

# 《大学体育 3 网球》课程教学大纲（非 OBE 模式）

## 一、课程基本信息

### 1. 课程名称

网球/ Tennis

### 2. 课程代码

17208003

### 3. 课程类别

公共基础课程

### 4. 课程性质

必修

### 5. 学时 / 学分

32/1

### 6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2

### 7. 后续课程

大学体育 4

### 8. 适用专业

本科各专业

## 二、课程的主要任务及目标

### 1. 课程的主要任务

（1）本课程是一门以身体训练、技能练习为主要手段，以全面发展学生身体素质、培养学生意志品质、提高学生综合素养为目标的体育选项课程。

（2）通过网球选项课教学，向学生介绍网球运动概述、基本技战术、竞赛规则、裁判方法、竞赛和观赛礼仪等理论知识，向学生传授网球运动技术、基础战术及各项练习方法等实践技能。

（3）通过本课程学习，使学生掌握网球运动健身的基本技能，增强学生体

质健康,指导学生科学合理的进行体育锻炼;根据学生的心理、生理组织教学,激发学生学习和运动兴趣,培养学生的集体主义观念、协作能力、分析问题、解决问题的能力;培养学生勇敢顽强、进取的精神,培养学生自觉锻炼的习惯;促进学生身心全面发展,树立终身体育意识。

## 2. 课程的目标

**技能目标:** 掌握网球运动的基本知识、基本技术和基本战术,提高对网球运动的兴趣,养成自觉锻炼的习惯,培养学生终生体育意识。

**健康目标:** 掌握科学锻炼的方法,促进身体健康;提高力量、速度、耐力、灵活和柔韧等各项身体素质;改善心理状况,克服心理障碍,养成积极乐观的态度;发展学生的个性,磨练学生的意志,提高团结互助的精神;增强学生社会适应能力。

**思政目标:** 培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神,增强文化自信,促进学生知行合一、刚健有为、自强不息;引导学生养成健康生活方式,树立正确的健康观,形成积极向上的健康人格;使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	教学方式
1	理论部分	网球运动概述: 1 世界网球运动概况; 2 网球运动的特点与锻炼作用; 3 网球运动的发展趋势; 知识点: 1 四大公开赛; 2 各种风格的握拍方式和技术流派; 3 网球运动的礼仪与社交; 重点内容: 理解网球运动的特点、网球文化的传承。 重点: 各种风格的握拍方式和技术流派分析。 难点: 现代网球运动发展趋势。	了解和掌握网球运动的特点和锻炼作用;  了解网球运动的历史与发展,提高学习兴趣。	1	讲授 讨论 互动

2	理论部分	<p>网球运动的技、战术分析</p> <p>知识点：</p> <p>1 网球基本技、战术分类，各种具有代表性的战术风格；</p> <p>2 网球比赛中技、战术分析，各项技术的攻防基本运用；</p> <p>3 网球运动的专项身体素质；</p> <p>重点：网球运动基本技、战术。</p> <p>重点：各项技术的攻防基本运用。</p> <p>难点：几种经典战术风格分析。</p>	<p>学生初步了解网球运动的技、战术知识；</p> <p>学会欣赏比赛；</p> <p>了解专项身体素质的训练方法。</p>	2	讲授 讨论 互动
3		<p>网球运动竞赛规则与裁判方法：</p> <p>1 网球运动场地规则；</p> <p>2 网球运动记分规则；</p> <p>3 网球运动裁判法；</p> <p>4 网球运动赛事礼仪和观赛要求。</p> <p>重点：网球运动记分规则、裁判法；</p> <p>难点：网球运动记分规则。</p>	<p>了解网球比赛的主要规则和裁判方法；</p> <p>了解网球赛事礼仪和观赛要求。</p>	1	讲授 讨论 互动  翻转课堂
4	实践部分	<p>握拍和准备姿势：</p> <p>东方式握拍、大陆式握拍、西方式握拍、接球准备姿势。</p> <p>控球技术：</p> <p>1 单人球性练习（连续拍球，花式拍球，连续颠球，花式颠球）；</p> <p>2 双人控球练习（双拍空中传接球，双拍地面反弹回球，隔网小场地反弹回球）；</p> <p>3 对墙回球练习（对墙回截击球，对墙小场地回反弹球，对墙中等场地拉球）；</p> <p>重点：各项控球练习循序渐进实施，控球手感的培养。</p> <p>难点：控球手感及动作的稳定性。</p>	<p>了解常见握拍方式和接球准备姿势；</p> <p>了解控球稳定性对网球技术发挥的重要作用；</p> <p>掌握各种练习方法并提高控球能力；</p> <p>在各项控球练习中进行规范的反复练习，达到熟练正确运用技术、提高回球精确度的目的。</p>	4	讲授 示范 练习
5	实践部分	<p>正手击球技术：</p> <p>1 正手握拍方法；</p> <p>2 正手上旋击球技术；</p> <p>3 正手平击球技术；</p> <p>4 切削球技术。</p> <p>重点：正手握拍手形及正手上旋击球动作的定型；</p> <p>难点：击球动作、击球点与击球时机的协调配合。</p>	<p>初步掌握各种正手击球技术及练习方法；</p> <p>了解正手各种回球技术的综合运用；</p> <p>通过反复练习掌握正手上旋击球技术动作。</p>	4	讲授 示范 练习

