

2022—2023 学年

第二学期

网球教案


基础部体育教研室

教师：于辉、李丽、朱晓霜

第 1 次课

教师：于辉、李丽、朱晓霜

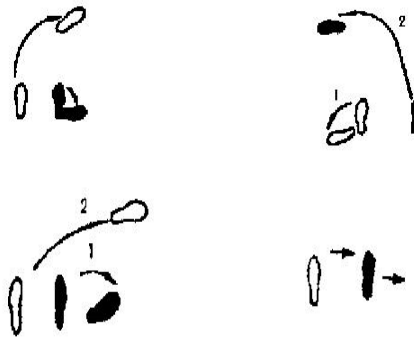
班级：		人数：			
教材内容	1. 学习网球准备姿势、握拍法。 2. 学习培养网球球感的练习方法。 3. 专项体能练习。				
教学任务	1. 通过学习初步掌握准备姿势动作要领和三种握拍法。 2. 初步掌握培养网球球感练习的四种方法。 3. 发展下肢力量和身体协调性。				
教学重点	东方式握拍法	教学难点	东方式握拍时正反手击球握拍要区分	安全提示	1. 球感练习和挥拍时注意方向。
部分	教 学 内 容			练习时间	组织教法
开始部分	一. 整队、点名。 二. 师生问好。 三. 简述本课的内容和要求。 四. 检查服装并布置见习生任务。			5'	一. 队形： <pre> ×××××××××× ×××××××××× ▲ </pre> 二. 组织教法：听口令，从高到矮排列。 三. 要求：动作快、准、齐。
准备部分	一. 慢跑。 二. 徒手操： 1. 伸展运动 2. 扩胸运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 踢腿运动 6. 腹背运动 7. 侧压腿运动 8. 跳跃运动			10'	一. 组织教法：全班成一路纵队绕 2 个网球场慢跑 3 圈。 二. 1. 队形： <pre> ×××××××××× ×××××××××× ▲ </pre> 2. 组织教法：成体操队形，由教师四八拍呼集体做。 3. 要求：动作到位、准确、有力度。
基本部分	一. 学习和培养网球的球性、球感。 1. 向上拍球 2. 向下拍球 3. 正、反拍击球 4. 抛球接稳			35'	一. 1. 队形： <pre> × × × × × × × ▲ × × × × × × × </pre> 2. 组织教法：教师讲解动作要领并示范，学生听口令做，教师帮助纠错。 3. 要求：球拍稳、拍准，减少失误。

<p>基本部分</p> <p>结束部分</p>	<p>二. 学习网球准备姿势、握拍法和站位。</p> <p>1. 准备姿势 两脚同肩并开，膝盖微屈，上体前倾，双手持拍于胸前</p> <p>2. 握拍法 东方式：虎口线对准 2 号棱， 大陆式：虎口线对准 1 号棱， 西方式：虎口线对准 3 号棱。</p>  <p>三. 专项体能练习</p> <p>1. 双脚快速正面跳跃网球</p> <p>2. 网球场上往返摸线</p>	<p>17'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>	<p>二. 1. 队形：× × × × × × ▲ × × × × × ×</p> <p>2. 组织教法：教师讲解动作要领并示范，学生练习，教师帮助纠错。</p> <p>3. 要求：掌握要领，完成整个动作。</p> <p>三. 1. 队形：×××→○ ○ ○ ○ ○ ×××→○ ○ ○ ○ ○</p> <p>2. 组织教法：(1)成二路纵队双脚快速正面跳跃放置在地上的网球 16 次×3 组。 (2)分两组，在网球场上发球线内摸线移动 10 次×3 组。</p> <p>队形：</p> <table border="1" data-bbox="1005 1008 1417 1176"> <tr><td>×</td><td></td><td></td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td></td><td></td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td></td><td></td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td></td><td></td><td>×</td></tr> </table> <p>3. 要求：动作到位、连贯、迅速。</p> <p>一. 队形：×××××××××× ××××××××××</p> <p>二. 组织教法：教师叫口令，学生练习。</p> <p>三. 教师小结本课情况，并介绍下次课内容。</p>	×			×	×			×	×			×	×			×
×			×																
×			×																
×			×																
×			×																
<p>场地器材</p>	<p>4 片网球场，学生自带球拍，网球 180 个。</p>																		
<p>课后小结与反思</p>	<p>由于是分班后的首次网球课，学生比较兴奋，因此，对学生要求不能太高，以培养学生对网球兴趣为主。</p>																		

