

时 间	__月__日 星期__	课 题	理论课 (羽毛球运动概述)	
教学目标	使学生了解羽毛球这一运动的发展历史			
教学重点	新旧规则的比较以及在比赛过程中裁判法的运用			
教学难点				
课 型	室内讲授课	教学媒体		
教法选择				
<b>教 学 过 程</b>			<b>教法运用及板书要点</b>	
<p><b>开始部分:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、师生问好</li> <li>2、考勤</li> </ol> <p><b>授课内容:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、羽毛球运动的概述和发展</li> <li>2、羽毛球运动的基本技术和单、双打技战术</li> <li>3、羽毛球运动的裁判法和新规则简述</li> </ol> <p><b>教学任务:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 使学生对羽毛球运动的发展和特点有进一步的理解</li> <li>2、 使学生更好的掌握羽毛球技术动作和理论</li> <li>3、 提高学生对裁判方法和新规则的了解，能观摩比赛</li> <li>4、 增加学生对羽毛球运动的热爱</li> </ol>				

--	--

此表 2 学时填写一份,“教学过程”栏不足者可附页。

教 学 过 程	教法运用及板书要点
---------	-----------

课的结构:

一、羽毛球运动的起源和发展概述

- 1、起源
- 2、世界羽毛球的发展
- 3、中国羽毛球发展史

二、羽毛球运动的特点

- 1、是一种全身运动项目
- 2、可调节运动量
- 3、简便性
  - ①. 不受场地的限制
  - ②. 集体、个人皆宜
  - ③. 不受年龄、性别的限制

三、羽毛球的锻炼价值

- 1、自娱自乐
- 2、观赏性
- 3、锻炼性
  - ①. 增强体质
  - ②. 培养意志
  - ③. 培养心里素质

四、羽毛球的基本技术和单、双打基本站位及简单技、战术

- 1、基本技术
- 2、单、双打基本站位
- 3、打法和战术

五、羽毛球比赛规则

**结束部分**

- 1、 小结本科
- 2、 讲述实践课课程要求

教学目标	使学生了解并掌握羽毛球拍的两种握法		
教学重点	球拍的握法		
教学难点	正反手握拍的区别手型的变化		
课 型	室外实践课	教学媒体	羽毛球场
教法选择	讲解示范		

教 学 过 程	教法运用及板书要点
<p><b>一、开始部分</b></p> <p>1、体育委员集合队伍、检查人数，报告。</p> <p>2、师生问好。</p> <p>3、考勤。</p> <p>4、简介本学期教学内容及本次课内容、任务。</p> <p>5、安排见习生。</p> <p><b>二、准备部分</b></p> <p>1、热身跑（跑的路线如图 1 所示） 运动量：400 米*3</p> <p>2、在肋木上进行练习： 练习内容：弓步压腿；正压腿等</p>	<p>组织方法：</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>o</p>

此表 2 学时填写一份,“教学过程”栏不足者可附页。

### 三、基本部分

#### 1.羽毛球运动

羽毛球是一项隔网对抗的球类运动。现代的羽毛球运动起源于印度，形成于英国。20 世纪初注入我国。羽毛球运动具有场地较小，器材简单，运动量可大可小，户外、室内皆宜，男女老少都可参与的特点，因此它是一项很好的健身运动。羽毛球的球小速度快变化多，能锻炼练习者的反应、观察能力、应变能力；球网较高球不能轻易落地，相对击球回合较多，提高了趣味性。又对锻炼者的速度、耐力有很好的锻炼作用，它既可采用单兵对练，又可进行双打练习，形势灵活多变；既可通过不同的羽毛球技术练习，用美妙的身体语言尽情的自娱，表现自我，又可展示出羽毛球力与美的结合，使观赏者心旷神怡，流连忘返。

#### 2.羽毛球基本技术：

##### 球拍握法

**正手握拍法**(图 1、2) :用握拍手手掌同一个朝向拍面的击球叫正手击球，正手击球时的握拍方法为正手握拍法。握拍时，先用左手握住拍颈，使拍面与地面垂直，在展开右手，使手的小鱼际肌靠在拍柄底托处，虎口对准拍柄的内侧小边棱，然后小指、无名指和中指并拢握住拍柄，小指和无名指在拍柄的末端应稍紧，食指与中指稍分开，食指和拇指轻松扣住拍柄。

