

《羽毛球》教案

周次： 第7周 上课时间： 2014年4月11日3-4节 班级： 2012级羽毛球选项班（女） 人数： 36人 任课教师： 杨文娟


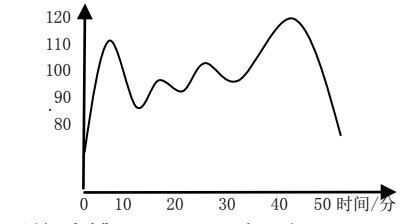
教学 内容	复习前场搓放小球 新授前场挑球技术					
教学 目标	<p>认知目标：使学生了解前场挑球的定义、战术意义及动作要领，并能够通过自己的语言进行表述。</p> <p>技能目标：通过复习，学生熟练搓放小球技术，80%以上的学生能够做到两人对击练习；通过练习，90%以上的学生能够运用挑球动作将球击到对方场区，70%的学生能够协调发力，将球打到中后场。</p> <p>情感目标：通过做游戏，使学生养成注意力集中的学习习惯和积极乐观向上的人生态度；练习内容由简入难，使学生体验成功，培养自信心，练习过程中的合作学习经历，潜移默化地锻炼学生团队意识。</p>					
重点 难点	<p>重点：击球动作的协调性和连贯性</p> <p>难点：1.手腕闪动发力；2.击球时拍面的控制</p>					
部分	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形与要求	运动负荷
						时间
准备 部分	10 分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1. 体育委员整队，汇报人数</p> <p>2. 师生问好，检查着装</p> <p>3. 宣布本课内容</p> <p>4. 安排见习生</p>	<p>1. 教师向学生问好。</p> <p>2. 清点学生人数，检查学生着装。</p> <p>3. 宣布本课内容。</p> <p>4. 安排见习学生</p>	<p>1. 体育委员整队，向教师报告人数。</p> <p>2. 全班学生四列横队站好。</p> <p>3. 向老师问好。</p>	<p>集合队形：</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>注：  学生  教师</p> <p>要求：</p> <p>1. 体育委员口令正确，声音洪亮。</p> <p>2. 学生行动一致，站队快、静、齐。</p> <p>3. 学生上课状态积极，着装整齐。</p> <p>4. 教师口令响亮，精神饱满。</p>	2 分 钟

部分	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形与要求	运动负荷	
						时间	强度
准备部分	10分钟	<p>二、热身游戏</p> <p>游戏名称：喊数抱团</p> <p>游戏规则：教师可令学生站成一个圆圈，沿逆时针方向慢跑，当教师突然喊数时，学生应立即与临近的同伴按所喊数字抱成一团，最后剩下没有及时抱成团的人受“罚”。</p> <p>注意事项：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 听数抱团时，不得因人数不符而互相推撞人。 2. 喊数后，教师要读“秒”，以限制学生反应的时间 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解游戏规则和要求。 2. 指挥学生做游戏。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲，学习游戏规则。 2. 按照游戏规则，集体做游戏。 	<p>讲解队形：同上（集合队形）</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师详细讲解游戏规则，条理清晰，声音洪亮。 2. 学生队伍保持安静，认真学习游戏规则。 <p>游戏队形：</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师组织学生做游戏，报数清晰。 2. 学生保持队形，注意力集中，快速反应，积极投入游戏中。 3. 教师提示学生注意安全。 	4分钟	中高强度
		<p>三、徒手操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 头部运动（8拍×2） 2. 扩胸运动（8拍×2） 3. 振臂运动（8拍×2） 4. 双臂绕环（8拍×2） 5. 体转运动（8拍×2） 6. 腹背运动（8拍×2） 7. 弓步压腿（8拍×4） 8. 侧压腿（8拍×4） 9. 活动膝关节（8拍×4） 10. 活动踝腕关节（8拍×4） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口令提示，领做徒手操。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按照教师口令，跟随教师做徒手操。 	<p>徒手操队形：同上(游戏队形)</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 动作整齐，方向一致。 2. 动作幅度大，充分活动各关节，以防受伤 	4分钟	中强度

