

《体育》课程教学大纲

一、基本信息

编写依据：2018 版本科人才培养方案

课程名称：体育课（网球）Physical education（Tennis）

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

二、教学目标

1、通过网球课程教学，培养学生终身体育意识，掌握本课程锻炼身体的技能，提升学生良好的体育兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过网球理论课的讲授，使学生掌握网球基础理论知识，较广泛的了解网球的发展历史及现状，初步掌握网球的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会适应能力。

3、通过网球技术课的实践，使学生掌握网球的正反手技术、平击发球的基本技术要领及练习方法，提高学生的健康水平。

4、通过学生理论与实践相结合能力的培养，使学生具备一定的示范、讲解能力，提升学生对网球运动的欣赏能力。

三、课程教学要求

网球教师课前需熟课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度，并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备的体育器材。课程将会使用讲解法、示范法、分组教学法、视频引导法等方法 and 手段。

四、教学内容及学时分配

| 序号 | 教学内容 | 学时分配 |
|----|--------------------|------|
| 1 | 1、体育理论 2、体质健康测评 | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 2 | 1、学习正手击球技术 | 2 |
| 3 | 1、复习正手击球技术 | 2 |
| 4 | 1、正手击球技术的提高 | 2 |
| 5 | 1、学习反手击球技术（双反、单反） | 2 |
| 6 | 1、复习反手击球技术（双反、单反） | 2 |
| 7 | 1、学习网球的脚步移动方法 2、复习、正反手击球技术 | 2 |
| 8 | 1、学习发球技术 | 2 |
| 9 | 1、复习网球发球技术 | 2 |
| 10 | 1、学习正手网前截击技术 | 2 |
| 11 | 1、学习反手网前截击技术 | 2 |
| 12 | 1、学习裁判法 2、组织教学比赛 | 2 |
| 13 | 1、复习考试内容 2、网球教学比赛 | 2 |
| 14 | 1、教学比赛 2、复习考试内容 | 2 |
| 15 | 复习网球选项课期末考核：（1）正手击球技术（2）反手击球技术 （3）发球技术 | 2 |
| 16 | 网球选项课期末考核：（1）正手击球技术（2）反手击球技术（3） 发球技术 | 2 |

五、测评方式

（一）平时测评方式及权重

1、平时成绩构成：

| 平时成绩构成 | 考勤 | 课堂表现 | 随堂测验 | 课外作业 |
|--------|-----|------|------|------|
| 分值 | 20分 | 20分 | 30分 | 30分 |

1.1 考勤（20分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣6分、请假一次扣3分、迟到一次扣1分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

考勤规范标志及扣分标准

| 情况 | 标志 | 扣分 |
|-------|----|-----|
| 旷课 | ○ | -6 |
| 病假 | ⊕ | -2 |
| 事假 | ⊖ | -3 |
| 迟到 | ⊗ | -1 |
| 早退 | ◎ | -12 |
| 未着运动服 | ▽ | -3 |

1.2 课堂表现（20分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

| 课堂表现状况 | 非常认真、积极，进步非常明显 | 较认真、积极，进步较明显 | 一般认真、积极，进步程度一般 | 不够认真、积极，进步不明显 | 不认真、积极，学习无进步 |
|--------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 分值 | 16-20分 | 11-15分 | 6-10分 | 1-5分 | 0分 |

1.3 随堂测验（30分）

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数3次，每次评分标准如下：

| 熟练程度 | 非常熟练 | 较熟练 | 熟练 | 一般 | 完全不会 |
|------|-------|------|------|------|------|
| 分值 | 9-10分 | 7-8分 | 5-6分 | 1-4分 | 0分 |

1.4 课外作业（30分）

引入“步道乐跑”APP软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

| | | | | | | |
|----|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 男生 | ≤29次 | 30-34次 | 35-39次 | 40-44次 | 45-49次 | 50次及以上 |
| 女生 | ≤29次 | 30-34次 | 35-39次 | 40-44次 | 45-49次 | 50次及以上 |
| 分数 | 0 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |

男女生跑步次数30次为合格，跑步次数越多对应分数越高，50次满分。每个月的跑步次数不低于10次，低于10次系统自动生成0分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

女生：里程达到 1.6 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内。

(二) 期末测评方式及权重

底线抽击球的评分标准

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 次数 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 分数 | 30 | 50 | 60 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 100 |

(三) 总评方式:平时成绩 60%，期末成绩 40%。

六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》(AR 版)，人民邮电出版社，2017 年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013 年。

编写人：

审核人：

编写时间：