



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（毽球）

学时 36

任课教师 连远斌、罗林苗、何丽琴、林秋生、

曾喜佳

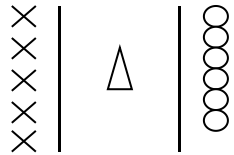
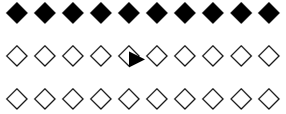
揭阳职业技术学院公共体育教研室

(第1次课)

教学内容		理论课：毽球竞赛规则与裁判法	
教学目标		1、了解毽球竞赛规则与裁判法； 2、在平时教学比赛中能学以致用。	
教学重点		毽球竞赛规则	
教学难点		理论联系实际	
课程思政元素		1、通过理论课堂教学，培养学生端正态度、遵守规定、敢于表现、互帮互助等意志品质； 2、通过教师的教学，培养学生刻苦学习、专心听讲、认真思考与积极回答问题的精神面貌。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
课堂教学	90分钟	<p>第一条 场地</p> <p>第二条 球网</p> <p>第三条 毽球</p> <p>第四条 比赛队员的组成</p> <p>第五条 队员的场上位置</p> <p>第六条 教练员和队长</p> <p>第七条 服装</p> <p>第八条 比赛局数和场区选择</p> <p>第九条 暂停</p> <p>第十条 换人</p> <p>第十一条 局间间隙</p> <p>第十二条 发球</p> <p>第十三条 轮转顺序</p> <p>第十四条 比赛进行中的击球与附加动作</p> <p>第十五条 网上球</p> <p>第十六条 触网</p> <p>第十七条 进入对方场区和空间</p> <p>第十八条 死球与中断比赛</p> <p>第十九条 计胜方法</p> <p>第二十条 判定和申诉</p>	<p>组织教法</p> <p>1. 教师根据教学内容，做好教学 PPT 并认真板书；</p> <p>2. 上课过程中，启发学生发现问题并培养解决问题的能力；</p> <p>3. 提出问题，让学生回答，做好师生互动；</p> <p>4. 学生认真听讲、积极思考，遇到问题。及时提出并请教老师；</p> <p>5. 根据老师提出的问题积极参与讨论，踊跃回答问题。</p>

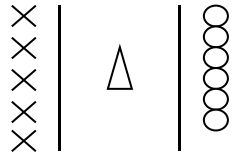
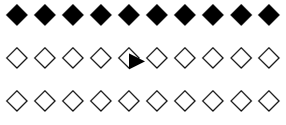
(第2次课)

教学内容	1、游戏：喊数抱团 2、毽球的脚内侧发球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的脚内侧发球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与脚内侧接触的部位		
教学难点	全身协调用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：喊数抱团</p> <p>方法：游戏者沿圆圈跑步或作行进间体操，教师突然喊出一个数字，如“2个”、“3个”、“4个”……，游戏者听到数字后，立即与临近的同伴按所喊出的数字抱成一团，如教师喊的是“3个”就三人为一团，最后剩下没有抱团的人受“罚”。</p> <p>二、毽球的脚内侧发球技术</p> <p>1 动作方法： 面向球网，双脚前后开立，左脚在前。持球轻轻抛起于右脚前，右腿抬腿加转髋由后向前摆动，膝关节外展，踝关节背曲加力送推球，用足弓内侧中部将球踢入对方场区。脚内侧发球要求做到既稳又准，突出其发球攻击力。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，用左脚在前的前后开立准备姿势。 抛球与引腿：将球轻抛于右脚前，顺势前移身体重心，然后右腿髋、膝关节外翻，便于击球。 摆腿击球：右腿屈膝向前摆动，当身体重心超过身体垂直面后，支撑脚向后蹬地，加速重心前移，收腹吸腿增加髋、膝关节外翻速度力量，最后力达脚内侧足弓中部，加力送推球。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>短跑练习：100米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、教师应在大家正跑步或作操时（即不太注意时）突然喊出，使按数抱成团之后，总有几个剩下的受“罚” <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列面前进行示范讲解。 2、学生自行分组练习，每组发5个，教师根据学生发球的技术动作定发球的组数。 3、教师巡回检查，按组进行指导。 4、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

