



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 _____

班级 2025 级

课程 体育二（羽毛球）

学时 36

任课教师 林秋生、郑顺新、连波杰

揭阳职业技术学院公共体育教研室

课的任务	1. 学习基本技术：握拍法、正手发高远球和发网前球技术。 2. 让学生初步了解和掌握羽毛球的握拍、正手发高远球和发网前球技术。			
课程思政元素	1、通过了解体育的本质与意义，丰富体育羽毛球知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识； 2、学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1. 熟悉球性； 2. 学习正手和反手握拍法； 3. 学习正手发高远球； 4. 学习正手发网前球。	***** ***** ***** ***** #	
准备部分		1. 慢跑； 2. 徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3. 行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 4 圈。 ***** ***** * 1. 向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2. 两侧并步半蹲移动； 3. 两侧交叉步移动； 4. 后退跑。	2×8
基本部分		1.学习羽毛球的握拍方法： (1) 握拍法：为正手握拍和反手握拍。 *正手握拍法： 握拍时，先用左手拿住拍颈，使拍面与地面垂直，再张开右手，使手上的小鱼际肌靠在拍柄底托处，虎口对准拍柄的内侧小棱边，然后小指、无名指、中指并拢握拍柄，小指和无名指在拍柄的末端应稍紧，负责不使球拍脱手，食指和中指稍微分开，用食指和拇指轻松地环扣住拍柄。 *反手握拍法： 在正手握拍法的基础上，拍柄稍向外转，食指收回，拇指第一指节顶贴在拍柄内侧的宽面上，其余四指并拢握住拍柄，手心和拍柄之间应有一个明显的空间。 *握拍法的关键： a. 要放松； b. 要灵活 *握拍法常见的错误： a. 五指并拢死劲一把抓的“拳握法”。	1.教师讲解握拍法的动作要领，并进行动作示范； 2.随教师口令进行正、反手握拍练习，教师巡视及时纠正错误握拍； 3.学生采用转腕（手腕绕 8 字）进行正、反手握拍的转换和手腕灵活性的练习。	2×8

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		<p>这种握拍法使手臂的肌肉僵硬，影响手腕的灵活性。</p> <p>b.虎口对准拍面的“苍蝇拍握法”，这种握法使屈腕发生困难，妨碍对拍面角度的自由控制。反手击球时，没有及时转换成反手握拍。</p>		
		<p>2.学习羽毛球的发球技术:</p> <p>发球技术：按发球时的基本姿势不同，发球可分为正手发球和反手发球两种；按发出的球在空中飞行的弧线不同，分为发高远球、发平高球、发平快球和发网前球。下面主要介绍发正手高远球的基本姿势和动作要领。</p> <p>*什么是发高远球？---把球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方后发球线附近的发球区内。</p> <p>*站位：单打时，一般站在发球区离前发球线1米左右的中线附近。双打时可站前一些。</p> <p>*姿势：左脚在前（脚尖对网），右脚在后（脚尖斜向侧方），两脚距离与肩同宽，上身自然伸直，身体重心放在右脚上,成左肩斜对球网之势。右手握拍向右后侧举起肘部稍屈。左手用拇指、食指、中指挟持羽毛球的中间部位，举在身前，两眼注视对方准备接球的动向。</p>	<p>1.教师讲解发球技术的种类及正手发高远球的动作要领，并进行动作示范；</p> <p>2.学生随教师口令进行正手发高远球挥拍分解动作的练习；</p> <p>3.学生进行正手发高远球完整挥拍练习；</p> <p>4.两人一组，进行正手发高远球的练习；</p>	2×8
结 束 部 分		<p>1. 值日生整队、集合；</p> <p>2. 学生进行放松练习；</p> <p>3. 教师对本课进行小结；</p> <p>4. 布置值日生收拾器材。</p>		
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 学习羽毛球后场正手击直线和对角高远球技术, 让学生初步掌握后场击高球技术。 2. 巩固羽毛球正手和反手握拍技术。 3. 巩固羽毛球正手发高远球技术。			
思政元素	1、通过学习促进学生的交流, 增进同学之间的感情, 提高学生的身体素质, 促使学生身体全面发展。 2、通过课堂组织纪律教育, 学习发球技术, 为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容: 1.学习后场正手击直线和对角高远球技术; 2.复习正手和反手握拍技术; 3.复习正手发高远球技术。	***** ***** ***** ***** # #	
准备部分		1.慢跑; 2.徒手操; 要求: 各关节活动开, 避免受伤。 3.行进间各种步法: 要求: 认真体会动作要领, 尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 4 圈; 1.向左前方、右前方垫步移动, 向左后方、右后方垫步移动; 2.两侧并步半蹲移动; 3.两侧交叉步移动; 4.后退跑。	2×8
基本部分		1.复习正手和反手握拍技术: 要求: 正、反手握拍动作一定要掌握好, 根据来球的位置, 采用正确握拍方法, 避免握“拳头”法或握“苍蝇拍”法。	1.随教师口令进行正、反手握拍的转换练习; 2.握拍的辅助练习—转腕绕 8 字;	2×8
		2.复习正手发高远球技术: 要求: 正手发高远球时, 要大胆把球放掉, 当球往下落时, 持拍手臂先向后摆, 再朝前加速挥拍击球。	1.随教师口令进行正手发高远球的挥拍练习; 2.两人一组, 进行正手发高远球的练习。	2×8

