

# 校本网球课程

## 正手击球单元教学计划（八年级）

### 一、单元设计思想：

本单元以“认识网球、体验网球、学习网球和实践网球”为设计思想，针对八年级学生身心发展规律和网球技能形成的阶段性特征等，面向全体学生，关注学生的不同需求，激发学生的学习兴趣，以培养学生自主参与活动为重点，介绍了网球的基本知识和网球正手击球的练习方法，从培养学生生理健康和心理健康的实际出发采用游戏、小竞赛等多种教学方法，启发学生自主学习、探究学习和合作学习，充分调动学生的参与性、积极性和主动性，使每个学生都能在体育活动中体验到主动参与并获得成功的乐趣。使学生在网球活动中，既发展技能、增强体质，又具备良好的心理品质和行为规范，注重学生的核心素养，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

### 二、单元教材分析：

作为面向初学者的初中学生，本单元中正手击球技术练习方法，通过对器材和场地的改进，采用不同气压的网球来展开教学，强调网球教学的趣味性和实用性，并通过适当的小比赛和活动让学生体验比赛带来的乐趣，使学生能够很快的喜欢上这项运动，更容易地掌握正手基本技术，能够在比赛和活动中不断提高水平。为日后与网球结缘打下良好技术和心理基础，对提高学生体育核心素养起到积极的促进作用。

单元学习目标	<p>1、通过本单元学习，学生了解网球运动常识、比赛规则，渗透网球礼仪教育，培养行为规范的养成。</p> <p>2、通过本单元学习，学生能够独立完成正手击球技术，85%~95%学生能够完成底线球线附近10击球，成功过网7次，70%左右学生在底线附近击打手抛球10次，成功过网6次，50%左右学生能击球10次以上，重点放在正手击球的击球的手法、步法、平衡和重心的转移，以及人球位置关系；知道掌握正手击球技能的多种练习方法，懂得网球正手击球技术在比赛中的运用。学生在学习过程中积极参与活动，在自主、合作的学习活动中体会网球的乐趣，从而发展柔韧、灵敏、协调、平衡及速度能力，使身体更健壮、更健康、受特倍。</p> <p>3、培养合作学习、自主学习、创新学习的良好习惯，建立参加网球锻炼的信心与动力。</p>				
课次	学习任务	教学内容	重难点	教与学组织与方法	学练标准
1	<p>1.了解比赛规则、网球礼仪。</p> <p>2.熟悉球感和网球基本步法，培养学生对网球的感知。</p> <p>3.了解和掌握正拍落地颠球练习动作和方法；发展学生身体协调性、灵敏性。</p>	<p>1、熟悉球感：比赛规则、网球礼仪、步法练习、握拍方法、原地拍球、凌空颠球</p> <p>2、学习单人落地颠球</p>	<p>重点：步法练习时低重心；握拍时手型；</p> <p>难点：保持重心平稳，球感练习中手腕球控制于腰部高度</p>	<p>1、教学常规</p> <p>2、教师检查学生预习情况，小组合作讨论有关比赛规则、网球礼仪等方面的问题（教师事先给学生提供比赛视频，课前预习）</p> <p>3、专项反应游戏，引入步法练习（滑步、前进、急停）</p> <p>4、教师结合网球礼仪讲解示范握拍方法（以右手为有利手）、学生两人一组，体验正手握拍方法</p> <p>3、教师巡视指导自主练习的拍球和颠球练习</p> <p>4、学习单人落地颠球</p> <p>5、教师巡回观察，集中纠错，讲解练习技巧</p>	<p>1.通过球性练习,让学生明白掌心朝上和朝下的变化,使得85%学生能连续颠、拍球10次以上,50%的学生在颠、拍球中连续5次击球。</p>