**反手握拍法：**（图 3）用握拍手手背同一个朝向拍面的击球叫反手击球，反手击球时的握拍方法为反手握拍法。在正手握拍法的基础上，拍柄稍向外转，食指收回，拇指第二指节顶贴在拍柄内侧的宽面上，其余四指并拢握住拍柄，

手心与拍柄之间应有一个明显的空洞。

<div data-bbox="380 433 1260 1121" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="296 1240 474 1285" data-label="Section-Header"> <p><b>[握拍关键]</b></p> </div> <div data-bbox="296 1368 1360 1489" data-label="Text"> <p>不论正手握拍法或反手握拍法，除上述握法的区别以外，它们共同的技术关键是一要放松，二要灵活。</p> </div> <div data-bbox="296 1567 548 1611" data-label="Section-Header"> <p><b>[握法练习方法]</b></p> </div> <div data-bbox="296 1694 1360 1816" data-label="Text"> <p>各种来球时握法灵活性变化的要领：正确合理的握拍是完成好各种技术动作的前提。</p> </div> <div data-bbox="296 1902 1360 2555" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 了解技术动作结构，规范要求，建立动作的概念和形象。通过看技术录像；观摩优秀运动员的比赛。技术示范，进行模仿练习。</li> <li>(2) 检查握拍的部位是否准确。正手握拍法如同与人握手方式。</li> <li>(3) 引体验握拍的松紧度。握拍太紧动作必然僵硬，握拍太松击球无力，且动作可能变形。注意握拍的调整。击高球和杀球时，击球的瞬间需要握紧拍柄发力，握拍有些变化，虎口变成对着侧面的窄面上，才能以球拍正面击球，击球后则应调整恢复到虎口对着拍柄窄面内侧斜棱的原有正手握拍法。这个调整动作是在放松握拍的</li> </ul> </div>	<div data-bbox="1398 255 1598 299" data-label="Section-Header"> <p><b>组织教法：</b></p> </div> <div data-bbox="1398 379 1801 418" data-label="Text"> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> </div> <div data-bbox="1398 492 1457 531" data-label="Text"> <p>XX</p> </div> <div data-bbox="1570 715 1591 753" data-label="Text"> <p>○</p> </div> <div data-bbox="1398 931 1801 970" data-label="Text"> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> </div> <div data-bbox="1398 1044 1457 1083" data-label="Text"> <p>XX</p> </div>
--	--



过程中自然而然完成的，往往被人们忽略。

[4]、学习正、反手握拍的转换方法。

从正手握拍举在右肩上，到反手握拍举在左肩上，反复练习体会拇指和食指将拍柄捻动后，手指和拍柄接触部位不同的要求和变化。

#### 四、结束部分

1. 集合整队，小结本次课。
2. 放松操 4——5 节
3. 归还器材，师生道别

**[握拍法的常见错误及纠正方法]**

(1) 五指并拢死劲一把抓的"拳握法"。这种握法使手臂的肌肉僵硬、影响手腕的灵活性。

(2) 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。

(3) 反手击球时，没有转换成反手握拍法。

课的完成情况，学习掌握情况等

(同学们再见!) 老师再见?

# 正手发球（发四种弧线球）

时 间 月 日 星期 课 题

学习好资料

欢迎下载

教学目标	使学生了解并学习羽毛球运动的 4 种发球方法		
教学重点	羽毛球发球的准备姿势和发力的方法		
教学难点	规则对发球的要求		
课 型	室外实践课	教学媒体	羽毛球场
教法选择	讲解示范		

教 学 过 程	教法运用及板书要点
<p>一、开始部分：</p> <p>1、体育委员集合队伍、检查人数，报告。</p> <p>2、师生问好。</p> <p>3、考勤。</p> <p>4、简介本次课内容、任务。</p> <p>5、安排见习生。</p> <p>二、准备部分：</p> <p>1、热身跑（跑的路线如图 1 所示） 运动量：400 米*3</p> <p>2、热身操 5 节</p> <p>A. 上肢运动</p> <p>B. 体转运动</p> <p>C. 腹背运动</p> <p>D. 交叉步</p> <p>E. 膝关节</p> <p>3、游戏</p> <p>老鹰捉小鸡</p>	<p>组织方法：</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>○</p>

