



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026学年第一学期)

专业 2025级
班级 羽毛球2、4班
课程 体育一（羽毛球）
学时 32
任课教师 郑顺新、林秋生

揭阳职业技术学院公共体育教研室

课次	第1次课	教学内容	羽毛球（羽毛球运动的一般知识，基本握拍法）
教学重难点	通过讲解，使学生初步了解羽毛球运动，明确选项课的要求，初步掌握羽毛球基本握拍法。		
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。		
教学内容及技术要求		组织教法	
开始部分 10'	<p>(一) 教学常规。</p> <p>(二) 准备活动。</p>		
基 本 部 分 60'	<p>(一) 介绍本学期羽毛球课教学计划、进度、考核内容。</p> <p>本学期共13次课，其中一次机动，教学内容为羽毛球运动的基础知识、基本技术、握拍法、发球、步法、高远球、小球技术、头顶球技术。考核内容：前进后退步法。</p> <p>(二) 介绍羽毛球运动的基本知识。</p> <p>1、简介羽毛球运动的一般常识和发展过程。</p> <p>1) 一般常识（场地、器材）</p> <p>羽毛球比赛一般在室内进行，场地采用化学合成材料或者木地板，在基层也有三合土、水泥地。地面不能太滑或太粘，并要有一定的弹性。羽毛球场呈长方形，长度为13.40米，单打宽5.18米，双打宽6.10米，前发球线1.98米，场地所有的线宽为0.40米，场地上空12米内和四周2米以内不得有障碍物。羽毛球拍</p> <p>重量为95~120g，长不超过680mm，宽不超过230mm，羽毛球</p>		<p>宣布课堂纪律以及羽毛球课的要求</p> <p>1. 上下课按时，不迟到不早退，做到有事请假，上课认真听讲，刻苦练习。</p> <p>2. 要求：每次课要求每人必须带只少一个羽毛球和一支球拍，鞋是平底，以便教学。</p> <p>3. 课后必须完成必要的练习和老师布置的作业。</p> <p>(一) 要求重点掌握部分：</p> <p>1) 场地的所有尺寸；</p> <p>2) 羽毛球运动的起源时间以及我国羽毛球运动发展历史；</p> <p>3) 羽毛球运动的主要特点；</p>

	教学内容及技术要求	组织教法
基 本 部 分 60'	<p>重4.74~5.50g，由16根羽毛制成，球网中央高1.524米，两边高1.55米。</p> <p>2) 羽毛球运动的起源与发展：</p> <p>(1) 起源于日本</p> <p>相传羽毛球运动最早出现于14-15世纪的日本，球拍是木制的，球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核，太重，球飞行速度太快，使得球的羽毛极易损坏，加之球的造价太高，所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。</p> <p>(2) 出现在印度</p> <p>大约在18世纪时，印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏，球用直径约6厘米的圆形硬纸板，中间插羽毛制成(类似我国的毽子)，板是木质的，玩法是两人相对站立，手执木板来回击球。</p> <p>(3) 诞生在英国</p> <p>现代羽毛球运动诞生于英国，大约在1800年前左右，由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。</p>	

教学内容及技术要求		组织教法
基 本 部 分 60'	<p>2. 羽毛球运动特点、锻炼价值。</p> <p>特点：它是全身运动的项目，可调节运动量，不受场地限制；</p> <p>锻炼价值：它是全面锻炼身体，增强身体机能的良好手段，也是培养良好的道德风尚，陶冶情操的有效方法，可培养顽强的拼搏精神和优良的意志品质。</p> <p>(四) 熟悉球性练习，基本的握拍法</p> <p>1. 握拍法</p> <p>1) 动作要领：示范队形如右图</p> <p>虎口对着拍柄窄面内侧的小棱上，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指与中指稍分开，中指小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴拍面，要留有空隙，</p> <p>(正手)</p>	<p style="text-align: center;">××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>×表示学生 △表示老师</p> <p>练习方法</p> <p>①用左手持拍，让拍柄与地面垂直，用右手去握拍，让握拍手自由转动拍柄后，按照正确的技术动作要领，由握拍手独立调整角度完成正、反手正确握拍。</p> <p>②全班分成人数相等的两组，一组握拍，一组检查，2分钟交换。</p> <p>③通过反复练习，不用观察，全凭手的感觉便可完成正确的握拍。</p> <p>(四) 熟悉球性练习</p> <p>方法：</p> <p>①用正、反手握拍法练习接球，向正上方击球，两个人在网前隔网对击。</p> <p>②两个人在空地上不受形式限制对击不同高度的球。</p>

