



网球运动

教师：李斌



内容提要

网球课程整体设计 网球 I





网球课程整体教学设计

1、基本信息

2、课程定位

3、课程目标

4、设计思路

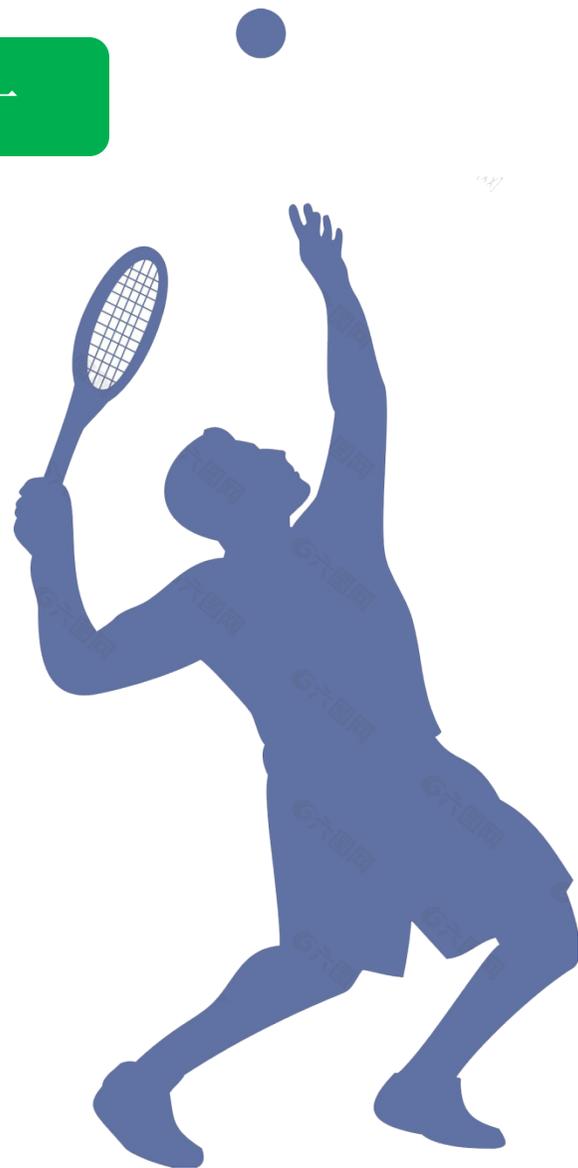
5、项目设计

6、第一次课设计

7、最后一次课设计

8、课程评价

9、课程资源





1、基本信息

课程代码

32079

课程名称

网 球

课程类型

公共必修课

开设时间

网球选项生大一、大二、大三

学时

36学时

学分

2



前修后续课程

分项教学，学生根据自己的兴趣爱好进行篮球课程的选课，按照选项班进行上课，通过网球课程的学习，让学生了解网球运动，掌握基本的网球技能以及裁判法。

网球 I（大学一、二、三学期）

专项技能提升期，以选项班为单位，进一步提高网球的技战术水平以及裁判执法的能力，通过网球课程的学习，学生能够运用所学的知识，进行实践活动。

网球 II（大学一、二、三学期）



2、课程定位

教体艺【2014】4号高等学校
体育工作基本标准

教育部体育卫生与艺术教育司