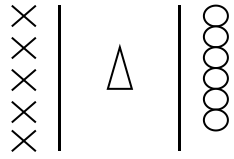
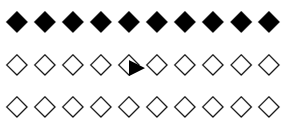
(第3次课)

教学内容	1、游戏：“老鹰捉小鸡” 2、毽球的正脚背发球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的正脚背发球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与脚背正面接触的部位		
教学难点	全身协调用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：“老鹰捉小鸡”</p> <p>方法：全班分成两个组，教师先指定两个同学为“老鹰”，在规定时间内捉不到“小鸡”，“老鹰”要受罚</p> <p>二、毽球的正脚背发球技术</p> <p>1 动作方法： 面向球网，双脚前后开立，左脚在前。持球轻轻抛起于右脚前，右腿抬膝送髋从后向前摆动，屈踝绷脚弹抖加力，用正脚背将球踢到对方场区。正面正脚背发球应做到平、快、准。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，用左脚在前的前后开立准备姿势。 抛球与引腿：将球轻抛于右脚前，顺势前移身体重心，然后右腿屈膝屈踝，充分折叠，拉伸腿部肌群，便于增加工作距离和击球力量。 摆腿击球：摆腿同时收腹，以髋关节带动大腿、大腿带动小腿、小腿带动脚踝，最后力达正脚背。触球点在体前 50cm，离地面约 20cm 处。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>下肢力量练习：立定跳远</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列面前进行示范讲解。 2、学生自行分组练习，每组发 5 个，教师根据学生发球的技术动作定发球的组数。 3、教师巡回检查，按组进行指导。 4、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135 次/分</p>

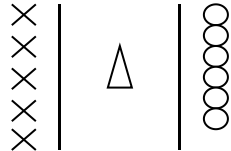
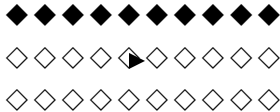
(第4次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、毽球的脚外侧发球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的脚外侧发球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	移动时身体重心的控制		
教学难点	身体上下肢的协调用力		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、毽球的脚外侧发球技术</p> <p>1 动作方法： 面向球网稍侧身站位，双脚前后开立，左脚在前。持球轻轻抛起于右脚前，右腿由后向前摆动，向外弹抖瞬间加速发力，用脚外侧击球入对方场区。脚外侧发球具有既快又狠，攻击力强的特点。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，身体微向左侧身站位，用左脚在前的前后开立准备姿势。 抛球与引腿：将球轻抛于右脚前，顺势前移身体重心，然后右腿由后向前摆动，身体左转收腹，将膝关节和踝关节尽力内收内旋，以增加肌肉发力的势能。 摆腿击球：大腿、小腿和脚各环节快速弹抖发力，最后力达脚外侧中部击球。</p> <p>三、身体素质练习 短跑练习：100米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生成体操队形散开，由教师在队列面前进行示范讲解。 2、学生自行分组练习，每组发5个，教师根据学生发球的技术动作定发球的组数。 3、教师教师巡回检查，按组进行指导。 4、总结练习情况，指出存在问题 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135次/分</p>