教学内容及技术要求		组织教法
基 本 部 分 60'	<p>动作要领：在正手握拍的基础上，拇指与食指将拍柄稍向外转，拇指自然贴在拍柄内侧的宽面上，中指、无名指和小指并拢握住柄，柄端靠近小指根部，使掌心留出空隙，有利于击球发力。</p> <p>常见错误：</p> <p>①虎口对准拍柄的上平面而不是对准拍柄内侧的左上斜面。</p> <p>②拳式握拍，各手指相互紧靠，掌心没有留出空隙。</p> <p>③握拍太靠上，也不利于高远球，杀球等技术动作的发力。</p> <p>2) 反手握拍法</p> <p>①拇指用力顶在拍柄内侧宽面上；</p> <p>②拇指贴在拍柄内侧斜棱上；</p> <p>③食指紧张僵直；</p>	
结 束 部 分 10'	<p>(一) 素质练习：</p> <p>1、 6×10m折回跑5个来回；</p> <p>2、 俯卧撑15次×2组；</p> <p>(二) 放松练习。</p> <p>(三) 归还器材。</p> <p>(四) 布置作业，课后复习握拍法和熟悉球性练习。</p>	
课 后 小 结		

课次	第2次课	教学内容	羽毛球（发球） 练习1000米/800米
教学重难点	通过复习，巩固正确的握拍法，为今后学习其它技术打下基础。通过学习，初步掌握基本的发球技术，使学生了解发球技术的重要性。		
课程思政元素	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。		
教学内容及技术要求		组织教法	
开始部分 10'	<p>(一) 教学常规。</p> <p>(二) 准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>(一) 基本技术</p> <p>1. 复习、熟悉球性练习；</p> <p>2. 复习、检查基本的握拍法；</p> <p>3. 学习最基本的发球技术；</p> <p>“高远球”；</p> <p>动作要领：正手发后场高远球，是用正手握拍法，以正拍面将球击得又高又远，球飞行到对方的端线上空后突然改变其方向，呈垂直下落至底线附近的一种发球。在单打比赛中普遍采用。</p>		<p>方法：</p> <p>①把羽毛球放在拍面上，利用正、反手握拍的变化来使球在拍面上翻跳，不能使球落地；</p> <p>②两人在相距6.10米的场地上对击不同高度的球；</p> <p>③用拍子正、反手击高球；</p> <p>练习方法：让学生自己检查和相互检查，然后老师逐个检查（通过正、反手的变化），达到凭感觉判断正确与错误，队形如右下：</p>
教学内容及技术要求		组织教法	

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>①准备姿势：站在场地中场附近，两脚自然分开，左脚在前，脚尖对网，右脚在后，脚尖稍向右侧，重心放在右脚上，用左手拇指，食指和中指夹住羽毛球中部自然抬举于胸前，右手正手握拍自然屈肘举至身体的右后侧方呈发球前的准备姿势。</p> <p>②击球动作：持球手松开，使球自然下落，右手持拍臂自下而上沿半弧形做回环引拍动作，同时开始转体，当拍至身体右侧前下方击球点上的瞬间，前臂迅速内旋带动手腕闪动展腕发力，用正拍面将球击出，身体重心随转体动作逐渐由右脚移至左脚上。</p> <p>③击球后的动作：身体重心完全移至左脚上，持拍手随击球动作完成后的自然惯性向左上方挥动。在发球的过程中双脚均不能离开地面或移动。</p> <p>4. 学习平高球技术</p> <p>(1) 动作要领：动作过程大致与发高远球相同，只是在击球的一刹那，前臂加速带动手腕向前上方挥动，以向前用力为主，注意发出球的弧度以对方伸拍击不到球的高度为宜，并应落在对方场区底线。</p>	<p>××××××</p> <p>××××××</p> <p>×表示学生 △表示老师</p> <p>练习方法：</p> <p>(1) 让学生在老师的带领下做挥拍动作练习，直至熟练。</p> <p>(2) 让学生击固定球（把球固定在自己手中，不要使球落下）。</p> <p>(3) 逐渐过度下落球，做连贯练习，（开始要求学生不要过猛用力，轻击球，体会击球和挥拍动作的连贯，每场地四个人发对角线）。</p> <p>常见错误：①持球手将球向上抛而不是放开球使之顺势下落。</p> <p>②击球瞬间，拍面没有正对球托，击球时，出现不同角度的切球动作，影响高度与远度。</p> <p>③动作不连贯，僵硬，不协调，没有屈腕发力击球。</p> <p>④移动双脚，身体重心没有随之移动。</p> <p>练习方法：同高远球，重点在于球的落点。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>1、放松练习。</p> <p>①放松跳15"×2组</p> <p>②两人相互按摩肩部，手腕)</p> <p>2、布置练习：挥拍50次×4组（一周内）</p>	
<p>课后 小结</p>		

