

郑州大学西亚斯国际学院

# 公共体育课程（毽球）教学设计



设计人：蒲继涛

教研室：大一公共体育教研室

时 间：2015年6月25日

# 毽球教学进度计划

课次	教学内容
1	1、 毽球运动概述 2、 毽球运动的基本技术 3、 毽球运动竞赛规则与裁判法 4、 毽球运动损伤及其预防
2	1、 预备姿势学习 2、 移动技术：学习前上步、并步、滑步 3、 踢球技术：学习脚内侧踢球技术
3	1、 复习：预备姿势、前上步、并步和脚内侧踢球技术 2、 学习移动技术：后撤步、交叉步、转身上步技术 3、 学习踢球技术：脚外侧踢球技术
4	1、 复习移动技术：前上步、后撤步、并步、滑步、交叉步、转身上步技术 2、 复习脚内侧、脚外侧踢球技术 3、 学习正脚背踢球技术
5	1、 复习移动技术 2、 复习脚内侧、脚外侧、正脚背踢球技术
6	1、 复习踢球技术 2、 学习正脚背发球技术 3、 学习大腿触球技术 4、 学习脚内侧起球技术
7	1、 复习正脚背发球技术 2、 复习大腿触球技术 3、 复习脚内侧起球技术 4、 学习胸部触球技术
8	1、 复习正脚背发球和触球技术 2、 复习脚内侧起球技术
9	1、 复习脚内侧踢球技术

	2、复习正脚背发球与触球技术
--	----------------

	3、学习脚内侧传球技术
10	1、复习脚内侧踢球、正脚背发球和触球技术 2、复习脚内侧传球技术和脚内侧起球技术 3、学习正脚背传球技术
11	1、复习发球技术和触球技术 2、复习传球和起球技术 3、学习脚踏攻球技术
12	1、复习传球技术和起球技术 2、复习脚踏攻球技术和触球技术
13	1、复习脚内侧踢球技术 2、复习正脚背发球技术 3、复习大腿、胸部触球技术
14	1、复习脚内侧踢球技术 2、复习正脚背发球技术
15	考试
16	考试

# 毽球教案

## 第1周（理论课）

### 一、教学内容：

1 体育养生

2 体育养生内容

3 体育养生的原则、价值

### 二、教学目标：

1、通过对体育养生的学习，使学生初步建立养生的基本概念；

2 通过体育养生内容的学习，使学生能根据自身实际，了解生活中不利于养生的习惯和行为，建立科学养生观念；

3 通过本次课学习，使学生能根据养生的基本原则制定生活中的健身计划和行为习惯，促进学生养成科学养生习惯。

### 二、教学过程：

1 体育养生的内涵：

体育养生是通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼、意念控制，使身心融为一体，达到增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，起到防病、益智、延年的作用，其内容包含了医学、哲学、佛学、武学、养生学等多种文化特质。

2 体育养生学内容

## 2.1 导引

## 2.2 武术

## 3 体育养生的原则

### 3.1 松静自然

### 3.2 动静相兼

### 3.3 练养结合

### 3.4 循序渐进

### 3.5 持之以恒

## 4 体育养生的价值

### 4.1 体育养生对神经系统的作用

### 4.2 体育养生对呼吸系统的作用

### 4.3 体育养生对血液循环系统的作用

### 4.4 体育养生对身体素质的作用

### 4.5 体育养生对消化系统的作用

### 4.6 体育养生对消化吸收系统的作用

4.7 体育养生对内分泌系统、免疫系统的作用

4.8 体育养生对认知心理的促进

4.9 体育养生思想对人格心理的促进

4.10 体育养生对情绪心理的促进

4.11 体育养生有利于促进人民健康

4.12 体育养生有利于构建和谐社会



5'

**一、学习预备姿势技术：**

运动员在起动、移动和击球前所采用的合理的身体姿势，称为准备姿势。

**1前后开立准备姿势**

动作方法：两脚前后开立略比肩宽，脚内侧着地，两脚尖正对前方，脚跟自然提起，膝关节保持一定的弯曲内扣。上体稍前倾，重心靠前，两臂放松，自然弯曲置于体侧。两脚保持微动状态，两眼注视来球，身体适当放松，保持微动状态。