此表 2 学时填写一份,“教学过程”栏不足者可附页。

教 学 过 程	教法运用及板书要点
---------	-----------

### 三、基本部分：

#### 1、发球法

A. 正手发高远球：发球的时候，左手把球举在身体的靠右前方并放下，使球落下；右手同时由大臂带动小臂，从右后方向前，往左前上方挥动，大臂开始挥动的时候，身体重心由右脚慢慢地移到左脚。当球落到击球人手臂向下自然伸直能触到球的部位的一刹那，握紧球拍，并利用甩手腕的力量，向前上方鞭打用力击球，当把球击出的同时，手臂向左上方挥动，击球之后，身体重心也由右脚移至左脚，身体微微向前倾。

B. 正手发平高球：基本上同正手发高远球动作。把球发得不太高，使球迅速地越过对方场区空中而落至底线附近。球在空中飞行的时候，与地面所形成的仰角大约是45度角左右。在比赛当中，这种发球可以迫使对方快速移动到底线，从而没有充裕的准备时间去还击来球。发平高球的质量好的话，有时可以限制对方发挥大力扣杀和其他一些进攻技术。发平高球也可以作为进攻的一个手段。

发平高球时，左脚在前，右脚在后，两脚之间自然分开（同发高远球一样）。身体重心放在右脚上面，身体自然地微微向后仰，右手向右后侧举起，肘部稍弯曲，左手拿球并自然地在胸前弯曲。发球时，左手把球举在身体靠右前方并放下，使球下落；右手同时由大臂带动小臂，以小臂加速球拍的从右后方向前、右往左前方挥动。当球落到击球人腰部稍下的一刹那，紧握球拍，手腕向前上方、以向前方为主鞭打击球。击球时，其动作比发高远球的动作小。

C. 正手发平快球：把球发得又平又快，击出的球离网不高而迅速越过对方场区并落到底线附近。球在空中飞行时，与地面形成的仰角不超过30度角。发平球是抢攻的主要技术之一，由于球的速度快而角度平，可以造成对方措手不及、忙于应付。在与反应较迟钝动作较慢、动作偏大的对手相遇时，发平球往往可以直接创造机会或得分。发平快球的准备动作与发高远球、平高球的准备动作

4×8

4×8

4×8

4×8

4×8

应力求做到一致，整个动作过程及球拍挥动方向，也大体相似，只是在发平球的时候，当球落到腰部稍下的一刹那，在手臂的快速带动下，靠手腕与手指的突然向前发力将球击出。

D. 正手发网前球: 把球发到对方发球区内的前发球线附近叫做发网前球。比赛中发网前球可以避免对方接发球时往下压球，限制了对方的一些进攻技术。发网前球时，站位稍前。由于网前球飞行距离短、弧线低、用力轻，因此前臂挥动的幅度和手腕后伸的程度要比发高远球小；球拍触球时，拍面从右向左斜切击球，使球刚好越网而过，落在对方前发球线附近。

组织教法：

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XX

○

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX



#### 四、结束部分

- 1 集合整队，小结本次课。
2. 放松操 4——5 节
3. 归还器材，师生道别。

--	--

	<p>课的完成情况，学习掌握情况等</p> <p>（同学们再见！）老师再见？</p>
--	--



时 间	—月—日 星期—	课 题	<b>正手发球加强课（高远球）</b>		
教学目标	学习正手发高远球技术，理解其动作要领，掌握其技术动作。				
教学重点	正手发球方法及要领				
教学难点					
课 型	室外实践课	教学媒体	羽毛球场		
教法选择	讲解示范				
教 学 过 程				教法运用及板书要点	
<b>一、 开始部分</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育委员集合整队，报告人数。</li> <li>2. 宣布本节课的教学任务。</li> <li>3. 处理见习生。</li> </ol> <b>二、 准备部分</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 双人做体操           <ol style="list-style-type: none"> <li>① 压肩</li> <li>② 体侧活动</li> <li>③ 原地翻转</li> <li>④ 弓箭步压腿</li> <li>⑤ 跳跃</li> </ol> </li> <li>2. 绕场慢跑 5-6 圈。</li> <li>3. 游戏 ——运送羽毛球</li> </ol>				学生成横队上课队形。  注： 1. 教师与一名学生在队前做示范，然后一齐做。 2. 练习②两侧、③两个方向都要做。  三个组进行比赛。  规则： 1. 开始运送 5 个球，直至增加到 10 个球。	