关于印发《教育部体育卫生与
艺术教育司2016年工作要点》
的通知

背景资料

Background

国务院办公厅印发《关于强化
学校体育促进学生身心健康全
面发展的意见》

教育部关于印发《全国普通
高等学校体育课程教学指导
纲要》的通知

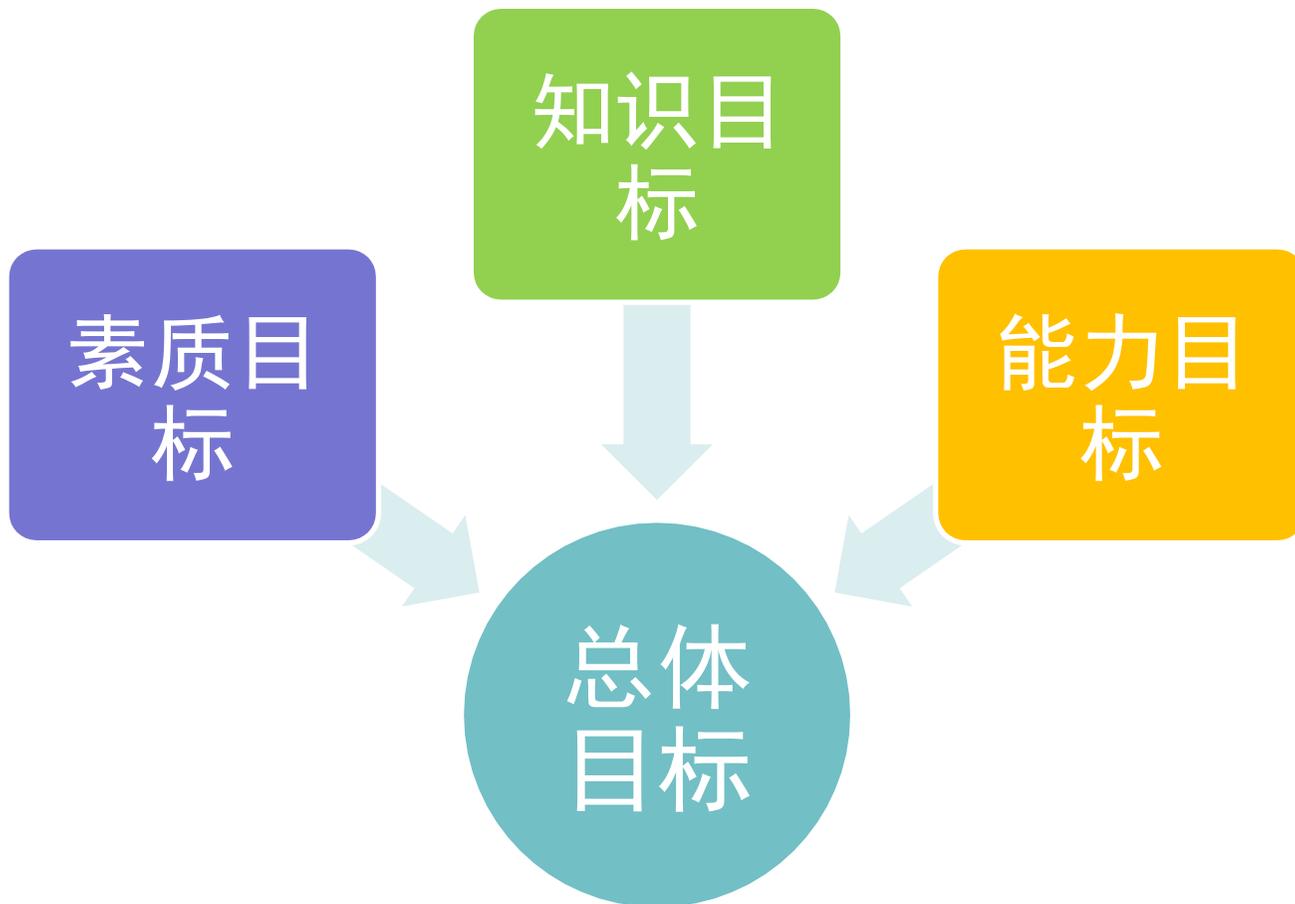


课程定位

《网球 I 》选项课程是面向大一和大二学生开设的一门公共必修课。该课程在培养学生基本素质和能力的基础上，增进学生身心健康，全面提高学生素质，培养学生探究学习的习惯以及自主学习的能力，让学生掌握最基本的网球技战术以及比赛规则和裁判法。真正的应用于社会，服务于社会。



3、课程目标





总体目标

- 1.通过学习，掌握网球运动的基本技战术、规则和裁判法。
- 2.逐步提高学生体育文化和道德修养以及运动能力，引导大学生网球入门，了解网球基本知识，基本比赛规则，能够科学的锻炼身体，掌握几种常见运动创伤的处置方法。
- 3.能够运用本课程的技能和知识，比较自信的参与和组织校内或校外网球比赛和裁判活动，使学生具有一定的网球运动欣赏能力。