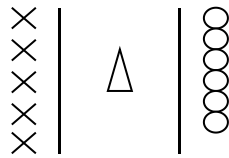
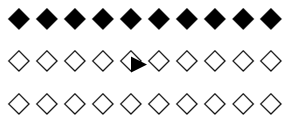
(第5次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、毽球的脚内侧起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的脚内侧起球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	击球瞬间足弓击球面应端平，用脚内侧足弓中部击球		
教学难点	击球过程中，动作柔和、大小腿协调、发力适当		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、毽球的脚内侧起球技术</p> <p>1 动作方法： 面向球网，用左脚在前的前后开立准备姿势，两腿微屈，两臂放松垂于体侧，目视来球。当球到位时，身体重心转移至支撑脚上，击球腿大腿带小腿由后向前上方摆动，同时展髋、屈膝、内翻踝。击球瞬间脚内侧端平，以足弓中部将球击出。起球后，身体顺势向前上方送球。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，双脚前后开立，左脚在前，右脚在后，两腿微屈，两臂放松垂于体侧，目视来球。 摆腿：当球飞行到体前一步距离时，以左腿为支撑，将身体重心转移到支撑脚上；击球腿大腿带动小腿，做由后向前上方的摆动。在摆动过程中逐步做到髋关节外张、膝关节弯曲外展、踝关节内翻的基本动作。 击球：击球瞬间足弓击球面应端平，用脚内侧足弓中部击球，击球点一般在支撑腿膝关节高度和体前40cm处。击球过程中，动作柔和、大小腿协调、发力适当。 随动送球：起球后，身体顺势向前上方送球。</p> <p>3 技法要点：体会展髋屈膝内翻踝动作。初学者多用，触球面积大，要求移动要勤，判断要准。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>下肢力量练习：立定跳远</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 学生在老师口令下模仿脚内侧起球动作练习； 3. 老师指导学生原地高低起球练习。先原地起一次低球，约1.80m高，接着再起一次高球约3m高。反复练习，认真体会起高球的送球动作，提高脚感和控球能力。 4. 原地两人面对面起球练习。两人面向站立，间距4m，进行相互起球练习。练习时对起球的弧度和落点应根据练习的目的和任务提出要求。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135次/分</p>

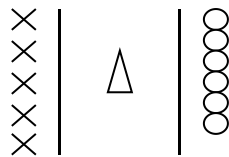
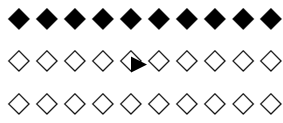
(第6次课)

教学内容	1、复习脚内侧起球技术 2、毽球的脚外侧起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习脚内侧起球，巩固提高脚内侧起球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的脚外侧起球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	击球时，利用小腿内翻快速上抬的动作完成		
教学难点	起球后，身体顺势向前上方送球		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">65 分 钟</p>	<p>一、复习脚内侧起球技术</p> <p>二、毽球的脚外侧起球技术</p> <p>1 动作方法： 面向球网，两脚自然开立，两膝微曲，目视来球。当球到位时，身体重心转移至支撑脚；击球腿的髌、膝内扣，踝关节背屈，膝、踝关节外翻，使脚外侧尽量与地面平行；击球时，利用小腿内翻快速上抬，以脚外侧将球击出。起球后，身体顺势向前上方送球。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，两脚自然分立，两膝微曲呈准备姿势，目视来球。 摆腿：当来球在自己身体的侧面时，重心移到支撑脚上；起球腿的髌、膝关节内扣，屈踝、屈膝、踝关节外翻，起球脚外翻端平。 击球：击球时，利用小腿内翻快速上抬的动作完成；击球部位一般在脚外侧的中部和后部；击球点的高度一般不超过膝关节。 随动送球：起球后，身体顺势向前上方送球。</p> <p>3 技法要点：体会扣髌屈膝外翻踝动作。一般用在身旁两侧的快速来球，在后排防守中运用较多。</p> <p>三、身体素质练习 短跑练习：100 米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 学生模仿脚外侧起练习动作； 3. 老师指导学生左右脚外侧交替练习。练习者先用右脚外侧起球到头前上方，高过头约 50CM，然后再用左脚外侧起球。反复练习，认真体会左右转髌扣膝的动作，并提高脚外侧的控球能力。 4. 脚外侧起抛球练习。一人站在练习者前方约 4m 的位置向练习者身体两侧抛球，练习者用脚外侧起球到体前，再用脚内侧传给教师。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

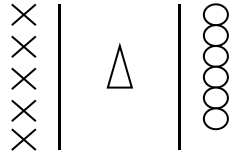
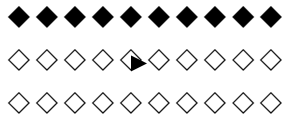
(第7次课)