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		<p>3. 学习后场正手击直线和对角高远球技术：</p> <p>动作要领：正手击直线高球和对角高球：在右后场区击球的位置上左脚在前，右脚在后，稍微屈膝，侧身对网，重心在右脚前掌上，左手自然上举，头抬起注视来球，右手持拍于身体右侧，击球前，重心下降准备起跳，起跳的同时右臂后引，胸舒展，当球落至额前上方击球点时上臂往右上方抬起，肘部领先，前臂自然后摆，手腕尽量后伸，前臂急速内旋往前上方挥动，手腕向前闪动发力（手指由松突然握紧球拍）击球托的后部，球即朝直线方向飞去，若手腕控制拍面击球托的右侧下部，球则向对角飞行。</p> <p>击球后，手臂随惯性自然回至胸前。</p> <p>要求：握拍放松，以肩为轴，击球前向后引拍充分，击球点在右耳朵的上方——最高点。</p>	<p>1.教师讲解正手击直线和对角高远球的动作要领，并进行动作示范；</p> <p>2.学生跟随教师口令进行击高远球分解动作的挥拍练习；</p> <p>3.学生进行击高远球动作的完整挥拍练习；</p> <p>4.采用多球形式进行击高远球练习；</p> <p>5.两人一组，一方发球，一方击高远球；</p> <p>6. 两人一组，对击高远球。</p>	2×8
结 束 部 分		<p>1.值日生整队、集合；</p> <p>2.学生进行放松练习；</p> <p>3.教师对本课进行小结；</p> <p>4.教师布置值日生收拾器材。</p>		
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 学习羽毛球后场交换腿起跳步法，让学生初步掌握后场起跳击球技术。 2. 巩固羽毛球正手和反手握拍技术。 3. 巩固羽毛球正手发高远球技术。			
课程思政元素	1、通过了解体育的本质与意义，丰富体育羽毛球知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识； 2、学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.学习后场交换腿起跳步法； 2.复习正手和反手握拍技术； 3.复习正手发高远球技术。	***** ***** ***** ***** # #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 4 圈； 1.向左前方、右前方垫步移动，向左 后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	2×8
基本部分		1.复习正手和反手握拍技术： 要求：正、反手握拍动作一定要掌握好，根据来球的位置，采用正确握拍方法，避免握“拳头”法或握“苍蝇拍”法。	1.随教师口令进行正、反手握拍的转换练习； 2.握拍的辅助练习—转腕绕 8 字；	2×8
		2.复习正手发高远球技术： 要求：正手发高远球时，要大胆把球放掉，当球往下落时，持拍手臂先向后摆，再朝前加速挥拍击球。	1.随教师口令进行正手发高远球的挥拍练习； 2.两人一组，进行正手发高远球的练习。	2×8

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		<p>3.学习后场交换腿起跳步法： * 羽毛球步法是由起动、移动、协助完成击球和回动这四个环节所构成。 羽毛球步法中常运用并步、垫步、交叉步、单足跳步、跨步、蹬步、腾跳步等移动步法，后场击球时往往采用交换腿起跳步法。以下介绍后场交换腿起跳步法(以右手持拍为例)。</p> <p>*后场交换腿起跳步法的动作要领： 身体侧对球网，左脚在前，右脚在后屈膝，重心落在右腿上，当右脚向上起跳的同时，随即左侧髋部疾速转向左后方，带动右脚后摆到身后落地，两只脚在空中交换，左脚落地时缓冲并支撑身体重心，当右脚落地时，身体前倾，重心移向右脚，身体随着转成面向击球方向，左脚先回动。两只脚在空中交换的同时完成击球动作。</p> <p>要求：重心落在右腿上，左腿尽量后摆，两只腿在空中交换，同时完成挥拍击球动作，两腿依次落地，先左腿，再右腿。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解后场交换腿起跳步法的动作要领，并进行动作示范； 2.学生跟随教师的口令进行后场交换腿起跳步法的分解练习； 3.后场交换腿起跳步法的完整练习； 4.两人一组，结合后场击高球技术动作完成交换腿起跳步法练习。 5.采用多球形式进行击高远球练习； 6.两人一组，一方发球，一方击高远球； 7.两人一组，对击高远球结合交换腿起跳。 	2×8
结 束 部 分		<ol style="list-style-type: none"> 1.值日生整队、集合； 2.学生进行放松练习； 3.教师对本课进行小结； 4.教师布置值日生收拾器材。 		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课 的 任 务	1. 学习羽毛球后退步法，让学生初步掌握后退步法。 2. 巩固羽毛球正手发高远球技术。 3. 巩固羽毛球后场正手击高球技术，并结合交换腿起跳击高球。			
课 程 思 政 元 素	1、通过了解体育的本质与意义，丰富体育羽毛球知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识； 2、学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。			
顺 序	时 间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开 始 部 分		一. 值日生整队集合、点名； 二. 教师宣布本课内容与要求： 1.学习羽毛球后退步法； 2.复习羽毛球正手发高远球技术； 3.复习羽毛球后场正手击高球球技术，并结合交换腿起跳杀球。	***** ***** ***** ***** #	
准 备 部 分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各节操动作到位，幅度大，各关节各部位都活动到。 3.行进间脚步移动动作： 要求：垫步移动时，重心保持平稳，左右角度到位；半蹲左右两侧移动时，重心不要上下起伏；交叉步移动时，转髋幅度要大；后退跑时，用脚尖跑同时收腹。	绕羽毛球四片场地跑 4 圈。 ***** ***** * 1.向左、右前方垫步移动、后退左、右垫步移动； 2.半蹲左右两侧移动； 3.左右两侧交叉步移动； 4.后退跑。	2×8
基 本 部 分		1.复习正手发高远球技术： 要求：左手主动放球，右手持拍后摆，拍与球的接触点在右脚前下方，拍面正面接触球。 1.复习正手击高球技术： 改进：（1）准备姿势要侧身； （2）击球点要高，手臂充分伸展。 提高：（1）高球对击能力，连续击球达到 10 拍以上； （2）移动中完成击球动作。	1.学生根据教师的口令，进行高球挥拍分解——完整练习； 2.两人一组，正手发高远球练习。	10×2 10×2