能力目标

- 1.能够掌握网球运动的基本步法。
- 2.掌握正反手基本技术动作和下手发球技术，并能够进行对打。
- 3.掌握网球运动的单双打基本技战术，做到实际运用。
- 4.熟悉网球运动规则和裁判法，能够参与网球比赛和裁判工作。



知识目标

- 1.了解网球运动的发展史、开展现状和发展方向，了解网球知名赛事。
- 2.掌握网球运动的基本知识、运动规则和裁判法。

素质目标

- 1.提高学生的力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质，培养学生终身体育的能力。
- 2.培养学生的自信心。



4、设计思路

设计理念

网球课程是人才培养的重要途径之一，对学生的身心健康发展、体育素质提高、适应职业生涯有独特的教育作用，并为学生可持续发展奠定良好的基础。



设计思路

根据课程总体设计的理念和人才培养的要求，结合学生实际理论与实践相结合，制订课程框架的设计 教学内容的选取、教学资源的利用。

第一阶段

设计网球课程整体方案，包括教学内容、教学方法与手段、实践环节等，分阶段进行实施

第二阶段

确定每一个教学单元的内容，确定教学中的重点和难点。

第三阶段

对原有的课程方案进行补充、完善，巩固原有的教学效果，不断补充最新的教学内容。



5、项目设计

周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	网球基础理论知识	网球基本技术							网球基本脚步和身体素质训练			网球基本战术			教学比赛和裁判知识学习			考核
	1	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	3-1	3-2	3-3	4-1	4-2	4-3	5-1	5-2	5-3	6
课的内容	1. 网球运动概述。2. 场地、器材、规则介绍。	1. 握拍方法及准备姿势。 2. 正反手击球、下手发球和接发球技术。 3. 截击、挑高球、底线技术练习。							1. 脚步节奏训练。 2. 学习网球原地击球基本步法。 3. 学习前、后及侧向移动击球基本步法。			1. 学习单、双打基本技战术。 2. 学习发球上网、随球上网、接发球上网和底线型打法战术。			1. 学习网球单双打裁判法和竞赛规程。 2. 进行单双打比赛，并进行临场裁判实践			1. 网球基本技能考核。 2. 体能素质考核：男1000米女800米。
能力目标	能够知道网球运动的基本特点，了解场地器材规则。	能够完成网球的握拍方法，正反手击球技术、发球和接发球技术以及截击、挑高球和底线技术。							提高脚步的移动能力，学会网球原地击球的基本步伐以及前后和侧向移动击球的基本步伐。			完成网球的单、双打基本战术技能，掌握发球上网、随球上网、接发球上网和底线型战术打法。			能够知道网球单双打裁判法和竞赛规则，能够进行单双打比赛，并完成临场执裁。			能够完成考核内容。
知识目标	基本掌握网球运动的基本特点，了解场地器材规则。	基本掌握网球正反手击球技术、发球和接发球技术以及截击、挑高球和底线技术。							基本掌握脚步的移动能力，学会网球原地击球的基本步伐以及前后和侧向移动击球的基本步伐。			基本掌握网球的单、双打基本战术技能，掌握发球上网、随球上网、接发球上网和底线型战术打法。			基本掌握网球单双打裁判法和竞赛规则，能够进行单双打比赛，并完成临场执裁。			基本掌握考核的基本的技术动作内容
素质目标	提高学生的力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质，培养学生终身体育的能力。培养学生的自信心。																	
考点要点	网球运动的特点，场地器材有关知识。	击球前的准备动作，正反手击球以及发球和接发球技术动作。							各种击球脚步移动的能力			单双打基本战术特点			网球的单双打竞赛以及裁判规则。			考核内容