<p>方法：全班分成三组，成纵队正对场地，每队第一名学生用球拍把球运到场地的另一端线外放下，返回后第二名学生再把球运回来，交给第三名学生，如此依次把球来回运送，直至全组全部作一遍。</p>	<p>2. 球必须放到拍子上运送。</p> <p>3. 球落到地上必须捡起来放到拍子上。</p> <p>罚则：</p> <p>比赛的最后一名集体做 10 个俯卧撑。</p>
--	--

此表 2 学时填写一份，“教学过程”栏不足者可附页。

教 学 过 程	教法运用及板书要点
---------	-----------

<p><b>三、 基本部分</b></p> <p>1. 学习正手发高远球</p> <p>(1)复习正、反手握拍方法</p> <p>①讲解示范：</p> <p>②练习：</p> <p>——两人近距离隔网对击羽毛球</p> <p>(重点练习正、反手握拍方法)</p> <p>(2)学习正手发高远球</p> <p>讲解动作要领：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•不要屈肘击球</li> <li>•左肩对球网，侧身站立。</li> <li>•击球瞬间手腕内旋。</li> </ul>	<p>学生成横队。</p> <p>教法：</p> <p>教师在队前边示范边讲解。</p> <p>学生连续互换正、反手握拍，并相互检查。教师重点纠正错误动作。</p> <p>每块场地 4 人。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有意识向左右侧连续击球。</li> <li>2. 击球前要转换成相应的握拍方法。</li> <li>3. 采用何种击球技术均可，但握拍方法要正确。</li> </ol> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p>
---	---

<p>练习方法：</p> <p>① 挥拍练习</p> <p>② 在发球线后发高远球</p> <p>5人发球练习</p> <p><b>四、结束部分</b></p> <p>①集合整队，讲评本节课情况。</p> <p>②做放松练习。</p> <p>③下课。</p>	<p>讲解示范队形图</p> <p>组织教法：</p> <p>① 讲解完后学生原地练习挥拍动作。</p> <p>② 教师巡回逐一检查，发现共性问题再做重点讲解。</p> <p>③ 让动作正确的学生出来做示范。</p> <p>要求：</p> <p>①发球者在发球线后发高远球。</p> <p>②接球者在后场可把球击到对方场区任何地方，不限定击球方法。</p>		
时	__月__日	课	<b>正手击高远球技术</b>

间	星期	题		
教学目标	技能目标：让 85%的学生基本掌握羽毛球正手击高远球的基本动作，提高羽毛球运动的技术水平并能在课余熟练运用和相互交流。			
教学重点	以肩为轴，大臂带动小臂用“抽鞭”动作击球			
教学难点	击球点时机的判断以及击球瞬间产生的爆发力。			
课 型	室外实践课	教学媒体	羽毛球场，球拍，球	
教法选择	讲解示范			
教 学 过 程			教法运用及板书要点	
<p>一、开始部分</p> <p>1、师生问好，课堂常规</p> <p>2、宣布课的内容、目标及要求</p> <p>3、安排见习生</p> <p>二、准备活动</p> <p>1、绕场地慢跑</p> <p>2、活动各关节</p> <p>3、课课练：（专项准备活动）4X8 拍</p> <p>手握球拍绕</p> <p>以手腕为轴绕</p> <p>以肘为轴绕</p> <p>以肩为轴绕</p> <p>4、已学动作挥拍练习</p>			<p>要求：口令洪亮有力、精神饱满、创设师生互动情景。</p> <p>活动方式：不分组练习，利用场地现有条件因材施教。</p>	