6	实践部分	反手击球技术： 1 反手握拍方法； 2 反手上旋击球技术； 3 反手平击球技术； 4 反手切削球技术。 重点：反手握拍手形及反手上旋击球动作的定型。 难点：击球动作、击球点与击球时机的协调配合。	初步掌握各种反手击球技术及练习方法；  了解反手各种回球技术的综合运用；  通过反复练习掌握反手上旋击球技术动作。	4	讲授示范练习
7		发球及高压球技术： 1 发球握拍方法； 2 下手发球； 3 上手发球（上手上旋发球、上手平击发球）； 4 高压球； 5 发球规则分析。 重点：大陆式握拍发球手形，下手发球动作的定型，上手发球动作解析。 难点：击球动作、击球点与击球时机的协调配合。	初步掌握发球握拍方法和发球技术动作；  了解高压球技术动作；  掌握发球技术练习方法和高压球技术练习方法；  了解发球详细规则。	2	讲授示范练习
8		正反手截击球技术： 1 截击握拍方法； 2 正手截击球动作技术； 3 反手截击球动作技术； 4 上网截击球战术和步法。 重点：截击握拍手形的定型，截击球动作和身体重心的控制。 难点：击球判断、动作与步法的协调配合。	初步掌握正反手截击球技术及练习方法；  了解上网截击球战术和步法特点。	2	讲授示范练习
9		网球步法与战术结合运用： 1 后场步法（滑步、交叉步、碎布调整、跳步）； 2 前后场转换步法（交叉步、跳步、碎布调整）； 3 步法风格（开放式步法、封闭式步法） 4 单打、双打基本战术步法（底线防守型、上网进攻型、全面综合型、双打交叉型）。 重点：底线回球的站位与移动步法。 难点：步法的合理选择与结合。	掌握网球单双打前场、后场的站位和基本移动步法；  了解网球的战术步法运用；  通过比赛指导和提高学生对所学技术、战术的运用能力。	4	讲授示范练习
10		学生体质健康测试与素质练习	提高身体素质，掌握身体素质的练习方法。 完成《国家学生体质健康标准》测试。	4	讲授示范练习
11	考核	技能考试	组织考试，鼓励学生提高成绩。	2	考试

12		素质考试	组织考试，鼓励学生拼搏及日常锻炼。	2	考试
合计				32	

#### 四、课程教学方式

以课堂授课为主，结合学生实际，遵循由易到难，由简到繁的原则，以学生能力培养为中心，注意学生身体素质与技术水平的差异，因材施教。主要运用语言法、口令教学法、直观法（包括示范教学和电化教学）、完整与分解教学法、练习法、比赛法等教学方法，结合提问、分析、启发、引导、讨论等教学手段培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力。教学过程中还借助信息工具和传统课堂讲授相结合，丰富课堂教学素材和资源，增强教学的直观性。

#### 五、课程的考核环节

##### 1. 课程的考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的，以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节，期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成，平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ ，其中 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ 分别定为 0.4 和 0.6。

##### 2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节	分值	考核/评价细则
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_1$ $\lambda_1=0.4$	课堂考勤	30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 15 周（考试不计）每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。
		平时作业	40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，促进学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。

		线上学习	30	主要考核学生线上学习的掌握程度；成绩以百分计，按其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。线上学习优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。
期末 成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_2$ $\lambda_2=0.6$	技能 考核	考核 1 双人 5 米距离 传接球	双人 5 米距离完成连续 10 次来回球，达成目标计 10 分。
			考核 2 双人 10 米距离 击反弹球	双人 10 米距离完成连续 10 次来回球，达成目标计 10 分。
			考核 3 双人隔网 半场对拉	隔网发球区为场地，完成连续 10 次来回球，达成目标计 10 分。
			考核 4 双人标准场地 长距离对拉	标准场地，连续完成 10 次来回球，计满分 20 分，其中每完成一次来回球累计 2 分，2 分起评。
		素质 考核	男生 1000m/ 女生 800m 跑	50

## 六、建议教材及教学参考书

### (一) 推荐教材

周 弘.大学体育与健康教程.第 2 版.上海：上海交通大学出版社，2018

## 七、其他说明

无

执笔人（签字）：

年 月 日

审核人（签字）：

年 月 日