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
基 本 部 分		<p>2.学习后退步法： 后退步法：从中心位置移动到后场各个击球点的位置上击球的步法。</p> <p>（一）正手后退步法 动作要领：从起动开始，右脚向左后侧移动，髋部带动身体转向右后场，以并步或交叉步向后移动到接近底线的位置，然后起跳击球。（以右手持拍为例）。</p> <p>* 移动到位起跳击球有两种方法： （1）并步移动到位后双脚起跳（或单脚起跳）。</p> <p>（2）交叉步移动到位后交换腿起跳。</p> <p>（二）左后场区（头顶）后退步法 动作要领：从起动开始，右脚向左后方移动，髋部带动身体转向左后场，以并步或交叉步向后移动到接近底线的位置，右脚起跳，随即左侧髋部疾速转向左后方，带动左腿后摆到身后落地，缓冲并支撑身体重心。当右脚落地时，身体前倾，重心移向右脚，左脚开始回动。</p> <p>难点：移动到位结合交换腿起跳时，重心先落在右腿上。</p> <p>要求：认真领会动作要领，跟随教师的口令和手势完成后退步法，逐步熟练达到要求。</p>	<p>1.学生根据教师的口令，进行高球挥拍分解——完整练习；</p> <p>2.学生根据教师的口令，结合交换腿起跳进行高球动作的挥拍练习；</p> <p>3.两人一组，高球对击；</p> <p>1.教师讲解后退步法的动作要领，并进行动作示范；</p> <p>2.学生跟随教师的口令进行后场起跳步法的分解练习；</p> <p>3.学生跟随教师的口令进行后场后退步法的分解——完整练习；</p> <p>4.学生跟随教师的口令和手势进行后场后退步法的完整练习；</p> <p>5.两人一组，后场击高球结合后退步法练习。</p>	<p>2×8</p> <p>2×8</p>
结 束 部 分		<p>1.值日生整队、集合；</p> <p>2.学生进行放松练习；</p> <p>3.教师对本课进行小结；</p> <p>4.教师布置学生收拾器材。</p>		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 巩固羽毛球正手和反手握拍技术。 2. 巩固羽毛球正手发高远球技术。 3. 巩固羽毛球后场正手击直线和对角高远球技术。 4. 巩固羽毛球后退步法。			
课程思政元素	1、学习羽毛球球感，丰富体育羽毛球知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识； 2、学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.复习正手和反手握拍技术； 2.复习正手发高远球技术； 3.复习后场正手击直线和对角高远球技术； 4.复习羽毛球后退步法。	***** ***** ***** ***** # #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 4 圈； 1.向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	2×8
基本部分		1.复习正手和反手握拍技术： 要求：正、反手握拍动作一定要掌握好，根据来球的位置，采用正确握拍方法，避免握“拳头”法或握“苍蝇拍”法。	1.随教师口令进行正、反手握拍的转换练习； 2.握拍的辅助练习—转腕绕 8 字；	30×2 30×2
		2.复习正手发高远球技术： 要求：正手发高远球时，要大胆把球放掉，当球往下落时，持拍手臂先向后摆，再朝前加速挥拍击球。	1.随教师口令进行正手发高远球的挥拍练习； 2.两人一组，进行正手发高远球的练习。	10×2 10×2

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		3.复习后场正手击直线和对角高远球技术： 要求：握拍放松，以肩为轴，击球前向后引拍充分，击球点在右耳朵的上方——最高点。	1.随教师口令进行击高远球分解动作的挥拍练习； 2.学生进行击高远球动作的完整挥拍练习； 3.采用多球形式进行击高远球练习； 4.两人一组，一方发球，一方击高远球； 5.两人一组，对击高远球。	10×2 20 20×2 10×2 5×3
		4.复习后退步法： 要求：动作规范，起跳击球后收腹，重心前移，在步法熟练下，加快移动速度。	1.随教师手势进行后退步法练习； 2.后退步法练习。	10×3 15×3
结 束 部 分		1.值日生整队、集合； 2.学生进行放松练习； 3.教师对本课进行小结； 4.教师布置值日生收拾器材。		
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 学习羽毛球后场头顶杀直线和杀对角球动作，让学生初步掌握后场杀球技术。 2. 复习羽毛球后退步法，让学生熟练掌握后退步法并完成击球技术。 3. 巩固羽毛球正、反手的握拍动作、正手发高远球和后场击高球技术。			
课程思政元素	1、复习发球、正手击高远球技术，丰富体育羽毛球知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识； 2、学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.学习后场正手杀直线和杀对角球动作； 2.复习后退步法； 3.复习握拍、正手发高远球和击高球技术。	***** ***** ***** ***** # #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操： 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 4 圈； 1. 向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2. 两侧并步半蹲移动； 3. 两侧交叉步移动； 4. 后退跑。	各 2 趟
基本部分		1.复习握拍、正手发高远球和击高球技术： 要求：正、反手握拍一定要掌握好，根据来球的位置，采用正确握拍方法；正手发高远球时，要大胆把球放掉，当球往下落时，持拍手臂先向后摆，再朝前加速挥拍击球；击高球时，肩充分伸展，手臂靠近耳朵，在最高点击球。	1. 随教师口令进行正、反手握拍的转换练习； 2. 握拍的辅助练习—转腕绕 8 字； 3. 正手发高远球的挥拍练习； 4. 对墙进行正手发高远球练习； 5. 两人一组，进行正手发高远球的练习； 6. 两人一组，一人正手发高远球，一人击高球	30 秒×2 30 秒×2 10 次×2 50 拍 10 次×2 ×2 组 10 次×2 ×2 组

