**《短式网球：对墙击球》学程拓展**

**亲爱的同学们，网球是我国正在兴起的体育运动，该项运动有力促进学生身心健康，提高学生心里素质，增强体质，有利于促进校园文化的多样性。网球礼仪的精髓和我国的“尊重”文化一脉相承，希望通过课程的学习，喜爱网球运动的你们带着中国心、成为世界人，助力中国网球运动蓬勃发展。**

**可参考相关指导书籍进行练习：**

**《波利泰尼网球教程》**



**也可在百度中搜索“对墙击球”，对照视频进行练习，如：**

<https://mp.weixin.qq.com/s/5_gTPXC012iS0uKf6hqDzA>

<https://mp.weixin.qq.com/s/Up9NL7EQVkaqy5J5lAemSg>

<https://mp.weixin.qq.com/s/2L30G4H4ElaJTUmHKYdwlg>

<https://mp.weixin.qq.com/s/sxNDojyIn1et1Xb1Xt-Q3w>

<https://m.iqiyi.com/search.html?source=suggest&key=%E7%BD%91%E7%90%83%E5%AF%B9%E5%A2%99%E6%95%99%E5%AD%A6&pos=4&vfrm=2-3-3-1&from=singlemessage>

**通过参考书籍和网络视频练习后，可尝试新动作进行练习。**