				(手腕固定、重心平稳) 6、教师明确练习目标, 学生集体练习并让学生展示 7、教师讲解小组传颠球要求, 小组合作练习, 教师巡回指导 8、体能练习课课练: 滚球训练	
2	1. 通过小比赛复习, 提高学生练习兴趣、激发竞争意识。 2. 通过自主探索练习方法, 进一步提升学生的控球能力, 同时培养学生的自主、探究学习能力, 培养学生的合作精神。 3. 通过双人隔网颠落地球的学练, 培养对网球运动的感知、提高练球兴趣。 4. 通过进阶练习, 达到分层教学, 使学生充分发展自我能力, 培养学生勇于挑战, 敢当重任的精神。 5. 促进身体协调性、灵敏性、判断力和时空感的发展。	1. 复习单人落地颠球 2. 学习双人隔网颠落地球	重点: 颠球重心要低, 借助重心蹲起端抬击球; 难点: 双脚积极移动来寻找最佳的击球位置; 判断击球区域与击球时机; 落地颠球的控球能力	1、教学常规及专项热身练习 2、复习正、反拍落地颠球, 讲解示范小比赛, 要求击球前颠球落入学生准备好的直径为1米的圈内。 3、教师组织学生, 两人一组自主探究练习双人非隔网颠落地球。 4、引导学生探索两人一圈、两人两圈、两人四圈的控球练习, 并总结练习方法。 5、教师巡回纠错, 强调借助重心蹲起端抬击球, 个别辅导。 6、学习双人隔网落地颠球, 尝试隔网相持练习, 先合作、后竞争。 7、教师巡回观察, 集中讲解练习技巧, 给掌握不了的学生增加相对应的辅助练习方法。 8、学生按要求完成, 完成的好的学生给予奖励。 9、课课练: 蜘蛛跑(利用球拍和球布置场地进行)。	1. 通过球性练习, 让85%的学生能用拍面将球颠入事先准备好的直径为1米的圈内。 50%的学生能在3-4米小场隔网双人连续颠落地球5个来回以上。
3	1. 通过学习初步掌握网球准备姿势、握拍法及基本站位的动作要领, 使学生逐渐适应正手击球技术动作。 2. 提升定点正手击球过网成功率。 3. 培养学生克服困难、积极进取的品质。	1、复习双人隔网颠落地球 2、学习正手击球技术动作 3、原地定点正手击球	重点: 正手发球击球时机的把握; 脚下始终保持积极移动以重心的平稳, 找到最佳人球位置关系 难点: 判断击球区域与击球时机	1、教学常规及专项热身练习。 2、复习双人隔网颠落地球。 3、教师讲解示范正手挥拍击球完整动作 4、组织学生自我练习无球正手挥拍动作 5、两人一组, 正手击打固定球练习, 交替练习每人5次, 做3组, 教师巡回纠错, 强调击球点在身体侧前方, 脚下始终保持积极移动 6、教师巡回纠错, 强调正手击球时机与击球区域 7、课课练: 俯卧撑传接地滚球(配合完成8个回合)。	1. 通过学习初步掌握网球准备姿势、握拍法及基本站位的动作要领, 95%左右的学生能做出正手击球技术动作, 80%左右的学生能在10次原地定点击落地球成功过网5米以上。
4	1. 使学生熟练掌握网球准备姿势、握拍法及步法移动, 巩固正手击球技术动作, 使学生逐渐习惯正手击球, 提升过网成功率。 2. 进行团队分组, 掌握组织、轮换方法; 3. 培养学生团队协作意识;	1. 复习原地正手定点击球。 2. 学习近网离移动正手击落地球。 3. 学习组织、轮换方法	重点: 组织轮换秩序、高效 难点: 对球的控制能力, 练习距离远近及远时动作幅度小到大的控制力	1、教学常规及专项热身练习 2、教师讲解示范正手挥拍击球完整动作, 对个别同学, 将他们分为4个团队, 其他学生自愿选择加入任意团队, 成员控制在6-8人(团队) 3、教师利用全场隔网团队配合练习, 讲解示范组织、轮换方法。 4、学生自由组合成团后, 进入场地进行轮换隔网团队配合练习, 同时复习正手击球动作, 要求完成双方配合交替手抛球3个回合轮换	1. 在专项训练的定点正手击球动作练习, 通过脚步练习, 在近网移动中10次正手击落点球能成功过网5次以上, 团队配合练习, 能连续5次以上不失误。

