提高班教学时数分配表

| 教学内容 | 教学时数 | 比例 |
| --- | --- | --- |
| 网球技战术理论 | 2 | 6.25% |
| 球性、球感练习 | 2 | 6.25% |
| 手法、步型练习（以运用为主） | 2 | 6.25% |
| 电子化教学（以教学片为主） | 2 | 6.25% |
| 素质练习 | 2 | 6.25% |
| 基本技术 | 正手击球 | 12 | 37.5% |
| 反手击球 |
| 发球 |
| 截击球 |
| 高压球 |
| 挑高球 |
| 放小球 |
| 反弹球 |
| 技术组合练习（以基本技术的配合为主）（比赛） | 6 | 18.75% |
| 考核：理论、实践 | 4 | 12.5% |
| 总计 | 32 | 100% |