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		2.复习后退步法： 要求：移动速度快，步法规范、熟练。		15次×4 5次×4
		3.学习后场头顶杀球技术： (1)准备动作：与头顶击高球基本相同。 (2)引拍动作：与头顶击高球基本相同，不同点主要在于身体后仰的程度和起跳后两腿在空中分开的距离更大。 (3)击球动作：击球拍面是正面，不带切，击球托的左后部位。 (4)随前动作：球拍随惯性回收到体前。 要求：头顶击球时，侧身到位，击球瞬间，肩部和腰部的力量要充分发挥出来。	1.教师讲解后场头顶杀球动作要领，并进行动作示范； 2.学生跟随教师的口令进行后场杀球动作的分解练习； 3.学生跟随教师的口令进行后场杀球动作的完整练习； 4.两人一组，一人发球，一人杀球练习。	20次×2 10拍×2 10拍×3× 2人
结 束 部 分		1.值日生整队、集合； 2.学生进行放松练习； 3.教师对本课进行小结； 4.教师布置值日生收拾器材。		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课 的 任 务	1. 巩固羽毛球后退步法，让学生进一步掌握后退步法。 2. 巩固羽毛球后场正手击高球技术，并结合交换腿起跳击高球。 3. 巩固羽毛球后场正手杀球技术，并结合交换腿起跳杀球。			
课 程 思 政 元 素	1、复习发球、正手击高远球技术，丰富体育羽毛球知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识； 2、学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。			
顺 序	时 间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开 始 部 分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.复习后退步法； 2.复习正手击高球技术； 3.正手杀球技术。	***** ***** ***** ***** # #	
准 备 部 分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 4 圈； 1. 向左前方、右前方垫步移动，向左 后方、右后方垫步移动； 2. 两侧并步半蹲移动； 3. 两侧交叉步移动； 4. 后退跑。	各 2 趟 2×8
基 本 部 分		1.复习握拍、正手发高远球和击高球技术： 要求：正、反手握拍一定要掌握好，根据来球的位置，采用正确握拍方法；正手发高远球时，要大胆把球放掉，当球往下落时，持拍手臂先向后摆，再朝前加速挥拍击球；击高球时，肩充分伸展，手臂靠近耳朵，在最高点击球。	1. 随教师口令进行正、反手握拍的转换练习； 2. 握拍的辅助练习—转腕绕 8 字； 3. 正手发高远球的挥拍练习； 4. 对墙进行正手发高远球练习； 5. 两人一组，进行正手发高远球的练习； 6. 两人一组，对击高球。	30 秒×2 30 秒×2 10 次×2 50 拍 10 次×2 ×2 组 100 次

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		2.复习后退步法： 要求：移动速度快，步法规范、熟练。		15次×4 10次×4
		3.复习正手杀球技术： 要求：准备姿势左肩侧对球网，击球瞬间，肩部和腰部的力量要充分发挥出来。	1.跟随教师的口令进行后场杀球动作的分解——完整练习； 2.两人一组，一人发球，一人杀球练习。	20次×2 ×2
结 束 部 分		1.值日生整队、集合； 2.学生进行放松练习； 3.教师对本课进行小结； 4.教师布置值日生收拾器材。		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 学习羽毛球网前正手挑对角球技术，让学生初步掌握网前挑对角球动作要领。 2. 巩固后场正手吊对角球技术。 3. 素质练习：跳绳（双摇）。			
课程思政元素	1、通过学习正手发网前球促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过课堂组织纪律教育，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.学习网前正手挑对角球技术； 2.复习：正手吊对角球； 3.素质练习：跳绳（双摇）。	***** ***** ***** ***** # #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操： 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。 1.向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	2×8
基本部分		1.复习后退步法： 要求：移动到位起跳时重心先落在右腿上进行交换腿起跳，紧接着重心前移回动。	#.随教师的口令和手势，学生进行后退连贯步法的练习；	20 次 ×4
		2.学习网前正手挑对角球技术： * 前场技术包括：网前放网、搓球、推球、勾对角、扑球和挑球等技术，这些技术动作比较细仔，要求握拍灵活，手腕和手指灵巧，击球前动作要一致，只有在击球一瞬间突然变化。 正手挑对角球动作要领： #准备动作：侧身对正手网前，右脚在前，膝微屈，前脚掌着地，右手握拍于体前。	1.教师讲解网前正手挑对角球的动作要领，并进行示范； 2.跟着教师的口令，学生进行正手挑对角球的挥拍练习； 3.两人一组，一人扔球，一人正手挑对角球练习；	20 次 10 次 ×2