课次	第3次课	教学内容	羽毛球（后场击球技术） 练习1000米/800米
教学重难点	通过复习，进一步巩固发球技术，使学生形成良好的动力定型； 通过学习击打高远球，使学生明确怎样打球，克服以往不正确的认识和错误，重新建立对羽毛球击球技术的认识。		
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。		
		教学内容及技术要求	组织教法
开始部分 10'	<p>(一) 教学常规。</p> <p>(二) 准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>(一) 基本技术</p> <p>1. 复习发球技术（高远球，平高球）。</p> <p>2. 学习正手回击高远球技术：</p> <p>(1) 先示范；</p> <p>(2) 讲解动作要领：</p> <p>以正手握拍为例，以较高弧线将来球击到对方场区底线附近谓之击高远球。击高远球是一切上手击球技术的基础。分为正手击高远球、反手击高远球、头顶击高远球。</p>		<p>练习：</p> <p>(1) 采用多球练习，把全班同学分成人数相等的四组，分别站在两块场地的两边，对发球，这样通过多球刺激易使学生形成固定的动力定型。</p>
		教学内容及技术要求	组织教法

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>准备姿势：用后场正手后退步法迅速向来球方向移动调整好身体与来球间的位置，两脚与肩同宽自然分立，左脚尖点地，在前，身体重心放在后面的右脚上，侧身对网（即左肩对网）右手正手握拍，屈肘举于体侧，大小臂夹角为45°，左手自然上举，保持平衡，双眼注视来球。</p> <p>击球动作：当球下落到一定高度时，手肘上抬，手臂后倒引拍，以肩为轴作回环动作，同时身体左转，前臂充分向后下方摆动，手腕后伸，形成击球前较长的力臂，击球时前臂急速内旋带动手腕加速闪动屈收发力，用近似鞭打的动作将球击出，击球点选在右肩前上方，其高度以持拍手臂自然伸直击球为宜，左手协调右手发力。</p> <p>击球后动作：右手随击球后惯性向左前下方挥动。</p> <p>常见错误与纠正手段： (1) 左手无任何动作，应采取长期督促学生注意，或练习徒手挥拍说明左手的作用。 (2) 击球点低，上臂抬得不够高，手臂没有伸直在最高点击球，采用吊线球练习，或原地在指定高度做挥拍练习，提高击球点和充分伸臂练习 (3) 前臂没有内旋： ①击球瞬间，身体仍是侧身站立，没有完全转正。</p>	<p>练习方法：</p> <p>(1) 让学生在原地做徒手练习，体会鞭打动作，由场地中心位置到后场区，连续10~20次。</p> <p>(2) 让学生持拍做挥拍练习，以便形成好的正确的击球动作动力定型，20次×5组</p> <p>(3) 全班集体练习，四个人一块场地，进行中场附近的平高球练习，要求力量不要过大，争取高点击球，使手臂充分伸展，手腕闪动发力。</p>
<p>教学内容及技术要求</p>	<p>组织教法</p>	

基 本 部 分 60'	<p>②击球点在身体右上方，击球时身体向左倾。</p> <p>③甩臂或轮臂击球，整个过程是匀速的没有爆发力。</p>	<p>正手击高远球技术难点： 在手臂自然伸直时，应用“鞭打”动作把球弹出。</p> <p>(1) 以肩为轴，通过大臂带动前臂，最后“闪”动手腕击球</p> <p>(2) 击球的一刹那产生“爆发力”。</p> <p>(3) 用扔较轻东西：“羽毛球，纸片，树叶”来体会鞭打动作。</p>
结 束 部 分 10'	<p>1、步法练习。 原地蹲跳20次×2组，原地转髋跳20次×2组。</p> <p>2、放松练习。</p> <p>3、归还器材</p>	<p>布置课外练习，每周挥拍200次×2次，课堂检查。</p>
课后 小结		

