

“网球教练”微专业简章

一、招生对象及条件

1. 招生对象：我校 2023、2024、2025、2026 级全日制本专科在校生。

2. 计划招生人数：40 人（实际修读人数不足 25 人将不开班，已缴费用全部退回）。

二、学制

一年。

三、授课方式

本微专业独立开班，周末、晚上上课，线上线下结合。

四、学分认定与证书授予

所获学分计入通识选修课程学分。学生完成微专业培养方案规定课程的修读，全部课程成绩合格，经学院审核、教务处审定后，发放学校统一制作的微专业学习证书。通过上级主管部门批准后可在中国高等教育学生信息网（学信网）备注信息。

五、招生时间安排及报名方式

第一阶段 网络报名：2026 年 9 月 10 日前，符合报名条件可自主自愿报名，每位学生限报一个微专业。

第二阶段 录取及缴纳课程费用：2026 年 9 月 14 日前，公布微专业录取名单，已录取的学生于五个工作日内缴纳微专业学习费用，缴费方式另行通知。

第三阶段 开课：2026 年国庆节后正式开课，课表另行通知。

六、招生咨询

电话：18970990081；微信：请添加招生助理微信号 18970990081，备注“姓名+拟报微专业名称”；邮箱：355752650@qq.com，来信请注明姓名、电话及拟报名微专业名称。

七、微专业课程费用

微专业按学分收费，标准为 260 元/学分，共计 4160 元，一次性收取，教材学生自行购买。修读微专业的学生可按照学校奖学金评定有关办法参评奖学金。

八、微专业介绍

网球教练微专业立足全民健身、体教融合发展战略与社会网球教练人才培养需求，依托学校高水平网球队、体育教育网球专项成熟教学资源与标准化网球实训场地，构建“技术精进 — 战术实战 — 科学教学 — 体能防护 — 赛事运营”一体化培养体系。微专业面向全校各年级在校生开放，重点培养兼具网球专项竞技能力、科学化教学能力、赛事运营与客户沟通管理素养的复合型网球教练人才。

在国家全面深化体教融合、大力发展社会体育指导服务、完善全民健身服务体系的背景下，本微专业聚焦青少年网球培训、成人业余教学、俱乐部执教、校园网球指导等行业岗

位需求，将网球专项技术、生物力学教学原理、单双打战术设计、专项体能训练、运动损伤预防、青少年长期培养模型、运动心理疏导、赛事组织运营等内容有机融合，引导学生建立科学执教思维，全面提升课程设计、课堂实操、学员引导、风险防控综合能力。课程内容覆盖网球技术矫正、战术实战、专项体能、教学教法、赛事管理、运动员心理、青少年分层教学七大模块，形成完整、闭环的理论知识体系与实践实训体系。

本微专业依托校内标准化网球实训场地、校专业网球运动队师资平台，由具备高水平运动员资质、多年一线青少年网球教学经验的双师型教师共同承担教学任务。教学全过程坚持理论讲授与实景实操并重，充分发挥网球场馆实训育人优势，通过动作视频分析、微格模拟教学、分组带训、真实赛事实操、一对一教学点评等多元教学形式，全面提升学生实操执教能力与综合职业素养。

同时课程对标社会体育指导员、网球教练员行业职业标准，夯实学生从业必备专业基础，提升就业竞争力，培养能够适配青少年培训机构、校园网球社团、商业俱乐部、社区全民健身指导等多领域岗位的高素质应用型体育人才。

九、培养目标

网球教练微专业遵循体教融合背景下专项技能与综合育人融合发展的教育理念，面向全民健身产业、青少年体育

培训行业发展需求，培养具备良好体育职业道德、扎实网球专项竞技水平与科学化教学思维，掌握网球核心技术矫正、单双打战术设计、专项体能训练、运动损伤防护、赛事组织运营、运动心理疏导、青少年分层教学全流程专业知识，具备课程独立设计、课堂组织实施、学员心理引导、家校沟通、小型赛事统筹运营能力，能够面向少儿启蒙、青少年进阶、成人业余群体开展标准化网球教学，并可在体育培训机构、校园、社区体育平台开展教学、训练、赛事实践创新工作的高素质复合型网球教练人才。

十、培养要求

网球教练微专业要求学生获得以下几方面的知识和能力：

1. 掌握网球运动生物力学、运动训练学基础理论、竞赛裁判规则，能够系统诊断正手、反手、发球、截击等核心技术动作错误，形成分年龄段、分水平学员的个性化技术矫正教学能力；

2. 熟练掌握网球单双打攻防战术体系，具备赛场局势分析、对手弱点识别、关键分战术安排、实战模拟训练设计与临场指导能力；

3. 掌握网球专项速度、敏捷、核心力量、耐力的科学训练方法，熟悉网球肘、肩袖损伤、踝关节扭伤等常见运动损伤预防与应急处置流程，具备课堂安全防控能力；

4.掌握完整网球课程设计逻辑，能够独立完成热身、技术练习、战术对抗、放松整理全流程教学安排，熟练运用多球训练、微格教学等手段开展分层教学，具备良好课堂组织与沟通激励能力；