**2左右开立准备姿势**

动作方法：两脚左右平行开立与肩同宽，脚跟提起，脚掌内扣，两膝稍弯曲内扣。上体稍前倾，重心在两脚中间，两臂放松，自然弯曲置于体侧。两脚保持待动状态，两眼注视来球，全身肌肉适度紧张，身体始终保持微动。

24'

**二、学习移动技术：**

**1 前上步：**

动作方法：运动员前上步或斜前上步时，踢球腿蹬地，支撑腿向前或者斜前方向迈出一大步，踢球腿摆动成踢球准备姿势。

**2 并步：**

动作方法：

后撤时，支撑腿向后蹬，重心后移，同时踢球腿向后迈出一大步，支撑腿摆动成踢球准备姿势。

**3 滑步：**

动作方法：左右开立准备姿势，左（右）脚发力侧蹬地面，重心侧移，同时右（左）脚向侧迈出，左（右）脚迅速地跟上，可连续滑步，也是一次以上的并步移动连续完成的移动步伐。

35'

**三、学习踢球技术：**

**1 脚内侧踢球技术**

**教学组织：**（如图 3）

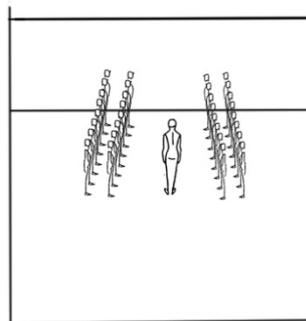


图 3

**教学方法：**

- 1、教师先示范踢球预备姿势，激发学生练习兴趣；
- 2、教师讲解技术动作要领；
- 3、学生模仿练习；
- 4、学生练习，教师巡回指导；
- 5、听口令学生练习；
- 6、纠正错误动作。

**教学要求：**

练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。

**组织：**如（图 3）

**教学方法：**

- 1、教师先示范踢球前上步、并步和滑步技术，激发学生练习兴趣；
- 2、教师讲解技术动作要领；
- 3、学生模仿练习；
- 4、学生练习，教师巡回指导；
- 5、听口令学生练习；
- 6、纠正错误动作。

**教学要求：**

练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。

**组织：**如（图 4）

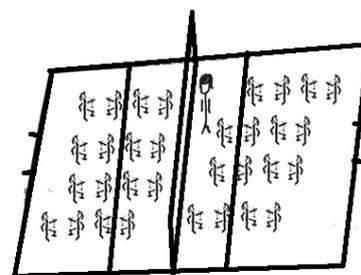


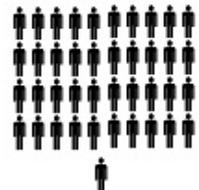
图 4

**教学方法：**

		<p>盘踢前双脚自然分开站立,近似肩宽,然后双膝微屈稳站。同时一手将毽子在胸前抛起、离手高度为 30 公分左右。在毽子下降时、一脚站立、用另一脚内侧二分之一将毽子踢起,高度以齐腰为准,一般不过胸。然后换另一脚用同样方法形成互换交踢。右脚盘踢时身体要微向右转,左脚盘踢时身体要微向左转、支撑腿不动。盘踢时要求膝向外侧将小腿向内侧自然抬起,距地面 40 公分至 50 公分左右时接触毽子。毽子踢起时与身体的距离不要太近或太远。一般离身体 40 公分至 50 公分的位置较为适宜。(如图一)</p> <div data-bbox="550 772 686 1041" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图一</p> <p>技术要领: 1 身体平衡; 2 腰似锦,膝如轴,纵身猿,落地燕;</p>	<p>、教师先示范毽球脚内侧踢球,激发学生练习兴趣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2、教师讲解技术动作要领;</li> <li>3、学生模仿练习;</li> <li>4、学生练习,教师巡回指导;</li> <li>5、听口令学生练习;</li> <li>6、纠正错误动作。</li> <li>7、学生依据技术动作要领认真练习,单脚完成 50 次踢球,换异侧脚练习,注重加强弱侧脚的练习。</li> </ol> <p><b>练习方法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 空踢模仿技术动作;</li> <li>2 一踢一接;</li> <li>3 三踢一接;</li> <li>4 弱侧脚一踢一接;</li> <li>5 弱侧脚三踢一接;</li> <li>6 左右两脚交替踢练习。</li> </ol> <p><b>教学要求:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 练习时积极主动,相互学习帮助,共同提高,听讲时注意力集中;</li> <li>2 展宽、上体正直、膝关节外展、甩动及球面扣踝发力,及球面端平。</li> </ol>
结束部分 <b>8'</b>	<b>5'</b>	<p>一、集体放松活动:</p>	<p>组织: (如图 5)</p> <div data-bbox="1037 1276 1324 1545" data-label="Diagram"> </div> <p style="text-align: center;">图 5</p>
课后小结	<b>3'</b>	<p>二、小结: 教师讲评本次课学习情况,宣布下次课内容</p>	<p><b>要求:</b> 放松活动时全身协调,积极参与,心率基本恢复到课前水平。</p>