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		<p># 引拍动作：持拍的手前伸，经右侧上方前臂外旋，手腕伸展下放。将球拍引向右侧下方。</p> <p># 击球动作：随着前冲的惯性，后脚跟进一步，成弓箭步，同时前臂内旋手腕伸直，在右侧下方击球托底部，将球向前上方击出。</p> <p># 随前动作：持拍臂随惯性向前上方挥拍减速，然后收拍并回动复位，还原成放松的正手握拍形式。</p>		
		<p>3.复习：正手吊对角球； 要求：手腕内扣，拍由上往下切击球，球过网就朝下飞行。</p>	<p>1.跟着教师的口令，学生进行正手吊对角球的挥拍练习；</p> <p>2.两人一组，正手吊对角球—正手挑对角球练习。</p>	20 次
		<p>4.素质练习：跳绳（双摇）。 要求：节奏掌握好，手连续快速摇两次，脚跳一次。</p>	<p>1.已掌握动作的跳：</p> <p>2.动作不熟练：</p> <p>3.初学者：</p>	10 次×2 ×2 组 300 次 150 次 50 次
结 束 部 分		<p>1.值日生整队、集合；</p> <p>2.学生进行放松练习；</p> <p>3.教师对本课进行小结；</p> <p>4.教师布置值日生收拾器材。</p>		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 学习羽毛球后场正手吊对角球技术，让学生初步掌握正手吊对角球动作要领。 2. 巩固后退步法。 3. 巩固后场正手击高球和杀球技术。 4. 教学比赛 5. 教学比赛（小组对练） 6. 教学比赛（小组循环比赛）			
课程思政元素	1、通过学习网前平高球技术，使学生基本掌握传球与发球动作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 2、培养学生身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1. 1.学习后场正手吊对角球技术； 2.技术组合：正手发高球—击高球—杀球。	***** ***** ***** ***** # #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操： 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。 1.向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	各 2 组 ×2 趟
基本部分		1.复习后退步法： 要求：右腿后摆时，侧身同时做好击球的准备姿势，移动过程中上体不动，保持身体平稳，起跳时重心先落在右腿上进行交换腿起跳，紧接着重心前移回动。	1.随教师的口令和手势，学生进行后退步法的练习； 2.后退连贯步法练习。	10×2 20×3
		2.复习后场正手击高球和杀球技术： 要求：以动作要领完成击球，技术组合练习，两人要配合好，根据教师布置的任务完成。	1.随教师的口令进行击高球和杀球技术动作的挥拍练习； 2.两人一组，一人发球，一人进行击高球练习； 3.两人一组，一人发球，一人进行杀球练习； 4.技术组合：正手发高球—击高球—杀球。	20 10×2

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		<p>3.学习后场正手吊对角球技术： *吊球：把对方击来的球，从后场轻击或轻切、轻劈到对方的网前区，叫做吊球。 *吊球按球的飞行的弧线和击球动作的不同分为劈吊、拦截吊和轻吊（都有正手、头顶和反手等手法）。</p> <p>动作要领：击球前的动作与正手击高球、杀球相同。不同点是击球前的瞬间，前臂突然反腕（内旋）往前下方挥拍，经内旋和手腕的后伸外展带动球拍轻切或轻点球托的左侧后下部，使球向对角方向飞行。</p> <p>*球容易出现的毛病：不是用切削动作击球，而是用球拍碰球或往下拉球拍，造成球不过网。</p>	<p>1.教师讲解后场正手吊对角球动作要领，并进行动作示范； 2.学生随教师口令进行正手吊对角球挥拍练习； 3.教师采用多球形式，学生进行正手吊对角球练习； 4.两人一组，一人发球，一人进行正手吊对角球练习。</p>	<p>10次2 ×2组 4组合×2 人</p> <p>20次</p> <p>10个×2</p> <p>10次2 ×2组</p>
结 束 部 分		<p>1.值日生整队集合； 2.学生进行放松练习； 3.教师对本课进行小结； 4.教师布置学生收拾器材。</p>		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

第 12 周 课次： 12

课的任务	1. 学习羽毛球后场头顶吊对角球技术，让学生初步掌握头顶吊对角球。 2. 巩固后场杀球和正手吊对角球技术。 3. 巩固正手挑球技术。 4. 步法练习：后场两点。			
课程思政元素	1、通过学习羽毛球前进步法，使学生基本掌握传球与发球动作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 2、培养学生身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.学习：后场头顶吊对角球技术； 2.复习：正手、头顶杀球技术； 3.复习：正手吊对角球和正手挑对角球技术； 4.步法练习：后场两点。	***** ***** ***** ***** #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。 1.向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	各 2 组×2 趟
基 本 部 分		1.复习正手、头顶杀球技术： 要求：准备姿势与击高球一致，挥拍以肩为轴，击球点稍靠前些，用上腰部的力量。	1.杀球动作的挥拍练习； 2.两人一组，一人发球并接杀球，一人杀球。	100 次 15×2 × 2 组
		2.复习正手吊对角球和正手挑对角球技术； 要求：动作隐蔽，吊球时手腕用力要合理，提高击球质量。	1.正手吊对角球动作的挥拍练习； 2.正手挑对角球动作的挥拍练习； 3.两人一组，一人正手吊对角球，一人正手挑对角球。	50 次 50 次 10×2 2 组