				5、 分层教学，组织完成真实的击球向同伴相隔4米或6米，根据学生控球情况给与进阶式练习方法，教师要求完成较好的团队进行先配合后竞争的方式练习，输的队伍被轮换 6、 课课练：接球训练																																							
5	1. 逐步规范和熟练正手发球技术；尝试对墙练习，感觉球速度、弹性 2. 提升正手击球过网成功率。 3. 培养他们敢于展现自我，永远对自己都有信心。	1. 复习近距离移动正手击落地球。 2. 巩固正手击球技术，尝试隔网击球。	重点：拍面角度的控制。 难点：引拍幅度变大，同时击球点在身体前方	1、 教学常规及击球热身练习 2、 复习正手动作，同时组合成团后，进入场地进行轮换隔网击球，要求完成双方配合交替手抛球3个回合轮换 3、 尝试对墙连续对墙正手击球练习。 3、 课课练：俯卧撑传接地滚球（配合完成8个回合）	1. 由教师隔网手抛球（抛球的位置发球线附近）学生，80%左右的学生能在正手10次击球中，能成功过网6次以上，同时在近距离对墙正手击球练习中50%的学生能连续3个来回																																						
6	1. 熟悉考核流程； 2. 巩固正手击球技术； 3. 磨合团队成员间的配合默契度。	团队模拟测试	重点：熟悉考核流程 难点：团队成员在练习中的配合	1、 讲解考核流程。 2、 公布技评和达标标准。 3、 分组模拟测试。 4、 分别纠正指导。	1. 能在正手模拟测试中，80%以上的能在指定区域里，成功将球击过网并落在有效区域内5一次以上。																																						
7	检验教学成果	1. 正手击球测试	重点：个人技术在测试中的稳定发挥； 难点：团队配合的默契度与相互协作。	1、 分组测试（一组测评，下一组准备并服务测试，表现出协作互助的品质，其他组练习） 2、 以小组为单位进行测评，发挥团队最佳水平。																																							
<p>考核内容、评分标准与方法</p> <p style="text-align: center;">网球课成绩考核权重表</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">内容</th> <th style="width: 40%;">运动技术与技能评价</th> <th style="width: 20%;">学习过程评价</th> <th style="width: 30%;">平时成绩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>权重</td> <td style="text-align: center;">70%</td> <td style="text-align: center;">20%</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> </tbody> </table> <p>定性评价： 正手技术评定标准（30%）：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">分值</th> <th style="width: 90%;">评分标准</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">A</td> <td>动作技术完整、协调、连贯，节奏感好，落点好、稳定性强。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">B</td> <td>动作技术较完整、协调、连贯，节奏感较好，落点较好、稳定性较强</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">C</td> <td>动作欠协调、落点、稳定性较差</td> </tr> </tbody> </table> <p>定量评价： 正手击球考核标准（60%）：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">有效数（个）</th> <th style="width: 5%;">10</th> <th style="width: 5%;">9</th> <th style="width: 5%;">8</th> <th style="width: 5%;">7</th> <th style="width: 5%;">6</th> <th style="width: 5%;">5</th> <th style="width: 5%;">4</th> <th style="width: 5%;">3</th> <th style="width: 5%;">2</th> <th style="width: 5%;">1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>成绩（分）</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>						内容	运动技术与技能评价	学习过程评价	平时成绩	权重	70%	20%	10%	分值	评分标准	A	动作技术完整、协调、连贯，节奏感好，落点好、稳定性强。	B	动作技术较完整、协调、连贯，节奏感较好，落点较好、稳定性较强	C	动作欠协调、落点、稳定性较差	有效数（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	成绩（分）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
内容	运动技术与技能评价	学习过程评价	平时成绩																																								
权重	70%	20%	10%																																								
分值	评分标准																																										
A	动作技术完整、协调、连贯，节奏感好，落点好、稳定性强。																																										
B	动作技术较完整、协调、连贯，节奏感较好，落点较好、稳定性较强																																										
C	动作欠协调、落点、稳定性较差																																										
有效数（个）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																																	
成绩（分）	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																																	