教学内容	1、复习脚外侧起球 2、毽球的正脚背起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习脚外侧起球，巩固提高脚外侧起球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的正脚背起球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	当球落到脚背瞬间，膝关节适度伸直、踝关节主动背屈做勾踢动作		
教学难点	起球后，身体顺势向前上方送球		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、复习脚外侧起球</p> <p>二、毽球的正脚背起球技术</p> <p>1 动作方法： 起球前，两膝微曲，重心下降，做好准备姿势；起球时，左脚支撑身体，右脚主动插入球下，脚背与地面基本水平；当球快落到脚背上时，伸膝屈踝做勾踢动作，把球向上踢起。击球点在离地面5至10厘米高度为好。出球的方向、弧度和落点，可通过脚背面的变化、踝关节背屈勾踢的程度来调整。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，用左脚在前的前后开立准备姿势。 摆腿：当球飞行到体前一步距离时，以左腿为支撑，将身体重心转移到支撑脚上；击球腿从后向前摆起，并主动插入球下，脚背与地面基本水平。 击球：当球落到脚背瞬间，膝关节适度伸直、踝关节主动背屈做勾踢动作，把球向上踢起。正脚背低点起球的最佳击球点是在离地面5至10厘米高度的位置，击球部位为正脚背脚趾根部。 随动送球：起球后，身体顺势向前上方送球。</p> <p>3 技法要点：体会脚踝抖动发力击球的恰当力度。一般在身体前边或者两边前侧的来球，正脚背起球运用较广。</p> <p>三、身体素质练习 下肢力量练习：立定跳远</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 徒手模仿动作练习。教师示范讲解，练习者按教师示范讲解认真体会脚背起球的动作要领和用力方法，先单脚体会，然后两脚交替模仿练习。 3. 两脚交替踢球练习。可先做单脚起球练习，在有一定的控球能力时，可进行两脚交替踢球练习，认真体会脚背动作和协调用力方法。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

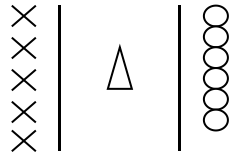
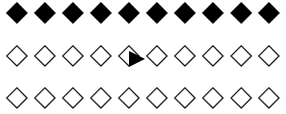
(第8次课)

教学内容	1、游戏：帖膏药 2、复习三种起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过复习，巩固提高脚内侧、脚外侧和正脚背三种起球的技术 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	各种踢法击球的部位		
教学难点	各种踢法击球的时机、力度和方向的控制		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：帖膏药</p> <p>方法：（1）参加者站成双层圆圈，左右间隔两臂，前后队员身体靠近。由两名队员开始，一人站圈内为追人者，另一人站圈外为被追者；（2）被追逐者可利用圆圈上的双层人墙作障碍，与追逐者周旋，也可以沿圈外奔跑；（3）当被追的人即将被摸到或者不再想逃奔时，从外圈钻入内圈，并以自己背部紧贴任何一组队员的身前，临时造成三人重叠的一组，此时这三人重叠的最外层的人应立即代替贴在前面的人成为被追逐者；（4）凡在被追逐者已组成三层小组之前未被摸着者，原来的被追者为安全，追逐者必须开始追最外层的另一人（即第三人），使圆圈上的双层队伍始终保持双人。</p> <p>二、复习三种起球技术</p> <p>内容安排：（1）单脚踢球练习，体会脚触球的位置；（2）左右脚交替练习，踢球高度超过本人头部，强调弱侧脚的练习；（3）定时计数或定数计时练习；（4）一抛一踢练习；（5）两人对踢练习</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>短跑练习：100米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师强调起球动作要领； 2. 学生每人一球，分别进行脚外侧、脚内侧和脚背起球练习，指导学生脚内侧、脚背和脚内侧交替起球练习 4. 学生两人一组，进行对起球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

(第9次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、毽球的腿部起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的腿部起球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	击球腿主动屈髋屈膝、由大腿带动小腿迅速上抬，小腿自然放松，右腿由下向上摆起		
教学难点	主动以大腿击球，击球部位为大腿正面靠近膝关节部分的前1/3处		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、毽球的腿部起球技术</p> <p>1 动作方法： 起球前，两膝微曲做好准备姿势；当球飞近大腿略低于髋时，重心移到支撑腿上，击球腿由大腿带动小腿、屈膝向前上方快速抬起，用大腿正面靠近膝关节部分的前1/3处击球。腿接触球时应与地面保持一定角度，形成良好的反射角，出球的方向、弧度和落点，可通过改变该角度来调整。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，用左脚在前的前后开立准备姿势。 摆腿：当球飞行靠近大腿略低于髋关节时，以左腿为支撑，将身体重心转移到支撑脚上；击球腿主动屈髋屈膝、由大腿带动小腿迅速上抬，小腿自然放松，右腿由下向上摆起，与地面保持一定角度。 击球：主动以大腿击球，击球部位为大腿正面靠近膝关节部分的前1/3处。 随动送球：击球后，立即放下大腿，准备移动或接下一个动作。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>下肢力量练习：立定跳远</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 学生自己抛球，然后进行触球练习； 3. 学生两人一组，一人抛球，一人触球练习； 4. 学生两人一组，一人发球，一人触球； 5. 老师巡回指导纠正错误。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135次/分</p>