5、步伐辅助练习	
----------	--

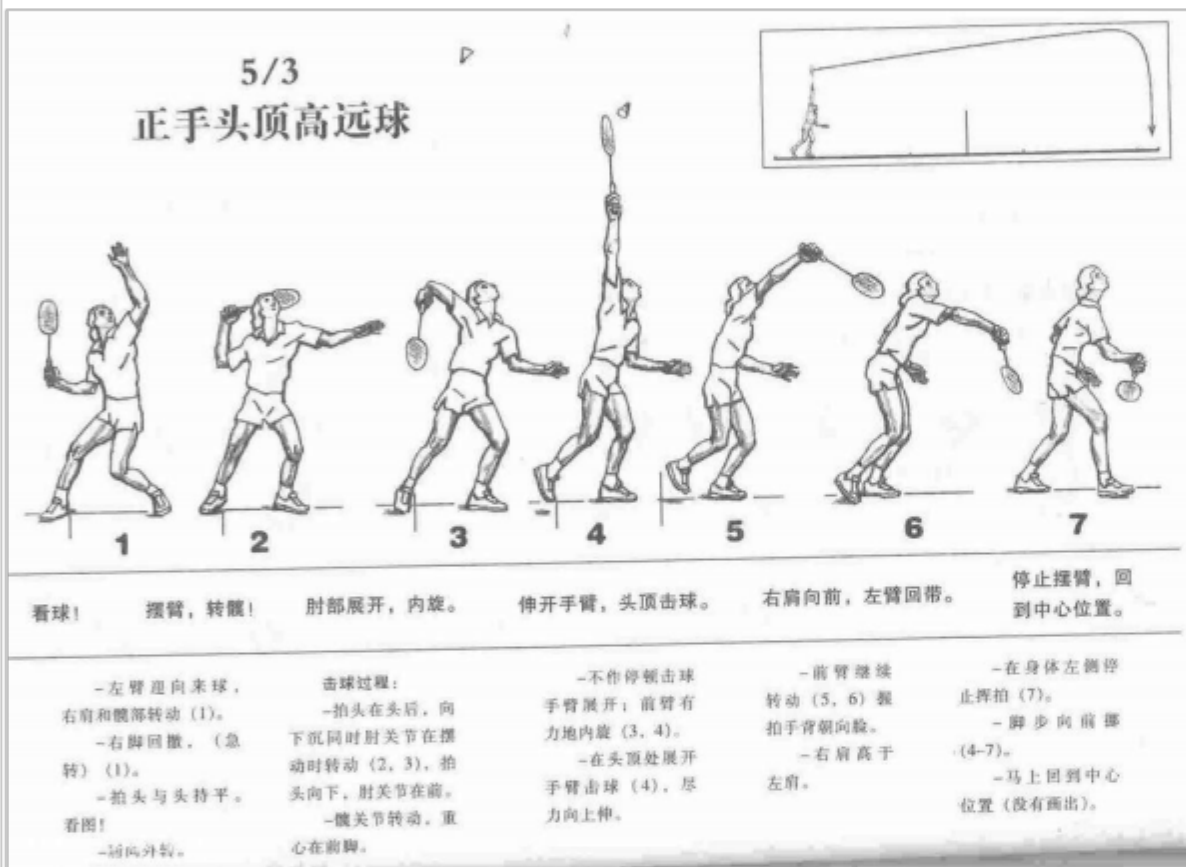
此表 2 学时填写一份,“教学过程”栏不足者可附页。

教 学 过 程	教法运用及板书要点
---------	-----------

### 三、基本部分

#### 1、羽毛球正手击高远球

讲解正手击高球技术：判断来球的方向落点，侧身后退，左肩对网，重心在右脚，两眼注视来球，击球时后脚蹬地转体收腹，以肩为轴上臂带动前臂快速向前上方甩腕，在手臂伸直的最高点击球。