5.掌握青少年运动员长期发展 LTAD 理论，具备 4-17 岁不同年龄段青少年兴趣启蒙、技能进阶、家校沟通的教学能力，掌握业余网球赛事策划、场地管理、球员服务全流程运营技能；

6.了解网球教练行业发展趋势、职业规范与从业路径，具备学员心理疏导、教学反馈、客户维护、个人职业发展规划能力，拥有持续自主学习、考取社会体育相关职业技能证书的专业基础。

十一、课程设置及学时分配表

课程名称	学分	总学时	理论学时	实践学时	考核方式	备注
网球核心技术精进与错误动作诊断矫正	4	64	16	48	考查	
网球战术策略与比赛应用	2	32	12	20	考查	
网球运动员专项体能训练与损伤预防	2	32	16	16	考查	
网球教学与训练方法	2	32	12	20	考查	

课程名称	学 分	总学 时	理论学 时	实践学 时	考核方 式	备 注
网球赛事组织与服务	2	32	16	16	考查	
冠军心理：网球运动员心理训练指南	2	32	16	16	考查	
青少年网球教学体系与长期发展模型	2	32	16	16	考查	
合计	16	256	104	152		

十二、微专业课程简介

1. 网球核心技术精进与错误动作诊断矫正

《网球核心技术精进与错误动作诊断矫正》是网球教练微专业核心基础实践课程，是教练员开展标准化教学的必备入门课程。本课程围绕现代网球正手、单手 / 双手反手、发球、网前截击、高压球五大核心技术，讲解动作生物力学原理与当下主流技术发展趋势，重点训练学生动作观察、错误根源诊断能力，系统梳理各类顽固技术问题对应的分层矫正训练方案。课程摒弃经验式主观教学，以科学运动理论为支撑，结合视频拆解、实景示范、分组纠错实训开展教学。通过课程学习，学生能够建立标准化技术评判体系，独立为零基础、进阶学员制定个性化技术矫正训练计划，为后续各类教学实训筑牢专业根基。

2. 网球战术策略与比赛应用

《网球战术策略与比赛应用》是衔接基础技术与实战教学的核心课程，重点培养学员赛场战术指导能力。课程系统

讲解单打攻防战术、双打配合逻辑、对手技术弱点识别、比分节奏管理、关键分处理思路，依托比赛录像案例、场内模拟对抗、临场指挥实训开展教学。通过课程学习，学生能够根据学员技术水平设计针对性战术训练场景，提升学员场上阅读比赛、临场应变的竞技思维，满足青少年、成人进阶实战教学的授课需求。

3. 网球运动员专项体能训练与损伤预防

《网球运动员专项体能训练与损伤预防》是保障教学安全、提升学员运动表现的实用核心课程。现代网球运动对爆发力、移动速度、核心耐力、关节柔韧性要求较高，教练员需兼具体能指导与运动防护能力。课程讲授网球专项体能训练设计方法，同时系统讲解网球肘、肩袖劳损、脚踝扭伤等高频运动损伤的发病诱因、课前预防训练、课堂突发损伤应急处理及课后放松康复手段。学习后学生可在日常教学中建立完整风险防控流程，科学保障学员训练健康。

4. 网球教学与训练方法

《网球教学与训练方法》是微专业核心教学实操课程，聚焦一线网球教练全流程授课能力培养。课程覆盖少儿、青少年、成人不同群体教学特征，讲解标准化训练计划编制、多球训练组织、分层练习设计、课堂反馈与纠错技巧，配套微格教学、模拟带训、实景课堂演练等实训环节。学生通过完整备课、授课、复盘全流程训练，熟练掌握课堂组织、语言表达、学员管控全套教学技能，实现从“会打球”到“会教课”的能力转化。

5. 网球赛事组织与服务

《网球赛事组织与服务》拓展教练行业多元化就业能力，以业余网球赛事全流程运营为核心教学内容。课程讲解赛事方案策划、宣传推广、对阵签表编排、场地布置、球员接待、后勤保障、裁判服务等实务操作知识，搭配模拟赛事、真实校内赛事实操训练。通过课程学习，学生具备独立统筹中小型业余网球赛事的能力，拓宽体育赛事运营、俱乐部活动策划等职业发展渠道。

6. 冠军心理：网球运动员心理训练指南

《冠军心理：网球运动员心理训练指南》是教练员沟通引导专项理论课程。网球竞技兼具极强心理对抗属性，心理状态直接影响训练与比赛发挥。课程提供成套可落地的心理疏导教学工具，针对学员赛场紧张、注意力涣散、自我否定、训练畏难等常见心理问题，讲解情绪调节、专注力训练、抗压思维培养、正向沟通激励方法。引导学生掌握以学员为中心的引导式教学模式，擅长调动学员训练积极性。

7. 青少年网球教学体系与长期发展模型

《青少年网球教学体系与长期发展模型》面向市场主流青少年培训业务开设，依托国际 LTAD 运动员长期发展理论搭建完整教学框架。课程分年龄段讲解 4-17 岁青少年启蒙兴趣培养、阶梯式技能发展、赛场德育引导、家校沟通协调全套教学体系，区分低龄儿童趣味教学、青少年专项提升的差异化授课思路。课程重点培养适配少儿网球培训机构的专业执教能力，掌握可持续、科学化的青少年长期培养方案。