(第 10 次课)

教学内容	1、复习腿部起球技术 2、毽球的腹部起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习腿部起球，巩固提高腿部起球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的腹部起球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	当球飞行靠近身体时，对准来球屈膝略向后蹲，稍微含胸收腹		
教学难点	击球点在身体前侧腹中线高度，击球部位为小腹中部		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、复习腿部起球技术</p> <p>二、胸部触球技术</p> <p>1 动作方法： 起球前，两膝微曲做好准备姿势；当球飞近身体时，对准来球屈膝略向后蹲，稍微含胸收腹。腹部触球瞬间，应主动挺腹，使球自动轻弹出。但若来球过猛，也可不挺腹。使用腹部起球技术时，注意腹部在触球瞬间应稍微向前主动迎球，并能将球的落点控制在自己前方。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，自然开立，双膝微屈，做好准备姿势。 收腹：当球飞行靠近身体时，对准来球屈膝略向后蹲，稍微含胸收腹。 击球：腹部触球瞬间，应主动挺腹，使球自动轻轻弹出，球的落点在身体前方。击球点在身体前侧腹中线高度，击球部位为小腹中部。使用腹部起球技术时，注意腹部在触球瞬间应稍微向前主动迎球；但若来球过猛，也可不挺腹。 随动送球：击球后，立即还原准备姿势，以方便移动或接下一个动作。</p> <p>三、身体素质练习 短跑练习：100米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 学生自己抛球，然后进行触球练习； 3. 学生两人一组，一人抛球，一人触球练习； 4. 学生两人一组，一人发球，一人触球； 5. 老师巡回指导纠正错误。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

(第 11 次课)

教学内容	1、复习腹部起球技术 2、毽球的胸部起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习腹部起球，巩固提高腹部起球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的胸部起球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	胸部触球瞬间，应主动挺胸，使球由下而上起于体前，落于身体前方		
教学难点	击球后，立即还原准备姿势，以方便移动或接下一个动作		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、复习腹部起球技术</p> <p>二、毽球的胸部起球技术</p> <p>1 动作方法： 起球前，两脚自然开立，两膝微曲做好准备姿势。当球飞到胸前约10厘米处时，对准来球，两臂微屈，自然挺胸，伸膝蹬地直立将身体重心上移。胸部触球瞬间，应主动挺胸，使球自动起于体前。使用胸部起球技术时，注意胸部在触球瞬间应稍微向前主动迎球，并能将球的落点控制在自己前方。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，自然开立，双膝微屈，做好准备姿势。 蹬地：当球飞到胸前约10厘米处时，对准来球，两臂微屈，伸膝蹬地直立将身体重心上移。 击球：胸部触球瞬间，应主动挺胸，使球由下而上起于体前，落于身体前方。击球点在身体前侧胸部上下高度，击球部位为前胸中部。使用胸部起球技术时，注意胸部在触球瞬间应稍微向前主动迎球。 随动送球：击球后，立即还原准备姿势，以方便移动或接下一个动作。</p> <p>三、身体素质练习 下肢力量练习：立定跳远</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 学生自己抛球，然后进行触球练习； 3. 学生两人一组，一人抛球，一人触球练习； 4. 学生两人一组，一人发球，一人触球； 5. 老师巡回指导纠正错误。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

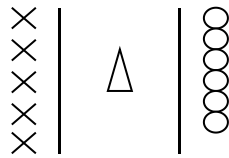
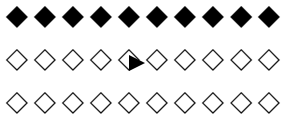
(第 12 次课)