#### 2、分组练习。

2人一组，隔网对击

#### 3、组织练习和自主学习。

一人对两到三人击打练习，带有目的的击球，注意落点。

1、重点：不同的练习动作的正确性与针对性。

3、 难点：对来球的综合判断后击球时机的掌握。

4、 无球练习结合击球挥拍。

重点练习甩臂和灵敏性

4、老师集中纠错（练习结束集体交流讨论）。	
-----------------------	--

教 学 过 程	教法运用及板书要点
---------	-----------



5、自由练习（发挥个人创新意识讨论更好的练习方法）

6、游戏

上抛羽毛球做下蹲动作：将羽毛球垂直向上抛起，然后迅速做下蹲动作，手必须接触地面，次数多者为胜利。

四、结束部分

1、集合队伍

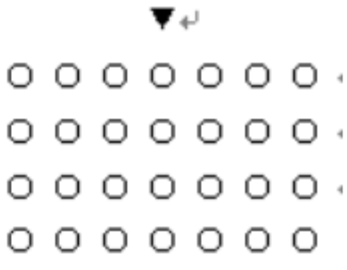

2、点评本次课的成功与不足

3、放松操 3-4 节

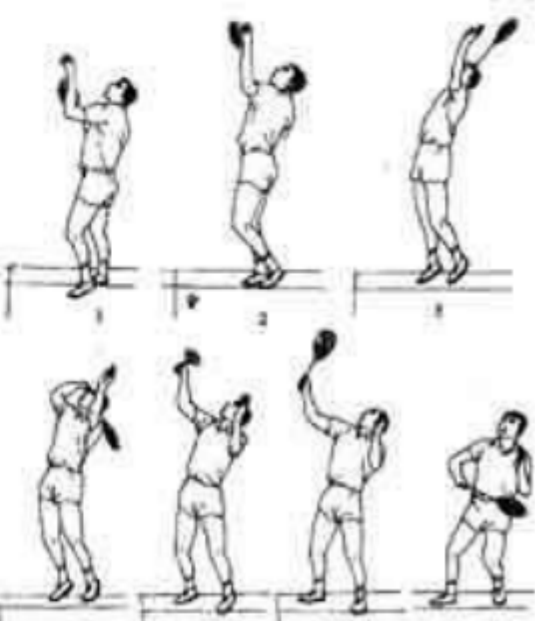
4、安排归还器材，师生道别！

1、养成运动完后进行  
放松练习的习惯

2、放松有助有身体立  
即恢复

时 间	__月__日 星期__	课 题	学习正手击高远球技术	
教学目标	学习高远球技术达初步掌握、熟练掌握前场上网步法			
教学重点	高远球技术			
教学难点	击球用力方法			
课 型	室外实践课	教学媒体		
教法选择	讲解示范			
教 学 过 程			教法运用及板书要点	
<p><b>一、开始部分</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 整队集合</li> <li>2. 师生问好</li> <li>3. 清点人数，安排见习生</li> <li>4. 宣布本课内容及要求</li> </ol> <p><b>二、准备部分</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跑六圈热身（绕羽毛球场地）</li> <li>2. 准备活动（4×8拍）                             <ol style="list-style-type: none"> <li>①头颈运动</li> <li>②扩胸运动</li> <li>③振臂运动</li> <li>④绕环运动</li> <li>⑤体转运动</li> <li>⑥腹背运动</li> <li>⑦弓步压腿</li> <li>⑧侧压腿</li> <li>⑨活动膝关节</li> <li>⑩活动踝腕关节</li> </ol> </li> </ol>			<p>组织：成体操队形。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>组织：全班成四列体操队形散开。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>要求：教师喊口令并领做。</p>	

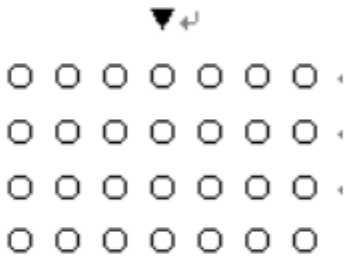
此表 2 学时填写一份,“教学过程”栏不足者可附页。

教 学 过 程	教法运用及板书要点
<p><b>三、基本部分</b></p> <p>1、学习正手击打后场高远球</p> <p>①准备姿势</p> <p>动作：作为接球方，两脚间的距离比肩稍宽，两膝稍微弯曲并放松，脚跟自然提起，上身略微向前倾。两手自然弯曲位于体侧，持拍手正手握拍稍微向前，拍头朝上。双眼看清对手的发球动作。</p> <p>②正手击打高远球</p> <p>动作：以合理快速的步法移动到球落下的位置上，击球点选择在右肩上方。</p> <p>首先，侧身对网，左脚在前并以脚尖垫地，右脚在后稍屈膝，重心在右脚上；上体和头稍后仰，眼看来球，右手正手握拍举于右肩上，上臂于躯干的交角和上臂于前臂的夹角在 <math>45^{\circ}\sim 60^{\circ}</math> 之间，手臂放松微向后拉，胸部展开，前臂内旋，手腕与前臂保持伸直。左手（未持拍手）屈肘自然上举，左肩稍高于右肩 -</p> <p><b>向后引拍</b></p> <p>然后，当球落到适当高度时开始转体，并以肩关节为轴带动上臂上举（肘部稍向前）至与躯干之间的夹角在 <math>90^{\circ}\sim 120^{\circ}</math> 之间，前臂后伸，腕关节充分后伸，球拍垂直向下于右肩后。发力击球动作是从球拍由前臂带动往上加速挥拍开始。此刻，手指握紧拍柄，从手腕的充分后伸经过稍微有点内旋至前屈转腕动作产生爆发力，击球托的后下底部，使球往前上方击出。</p> <p><b>挥拍击球</b></p> <p>最后，击完球后，由左臂的带动和右臂击完球后的惯性作用，使身体转成面对球网的身体姿势，重心移动到左脚上 -</p> <p><b>随挥</b></p>	<p>教法运用及板书要点</p> <p>组织：分散到场地上进行练习。</p> <p>教法：老师指出错误动作并纠正。</p> <p>要求：学生熟练掌握上网步法。</p> <p>组织：全班同学站成两列。</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>教法：老师讲解示范，然后带领学生做。</p>  <p>难点：①向后引拍动作中，大臂要抬起，微微向后拉开。</p> <p>②挥拍过程中，身体和大臂带动手臂向前挥动，肘部要抬高，手腕要后伸并且</p>