课次	第4次课	教学内容	羽毛球（巩固高远球技术） 练习1000米/800米
教学重难点	通过复习更加巩固击高远球技术，通过固定路线练习，以提高控制球的能力。		
课程思政元素	<p>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；</p> <p>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。</p>		
		教学内容及技术要求	组织教法与要求
开始部分 10'	<p>(一) 教学常规。</p> <p>(二) 准备活动。</p>		

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>(一) 基本技术:</p> <p>1. 复习高远球技术。</p> <p>2. 介绍网前球技术。</p> <p>基本概念: 正手发网前小球是用正手握拍以正拍面击球, 使球轻轻擦网而过, 落在对方前发球线附近的一种发球, 它飞行弧度低, 距离短, 是双打中常用的一种方法。</p> <p>动作要领: 准备姿势, 引拍动作和发球后的动作与正手发高远球相似, 击球时握拍保持放松, 靠手指控制力量, 手腕收腕发力, 用斜拍面往前推送击球, 使球轻轻擦网而过, 落入对方发球区内。</p>	<p>练习方法:</p> <p>(1) 全班做挥拍练习50次×2组。</p> <p>(2) 在中场附近进行两人一组的定点练习。</p>
<p>教学内容及技术要求</p>		<p>组织教法</p>
<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>易犯错误:</p> <p>(1) 击球力量过大, 没有屈指屈腕。</p> <p>(2) 击球用力是停顿式, 没有连贯性, 球速不易控制。</p> <p>(3) 击球时拍面不是斜拍面, 而是正对击球, 使球过网后上升而不是下网。</p>	<p>(3) 进行四个人一组的直线、对角线练习。</p> <p>(4) 进行三个人一组, 组成二打一练习</p> <p>练习方法:</p> <p>(1) 连续做挥拍练习50次×2组。</p> <p>(2) 先击固定球, 体会击球时机与击球点。</p> <p>(3) 击活动球练习。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>1、身体素质练习。 俯卧撑15次×2组, 原地高抬腿20次×2组。</p> <p>2、放松练习。</p> <p>3、归还器材。</p>	<p>布置作业, 挥拍练习, 发网前球20次×4组, 一周三次。</p>

课后 小结	
----------	--

课次	第5次课	教学内容	羽毛球（熟悉球性练习）
教学重难点	通过复习掌握正确的发网前球技术，进行球路练习，使学生明确控制球的重要性，以及控制球的方法以及发力的顺序，介绍反手球正手打的原因和重要性。		
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。		
		教学内容及技术要求	组织教法
开始部分 10'	<p>(一) 教学常规。</p> <p>(二) 准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>1、复习网前球技术。</p> <p>2、进行半场固定球路练习。</p> <p>3、进行全场四人多变路线练习，先固定后不固定。</p> <p>4、进行两个人不变点练习，从中场开始逐渐过渡到后场，至少对击20次以上。</p>		<p>练习方法：</p> <p>(1) 让学生做挥拍练习，相互检查。</p> <p>(2) 放球练习，指定球的落点。</p> <p>(3) 老师及时检查，纠正不正确的动作，同时以示范来引导学生。</p> <p>(4) 让每位学生发5个小球，规定在(1)与(2)号位，发三次让学生体会不同落点的球怎样发。</p> <p>练习： 从发小球开始，每两个人在半场内进行对击练习，不允许出界，以便很好的熟悉球性，把握落点。</p>
		教学内容及技术要求	组织教法

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>5、抛球、接球技术练习。</p> <p>6、拣球练习。</p> <p>7、颠球练习。</p>	<p>练习：</p> <p>1、把球用球拍垂直上抛，然后接住，如此反复数练习。</p> <p>2、把地面上的球用球拍拣起，主要练习手腕发力。</p> <p>3、用球拍颠球，球的高度在1.5米左右，要求次数多。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>1、素质练习： 蹲跳20×2组， 摸线跑5m、10m、15m×3个回合。</p> <p>2、放松。</p> <p>3、归还器材</p>	<p>布置作业，强调挥拍练习，每周200次×3组。</p>
<p>课 后 小 结</p>		