教学内容	1、复习胸部起球技术 2、毽球的头部起球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习胸部起球，巩固提高胸部起球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的头部起球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	头部前额在触球瞬间应稍微向前主动迎球，并能将球的落点控制在身体前侧		
教学难点	击球后，立即还原准备姿势，以方便移动或接下一个动作		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上 </pre>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、复习胸部起球技术</p> <p>二、毽球的头部起球技术</p> <p>1 动作方法： 起球前，判断来球方向，及时移动使身体正对来球方向，两脚自然开立，两膝微曲做好准备姿势。当来球飞近头部距前额 10 厘米处时，对准来球，主动抬头击球，使前额触及的球向前上方呈小弧度下落。使用头部起球技术时，注意头部前额在触球瞬间应稍微向前主动迎球，并能将球的落点控制在身体前侧。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向来球，双脚自然开立，双膝微屈，做好准备姿势。 击球：当来球飞近头部距离前额 10 厘米处时，伸膝蹬地直立将身体重心上移，对准来球主动抬头击球，使前额触及的球向前上方呈小弧度下落于体前。使用头部起球技术时，注意头部前额在触球瞬间应稍微向前主动迎球，并能将球的落点控制在身体前侧，便于连接其他动作。 随动送球：击球后，立即还原准备姿势，以方便移动或接下一个动作。</p> <p>三、身体素质练习 短跑练习：100 米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 学生自己抛球，然后进行触球练习； 3. 学生两人一组，一人抛球，一人触球练习； 4. 学生两人一组，一人发球，一人触球； 5. 老师巡回指导纠正错误。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

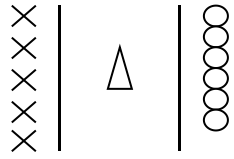
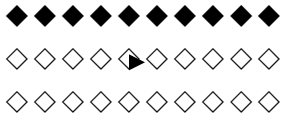
(第 13 次课)

教学内容	1、游戏：帖膏药 2、毽球的脚踏攻球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的脚踏攻球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与脚掌接触的部位以及快速收小腿动作		
教学难点	击球时机与全身协调配合		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上</p>

<p>基本部分</p>	<p>65分钟</p>	<p>一、游戏：帖膏药</p> <p>方法：（1）参加者站成双层圆圈，左右间隔两臂，前后队员身体靠近。由两名队员开始，一人站圈内为追人者，另一人站圈外为被追者；（2）被追逐者可利用圆圈上的双层人墙作障碍，与追逐者周旋，也可以沿圈外奔跑；（3）当被追的人即将被摸到或者不再想逃奔时，从外圈钻入内圈，并以自己背部紧贴任何一组队员的身前，临时造成三人重叠的一组，此时这三人重叠的最外层的人应立即代替贴在前面的人成为被追逐者；</p> <p>二、毽球的脚踏攻球技术</p> <p>1 动作方法： 面向球网正对来球站立，两膝微屈准备。待球到位时，左脚向前迈一步支撑身体或蹬地起跳，右腿以大腿带动小腿迅速上摆。摆至距球 10 厘米左右处，展髋、展腹、伸腿、压扣脚鞭打下压，用脚掌前半部击球过网。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网站立，两膝微屈做好攻球准备。 摆腿：正面前踏攻球的击球点一般保持在攻手头部前上方距离身体 50 厘米高度的位置。然后右腿大腿带动小腿迅速上摆至最高点，左腿随即伸直、提踵或蹬地起跳以提高击球点，同时两臂放松上摆，提高身体重心并保持平衡。 击球：当右脚距球 10 厘米左右时，主动迅速展髋、展腹、伸腿、压扣脚击球，将球攻入对方场区。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>下肢力量练习：立定跳远</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师示范讲解动作要领； 2. 学生自己抛球，然后进行脚踏球练习； 3. 老师巡回指导纠正错误。 <p>技法要点：体会鞭打下压动作，掌握不同方向、弧度和落点变化的脚踏攻球技术。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织队形：</p> 
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p>场地器材</p>	<p>毽球 40 个</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