	<p>放松。</p> <p>③手腕带动球拍上挥并要接触球时，手腕要有转腕压拍的动作，并且要快速有爆发力。</p> <p>④整个动作协调自然，要利用腰部的转动发力，重心在动作完成后自然的由脚移到左脚。</p>
--	---

教 学 过 程	教法运用及板书要点
---------	-----------



间	星期_____	题	
教学目标	基本掌握前场上网步法		
教学重点	步法的启动和用力		
教学难点			
课 型	室外实践课	教学媒体	
教法选择	讲解示范		
教 学 过 程		教法运用及板书要点	
<p><b>一、 开始部分</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 整队集合</li> <li>2. 师生问好</li> <li>3. 清点人数，安排见习生</li> <li>4. 宣布本课内容及要求</li> </ol> <p><b>二、 准备部分</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跑两圈热身（绕羽毛球场地）</li> <li>2. 准备活动（4×8拍）                             <ol style="list-style-type: none"> <li>①头颈运动</li> <li>②扩胸运动</li> <li>③振臂运动</li> <li>④绕环运动</li> <li>⑤体转运动</li> <li>⑥腹背运动</li> <li>⑦弓步压腿</li> <li>⑧侧压腿</li> <li>⑨活动膝关节</li> <li>⑩活动踝腕关节</li> </ol> </li> </ol>		<p>组织：</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>组织：全班成四列体操队形散开。</p> <p>要求：教师喊口令并领做。</p>	

--	--

此表 2 学时填写一份,“教学过程”栏不足者可附页。

教 学 过 程	教法运用及板书要点
---------	-----------

### 三、基本部分

#### 1、简单介绍羽毛球场地规格

- ① 球场：呈长方形，长 13.40 米，单打球场宽 5.18 米；半场分左右两个发球区，长 4.64 米，宽 2.53 米，发球区距离球网 1.98 米。整个球场使用 4 厘米的白色或浅色线来划分，所有场地线都是它所确定区域的组成部分。
- ② 网柱：从球场地面起，网柱高 1.55 米，稳固地同地面垂直，并保持球网拉紧状态。网柱应放置在双打边线上。
- ③ 球网：球网宽 76 厘米，顶端用 7.5 厘米宽的白布对折而成，用绳索或钢丝穿过。球网应用深色、优质的细绳织成。场地中央网高 1.524 米，双打边线处网高 1.55 米。