课次	第6次课	教学内容	羽毛球（复习发球、正手击高远球技术）
教学重难点	通过复习，进一步巩固动作，通过纠正错误，使学生掌握正确动作。		
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。		
教学内容及技术要求		组织教法与要求	
开始部分 10'	<p>(一)教学常规.</p> <p>(二)准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>二、基本部分</p> <p>1、复习发球。</p> <p>2、复习正手击高远球。</p>		<p>练习：</p> <p>1、先挥拍，50次×2组。 不能原地做，每次挥拍后回原位。</p> <p>2、用小力量击中场高远球10分钟一组。</p> <p>3、用大力量击后场高远球，先直线，再对角线10'×2组。</p> <p>4、两个人一组，对击高远球。</p> <p>要求：每位同学从中场起动，到后场击球，然后回到网前用球拍触及前发球线，然后回中场，再到后场击高远球，5'×2组。</p>
教学内容及技术要求		组织教法	

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>3、纠正错误动作。</p> <p>① 垂肘。</p> <p>② 手腕的旋转，内、外旋转。</p> <p>③ 不以肘为轴，技术动作的隐蔽性不强，易被对方判断。</p> <p>④ 判断来球的速度、方向、弧线不准确，所以击球点选择不当。</p>	<p>方法：</p> <p>1) 用左手托右肘来挥拍练习， 50次×2组。</p> <p>2) 把握拍手臂上举，然后旋内挥拍，从垂直面开始旋内，50次×2组。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>一、素质练习。</p> <p>1) 摸线折返跑 5米-10米-15米 2组。</p> <p>2) 冲刺跑：20米×3组。</p> <p>二、放松。</p>	
<p>课后 小结</p>		

课次	第7次课	教学内容	羽毛球（复习正手发网前球技术、平高球技术）
教学重难点	使学生掌握正确的发网前球技术，以及平高球技术。		
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。		
		教学内容及技术要求	组织教法
开始部分 10'	<p>(一) 教学常规。</p> <p>(二) 准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>二、基本部分</p> <p>1、复习正手击高远球技术。</p> <p>2、复习正手发网前球技术。</p> <p>讲解动作要领：</p> <p>准备动作与高远球技术动作一致，击球点在身体右侧，内旋手臂，拍面与地面成70°角，击球动作要连贯，不能停顿。</p>		<p>练习：</p> <p>1、两个人一组对击高远球5分钟。</p> <p>2、四个人一组，用两个球对击高远球10分钟。</p> <p>练习：</p> <p>1) 模仿动作，挥拍练习30次×2组。</p> <p>2) 放球练习，先将球击过网，不要求高度，10次×3组。</p> <p>3) 在熟练的基础上，要求高度20次×3组。</p>
结束部分 10'	<p>一、素质练习。</p> <p>1、摸线5米×3组折回跑。</p> <p>2、摸侧线2组。</p> <p>二、放松练习。</p>		

课后 小结	
----------	--

课次	第8次课	教学内容	羽毛球（复习正手发网前球平高球技术，学习发平快球技术）
教学重难点	通过复习进一步巩固动作，使学生基本掌握正手发平快球技术。		
课程思政元素	<p>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。</p> <p>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。</p>		
		教学内容及技术要求	组织教法
开始部分 10'	<p>(一) 教学常规。</p> <p>(二) 准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>二、基本部分</p> <p>1、复习上节课所学内容。</p> <p>A、复习正手发网前球技术。</p> <p>B、复习正手发平高球技术。</p>		<p>练习：</p> <p>1、挥空拍练习每人30次2组。</p> <p>2、一个人挥拍，另一名同学观察，相互指出不足和纠正错误。</p> <p>3、三个人一组，练习发球。</p> <p>一个人递球，一个发球，一个人在对面发球，主要目的是发球人知道球的远近和过网高度，20个球一组依次转换，练习二组。</p> <p>练习：</p> <p>1、同网前球，挥拍，熟悉动作以及发力顺序和发力部位。</p>
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>2、学习正手发平快球技术。</p> <p>正手发平快球技术与平高球技术有一定的区别，它主要强调的是球的速度，使对方在不设防的情况下发球，一般球的落点在3、4号场区，球的线路为直线。</p> <p>注意事项：这种球容易出底线，发球时应注力量和拍面的角度，以防失误，教师示范。</p>	<p>2、三个人一组，一个人发球，一个人站在对面场地中场接发球位置，回击平高球，一个人递球，中间人的目的使发球人知道平高球的高度情况。20个球轮换一次。</p> <p>练习： 1、挥拍练习，每人挥拍20~30次，教师纠正错误动作，提醒学生注意拍面的角度和击球力量。 2、发球在指定地点，每人先发10个球，然后总结，再发10个球改进动作。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>一、素质练习。 1. 跨步跳，每人30次×3组。 2. 下蹲跳，每人每边30次×2组。</p> <p>二、放松。</p>	
<p>课 后 小 结</p>		