第 2 次课

教师：于辉、李丽、朱晓霜




班级：		人数：			
教材内容	1. 复习网球准备姿势、握拍法和站位。 2. 学习网球步法移动。 3. 专项体能练习。				
教学任务	1. 提高学生对网球准备姿势、握拍法及基本站位的动作要领掌握。 2. 初步掌握网球步法移动方法。 3. 发展下肢力量和身体灵敏性。				
教学重点	网球步法移动	教学难点	击球时步法移动经常不到位	安全提示	1. 挥拍练习时注意拍子方向。 2. 耐力跑时要注意强度。
部分	教 学 内 容			练习时间	组织教法
开始部分	一. 整队、点名。 二. 师生问好。 三. 简述本课的内容和要求。 四. 检查服装并布置见习生任务。			5'	一. 队形： $\begin{array}{cccccccc} \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times \\ \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times \\ & & & & \blacktriangle & & & \\ & & & & & & & \end{array}$ 二. 组织教法：听口令，从高到矮排列。 三. 要求：动作快、准、齐。
准备部分	一. 慢跑。 二. 手操： 1. 伸展运动 2. 扩胸运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 踢腿运动 6. 腹背运动 7. 侧压腿运动 8. 跳跃运动			10'	一. 组织教法：全班成一路纵队绕 6 个网球场慢跑 3 圈。 二. 1. 队形： $\begin{array}{cccccccc} \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times \\ \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times & \times \\ & & & & \blacktriangle & & & \\ & & & & & & & \end{array}$ 2. 组织教法：成体操队形，由教师四八拍呼集体做。 3. 要求：动作到位、准确、有力度。
基本部分	一. 复习网球准备姿势、握拍法和站位。 1. 球感练习 2. 准备姿势 3. 握拍法 4. 基本站位			25'	一. 1. 队形： $\begin{array}{cccccccc} \times & \times & \times & \times & \times & \times \\ & & & & \blacktriangle & & & \\ & & & & \times & \times & \times & \times & \times & \times \\ & & & & & & & \end{array}$ 2. 组织教法：教师讲解动作要领并示范，学生练习，教师帮助纠错。 3. 要求：掌握要领，减少失误。

<p>基本部分</p>	<p>二. 学习网球步法移动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跨步移动 2. 侧滑步移动 3. 交叉步移动 4. 移动正手抽球动作分析  <p>三. 专项体能练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双脚快速侧面交叉步跳跃网球 2. 利用网球场上线进行前、侧、后跑练习 	<p>27'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>	<p>二. 1. 队形: × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">× × × × × ×</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范, 学生练习, 教师帮助纠错。 3. 要求: 掌握要领, 完成整个动作。 <p>三. 1. 队形: ×××→○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">×××→○ ○ ○ ○ ○</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 组织教法: ①成二路纵队双脚快速正面跳跃放置在地上的网球 16 次×3 组。 ②分四组, 利用网球场上线, 听口令进行前、侧、后跑练习。 <p>队形:</p> <table border="1" data-bbox="1005 963 1404 1120" style="width: 100%; height: 70px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> 3. 要求: 动作到位、连贯、迅速 <p>一. 队形: ××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <ol style="list-style-type: none"> 二. 组织教法: 教师叫口令, 学生练习。 三. 教师小结本课情况, 并介绍下次课内容。 								
<p>场地器材</p>	<p>4 片网球场, 学生自带球拍, 网球 180 个。</p>										
<p>课后小结与反思</p>	<p>学生以前都没有学过网球, 因此, 在练习时, 练球时间多, 打球时间少, 原因在于球感差、握拍不正确、步法不到位, 以后, 在这方面要强调。</p>										