#### 2、复习发后场高远球

#### 3、学习前场上网步法

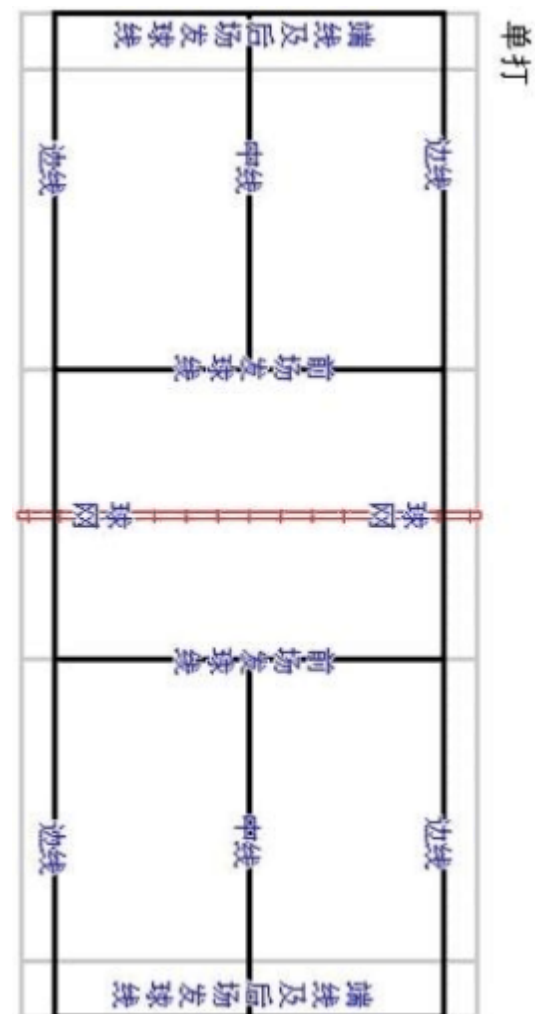
从中心位置移动到网前击球的步法，称为上网步法。上网步法可根据各人习惯采用交叉步、并步、垫步或蹬跨步。

- ① 右边上网前步法：可采用两步或三步交叉步加蹬跨步移动的方法；也可采用垫一步再跨一大步移动的方法上网。

- ② 左边上网的步法：同右边上网，只是移动方向是朝左边网前。

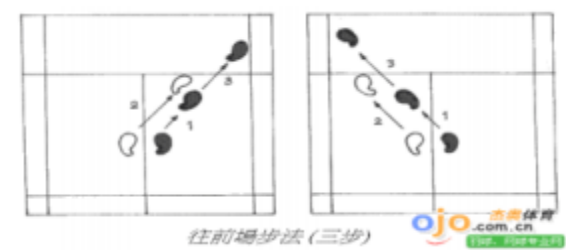
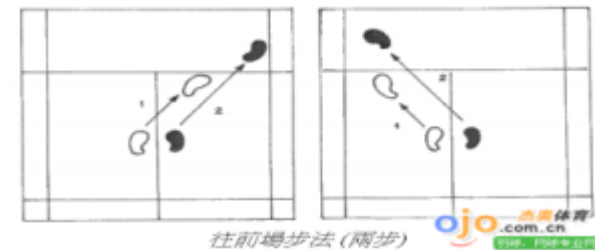
组织：全班围站在场地周围。

教法：老师讲解。



组织：全班成体操队形。

教法：老师讲解示范并领做。



组织：全班学生围站在半场周围。

教法：老师讲解并示范。

教 学 过 程

教法运用及板书要点



#### 4、介绍反手发网前球技术动作

动作：右手臂屈肘，用反手握拍将球拍横举在腰间，拍面在身体左侧腰下。左手拇指与食指捏住球的二、三根羽毛，球托朝下，球体或球托在球拍前对准拍面。击球时，前臂带动手腕朝前横切推送，使球的飞行弧线略高于网顶，下落到对方前发球线附近。（右图）



- 难点：
- ①控制好击球的力量和掌握好击球用力的方向。
  - ②击球时，拍面略后仰形成和地面大约120°的夹角。
  - ③击球的瞬间，拍头应明显低于整个握拍手部。
  - ④整个动作轻松自然、流畅、连贯

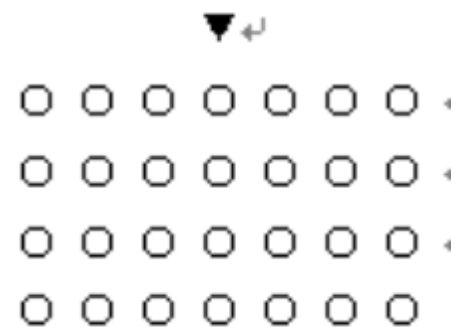
组织：分散到场地地上进行练习。

教法：学生练习，老师巡视并纠正错误。

要求：先在场地上练习上网步法再练习发网前球技术动作。

#### 5、练习本课所学内容

组织：全班成体操队形，老师讲评。



#### 四、结束部分

- 1、放松运动
- 2、课堂小结，提出表扬和批评
- 3、布置课后练习
- 4、组织学生归还器材

