



一、课程基本信息

课程名称	中文	大学体育三（网球一）			
	英文	College Sports III (Tennis I)			
课程代码	1680000007	开课学期	第1学期		
学分数	1/32	理论（课内+课外）		4	
		习题课、实验、上机、测验、线上等		28	
课程平台及类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育 <input type="checkbox"/> 专业教育 <input type="checkbox"/> 应用教育 <input type="checkbox"/> 双创教育 <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修				
适用专业	2023级各专业				
开课单位	军事体育教学部	教研室	体育教研室		
先修课程	大学体育一、二				
后续课程	大学体育四				
授课方式	<input checked="" type="checkbox"/> 讲授法 <input checked="" type="checkbox"/> 演示法 <input type="checkbox"/> 讨论法 <input type="checkbox"/> 案例分析 <input type="checkbox"/> 其它_____				
考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查	考试形式	<input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷		
执笔人	黄祥富、余捷	课程负责人	王福滨	审定人	褚欢
课程简介					
<p>《网球》是一门通识教育必修课程。课程内容包括：1. 网球基本知识和规则。2. 国家学生体质健康测试 3. 网球基本技术和基本战术。通过《网球》课程的学习，可以使学生获得网球基本理论与科学锻炼方法知识，培养学生具备速度、力量、耐力、灵敏等身体素质及判断、反应等心理素质，提高网球场运动技能并增强血液循环系统的改善，促进心肺功能提高，可以增加人体免疫能力，以培养学生强健体魄和审美人文素养为核心，引导学生强化服务社会意识，提升服务社会能力。以立德树人根本，不断提升学生的体育能力和终身体育意识，使学生成为身心健康的社会主义建设者和接班人。引导高校师生强化服务社会意识，提升服务社会能力，以公益之心哺人育人。</p>					



二、课程目标

课程目标 1: 具有人文底蕴、科学精神、职业素养、社会责任感和积极的人生态度，了解国情社情民情，践行社会主义核心价值观。

课程目标 2: 具有良好的团队合作能力。能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。

课程目标 3: 具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，能够通过不断学习，适应社会和个人可持续发展。

三、课程目标与毕业要求的对应关系

序号	课程目标	毕业要求指标点	毕业要求
1	课程目标 1	1-1 具备爱国主义精神，拥护中国共产党的领导具有服务国家与服务人民的社会责任感和公民意识，具有团结互助、诚实守信、遵纪守法、艰苦奋斗的良好品质；	1. 品德修养
2	课程目标 2	7-1 能够在团队合作中积极主动、吃苦耐劳，与团队成员和睦相处，培育和谐融洽的工作氛围，并在团队活动中发挥积极作用； 7-2 了解新媒体行业各岗位运行方式，具备良好的团队合作精神与团队工作技巧，有工作方法、有责任担当。	7. 团队合作
3	课程目标 3	9-1 具有良好的学习习惯，掌握人文社科领域基本研究方法和范式，有科学的学习方法，能开展自主学习与终身学习； 9-2 具有较好的网络资讯和知识获取能力，能对新知识、新思想保持好奇心，愿意不断尝试新事物。 9-3 具有自主学习和终身学习的能力，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力、创新能力及实践能力。有不断学习和适应行业发展需求的能力。	9. 学习发展