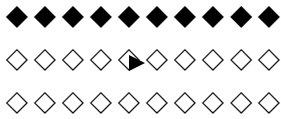
(第 14 次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、毽球的头部攻球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的头部攻球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与前额接触的部位		
教学难点	击球时机与全身协调配合		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、毽球的头部攻球技术</p> <p>1 动作方法： 身体正对来球，两脚前后开立，两膝微屈，身体重心落于后脚。后脚蹬地起跳，上体和头后仰成背弓状态，双臂屈肘自然张开。当头距离来球10厘米左右时，收腹含胸，快速甩头，用前额正面将球顶出。正面头攻球简单易学，攻球时面对对方场区，便于观察，准确性强，能实现各种进攻路线的变化。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：身体正对来球，紧密观察判断来球，两脚采用前后开立站位，两膝微屈，便于蹬地起跳。 起跳：面向来球，单脚或双脚在限制线外用蹬地起跳。上体和头稍后仰，在空中身体成反弓，充分拉伸身体前侧肌群，便于增加工作距离，增大击球力量。 击球：当头距离来球10厘米左右时，迅速地主动收腹、含胸、甩头，最后力达头部前额正面，将球攻入对方场区。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>短跑练习：100米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老师示范讲解动作要领； 2.教师抛球，然后学生逐个进行头攻球练习； 3.老师巡回指导纠正错误。 <p>技法要点：体会背弓动作，掌握不同路线变化的正面头攻球发力。</p> <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

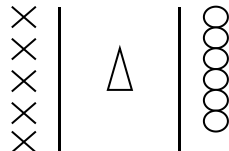
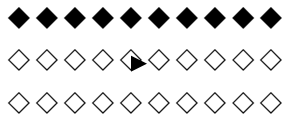
(第 15 次课)

教学内容	1、复习脚踏攻球和头部攻球技术 2、毽球的倒勾攻球技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过复习，巩固提高脚踏攻球和头部攻球的技术 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的倒勾攻球技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	毽球与脚接触的部位		
教学难点	击球时机与全身协调配合		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、复习脚踏攻球和头部攻球技术</p> <p>二、毽球的倒勾攻球技术</p> <p>1 动作方法： 背向球网，采用左右开立站位，两膝微屈准备。待球到位时，右腿蹬地起跳，左腿屈膝上摆至最高点时，右腿屈膝带动小腿用力上摆。当球到达头部右前上方时，右腿伸膝、背屈踝弹抖发力，以正脚面脚趾或脚趾根部击球过网。随后左、右脚顺势依次缓冲着地，保持身体平衡。正倒勾攻球技术具有线路多、能变线的特点，是进攻的主要手段；但背对防守者，使该动作易被对方拦网堵防。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：背向球网，采用左右开立站位，两膝微屈，做好攻球准备。 起跳：待球距离身体较近，落点在头前上方时，原地或调整进一步以右腿蹬地起跳。起跳时膝关节充分蹬直，摆动腿和摆臂协调用力。 摆腿：起跳后，左腿屈膝上摆。当左腿摆至最高点时，右腿屈膝带动小腿用力上摆。此时，左腿顺势自然下摆。 击球：当球到达头部右前上方时，伸右膝、踝关节背屈弹抖发力，脚尖勾至脚掌与地面水平状态，力达正脚面的脚趾或脚趾根部，将球攻入对方场区。 落地：完成攻球动作后，左、右脚顺势依次缓冲着地，保持身体平衡。</p> <p>三、身体素质练习 下肢力量练习：立定跳远</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解动作的要点及练习要求 2、学生徒手练习，体会动作要领 3、学生积极参与，一人一球练习 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、练习态度认真，积极主动 2、体会动作，在老师的指导下纠正错误动作 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、把学生集中起来，讲授倒钩的要领：支撑腿充分起跳，攻球腿大小腿折叠顶膝，然后摆动击球，注意要在跳起的一瞬间完成。 2、重点：身体稍后仰，把攻球腿的髌部送出。 3、难点：髌部送出，掌握人球距离。 <p>组织学生在叠上先做无球的正确动作，初步掌握动作要领。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4、最后让学生在老师指导下做有球练习。 <p>组织队形：</p>  <p>要求：严肃认真</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135 次/分</p>

(第 16 次课)