第 3 次课

教师：于辉、李丽、朱晓霜


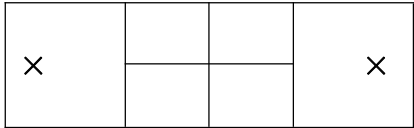
班级：		人数：			
教材内容	1. 复习网球准备姿势、握拍法和步法移动。 2. 学习正、反手击自抛球。 3. 身体各种专项伸展练习。				
教学任务	1. 使学生熟练掌握网球准备姿势、握拍法及步法移动。 2. 初步掌握正、反手击自抛球的动作要领。 3. 发展身体的柔韧性、协调性和灵敏性。				
教学重点	正、反手击自抛球	教学难点	正、反手击球时球的方向不确定	安全提示	1. 正、反手击球注意球的方向。 2. 耐力跑时注意负荷。
部分	教 学 内 容			练习时间	组织教法
开始部分	一. 整队、点名。 二. 师生问好。 三. 简述本课的内容和要求。 四. 检查服装并布置见习生任务。			5'	一. 队形： <pre> ××××××××× ××××××××× ▲ </pre> 二. 组织教法：听口令，从高到矮排列。 三. 要求：动作快、准、齐。
准备部分	一. 慢跑。 二. 徒手操： 1. 伸展运动 2. 扩胸运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 踢腿运动 6. 腹背运动 7. 侧压腿运动 8. 跳跃运动			10'	一. 组织教法：全班成一路纵队绕 6 个网球场慢跑 3 圈。 二. 1. 队形： <pre> ××××××××× ××××××××× ▲ </pre> 2. 组织教法：成体操队形，由教师四八拍呼集体做。 3. 要求：动作到位、准确、有力度。
基本部分	一. 复习网球准备姿势、握拍法和步法移动。 1. 准备姿势 2. 握拍法 3. 步法移动			25'	一. 1. 队形： <pre> × × × × × × ▲ × × × × × × </pre> 2. 组织教法：教师讲解动作要领并示范，学生练习，教师帮助纠错。 3. 要求：掌握要领，动作到位。


<p>基本部分</p>	<p>二. 学习正、反手击自抛球</p> <p>1. 正手击自抛球</p>  <p>2. 反手击自抛球</p>   <p>三. 身体各种专项伸展练习</p> <p>1. 俯卧撑 30 次</p> <p>2. 收腿蹲跳 30 次</p> <p>3. 屈膝纵跳 30 次</p> <p>4. 挥拍击球练习 50 次</p> <p>结束部分</p> <p>一. 整队。</p> <p>二. 放松运动。</p> <p>三. 本课小结。</p> <p>四. 归还器材，师生道别。</p>	<p>25'</p> <p>12'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>	<p>二. 1. 队形:</p> <table border="1" data-bbox="1005 510 1417 636"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">×</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;">×</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 动作清晰、连贯、到位。</p> <p>三. 1. 队形: ×××××××××× ×××××××××× ▲</p> <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 按规定的数量、质量完成。</p> <p>教师: 于辉、李丽、朱晓霜</p> <p>一. 队形: ×××××××××× ××××××××××</p> <p>二. 组织教法: 教师叫口令, 学生练习。</p> <p>三. 教师小结本课情况, 并介绍下次课内容。</p>	×			×				
×			×								
<p>场地器材</p>	<p>4 片网球场, 学生自带球拍, 网球 180 个。</p>										
<p>课后小结与反思</p>	<p>正反手击自抛球时, 击出去的球方向乱飞, 说明, 击球动作没有掌握好。</p>										



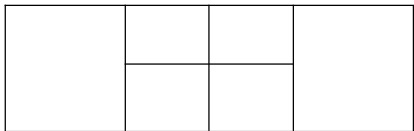
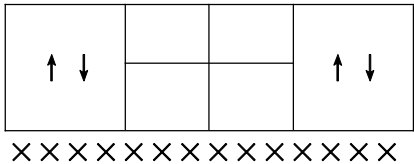
第 4 次课