四、课程内容及进度安排、教学建议

(一) 课程内容及进度安排

周次	课程内容	教学方式	学生学习 预期成效	支撑的 课程目 标	学时					作业
					讲 授	实 验	上 机	线 上	习 题	
第 1 周	网球的基本常识及网球握拍方法 重点：网球术语的理解 难点：握拍方法的运用	讲授法 演示法	我国网球发展情况、网球术语及几种握拍方法的分别握法。课程思政：爱国、爱校教育	目标 1、3	1	1				
第 2 周	网球球性练习与准备姿势、移动 重点：球性、球感、移动步法 难点：移动步法的灵活运用	演示法	网球球性、球感强化，学生能很好的控制拍面，掌握网球移动步法。 课程思政：运动之美的教育	目标 1、3		2				向上颠球 30个
第 3 周	学习正手平击球技术 重点：正手平击球的动作要领 难点：转肩、转体、身体的协调发力	演示法	掌握正确的正手平击球技术并能体会转体与身体的协调发力。课程思政：网球运动着装礼仪	目标 1、2		2				
第 4 周	学习正手上旋球技术 重点：正手上旋球的动作要领 难点：转肩、转体、身体的协调发力	演示法	掌握正确的正手上旋球击球技术，学生能理解旋转原理和特点。课程思政：网球礼仪。	目标 1、2		2				



第5周	体质与健康理论与实践测试 1 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。 课程思政：运动安全观教育	目标 1、2、3	1	1				
第6周	体质与健康理论与实践测试 2 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。 课程思政：诚信教育	目标 1、2、3	1	1				向下拍球 30个
第7周	复习正手击球技术 重点：正手击球的动作要领 难点：转肩、转体、身体的协调发力	演示法	球场击球练习，对正手平击球和上旋球进行巩固练习。 课程思政：挫折教育	目标 1、3		2				
第8周	学习下手发球技术 重点：击球的基本动作的流畅 难点：击球的稳定性	演示法	掌握下手发球动作要领，控制球的落地和方向。 课程思政：交往能力	目标 1、2		2				
第9周	正手移动击球练习 复习发球技术 重点：下手发球的击球点 难点：发球时方向的控制	演示法	结合步法和发球进行正手移动击球练习，提高击球的稳定性。 课程思政：成功源于勤奋	目标 1、2		2				下手发球
第10周	巩固正手击球技术 重点：熟练掌握正手击球技术 难点：步法的移动与判断	演示法	掌握正手击球技术，结合步法进行场上击球，把握击球时机和对拍面控	目标 1、2		2				



			制。课程思政：交往能力						
第11周	学习反手平击球技术 重点：掌握反手平击球技术 难点：转肩、转体、身体的协调发力	演示法	掌握反手击球技术的动作要领，充分引拍和转体发力。 课程思政：不卑不亢，控制能力。	目标 1、3		2			
第12周	学习反手上旋球技术 重点：掌握反手上旋球技术 难点：转肩、转体、身体的协调发力	演示法	掌握反手上旋技术要领，移动击球进一步提高。课程思政：勤学苦练，探究精神。	目标 1、2		2			
第13周	复习反手击球技术 重点：掌握反手场上击球 难点：步法的移动与判断	演示法	掌握反手击球技术，结合步法进行场上击球，把握击球时机和控制。课程思政：发散思维。	目标 1、2、3		2			对墙击球
第14周	复习正反手击球技术和学习网球规则 重点：练习正反手击球 难点：步法的移动与判断	讲授法 演示法	正反手击球技术的运用，对网球规则进行理解和运用。 课程思政：规则意识，遵纪守法。	目标 1、2、3	1	1			
第15周	正反手击球练习 重点：提高正反手击球技术 难点：正反手击球的控制	演示法	正反手抽球练习，球能落到深。课程思政：顽强拼搏和挫折教育	目标 1、2		2			
第16周	期末考试 重点：正反手抽球 难点：步法的移动与判断	演示法	通过学习网球技术，增强自信和陶冶情操。	目标 1、2、3		2			
合 计						4	28		



(二) 教学建议

1. 教学手段:

理论授课、实际示范、分组练习、课外阅读和研究、实际训练和练习、自我评估和同学评估。

2. 学生自主学习建议

学生课后通过网络视频自主学习网球理论知识和网球基本技能,通过网络查找出科学锻炼身体的方法,为国家体质达标做好充分的准备。

五、课程思政目标及其教学设计

序号	教学内容	课程思政目标	教学设计
1	网球理论部分（网球运动起源、组织结构、重要赛事，网球运动特点与价值，礼仪、规则、裁判法、战术、常见损伤和预防等）	立足学生做到全面融入	在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识，思政教育点：文化熏陶、激发兴趣、体育强国、尊重科学、辩证思维、礼仪教育、尊重对手、接纳包容、规则意识、礼貌待人、健康第一、终身体育、安全意识等元素
2	网球技术部分（网球握拍、基本站位与移动步伐、正反手击球动作及训练方法、发球、截击等）	立足课堂增强学习效果	在体育教学中引入情景模拟，培养团结协作融入教学环节。思政教育点：顽强拼搏、敬畏规则、克服困难、分析问题、解决问题、奋勇直追、情绪管理、清醒果断、有序竞争，勤学苦练，探究精神、透过现象看本质，理论联系实际，科学发展观，个人利益服从集体利益等



3	教学比赛	立足课程思政的教育方式	提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。
---	------	-------------	-----------------------------------

课程思政元素及融入点

课程教学中能将思想政治教育内容与专业知识技能教育内容有机融合的内容。

序号	授 课 章 节	思政元素融 入点	思政元素简述	教学 方法
1	第一单元	1. 网球的起源与发展简介，课堂常规。 2. 网球运动的特点及锻炼价值	通过讲解网球运动的发展和课堂常规，使学生认识事物发展的过程，规划好自己的学习生活，养成良好的文明礼貌的习惯，遵纪守法从课堂开始。 通过介绍网球的特点和价值，让学生了解事物的本质和价值，树立正确的价值观和人生观，树立远大的目标，从自身做起，有责任，有担当，脚踏实地地完成自己的学习任务。	启发式、 互动式
2	第二单元	1. 握拍和准备姿势 2. 学习半西方式正手击球动作技术	1. 掌握正确的网球动作技术是打好网球的基础，更好地强身健体，在学习过程中，通过学生认真听讲，互相激励，将“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观规范学生的行为，提高学生学习的积极性。 2. 合理地调整师生之间的关系，改变传统的师生定位模式，注重发挥出学生的主体性。	互动式、 启发式
3	第三单元	1. 介绍网球场地和规则 2. 底线放球分解动作击球	充分介绍网球场地和比赛规则，培养学生团结协作、遵纪守法的行为规范。从我做起勤学苦练，努力提升自身的运动能力，在比赛中勇于拼搏。	互动式、 启发式



4	第四单元	1. 运动健身原则和方法 2. 巩固和提高正手击球动作技术	运动健身的原则和方法，是强身健体的科学规律，要遵从机体的生理规律，循序渐进，才能有效地达到健身的目的，避免运动损伤，引导学生做事要按照科学地规律和方法去做，不能自以为是，盲目和想当然，否则会前功尽弃的。	互动式、启发式
---	------	----------------------------------	---	---------

六、课程考核

本课程总成绩主要包括过程性评价（即平时成绩，包括课堂测验、作业等）和结果性评价（期末成绩）。过程性评价占40%，结果性评价占60%。期末考试方式根据课程目标自定。

序号	课程目标	考核内容	成绩权重比例
1	课程目标 1、2	网球理论、裁判法、网球基本技术	40%
2	课程目标 3	体质达标测试、网球正反手技术	60%

七、主要教学资源

（一）教材

[1]谢济明、朱桂林、王晓明. 大学生体育与健康[M]. 上海交通大学出版社, 2022

（二）主要参考书

[1]付辉, 王峰. 网球运动教程[M]. 天津: 天津科学出版社, 2018.

[2]周铭共. 网球[M]. 北京: 高等教育出版社, 2019.

[3]万庆华. 大众网球[M]. 湖南: 湖南文艺出版社, 2014.

[4]胡柏平, 郭立亚. 网球运动教程 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2017.

[5]董杰. 网球教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.

（三）其他教学资源

网球-商丘师范学院-中国大学MOOC(慕课) (www.icourse163.org)

网球技术动作入门-北京体育大学-学堂在线 (<https://www.xuetangx.com/>)