部分	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形与要求	运动负荷	
						时间	强度
基本部分	32分钟	<p>一、复习前场搓放小球 练习：两人一组，搓放小球练习。</p>	<p>1. 讲解、示范练习内容和方法，说明练习时间。 2. 巡回指导，纠正错误。</p>	<p>1. 按照练习要求，两人一组对练。</p>	<p>练习队形：</p>  <p>要求：</p> <p>1. 教师讲解清晰，动作规范。 2. 练习方法和时间明确。 3. 学生认真听讲，积极思考，投入练习。</p>	10分钟	低强度
		<p>二、前场挑球技术教学</p> <p>1. 挑球的定义：是指通过下手击球，把球从网前挑向对方后场的技术动作。 2. 挑球的战术意义：用于打乱对方进攻的连续性。挑球的球速相对较慢，能够为被动防守一方争取到比较充裕的准备时间。 3. 网前挑球动作要领： （1）正手挑球：判断来球，移动引拍，准备击球。 击球点：前场低手位击球点在腰部或跨步脚膝盖以下的位置。 正手挑高球击球动作：前臂迅速内旋带动手腕向前上方展腕发力击球。 击球后即向中心位置回动。</p>	<p>1. 讲解挑球的定义、战术意义。 2. 讲解、示范正、反手挑球的动作要领。 3. 指定学生进行初学展示，同时演示练习方法。</p>	<p>1. 认真聆听教师讲解内容，观看教师示范动作，积极模仿。 2. 指定学生积极展示自我，并配合教师完成练习演示。</p>	<p>讲解队形：</p>  <p>要求：</p> <p>1. 教师讲解声音洪亮，条理清晰，动作规范。 2. 学生保持安静，认真听讲，积极思考，提出质疑。 3. 指定学生认真配合教师完成练习的演示。</p>		

部分	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形与要求	运动负荷	
						时间	强度
基本部分	32分钟	<p>(2) 反手挑球: 判断起动, 移动引拍, 准备击球。 击球点: 击球点在腰部或膝盖以下的位置。 反手挑高球击球动作: 前臂迅速外旋带动手腕, 利用拇指的顶力向前上方收腕发力将球击出。 击球后即向中心位置回动。</p> <p>(3) 重点和难点 重点: 击球动作的协调性和连贯性。 难点: 手腕闪动发力和击球时拍面的控制。</p> <p>4. 练习内容 (1) 定点抛球挑球练习 一人定点先集中抛球到正手网前, 后抛到反手网前, 一人挑球。</p> <p>正手挑球 10个/人/组 1组 反手挑球 10个/人/组 1组</p> <p>(2) 不定点抛球挑球练习 一人不定点将球抛到正手或反手网前, 一人挑球</p> <p>正反手挑球共 10个/人/组 1组</p>	<p>4. 组织学生进行分组练习。</p> <p>5. 巡回指导, 以场地为单位, 纠正错误动作, 回答学生疑问。</p>	<p>3. 按照分组进行练习。</p>	<p>组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 将学生平均分成 6 组, 每组 6 人; 2. 各场地, 一人捡球, 一人递球, 一人抛球, 一人挑球练习, 两人等候练习; 3. 每人按挑球→捡球→递球→抛球→候场→挑球的顺序进行练习。 <p>练习队形:</p>  <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师说明练习方法和练习量, 组织学生练习。 2. 学生按照分组和要求, 保证练习质量。 3. 练习过程中, 学生认真观察, 相互评价, 注意安全。 4. 教师巡回指导, 及时纠正学生错误动作。 	16分钟	中低强度

部分	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形与要求	运动负荷	
						时间	强度
结束部分	8分钟	<p>一、素质练习（下肢力量）</p> <p>1. 左右跳练习 30次/每组 共2组</p> <p>2. 双腿快速交换跑练习 2组</p> <p>3. 连续双脚跳练习 2组</p> <p>4. 单腿往返跳比赛 1组</p>	<p>1. 讲解、示范练习内容和方法，规定练习次数。</p> <p>2. 指挥学生练习。</p>	<p>1. 认真聆听讲解，观察示范动作，积极模仿。</p> <p>2. 听从教师指挥做练习。</p>	<p>组织：练习1为集体练习。</p> <p>练习队形一：</p>  <p>组织：将学生按队列分成4组，进行练习2和练习3以及比赛。</p> <p>练习、比赛队形二：</p>  <p>要求：</p> <p>1. 教师讲解练习和比赛方法与要求，组织学生练习。</p> <p>2. 学生认真聆听讲解，积极投入练习和比赛。</p> <p>3. 强调练习过程中，控制间距，注意安全。</p>	7分钟	高强度

部分	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形与要求	运动负荷	
						时间	强度
结束部分	8分钟	二、放松小结 1. 放松练习 2. 课堂小结 3. 师生再见 4. 归还器材	1. 带领学生放松。 2. 集合队伍。 3. 简练小结本课内容。 4. 安排学生归还器材。 5. 向学生道别。	1. 跟随教师做放松练习。 2. 根据教师指挥站队。 3. 聆听教师做课堂小结。 4. 向教师再见。 5. 归还器材。	下课队形:  要求: 要求: 1. 集合队伍快、静、齐。 2. 教师总结评价本次课, 宣布下课。 3. 学生认真反思本次课。	1分钟	
场地器材	场地: 西操场羽毛球场地 6 块 器材: 球网 6 张, 网柱 12 个 羽毛球若干 球拍 (自备)		运动负荷预计	脉搏/次/分  平均脉搏 100-110 次/分	练习密度预计	40%—50%	
课后小结							