学习项目

子项目

参考学时

项目一：专项理论

1 网球运动概述，场地器材知识。

2

项目二：网球基本技术

2-1 网球的准备姿势、握拍方法

2-2 网球站位，步伐移动。

2-3 学习正手击球

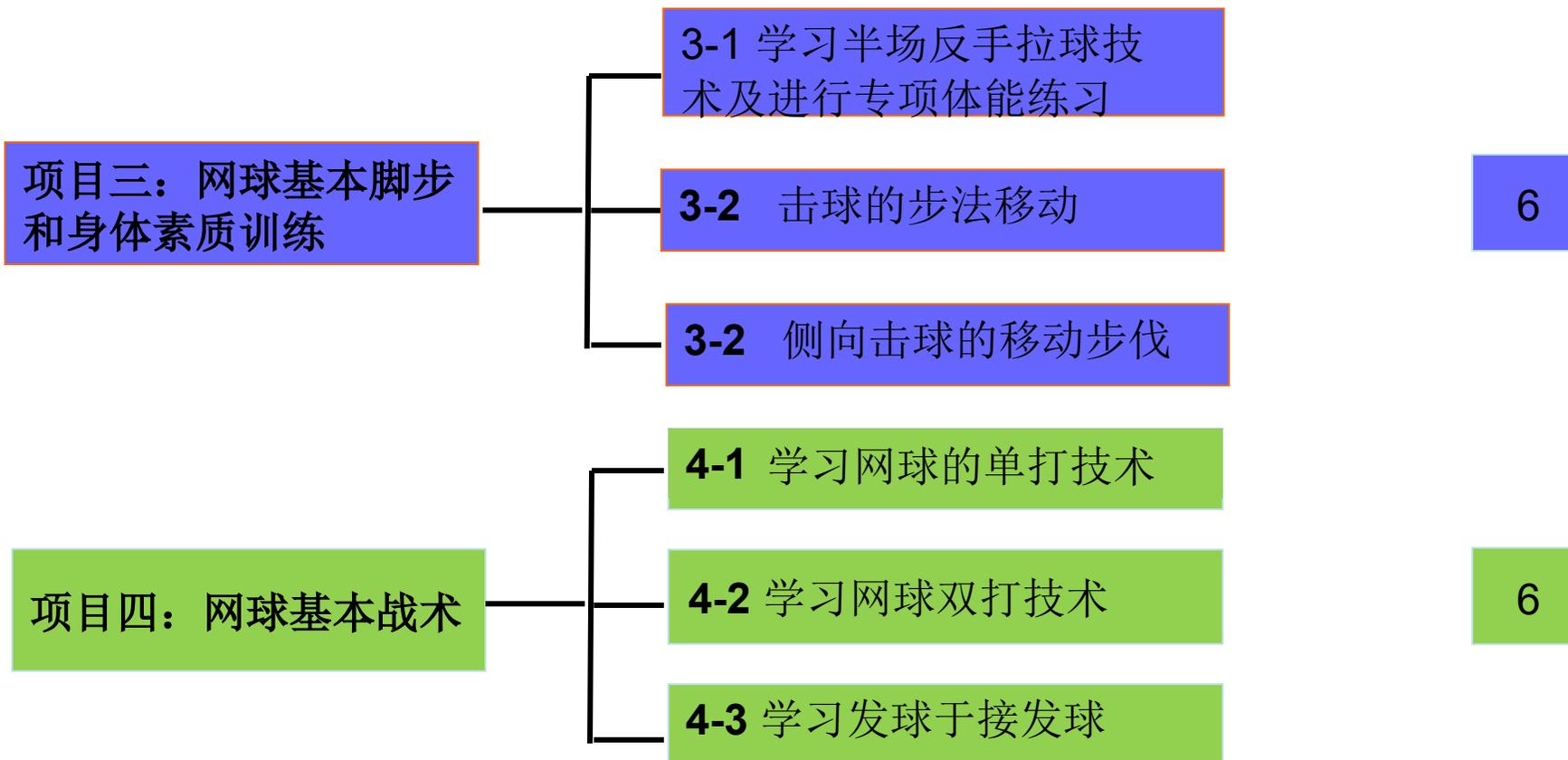
2-4 学习反手击球

2-5 学习移动中的正反手击球

2-6 学习下手发球

2-7 学习网前截击、半场正手拉球

14





学习项目

子项目

参考学时

项目五：教学比赛和裁判知识

5-1 学习网球单打裁判规则

5-2 学习网球单打裁判规则

5-3 实践比赛执法

6

项目六：考核

6-1 考核（专项技术、体能）

2



能力项目情景设计

编号	能力训练项目名称	子项目编号、名称	能力目标	知识目标	训练方式、手段及步骤	可展示的结果和验收的标准
1	网球比赛 (7-1)	5-1-1 单打比赛	能够根据单打比赛的规则, 结合所学的网球技战术, 提高自己的技战术的运用能力。	掌握单打比赛的规则。	1. 组织学生教学比赛。 2. 分2人一组轮流对阵。胜的组在场上, 负的组轮流。 3. 每组一局	进行单打对抗赛
		5-1-2 双打比赛	能够根据双打比赛的规则, 结合所学的网球技战术, 提高自己的技战术的运用能力。	掌握双打比赛的规则。	1. 组织学生教学比赛。 2. 分组轮流对阵。胜的组在场上, 负的组轮流。 3. 每组一局。	进行双打对抗赛
2	网球裁判法 (6-1)	5-2-1 单打裁判练习	1. 能够掌握裁判的口号和执法手势。2. 能够执法一场比赛	掌握网球裁判法	1. 组织学生比赛执法。 2. 分组轮流执法。	执法一场网球比赛
		5-2-2 双打裁判练习	1. 能够掌握裁判的口号执法手势。2. 能够执法一场比赛	掌握网球裁判法	1. 组织学生比赛执法。 2. 分组轮流执法。	执法一场网球比赛
	竞赛组织 (6-1)	5-3-1 竞赛规程	能够制定一个包括竞赛名称、竞赛日期和地点、参赛单位、报名及报道日期、竞赛办法、规则、评定名次、奖励办法和注意事项等的竞赛规程	掌握竞赛规程的内容	组织学生根据已有的信息, 制定相应的竞赛规程。	《竞赛规程》文案和PPT演示
		5-3-2 竞赛制度	能够根据参赛队数的多少、时间、场地的数量、竞赛经费等情况制定合适竞赛制度	竞赛制度的合理运用	组织学生根据已有的信息, 制定相应的竞赛制度。	《竞赛制度》文案和PPT演示