教学内容	1、游戏：“袋鼠”跳 2、毽球的原地拦网技术 3、身体素质练习		
教学目标	1、通过游戏，培养学生团结协作、集体主义精神 2、通过学习，使学生基本掌握毽球的原地拦网技术及练习方法 3、通过素质练习，培养学生的速度、耐力、力量等素质		
教学重点	判断攻球路线		
教学难点	步法移动及整体配合		
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的互帮互助，培养学生良好的责任感、热爱班集体的优良作风与品质 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">65分钟</p>	<p>一、游戏：“袋鼠”跳</p> <p>方法：划两条相距15—20米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜</p> <p>二、毽球的原地拦网技术</p> <p>1 动作方法： 面向球网，距网20至25厘米，双脚平行开立、与肩同宽，双膝微屈，重心下降，自然收腹，上体稍前倾，两臂自然下垂，置于体侧，目视来球。原地蹬地起跳后，提腰收腹挺胸堵击，拦球至对方场区。击球后身体自然下落，双脚前脚掌先着地，屈膝缓冲落地。</p> <p>2 技术环节： 准备姿势：面向球网，距网20至25厘米，双脚平行开立、与肩同宽，双膝微屈，重心下降，自然收腹，上体稍前倾，两臂自然下垂，置于体侧，目视来球。 蹬地起跳：待来球飞行过网，位于体前球网上方之际，原地屈膝下蹲增加地面反作用力，迅速蹬地起跳，迎向来球。 堵击球：起跳后，应保持立腰收腹挺胸姿势堵击来球，将球拦至对方场区。注意空中堵击球力度适中，切不可因击球用力过大而触网犯规。 落地缓冲：击球后，身体自然下落，双脚前脚掌、脚跟依次着地，屈膝缓冲落地。</p> <p>三、身体素质练习</p> <p>短跑练习：100米</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解游戏方法及规则 2、强调安全问题 3、学生积极参与 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、把学生集中起来，讲授拦网的要领：两手臂自然下垂，颌胸、收腹，往高跳，跳时上体往前后，注意要在跳起的一瞬间上体做出动作。 2、重点：掌握好起跳的时机与节奏。 3、难点：起跳后要控制身体，以免触网，手臂不要主动去击球以免手球。 4、组织学生顺着网子，老师抛球，让学生做动作，指导并及时纠错。 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> 
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">毽球 40 个</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135次/分</p>

(第 17 次课)

教学内容		期末毽球专项考核：两人隔网对踢、发球	
教学目标		通过专项考核，检验学生本学期学习效果	
教学重点			
教学难点			
课程思政元素		<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p> <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	65分钟	<p>期末毽球专项考核：</p> <p>考核内容、方法及标准</p> <p>(1) 内容：两人隔网对踢</p> <p>方法：两人一组，在高度1米网对踢，每人触球不能超过两次，计连续踢的次数。每组三次机会，取一次最高次数，为正式成绩。</p> <p>标准：详见课程标准</p> <p>(2) 内容：发球</p> <p>方法：测试者发10个球，不限制脚法，从本方端线后发球，球过网落在对方半场即可。每组二次机会，取最好成绩，为正式成绩。</p> <p>标准：详见课程标准</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解考核内容、要求及注意事项 2、学生按学号顺序逐一进行考试 3、其他学生一旁静观 4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分 5、总结考核情况，并现场公布结果
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次考核情况 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	毽球 40 个	运动负荷	<p>练习密度：30-35%</p> <p>平均心率：120-135次/分</p>

(第 18 次课)

教学内容		期末身体素质考核：男生：100 米、立定跳远；女生：100 米、立定跳远	
教学目标		通过身体素质考核，检验学生本学期身体素质的锻炼效果	
教学重点			
教学难点			
课程思政元素		1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质； 2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	15分钟	<p>一、课堂常规</p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。 <p>二、慢跑热身</p> <p>三、徒手操 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p> <p>组织教法：</p> 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

基本部分	65分钟	<p>期末身体素质考核：</p> <p>男生： （1）100米 （2）立定跳远</p> <p>女生： （1）100米 （2）立定跳远</p> <p>标准：详见教材</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解考核内容、要求及注意事项 2、学生按学号顺序分组（100米：3人一组）、逐一（立定跳远）进行考试 3、其他学生一旁静观 4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分 5、总结考核情况，并现场公布结果
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本学期教学及考核情况 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场、秒表、皮尺		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：30-35% 平均心率：120-135次/分</p>