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		3. 学习后场头顶吊对角球技术： 动作要领： (1) 准备动作：与头顶击高球相同。 (2) 引拍动作：与头顶击高球相同。 (3) 击球动作：与正手吊直线基本相同。击球时，前臂急速旋内以斜拍面击球托快速切的左斜侧面。 (4) 随前动作：与正手吊直线球动作相同。	1. 教师讲解后场头顶吊对角球动作要领，并进行示范； 2. 跟着教师的口令，进行头顶吊对角球的挥拍分解练习； 3. 学生随教师口令进行吊对角球的挥拍完整动作练习； 4. 两人一组，一人发球，一人头顶吊对角球的练习。	10 次 20 次 10×2 ×2 组
		4. 步法练习：后场两点。	#. 每人 20 次×4 组。	
结 束 部 分		1. 值日生整队、集合； 2. 学生进行放松练习； 3. 教师对本课进行小结； 4. 教师布置值日生收拾器材。		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

第 13 周 课次： 13

课的任务	1. 巩固羽毛球正手发高远球、平高球、平快球技术。 2. 巩固正手、头顶击高球和正手、头顶杀球技术。 3. 巩固正手吊对角球和正手挑对角球技术。 4. 技术组合：后场高球、吊球、杀球结合交换腿起跳步法。			
课程思政元素	1、反手击高远球技术，学习后退步法技术，使学生基本掌握传球与发球动作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 2、培养学生身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.复习：正手发高远球、平高球、平快球技术； 2.复习：正手、头顶击高球和正手、头顶杀球技术； 3.复习：正手吊对角球和正手挑对角球技术； 4.技术组合：后场高球、吊球、杀球结合交换腿起跳步法。	***** ***** ***** ***** #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。 1.向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	各 2 组× 2 趟
基本部分		1.复习正手发高远球、平高球、平快球技术： 要求：动作一致性，发平高球和平快球时，手腕的发力要快而短促。	#.两人一组，正手发高远球、平高球、平快球。	各 10×2 ×2 组
		2.复习正手、头顶击高球和正手头顶杀球技术： 要求：高球对击注意球飞行的幅度，靠手腕瞬间的爆发力将球击出；杀球要结合起跳。	1.两人一组，正手、头顶对击高球； 2.两人一组，一人发球并接杀球，一人杀球。	150 次

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		3.复习正手吊对角球和正手挑对角球技术： 要求：正手挑对角球时，动作幅度大击球点要低，控制好拍面角度；吊球要保证质量。	#.两人一组，一人正手吊对角球，一人正手挑对角球。	15×2 ×2组 20×2 ×2组
		4.技术组合：后场高球、吊球、杀球结合交换腿起跳步法。	1.两人一组，半场区域，高球—杀球—接杀—； 2.两人一组，对角半场区域，高球—正手吊对角球—挑对角—高球—正手吊对角球—挑对角—。	20×2 ×2组 10分钟
结 束 部 分		1. 值日生整队、集合； 2. 学生进行放松练习； 3. 教师对本课进行小结； 4. 教师布置值日生收拾器材。		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 学习羽毛球后场正手杀直线和杀对角球动作，让学生初步掌握后场杀球技术。 2. 复习羽毛球后场交换腿起跳步法，让学生掌握后场起跳击球技术。 3. 巩固羽毛球正、反手的握拍动作、正手发高远球和后场击高球技术。			
课程思政元素	1、学习前进后退步法技术，使学生基本掌握传球与发球动作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 2、培养学生身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.学习后场正手杀直线和杀对角球动作； 2.复习后场交换腿起跳步法； 3.复习握拍、正手发高远球和击高球技术。	***** ***** ***** ***** #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 4 圈； 1.向左前方、右前方垫步移动，向左 后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	4×8 2×8
基本部分		1.复习握拍、正手发高远球和击高球技术： 要求：正、反手握拍一定要掌握好，根据来球的位置，采用正确握拍方法；正手发高远球时，要大胆把球放掉，当球往下落时，持拍手臂先向后摆，再朝前加速挥拍击球；击高球时，肩充分伸展，手臂靠近耳朵，在最高点击球。	1.随教师口令进行正、反手握拍的转换练习； 2.握拍的辅助练习—转腕绕 8 字； 3.正手发高远球的挥拍练习； 4.两人一组，进行正手发高远球的练习； 5.两人一组，一人正手发高远球，一人击高球。	2×8
		2.复习后场交换腿起跳步法： 要求：起跳要高，落地重心前移。	1.学生跟随教师的口令进行后场交换腿起跳步法的分解练习 2. 交换腿起跳步法的完整练习。	2×8

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		<p>3.学习后场杀球技术：</p> <p>*杀球：是把高球用力向前下方重压，重切或重“点”击球，球飞行的弧线较直，落地快，对对方的威胁较大。</p> <p>正手杀直线球（侧身起跳）：准备姿势和动作要领与正手击高球大体相同，不同点是右脚起跳后，身体后仰反弓后收腹用力，前臂带动手腕用力下压，球拍正面击球托的后部，无切击，使球沿直线向前下方飞行，击球后立即回动，右脚向前跨步要大。</p> <p>正手杀对角球（侧身起跳）：准备姿势和动作要领与正手杀直线球相同，不同点是起跳后身体向前方转动用力，协助手臂向对角方向击球。</p> <p>要求：大力杀球，除了手臂力量外，上肢和腰部的力量要会运用；击球点靠前些，击球瞬间小臂手腕要迅速朝下。</p>	<p>1.教师讲解后场杀球动作要领，并进行动作示范；</p> <p>2.学生跟随教师的口令进行后场杀球动作的分解练习；</p> <p>3.学生跟随教师的口令进行后场杀球动作的完整练习；</p> <p>4.两人一组，一人发球，一人杀球练习。</p>	<p>2×8</p> <p>10×2 ×2组</p>
结 束 部 分		<p>1.值日生整队、集合；</p> <p>2.学生进行放松练习；</p> <p>3.教师对本课进行小结；</p> <p>4.教师布置值日生收拾器材。</p>		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				