课次	第9次课	教学内	羽毛球（复习正手击高远球技术，学习前进步法）；
----	------	-----	-------------------------

	容	学习仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）
教学重难点	通过复习进一步提高羽毛球基本技术，学习掌握前进步法。	
课程思政元素	<p>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。</p> <p>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。</p>	
课的部分	教学内容及技术要求	组织教法
开始部分 10'	<p>（一）教学常规。</p> <p>（二）准备活动。</p>	
基本部分 60'	<p>二、基本部分</p> <p>1、复习正手击高远球技术。</p> <p>1) 强调击球方法，全身的协调用力，转腰，转髋。</p> <p>2) 手腕的旋转，内旋，正拍面击球。</p> <p>3) 击球点的位置是否合理，在右肩的前上方，高度是右手握拍，正好触及拍子的上边框。</p> <p>2、学习前进步法。</p> <p>前进步法是指从后场跑到前场的移动动作，它包括上网步法，主要由跨步、垫步、小步跑、交叉步组合而成，首先学习单个步法。</p>	<p>练习方法：</p> <p>1) 两人一组，一个场地四个人，在原地进行，但要求击完球后回原位，还原要快。</p>
课的部分	教学内容及技术要求	组织教法

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>1) 跨步： 要求前腿上抬，在落地时脚后跟先着地，然后过渡到全脚掌，膝关节不能超过脚尖，膝关节、踝关节外撇。</p> <p>2) 垫步： 判断准对方来球后，右脚先迈出一小步，左脚立即向右脚垫一小步（或从右脚后交叉迈出一小步），左脚着地后，脚内侧用力蹬地，右脚再向网前跨一大步成弓箭步，成弓箭步身体重心在前脚。击球后，前脚朝后蹬地，小步、交叉步或并步退回到中心位置。</p> <p>垫步或交叉步上网的优点：步子调整能力强，在被动情况下，能利用蹬力强、速度快的特点迅速调整脚步，去迎击来球，垫步或交叉步上网的注意事项同跨步上网。</p>	<p>练习： 1、每人先做跨步10次2组。</p> <p>2、每人做交叉步10m×3组。</p> <p>3、每人做垫步10m×3组。</p> <p>4、综合练习，先垫步后跨步每人10m×5组。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>一、素质练习 (1) 跨步跳20米2组。 (2) 垫步跳20米2组。</p> <p>二、放松练习</p>	
<p>课后 小结</p>		