6、第一次课设计

第一步：导入（5分钟）

第二步：互动通交流（10分钟）

实话实说网球课：

- 1.学生谈对网球课的已有认识
- 2.教师归纳总结学生观点

第三步：网球运动概述（50分钟）

第四步：课程的授课方式（20分钟）

- 1、本课程的授课方式介绍
- 2、课程主要项目任务及要求
- 3、课程考核方式与要求

第五步：作业与拓展（5分钟）



网球运动的起源与发展

网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。

现代网球运动诞生于19世纪的英国伯明翰，最初被称为是“草地网球”，此后网球运动得到了飞速的发展，1877年首个大满贯赛温布尔登锦标赛创立，随后是1881年的美网、1891年的法网以及1905年的澳网，即[网球四大满贯](#)赛事。1885年前后，网球运动传入中国。先是上海、广州等大城市的外国传教士和商人之间出现网球活动，后一些教会学校也开展起这项运动，1898年，上海圣约翰书院举行斯坦豪斯杯赛，这是中国网球史上最早的校内比赛。





网球的四大满贯

网球四大满贯是澳大利亚网球公开赛、温布尔登网球公开赛、法国网球公开赛、美国网球公开赛的简称。历史上首位网球四大满贯的得主是唐纳德·布吉，他于1938年获得。





网球球星





7、最后一次课设计

一、项目回顾：让学生谈谈一个学期以来的学习感受，自己总结一个学期以来自己的收获。教师对一学期的课程进行总结评价，并与学生互动，学生可以谈一下自己的感受体会。

二、考核汇总点评：总结本学期的上课以及考试情况，对下个学期提出要求。

第三、新项目延续师生工作。



8、课程资源

教材:

- 《大学体育》
- 《现代篮球运动课程》
- 《高校现代篮球运动教学与训练》
- 《篮球教学》
- 《篮球裁判教学与实践指南》
- 《学校体育游戏》
- 《篮球游戏》





网络资源:

“完美篮球教程后卫、前锋、中锋篇视频”
“精品开放课程共享系统”
“篮球课堂”



中国网球

已关注

关注网球教学、网球技术、网球培训、网球教练、网球场馆、网球视频等。报道王蔷、彭帅、张帅、吴迪、张择等信息，同时关注费德勒、纳达尔、德约科维奇、莎娃、小威等明星选手动态

收起 ^

795篇原创内容 6位朋友关注

昨天 23:50



1位朋友赞赏

再见，高冷女王！莎拉波娃宣布退役

名宿视频技术课：底线长短结合...