第 15 周 课次： 15

课的任务	1. 学习羽毛球网前反手挑对角球技术，并在实践中运用。 2. 巩固后场正手吊对角球和正手挑对角球技术； 3. 巩固后场头顶吊对角球技术。 4. 素质练习：跳绳（双摇）。			
课程思政元素	1、头顶击球技术，学习后退步法技术，使学生基本掌握传球与发球动作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 2、培养学生身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.学习：反手挑对角球技术； 2.复习：正手吊对角球和正手挑对角球技术； 3.复习：后场头顶吊对角球技术。 4.素质练习：跳绳（双摇）。	***** ***** ***** ***** #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操： 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。 1.向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	各 2 组 ×2 趟
基本部分		1.学习反手挑对角球技术： 动作要领： （1）准备动作：与反手放网前球动作基本相同。 （2）引拍动作：前臂内旋并向下作小回环，将球拍引向左下方，而肘关节向上抬起。同时伸展腕。	1.教师讲解网前反手挑对角球动作要领，并进行示范； 2.随着教师的口令，进行反手挑对角球的挥拍分解练习； 3.随教师口令进行反手挑对角球的挥拍完整动作练习； 4.两人一组，一人扔球，一人反手挑对角球练习。	10 次 20 次 10 次 ×2 2 组

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		<p>(3) 击球动作：手腕由屈伸闪动从下向前瞬间发力击球托底部。</p> <p>(4) 随前动作：前臂随惯性向上挥拍，逐渐减速，然后收拍于体侧，还原握拍，同时前脚回动复位。</p>		20×2 人
		<p>2.复习正手吊对角球和正手挑对角球技术： 要求：动作达到熟练，提高击球质量。</p>	#. 正手吊对角球—正手挑对角球练习。	20×2 人
		<p>3.复习后场头顶吊对角球技术： 要求：头顶吊对角球时，手腕翻腕幅度要大，侧身击球。</p>	#. 头顶吊对角球—反手挑对角球练习。	20×2 人
		<p>4.素质练习：跳绳（双摇）。</p>	#. 每人 300 次。	
结 束 部 分		<p>1. 值日生整队、集合；</p> <p>2. 学生进行放松练习；</p> <p>3. 教师对本课进行小结；</p> <p>4. 教师布置值日生收拾器材。</p>		
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课的任务	1. 巩固基本技术。 2. 技术组合练习。			
课程思政元素	1、头顶击球技术，学习后退步法技术，使学生基本掌握传球与发球动作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 2、培养学生身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 技术组合： 1.正手发高远球—高球； 2.正手发高远球—高球—杀球； 3.正手发高远球—杀球—挑球—杀球； 4.正手吊对角球—正手挑对角球—正手吊对角球—； 5.头顶吊对角球—反手挑对角球—头顶吊对角球—。	***** ***** ***** ***** #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操： 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法： 要求：认真体会动作要领，尽量快速移动。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。 1.向左前方、右前方垫步移动，向左后方、右后方垫步移动； 2.两侧并步半蹲移动； 3.两侧交叉步移动； 4.后退跑。	各 2 组×2 趟
基本部分		1.复习正手发高远球和击高球技术： 要求：A.发球到位； B.配合步法完成击高球动作。	#.两人一组，高球对击。	100 拍
		2.复习高球和杀球技术：	#.两人一组，一人发球，一人杀球。	15×2

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
基 本 部 分		3.复习杀球和挑球技术： 要求：连续杀球，步法不停顿；挑球时小臂快速摆动、发力，握拍要正确。	#. 发球—杀球—接杀球挑球—。	10分钟
		4. 复习正手吊对角球和正手挑对角球技术： 要求：动作达到熟练，提高击球质量。	#. 正手吊对角球—正手挑对角球—正手吊对角球—。	50个×2人
		5.复习头顶吊对角球和反手挑对角球技术： 要求：头顶位置步法要移动到位，在最高点击球，靠手腕翻腕将球击出；反手挑球时握拍要转换成反手握拍，靠拇指的发力要用上。	#. 头顶吊对角球—反手挑对角球—头顶吊对角球—。	50个×2人
结 束 部 分		1. 值日生整队、集合； 2. 学生进行放松练习； 3. 教师对本课进行小结； 4. 教师布置值日生收拾器材。		
场 地 器 材				
课 后 意 见				