教师：李丽

班级：		人数：			
教材内容	1. 培养球感练习、复习移动步法和正反手击自抛球。 2. 学习正反手击对方来球。 3. 专项体能练习。				
教学任务	1. 使学生熟练地掌握球感、步法移动和正反手击自抛球技术。 2. 初步掌握正反手击对方来球技术。 3. 发展身体的速度、灵敏和耐力能力。				
教学重点	正反手击对方来球	教学难点	移动中正手击球	安全提示	跑动中击球注意冲撞
部分	教 学 内 容		练习时间	组织教法	
开始部分	一. 整队、点名。 二. 师生问好。 三. 简述本课的内容和要求。 四. 检查服装并布置见习生任务。		5'	一. 队形： ×××××××××× ×××××××××× ▲ 二. 组织教法：听口令，从高到矮排列。 三. 要求：动作快、准、齐。	
准备部分	一. 慢跑。 二. 徒手操： 1. 伸展运动 2. 扩胸运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 踢腿运动 6. 腹背运动 7. 侧压腿运动 8. 跳跃运动		10'	一. 组织教法：全班成一路纵队绕 6 个网球场慢跑 3 圈。 二. 1. 队形： ×××××××××× ×××××××××× ▲ 2. 组织教法：成体操队形，由教师四八拍呼集体做。 3. 要求：动作到位、准确、有力度。	
基本部分	一. 复习培养球感、步法移动和正反手击自抛球。 1. 球感练习 2. 步法移动 3. 正反手击自抛球		25'	一. 1. 队形： × × × × × × × ▲ × × × × × × × 2. 组织教法：教师讲解动作要领并示范，学生练习，教师帮助纠错。 3. 要求：动作清晰、连贯、到位。	

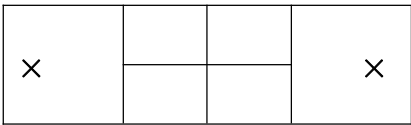
<p>基本部分</p> <p>结束部分</p>	<p>二. 学习正反手击对方来球</p> <p>1. 正手击对方来球</p>  <p>2. 反手击对方</p>  <p>三. 专项体能练习</p> <p>1. 跳绳 2' ~3'</p> <p>2. 立蹲撑+跳跃 1' 2组</p> <p>3. 短距离折回跑 10—15米 2组</p> <p>一. 整队。</p> <p>二. 放松运动。</p> <p>三. 本课小结。</p> <p>四. 归还器材，师生道别。</p>	<p>25'</p> <p>12'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>	<p>二. 1. 队形:</p>  <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 动作清晰、连贯、到位。</p> <p>三. 1. 队形: X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>XXXXXXXXXX→ ←</p> <p>XXXXXXXXXX→ ←</p> <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 按规定的时问、距离、组数完成。</p> <p>一. 队形: XXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p>二. 组织教法: 教师叫口令, 学生练习。</p> <p>三. 教师小结本课情况, 并介绍下次课内容。</p>
<p>场地器材</p>	<p>4片网球场, 学生自带球拍, 网球180个。</p>		
<p>课后小结与反思</p>	<p>学生在击对方来球时, 经常是在跑不到位的情况下把球打过去, 造成球下网或打飞, 说明要提高学生在移动中击球的能力。</p>		




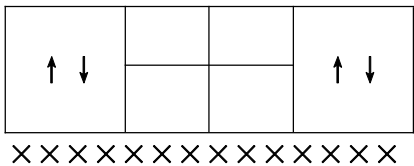
班级：		人数：			
教材内容	1. 复习步法移动、正反手击自抛球和正反手击对方来球。 2. 学习下手发球。 3. 进行专项体能练习。				
教学任务	1. 使学生熟练地掌握步法移动、正反手击自抛球和正反手击对方来球技术。 2. 初步了解下手发球技术。 3. 发展身体的速度和力量能力。				
教学重点	1. 正反手击对方球 2. 下手发球技术	教学难点	1. 移动反手击球 2. 下手发球时拍面、力量的控制	安全提示	1. 网前截击时思想要高度集中。 2. 测试时注意跑的节奏和呼吸。
部分	教 学 内 容		练习时间	组织教法	
开始部分	一. 整队、点名。 二. 师生问好。 三. 简述本课的内容和要求。 四. 检查服装并布置见习生任务。		5'	一. 队形： <pre> ××××××××× ××××××××× ▲ </pre> 二. 组织教法：听口令，从高到矮排列。 三. 要求：动作快、准、齐。	
准备部分	一. 慢跑。 二. 徒手操： 1. 伸展运动 2. 扩胸运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 踢腿运动 6. 腹背运动 7. 侧压腿运动 8. 跳跃运动		10'	一. 组织教法：全班成一路纵队绕 6 个网球场慢跑 3 圈。 二. 1. 队形： <pre> ××××××××× ××××××××× ▲ </pre> 2. 组织教法：成体操队形，由教师四八拍呼集体做。 3. 要求：动作到位、准确、有力度。	
基本部分	一. 复习步法移动、正反手击自抛球和正反手击对方来球技术。 1. 步法移动 2. 正反手击自抛球 3. 正反手击对方来球		25'	一. 1. 队形： <pre> × × × × × × × × × × × × × × </pre>  2. 组织教法：教师讲解动作要领并示范，学生练习，教师帮助纠错。 3. 要求：动作清晰、连贯、到位。	