课次	第10次课	教学内容	羽毛球（反手击高远球技术，学习后退步法）；学习仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）
教学重难点	通过学习使学生掌握反手击球技术，熟练后退步法。		
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。		
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法
开始部分 10'	<p>（一）教学常规。</p> <p>（二）准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>二、基本部分</p> <p>1、介绍反手击高远球技术。</p> <p>1) 讲解反手击球技术</p> <p>概念：当对方将球击到本方左后场内，以反手将球击回对方底线去的高远球击球法称之反手击高远球。</p> <p>特点：是节省体力，对步法要求也不高，在被动情况下，可采用反手击高远球过渡，帮助自己重新调整站位。</p> <p>动作要领：首先判断对方来球的方向、弧度、速度和落点，迅速将身体转向左后方，步法到位后，右脚前交叉跨到左侧底线，背对网，身体重心在右脚上，使球在身体的右肩上方。击球前，由正手握拍迅速换为反手握拍，并持拍于胸前，拍面朝上。击球时，以大臂带动小臂，通过手腕的闪动、自下而上的甩臂将球击出。在最后用力时，要注意拇指的侧压力与甩腕的配合，</p>		<p>练习：</p> <p>1、每人挥拍20次×2组，先熟悉动作线路要领。</p> <p>2、对网击球练习，不允许把球抽过网，每人30次×2组。</p> <p>3、二个人一组，一个人仍球一个人用反手击球，每人10个球交换。</p> <p>4、二个人一组，在半个场地练习，一人供球，一人练习，5分钟交换。</p>
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>同时还要利用两腿的蹬地、转体等协调全身用力。初学者用反手击高远球时，往往容易出现步子不到位，击球点掌握不好。击球时，未用拇指的侧压力；击球刹时用力过早或过迟，没有用在“点”上等等错误。这要求通过反复的练习和体会才能逐渐掌握正确的击球动作。</p> <p>2. 学习后退步法</p> <p>在羽毛球比赛中，步法是成功的保证，是运载，没有良好熟练的步法，是不能取胜，赢得比赛。后退步法是用各种具体步法组合构成的。例如并步、小步跑、交叉步等。一个完整的后退步法是具体步法的组合而成，它分为直线后退步法和斜线后退步法。下面教师示范，每一个步法做两遍，第一遍快速，然后慢速分解动作。</p>	<p>练习：</p> <p>1、先做具体步法 并步、交叉步、小步跑，每个7米×2组。</p> <p>2、先直线做每人5个来回×3组。</p> <p>3、再做斜线，5个来回×2组。</p> <p>4、从中场开始完整练习，5分钟。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>一、素质练习 每人做后退步法3次×2组。</p> <p>二、放松：按摩肩、慢跑</p>	
<p>课后 小结</p>		

课次	第11次课	教学内容	羽毛球（复习正手击球技术，前进后退步法）；学习仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）
教学重难点	巩固正手击球技术，学习全场前进后退步法。		
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。		
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法
开始部分 10'	<p>（一）教学常规。</p> <p>（二）准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>二、基本部分：</p> <p>1. 复习正手击球技术。</p> <p>要求：</p> <p>1) 利用身体协调用力，转髋，转腰，上臂带动前臂和手腕闪动发力，要有“鞭”打动作，击球要有声音。</p> <p>2) 在击球时必须调整和移动身体，使身体处在合理的击球位置，这样才不至于打不到球和击球无力。</p>		<p>练习：</p> <p>1、两个人一组原地对击高远球 5' × 2组，相互检查，并纠正错误动作，及时改过。</p>
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>2、学习全场前进后退步法</p> <p>1) 教师先做示范，速度要快，动作连贯，首先给学生一个完整的动作概念，形成一个正确动作印象。</p> <p>2) 一边做，一边讲解，分解教学。</p> <p>3) 布置练习，重点强调每个动作做完以后的回位和在中场的停顿。</p>	<p>2. 四个人一组进行高远球练习，每人击球20拍一个回合，交换击球线路，遇直线回击斜线，遇斜线回击直线。</p> <p>练习：</p> <p>1) 先分解练习，每人做前进步法5次，后退步法5次。</p> <p>2) 连贯做全场步法，前边必须触及球网，后边必须脚踩着双打后发球线，5个来回2组。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>一、素质练习</p> <p>1) 折返跑5米×5组。</p> <p>2) 两侧跨步10次×2。</p> <p>二、放松练习</p> <p>三、布置练习</p>	<p>每周步法练习10次×5组</p>
<p>课后 小结</p>		

课次	第12次课	教学内容	羽毛球（学习头顶击球技术，练习前进后退步法） 学习仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）
教学重难点	进一步学习和掌握羽毛球的另一种击球技术（头顶击球技术），练习前进后退步法。		
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。		
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法与要求
开始部分 10'	<p>（一）教学常规。</p> <p>（二）准备活动。</p>		
基本部分 60'	<p>二、学习头顶击球技术</p> <p>（1）先示范：</p> <p>教师与二位学生示范，要求每位学生站在场地的左、右半场，教师站在中场，学生把球供在左半场，教师利用移动来击球。</p> <p>（2）讲解要领：</p> <p>首先是观察来球，然后用后场步法来移动到合适的击球位置，侧身，同时拍子上举，拍头与头持平，肘向外转，拍头在头后，向下同时肘关节在摆动时转动，前臂有力地内旋，在头顶处展开手臂击球，尽力向上伸，握拍手背朝向自己的脸部，右肩高于左肩，同时身体重心回到中心位置。</p>		
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法

