与单独考核	考核：正手对墙击球 1000 米、800 米（女）跑（上学期） 一分钟波比跳（下学期）
合计	30		

三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
网球体育理论	教学常规、锻炼方法、运动损伤预防与处理。	掌握基本体育运动常识，学习相关运动方法和理论知识。	掌握必备体育理论知识与方法。
网球基本技术	网球基本技术动作学习与掌握。	了解、学习并掌握网球基本技术，全面提高身体素质。	熟练掌握网球基本技术，培养终身体育锻炼意识。
身体素质	速度、力量、灵敏、耐力素质。	明确 1000.800 米跑、波比跳的锻炼价值，掌握技巧并能制定自身课余的运动处方。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+专项素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技能成绩（击球个数、技评）	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项素质成绩（上学期折返跑、下学期波比跳）	30	C	$\frac{C}{30}$

五、课程有关说明

（一）课程要求

（1）修该课程的学生必须身体健康，具有基本的运动能力和一般的力量、速度、灵敏与协调素质以及吃苦耐劳、顽强拼搏的精神。

（2）教学重点是正确的掌握正手挥拍击球技术；教学难点是掌握击球点的技术及脚步移动，处理重点难点的主要教学方式为技战术分析讲解、徒手练习、各球击球练习和技术指导、学法指导及纠错辅导。

（二）平时成绩评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为,在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正,经提示后依然不改者,在总分中扣除 2 分。态度蛮横,与教师争吵,不服从指挥管理者,视情节严重程度在总分中扣除 4—20 分。

每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3 (包括旷课和请假)、无故旷课 4 次及以上者,不予评定该学期成绩,成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者,直接取消该生学期考试资格,并报知教务处处理。

考勤符号表示: 旷课打 x, 迟到打 x 加 O, 早退打 ⊙, 事病假打 O。

平时表现符号表示: 违反课常规要求评价打 A, 不主动锻炼性评价打 B, 严重违规性评价打 C4—C20。

2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员,由相关运动队教练员提供学生名单,在总成绩中加 10 分。

(三) 专项技能评定方法与标准

技术考核部分

考核内容		评分标准	占考核中比例 (%)
网球技术考核	正手挥拍击球技评	优秀 (90—100 分): 基本技术运用合理, 正确、动作配合协调、球感强、失误较少、有拼搏精神。	25
		良好 (80—89 分): 技术动作到位, 球感好、配合协调好、失误不太多。	
		中 (70—79 分): 技术动作基本到位, 球感较好、动作协调性一般、失误一般。	
		及格 (60—69 分): 技术动作基本到位、球感一般、配合不太协调、失误较多。	
		不及格 (60 分以下): 基本技术差、没有球感、配合不协调、失误多。	
	说明	学生在技评考试时采用喂 10 个球进行技评	
正手挥拍打墙达标	正手连续挥拍打墙评分标准如下		25
	20 (个)	18 16 14 12 11 10 9 8 7 6	
	100 (分)	95 90 85 80 75 70 65 60 50 40	
说明	学生在进行打墙达标时, 范围不限, 每个人有 3 次机会, 取最好一次成绩。		

(四) 二年级 1000 米、800 米跑、波比跳方法及考试标准

1、课程项目身体素质动作及要求

A、1000 米、800 米: 在 400 米田径跑道分组考核, 1000 米、800 米跑按照男、女生分开进行考核, 用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表, 以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位, 不计小数。

B、1 分钟波比跳动作标准: 以正常站立姿势开始, 以深蹲姿势双手前撑, 与肩膀同宽, 用力将双腿后蹬, 成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势, 屈腿双脚向前跳, 成为一个俯撑收腹的姿势,

身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

2、评分标准：二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

A、1000、800米跑（30%）

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	3' 17"	100	30	3' 18"
98	29.4	3' 20"	98	29.4	3' 21"
95	28.5	3' 22"	95	28.5	3' 24"
93	27.9	3' 25"	93	27.9	3' 27"
90	27	3' 27"	90	27	3' 30"
87	26.1	3' 30"	87	26.1	3' 34"
85	25.5	3' 34"	85	25.5	3' 37"
83	24.9	3' 38"	83	24.9	3' 41"
80	24	3' 42"	80	24	3' 44"
79	23.7	3' 45"	79	23.7	3' 47"
78	23.4	3' 47"	78	23.4	3' 49"
77	23.1	3' 50"	77	23.1	3' 52"
76	22.8	3' 52"	76	22.8	3' 54"
75	22.5	3' 55"	75	22.5	3' 58"
74	22.2	3' 57"	74	22.2	3' 59"
73	21.9	4' 00"	73	21.9	4' 02"
72	21.6	4' 02"	72	21.6	4' 04"
71	21.3	4' 05"	71	21.3	4' 07"
70	21	4' 07"	70	21	4' 09"
69	20.7	4' 10"	69	20.7	4' 12"
68	20.4	4' 12"	68	20.4	4' 14"
67	20.1	4' 15"	67	20.1	4' 17"
66	19.8	4' 17"	66	19.8	4' 19"
65	19.5	4' 20"	65	19.5	4' 22"
64	19.2	4' 22"	64	19.2	4' 24"
63	18.9	4' 25"	63	18.9	4' 27"
62	18.6	4' 27"	62	18.6	4' 29"
61	18.3	4' 30"	61	18.3	4' 32"
60	18	4' 32"	60	18	4' 34"
55	16.5	4' 42"	55	16.5	4' 39"
50	15	4' 52"	50	15	4' 44"
45	13.5	5' 02"	45	13.5	4' 49"
40	12	5' 12"	40	12	4' 54"
35	10.5	5' 22"	35	10.5	4' 59"
30	9	5' 32"	30	9	5' 04"
25	7.5	5' 42"	25	7.5	5' 09"
20	6	5' 52"	20	6	5' 14"

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
15	4.5	6' 02"	15	4.5	5' 19"
10	3	6' 12"	10	3	5' 24"

B、1 分钟波比跳 (30%)

男			女		
分数	占比 30%分数	个数	分数	占比 30%分数	个数
100	30	33	100	30	30
95	28.5	32	95	28.5	29
90	27	31	90	27	28
88	26.4	30	88	26.4	27
84	25.2	29	84	25.2	26
80	24	28	80	24	25
75	22.5	27	75	22.5	24
70	21	26	70	21	23
68	20.4	25	68	20.4	22
64	19.2	24	64	19.2	21
60	18	23	60	18	20
55	16.5	22	55	16.5	19
50	15	21	50	15	18
45	13.5	20	45	13.5	17
40	12	19	40	12	16
35	10.5	18	35	10.5	15
30	9	17	30	9	14
20	6	16	20	6	13
10	3	15	10	3	12
5	1.5	14	5	1.5	11

六、建议使用教材及参考书目

- [1] 林越英. 网球入门与提高. 福建科学技术出版社. 1998, (7)
- [2] 中国网球协会. 网球竞赛规则. 光明日报出版社. 1999, (12)