课 的 任 务	1. 学习网前正手推直线和推对角球技术。 2. 学习网前反手推直线和推对角球技术。 3. 巩固后场正手高球、吊球和杀球技术。 4. 巩固网前搓球和勾对角球技术。			
顺 序	时 间	教 学 内 容	组 织 方 法	次 数
开 始 部 分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容： 1.学习：网前正手推直线和推对角球技术。 2.学习：网前反手推直线和推对角球技术。 3.复习：后场正手高球、吊球和杀球技术。 4.复习：网前搓球和勾对角球技术。	***** ***** ***** ***** #	
准 备 部 分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。 3.行进间各种步法：（持拍） 要求：认真体会动作要领，快速移动，步法合理。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。 1.后交叉步后退——交换腿起跳； 2.向左前方、右前方移动上网步法； 3.两侧移动接杀球步法。	2 组 × 2 趟
基 本 部 分		1.学习网前正手推直线和推对角球技术： 正手推直线动作要领：准备和引拍与放网动作相同。击球动作：前臂内旋，手腕由后伸直并闪腕，食指向前压和小指、无名指突然握紧拍柄，拍子急速地由右经前上到左的挥动推击球托的右斜侧面，使球沿边线飞向对方后场底角。击球后即可收拍于体前，同时还原成放松的正手握拍形式。 正手推对角动作要领： 准备和引拍与正手推直线动作相同。击球动作：击球点在右肩前，推击球托的右侧后部，使球沿对角线方向飞进对方后场底角。这时，手腕控制拍面角度，闪腕时手臂不要完全伸直。击球后即可收拍于体前，同时还原成放松的正手握拍形式。	1.教师讲解网前正手推直线和推对角球技术的动作要领，并加以示范； 2.随教师口令进行正手推直线和推对角球技术的练习； 3.两人一组，一人扔球，一人练习。	各 10×2 各 15×2 × ×2 组

顺序	时间	教学内容	组织方法	次数
基本部分		<p>2.学习网前反手推直线和推对角球技术:</p> <p>反手推直线动作要领:准备和引拍与放网动作相同。击球动作:前臂前伸时稍外旋,手腕由外展到伸直闪腕,中指、无名指和小指突然握紧拍柄,拇指顶压,往左边线方向挥拍,击球时,推击球托的后部,使球沿边线方向飞行。击球后即可收拍于体侧,同时还原成放松的正手握拍形式。</p> <p>反手推对角动作要领:准备和引拍与反手推直线动作相同。击球动作:与反手推直线动作的区别点在于击球一刹那急速向右前方挥拍,推击球的左侧后部,使球沿对角线方向飞行。击球后即可收拍于体侧,同时还原成放松的正手握拍形式。</p>	<p>1.教师讲解网前反手推直线和推对角球技术的动作要领,并加以示范;</p> <p>2.随教师口令进行反手推直线和推对角球技术的练习;</p> <p>3.两人一组,一人扔球,一人练习。</p>	<p>各10×2</p> <p>各15×2 ×2组10×2</p> <p>10×2</p>
		<p>3.复习后场正手击高球、吊球和杀球技术:</p> <p>要求:高球、吊球和杀球准备姿势一致性,只有在击球瞬间变化,动作要隐蔽。</p>	<p>1.随教师口令进行击高球挥拍练习;</p> <p>2.随教师口令进行杀球挥拍练习;</p> <p>3.随教师口令进行交换腿起跳,同时完成杀球挥拍练习;</p> <p>4.随教师口令进行正手吊对角球挥拍练习;</p> <p>5.随教师口令进行头顶吊对角球挥拍练习;</p> <p>6.两人一组,对击高球;</p> <p>7.两人一组,杀球—上网搓球;</p> <p>8.两人一组,正手吊对角球—正手挑对角球练习。</p> <p>9.两人一组,正手头顶对角球—反手挑对角球练习。</p>	<p>80拍</p> <p>15×2×2</p> <p>10×2×2</p> <p>10×2×2</p>
		<p>4.复习网前搓球和勾对角球技术:</p> <p>要求:搓球和勾对角球准备姿势一致性,只有在击球瞬间变化,动作要隐蔽,搓球和勾对角球动作结合使用。</p>	<p>1.随教师口令进行搓球挥拍练习;</p> <p>2.随教师口令进行勾对角球挥拍练习;</p> <p>3.两人一组,一人扔球,一人进行搓球和勾对角球练习。</p>	<p>10×2</p> <p>10×2</p> <p>15×2 ×2</p>
结束部分		<p>1.值日生整队、集合;</p> <p>2.学生进行放松练习;</p> <p>3.教师对本课进行小结;</p> <p>4.教师布置值日生收拾器材。</p>		
场地器材				
课后意见				

课的任务	考试： 1.正手高远球 2.反手发网前球			
课程思政元素	1、宣布考试的方法和标准，培养公平客观尊重规则方面教育。 2、从事教学与训练打下基础，并培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争的意识以及集体主义的精神。			
顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
开始部分		一. 值日生整队集合、点名 二. 教师宣布本课内容：	***** ***** ***** ***** # #	
准备部分		1.慢跑； 2.徒手操； 要求：各关节活动开，避免受伤。	绕四片羽毛球场地跑 2 圈。	2×8

基 本 部 分			#.按学号进行，每人一次。	2×8
------------------	--	--	---------------	-----

顺序	时间	教 学 内 容	组 织 方 法	次数
基 本 部 分		<p>2.考试：吊球：正手吊对角球、头顶吊对角球。</p> <p>要求：正手吊对角和头顶吊对角球，每人各吊球 10 拍，要求球落到规定的区域得 1 分</p>	#.按学号进行，每人一次。	2×8
结 束 部 分		<p>1. 值日生整队、集合；</p> <p>2. 学生进行放松练习；</p> <p>3. 教师对本课进行小结；</p> <p>4. 教师布置值日生收拾器材。</p>		2×8
场 地 器 材				
课 后 意 见				