<p>基 本 部 分 60'</p>	<p>头顶击高远球的易犯错误 1) 重心错位在左脚。 2) 上体后仰不够。 3) 球拍向左倾斜不够 4) 不是拇指、食指、中指合力向前，无名指、小指合力向后。</p> <p>(3) 开始练习</p> <p>2、练习前进后退步法</p>	<p>(1) 先做从中场向头顶位置的后场移动步位练习，每人10个来回。</p> <p>(2) 两个人一组，甲同学供球，乙同位从中心位置移动击球，5分钟轮换，先采用并步后退，再采用交叉步后场。</p> <p>1) 先练上网步法前进，每人十次，必须手触网，回动。</p> <p>2) 再练后退步 先交叉步后退，再垫步并步后退。</p> <p>3) 练习小步子后场后退步法。</p> <p>4) 全场练习每人5个来回一组，每人3组。</p>
<p>结 束 部 分 10'</p>	<p>一、素质练习 1、推小车，15米×4组。 2、连续跨上网 30次1组 二、放松 三、布置练习</p>	
<p>课 后 小 结</p>		

第 13、14次课

教学内容	1、800米/1000米考试 2、学习仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）			
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。			
教学重难点	尊重技术和规则，培养积极竞争意识。			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准备部分 20`	1. 体委整队 2. 检查人数 3. 师生问好 4. 明确课堂纪律 5. 宣布本次课的内容并提出要求 一、头部运动 二、肩带和上肢运动 三、四肢和躯干运动 四、下肢运动	5` 15`	 4X8拍	要求： 1.集合队伍快、静、齐。 2.学习态度认真、积极、生动、活泼。 3.见习生跟班上课，适当安排运动量。 预备姿势：直立，两手叉腰。头前屈。头还原。头后屈。头还原。头向右侧屈。头还原。头向左侧屈。头还原。 预备姿势：立正。两臂前举。还原成预备姿势。两臂上举（掌心向前）。还原成预备姿势。 预备姿势：立正。左脚顺脚尖方向迈出成弓箭步，同时两臂前举，半握拳（拳心相对）。
基础部分 60`				要求： 严肃考试纪律，要求学生积极对待
结束部分 10`	1. 整理放松运动 2. 教师进行教学小结 3. 布置回家作业 4. 归还体育器材 5. 师生告别	10`		队形：讲解队形 要求： 1.调整呼吸，放松肌肉。 2.发扬成绩，纠正错误。 3.积极进行自我锻炼，养成自觉进行体育锻炼的习惯。

第 15 次课

教学内容	1、1000米/800米考试 2、仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）考试			
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。			
教学重难点	尊重技术和规则，培养积极竞争意识。			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	1. 体委整队 2. 检查人数 3. 师生问好 4. 明确课堂纪律 5. 宣布本次课的内容并提出要求	5`	4 X 8拍	要求： 1.集合队伍快、静、齐。 2.学习态度认真、积极、生动、活泼。 3.见习生跟班上课，适当安排运动量。
	一、头部运动 二、肩带和上肢运动 三、四肢和躯干运动 四、下肢运动	15`		预备姿势：直立，两手叉腰。头前屈。头还原。头后屈。头还原。头向右侧屈。头还原。头向左侧屈。头还原。 预备姿势：立正。两臂前举。还原成预备姿势。两臂上举（掌心向前）。还原成预备姿势。 预备姿势：立正。左脚顺脚尖方向迈出成弓箭步，同时两臂前举，半握拳（拳心相对）。
基 础 部 分 60`				要求： 严肃考试纪律，要求学生积极对待
结 束 部	1.整理放松运动 2.教师进行教学小结 3.布置回家作业 4.归还体育器材 5.师生告别	10`		队形：讲解队形 要求： 1.调整呼吸，放松肌肉。 2.发扬成绩，纠正错误。 3.积极进行自我锻炼，养成自觉进行体育锻炼的习惯。

分 10'				
----------	--	--	--	--

课 次	第16次课	教学内容	考核（正手打高远球）
教学重难点	对学生一学期的羽毛球技术学习进行评价。		
课的部分	教学内容及技术要求		组织教法
开始部分 10'	（一）教学常规。 （二）准备活动。		
基本部分 60'	1、让学生练习考核内容， 15分钟。 2、开始考核，每人两次机会。		
结束部分 10'	一、素质练习； 二、放松； 三、布置练习；		

课后 小结		
----------	--	--