## 《正手击落地球》教学设计


指导思想	<p>本课根据体育课程标准，结合“健康第一”的指导思想，以学生为中心，充分发挥学生的主体作用，提高学生的积极性，挖掘学生的潜能，教学中教师起到引领、参与、促进的作用。根据八年级学生的身心特点，本着由浅入深、由易到难循序渐进的原则，使学生逐渐掌握正手击落地球技术动作。</p>
教材分析	<p>本教材选自人教版《体育与健康》水平四的教学内容，并根据学校实际情况结合本校自编教材《网动青春》，本课为正手击球单元教学计划的第二课时。通过网球练习发展学生的协调能力；提高灵敏性；还能培养学生的网球文化和集体主义精神。正手击落地球技术是网球运动中最主要的基本技术，也是底线击球中最常用的技术。掌握正手击球技术，也是为了更好地学习其他技术和战术打下基础。</p>
学情分析	<p>授课对象为瑞安市安阳实验中学男生，年龄在14-15岁之间。这个时期的他们正处于青春发育期，虽然具备了独立思考能力，模仿能力强，但在身体素质参差不齐，注意力易分散等问题。学生初次接触网球有较强的兴趣，但本教材技术动作的协调要求较高，因此对八年级可能有一定的难度，为了增强学生的成功体验，通过精讲多练，采用启发、模仿、创新等教学方法，对激发学生的思维和能力有很大帮助，教师充分发挥主导作用，培养学生参与运动的热情，让学生在不知不觉中掌握运动知识和技能，更好地促进学生努力达到教学目标。</p>
教学流程	
场地布置	
安全防范	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课前渗透安全教育，提高自我保护意识。</li> <li>2. 做好充分的准备活动，掌握安全运动方法。</li> <li>3. 课堂观察提示，规定安全挥拍距离，避免正手挥拍练习时发生碰撞。</li> </ol>

# 温州二外网球拓展课教案

## 《正手击落地球技术方法》课时计划

教学内容	1. 网球：正手击落地球技术方法 2. 体能：专项素质练习			课次	7-3
教学目标	1. 通过学习，学生能描述正手击落地球技术的动作要领，知道挥拍轨迹和击球的时机。 2. 在离发球线附近位置，能10次定点正手击落点球成功过网5次以上，提高控球能力，发展身体协调能力和空间判断意识。 3. 在小组合作学练及游戏比赛中表现出积极尝试、相互鼓励、表现出团结协作的意识。				
重难点	教学重点：击球时挥拍的轨迹。 教学难点：击球时机。				
教学过程	教学内容	学练标准	组织形式 与安全措施	练习 次数	练习 时间
准备 部分 10	1. 课堂常规。	1. 静、快、齐。	四列横队。（安全提	≥1	1"
	2. 队列练习。	1. 快速反应集合（快速集合，5秒内集合，5秒内集合）。	时注意前后左右的间距，提醒学生用眼睛	≥1	1"
	3. 准备活动。 3.1 各种形式慢跑（滑步、小碎步、后踢腿）	3.1 全身心投入，充分热身。	的余光观察周围情况，避免相撞）	≥1	2"
	3.2 专项活动： 3.2.1 球性练习：各种形式的球性练习。	3.2.1 熟悉球性和“人随球动”，提高准确度。		≥15	3'
3.3 原地模仿挥拍练习。	3.3 模仿手型和步伐，保持挥拍动作协调连贯。		≥20	3"	



基本部分 30'	1. 网球：正手击落地球技术方法。				
	1.1 定点正手击固定球	1.1 80%以上的学生能击准固定球并能较好完成动作的连贯性。	1.1 分四列横队（安全提示：学生间注意保持合理距离）	$\geq 12$	3"
	1.2 发球线原地定点正手击球练习：两人一组，一抛一打正手定点球练习。	1.2 在一抛一打正手定点击球中 80%左右的学生 10 次击球能成功完成 5 次以上过网并能较好完成动作的连贯性。	1.2 分两场地，一场六对站点练习。（安全提示：同上）	$\geq 40$	5"
	1.3 小碎步+正手击球：两人一组，一抛一打正手定点球练习。	1.3 在组合练习中，击球点较准，脚步积极，动作连贯流畅，80%左右的学生 10 次击球能成功完成 5 次以上过网。	1.3 分两场地，一场六对站点练习。（安全提示：同上）	$\geq 40$	5"
	1.4 分小组定点积分赛。	1.4 通过比赛提高过网且进有效区的成功率，争取达到 60%以上。	1.4 分两场地，一场六对站点练习。（安全提示：同上）	$\geq 20$	4"
2. 技体能：专项素质练习					
2.1 移动正手挥拍接力比赛	2.1 遵守游戏规则	2.1 分四组，站点进行。	$\geq 2$	3"	
结束部分 5'	1. 放松操。	1. 调整呼吸，幅度大，达到拉伸效果，充分放松。		$\geq 1$	2'
	2. 课堂小结。	2. 积极参与分析，总结自我。		$\geq 1$	
	3. 宣布下课，回收器材。	3. 学生积极收还器材。		$\geq 1$	
场地器材	1 片篮球场，2 副简易网球支架，25 只网球拍子，若干网球和标志物				
作业布置	1、拍球颠球 50 个 2、徒手挥拍 20 个				
教学反思					