好动网球

已关注

在线上，我们是网球类头部新媒... 展开 v

2364篇原创内容 6位朋友关注

12:06



莎拉波娃退役亲笔信：“网球，我要说再...

我把自己的人生交给了网球，网球也给了我生命，我会每一天都想念它。

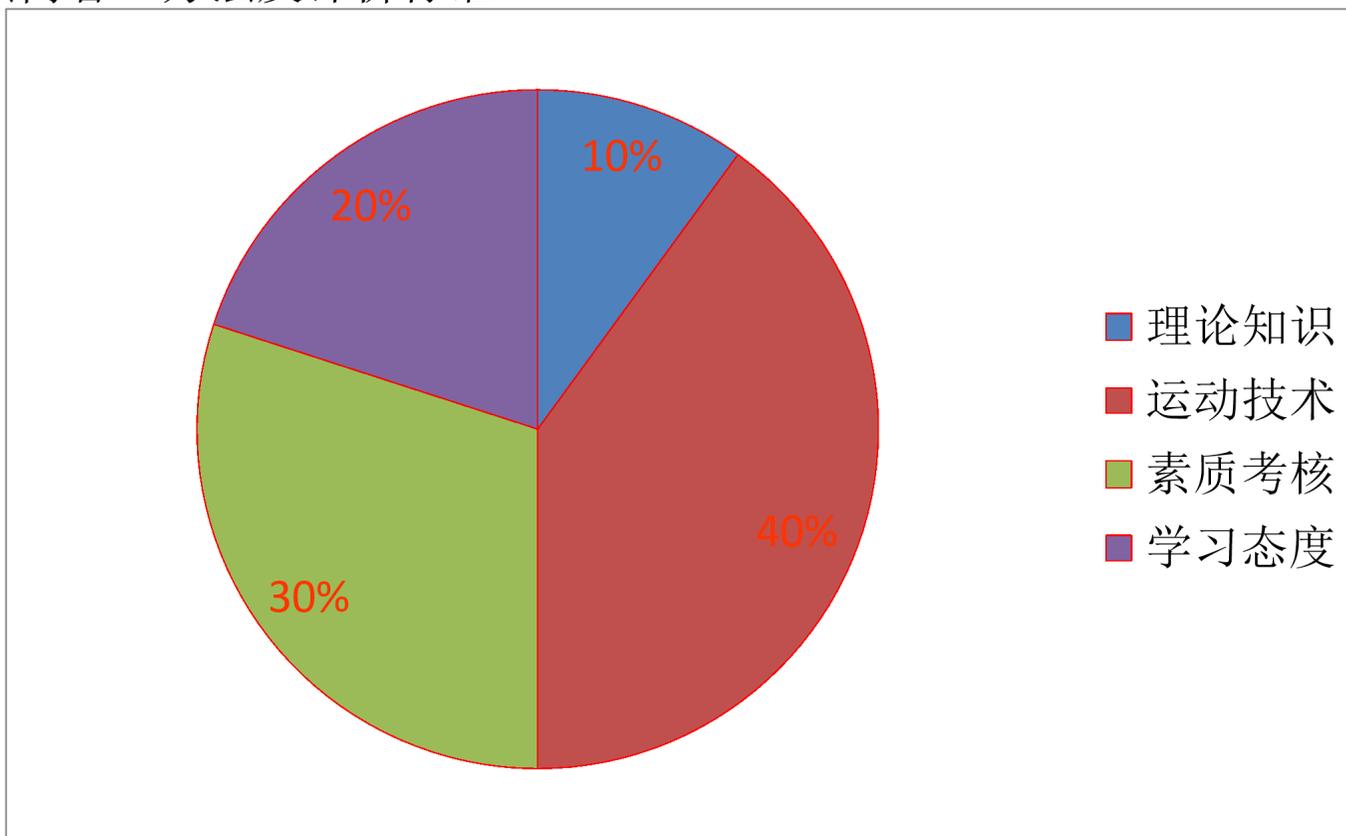
昨天 12:25





9、教学评价

(一) 考核内容、方法及评价标准





1、理论知识10%；（期末随堂考试）

2、运动技术40%；

	优秀	良好	中等	及格	不及格
技术指标	动作到位，身体协调，考核内容完成度高。	动作到位，身体协调，考核内容完成度较高	动作基本到位，身体协调，考核内容完成度一般	动作基本到位，身体协调性一般，考核内容完成度低	动作不到位，身体协调性差，考核内容完成度低



3、体能素质考核30%；

等级	单项成绩	1000米/800米 (必考项目, 单位: 秒)	
		男	女
优秀	100	3' 17"	3' 18"
	95	3' 22"	3' 24"
	90	3' 27"	3' 30"
良好	85	3' 34"	3' 37"
	80	3' 42"	3' 44"
及格	75	3' 57"	3' 59"
	70	4' 07"	4' 09"
	65	4' 22"	4' 24"
	60	4' 32"	4' 34"
不及格	50	4' 52"	4' 44"
	40	5' 12"	4' 54"
	30	5' 32"	5' 04"
	20	5' 52"	5' 14"
	10	6' 12"	5' 24"



4、学习态度20%;

(1) 迟到与早退：按体育课课堂常规酌情扣分，对体育课迟到或早退者一次扣2分，迟到3次作1次旷课处理；迟到或早退20分钟以上为旷课1节，迟到或早退40分钟以上为旷课2节。

(2) 病事假与旷课：因病、事假缺勤一学期累计超过1/3课时者，不予考核；旷课3次以上，且不足1/3者体育成绩降一档。