<p>基本部分</p>	<p>二. 学习下手发球</p> <p>1. 下手发球要点技术讲解</p> <p>2. 下手发球练习</p> <p>三. 专项体能练习</p> <p>1. 网球场见线折回跑 2组</p> <p>2. 网球场内推小车练习 2组</p>	<p>25'</p> <p>10'</p> <p>12'</p> <p>3'</p>	<p>二. 1. 队形:</p>   <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 落点准确, 动作果断。</p> <p>三. 1. 队形:</p>   <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 来回速度要快。</p> <p>一. 队形: ×××××××××× ××××××××××</p> <p>二. 组织教法: 教师叫口令, 学生练习。</p> <p>三. 教师小结本课情况, 并介绍下次课内容。</p>
<p>场地器材</p>	<p>4片网球场, 学生自带球拍, 网球180个。</p>		
<p>课后小结与反思</p>	<p>学生移动中正手击球的能力有了提高, 但是反手击球的能力还是比较差, 另外, 在下手发球时, 拍面角度仰起太多, 发力过大。</p>		

第 6 次课

教师：李丽

班级：		人数：			
教材内容	1. 复习步法移动、正反手击自抛球和正反手击对方来球。 2. 学习下手发球。 3. 进行专项体能练习。				
教学任务	1. 使学生熟练地掌握步法移动、正反手击自抛球和正反手击对方来球技术。 2. 初步了解下手发球技术。 3. 发展身体的速度和力量能力。				
教学重点	1. 正反手击对方球 2. 下手发球技术	教学难点	1. 移动反手击球 2. 下手发球时拍面、力量的控制	安全提示	1. 网前截击时思想要高度集中。 2. 测试时注意跑的节奏和呼吸。
部分	教 学 内 容		练习时间	组织教法	
开始部分	四. 整队、点名。 二. 师生问好。 五. 简述本课的内容和要求。 六. 检查服装并布置见习生任务。		5'	一. 队形： <pre> ××××××××× ××××××××× ▲ </pre> 二. 组织教法：听口令，从高到矮排列。 三. 要求：动作快、准、齐。	
准备部分	一. 慢跑。 二. 徒手操： 1. 伸展运动 2. 扩胸运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 踢腿运动 6. 腹背运动 7. 侧压腿运动 8. 跳跃运动		10'	一. 组织教法：全班成一路纵队绕 6 个网球场慢跑 3 圈。 二. 1. 队形： <pre> ××××××××× ××××××××× ▲ </pre> 2. 组织教法：成体操队形，由教师四八拍呼集体做。 3. 要求：动作到位、准确、有力度。	
基本部分	一. 复习步法移动、正反手击自抛球和正反手击对方来球技术。 1. 步法移动 2. 正反手击自抛球 3. 正反手击对方来球		25'	一. 1. 队形： <pre> × × × × × × × × × × × × </pre>  2. 组织教法：教师讲解动作要领并示范，学生练习，教师帮助纠错。 3. 要求：动作清晰、连贯、到位。	

<p>基本部分</p>	<p>五. 学习下手发球</p> <p>1. 下手发球要点技术讲解</p> <p>2. 下手发球练习</p> <p>六. 专项体能练习</p> <p>1. 网球场见线折回跑 2组</p> <p>2. 网球场内推小车练习 2组</p>	<p>25'</p> <p>10'</p> <p>12'</p> <p>3'</p>	<p>二. 1. 队形:</p>   <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 落点准确, 动作果断。</p> <p>三. 1. 队形:</p>   <p>2. 组织教法: 教师讲解动作要领并示范。</p> <p>3. 要求: 来回速度要快。</p> <p>一. 队形: ×××××××××× ××××××××××</p> <p>二. 组织教法: 教师叫口令, 学生练习。</p> <p>三. 教师小结本课情况, 并介绍下次课内容。</p>
<p>场地器材</p>	<p>4片网球场, 学生自带球拍, 网球180个。</p>		
<p>课后小结与反思</p>	<p>学生移动中正手击球的能力有了提高, 但是反手击球的能力还是比较差, 另外, 在下手发球时, 拍面角度仰起太多, 发力过大。</p>		