
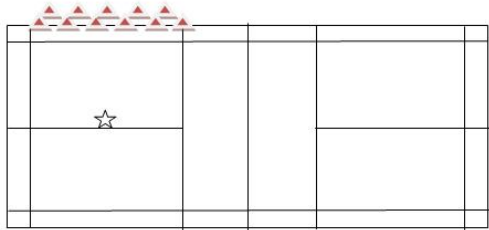
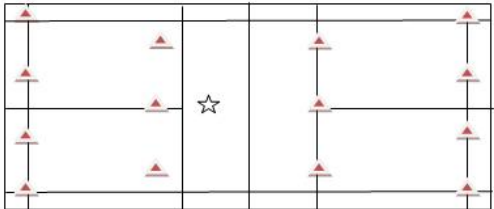
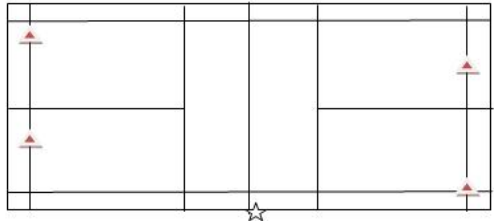


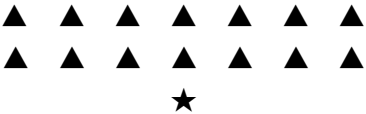
西北师范大学体育学院技术课教案

系别 体育教育 年级 大三 班次 课程名称 羽毛球

周次 7 课次 14 时间 50' 任课教师 陈丽娟

教学 内容	学习反手高远球			
教 学 目 标	1 运动参与目标：通过教学，发展学生技术全面性，提高学生实战能力，从而提高学生参与羽毛球运动的积极性。 2 运动技能目标：65%以上的学生基本掌握反手高远球技术。 3 身体健康目标：增强学生身体灵活性、协调性、发展学生的灵敏、力量等素质。 4 心理健康与社会适应目标：在学习过程中，通过激励等方式培养学生自信心，调动学生自我学习的主动性，激发学生敢于尝试、勇于实践的能力。			
教材 重点 难点	重点：反手高远球动作连贯、发力协调顺畅 难点：旋臂带动手腕、拇指顶发力；击球时拍面正，击球点高			
课 的 部 分	时 间	教 学 内 容	时 间	强 度
准 备 部 分	10 分 钟	一、课堂常规 1、针对集合、师生问好 2、宣布本科内容 3、安排见习生 4、提出注意事项：注意安全、避免受伤 二、热身 1、各关节活动、韧带牵拉： 头部、肩部、腰部、膝关节、踝腕关节；正侧压腿（2*8） 2、专项热身： ① 前臂内外旋 ② 转腕转髻 ③ 正反手抽	2 分 钟	低
			8 分 钟	中
				学生按指定地点集合： <div style="text-align: center;"> ▲▲▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲▲▲ ★ ▲学生 ★老师 </div> 要求：快、静、齐 组织：体操队形 <div style="text-align: center;"> ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ★ </div> 组织教学： 1、老师示范带领学生集体进行练习。 2、学生在教师的口令指挥下做完热身活动。 要求：动作协调、发力顺畅

课的部分	时间	教学内容	时间	强度	组织教法与教学要求
基本部分	35分钟	<p>一、学习反手高远球</p>  <p>图 3-63 后场反手高手位击球动作</p> <p>反手高远球：在做后场区域以反拍面击球方式将球击至对方后场区域。该技术只有在极其被动、迫不得已的情况下使用，是被动时过渡球的一种方式。</p> <p>动作过程：</p> <p>1、判断起动：以后场反手转身后退步法迅速向来球方向移动，身体稍向左转，背向球网，含胸收腹，反手握拍屈肘举于右侧与肩同高的位置，同时手臂内旋回环引拍，手腕稍外展，双眼注视来球，准备击球</p> <p>2、击球动作：上臂和前臂急速外旋带动手腕加速，近似一条弧线由左下方经胸前向右前上方挥动，击球点在右肩上方，击球时手腕由伸展至屈收快速闪动屈指发力，利用拇指顶力、其余四指配合，紧握球拍，用反拍面将球向后场击出，使球高弧线飞行，落入对方后场底线附近。完成动作的同时右脚着地，身体重心落在右脚上。</p> <p>3、击球后回动：完成击球后，身体重心在右脚上，持拍手由制动动作收回体前，准备迎接下一球。</p>	25分钟	中高	<p>组织教法：</p> <p>1、先动作讲解后示范，指出动作重点、难点及要求，让学生对反手高远球有初步认知。</p> <p>组织：</p>  <p>▲ 学生 ☆ 老师</p> <p>2、原地挥拍练习，在老师口令指导下从分解到完整动作逐步体会动作过程，从而形成规范动作。</p> <p>组织：</p>  <p>3、分组练习</p> <p>方法：四人一片场地，各自将球端至左后场区，背向网后跨一步击球。</p> <p>在练习过程中，老师采用口头提示、个别或集体纠错等方法让学生找准最佳击球点，通过正确动作将球击出。</p> <p>组织：</p> 

课的部分	时间	教 学 内 容	时间	强度	组织教法与教学要求
基本部分	35分钟	<p>重点：动作连贯、发力顺畅 难点：旋臂带动手腕、大拇指顶发力，击球时拍面正，击球点高</p> <p>二、专项素质练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、转髋跳 2、弓步跳 3、两脚一前一后移动 4、左脚为轴右脚前后移动 5、两脚快速开合跳 6、跳起交叉 	5分钟	高	<p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、动作过程清楚到位，挥拍轨迹正确 2、旋臂发力集中、出拍拍面要正 3、动作协调、发力顺畅 <p>学生学习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、认真观察教师示范，仔细听教师讲解中的重难点 2、在教师的口令下进行挥拍，认真体会挥拍轨迹及动作发力过程 3、分组练习时，教师巡回指导后要及时纠正错误动作 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学习态度积极认真 2、动作协调 3、发力顺畅 4、击球点高、拍面正 <p>组织：体操队形</p> <div style="text-align: center;">  <pre> ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ★ </pre> </div> <p>教法：在教师口令带领下进行 要求：跟上节奏、快速完成，动作到位，频率快</p>

课的部分	时间	教 学 内 容	时间	强度	组织教法与教学要求
结 束 部 分	5 分 钟	<p>一、放松</p> <p>1、压腕</p> <p>2、拉肩</p> <p>3、坐立体前屈</p> <p>4、跪立后倒</p> <p>二、集合，课堂小结</p> <p>1、根据学生总体情况进行小结，指出共性问题</p> <p>2、布置课后练习内容以及方法，让学生有效提高技术</p> <p>三、宣布下课</p>	3 分 钟	小	<p>组织：体操队形</p> <p style="text-align: center;">▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲</p> <p style="text-align: center;">▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>教法：在教师口令带领下进行</p> <p>要求： 学生下课后按照老师提供的练习方法进行练习，掌握并巩固已学的技术</p>
场地 布置	4 片		器材 设备	羽毛球 1 筒	
课后 小结					