(3) 进步程度：学习的认真程度、练习的投入程度、遵守课程纪律情况、与教师配合情况、与同学协调情况、身体素质 and 体育相关能力的提高程度。

考核要求:

①重视结果评价的同时,更重视过程评价、学习态度的评价、积极参与和创新精神的评价。强调学生自身发展和进步的幅度,使每个学生都能够充分发挥自己的特长,补其所短,激励进步,特别是注意学生的个体差异和体弱学生的特殊情况,使每个学生都有进步的信心。

②定性评价和定量评价相结合。身体形态、生理机能和运动能力,均能以可测量数据从而判断人的身体发展。上述三项指标也是体育过程评价的重要内容,其评价的方式应当是自身锻炼前后的比较以及和同龄人的平均数比较。而学生体育态度、思想品德、心理素质、锻炼能力等指标存在着大量的人文因素,具有明显的定性特征,难以量化,可采取定性评价法或模糊综合评判法。



（二）教学组织形式与教学方法要求

- 1、教学班是主要的教学组织，班级授课制是目前教学的主要组织形式，有条件的话，也可以采用分组教学。或者几种组织方式灵活组合，尽量减轻学生的生理和心理疲劳。有时间也可以组织多种多样的课外活动。如采访优秀教师的教学经验、听课、进行课堂观察、做好课堂记录等。
- 2、注意教学方法的灵活性，组织学生自我经验叙述、讨论、问题教学、阅读指导等，尤其是有条件的话，借用多媒体的声像显示，提供给学生原始的课堂实录，或者是问题情景，组织学生讨论，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 探究意识。。
- 3、充分发挥学生的主动性，尤其在对有经验的教师进行培训时，一定要树立这样的观念；培训者是帮助他们产生或形成他们自己的“教学理论”，而不是向他们灌输所谓的教学理论。一定要结合他们自身的经验进行教学。
- 4、评价教学方法要以实现课程标准规定的教学目标为依据，好的教学方法应有助于学生对教学内容的理解，并能激发学生的学习热情，树立自己的教育信念。鼓励有所创新并取得实效的教学方法。