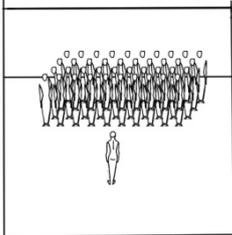
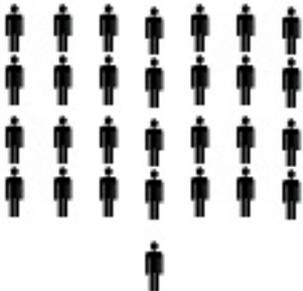


基本部分 67'	3'	<p><b>一、复习毽球预备姿势：</b></p> <p><b>1 复习左右开立的预备姿势：</b> 技术动作要领：高重心、重心在两支撑脚之间左右微动。</p> <p><b>2 复习前后开立的预备姿势：</b> 技术要领：高重心，重心在两支撑脚之间前后微动。</p>	<p><b>教学组织：</b>（如图 3）</p> <div data-bbox="1061 241 1295 481" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">图 3</p> <p><b>教学方法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师先示范毽球预备姿势，移动技术和脚内侧踢球技术动作要领，激发学生练习兴趣；</li> <li>2、教师讲解技术动作要领；</li> <li>3、学生依据技术要领认真练习；</li> <li>4、学生练习，教师巡回指导，纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>教学要求：</b></p> <p>练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。</p> <p><b>组织：</b>如（图 3）</p> <p><b>教学方法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师先示范毽球后撤步、转体上步、交叉步技术动作要领，激发学生练习兴趣；</li> <li>2、教师讲解技术动作要领；</li> <li>3、学生模仿练习；</li> <li>4、学生练习，教师巡回指导；</li> <li>5、纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>教学要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。</li> <li>2 听口令及时移动。</li> </ol> <p><b>组织：</b>如（图 3）</p>
	10'	<p><b>二、复习移动技术：</b></p> <p><b>1 前上步技术复习</b> 技术动作要领：（略）</p> <p><b>2 并步技术复习</b> 技术动作要领：（略）</p> <p><b>3 滑步技术复习</b> 技术动作要领：（略）</p>	
	15'	<p><b>三、复习脚内侧踢球技术</b> 技术要领： 展宽、膝外展、及球面端平、扣踝发力击球，及时调整人球距离。</p>	
	12'	<p><b>四、学习移动技术：</b></p> <p><b>1 后撤步技术学习：</b> <b>动作要领：</b> 后撤时，支撑腿向后蹬，重心后移，同时踢球腿向后迈出一步，支撑腿摆动成踢球准备姿势。</p> <p><b>2 转体上步技术学习</b> <b>动作要领：</b> 左（右）转体时，以右（左）脚为支撑轴，左（右）脚向后蹬地，重心下降稍后移，以髋关节带动向左（右）转体 90—180 度，成踢球准备姿势。</p> <p><b>3 交叉步技术学习</b> <b>动作要领：</b> 向右（左）交叉移动时，左（右）脚向右（左）侧蹬地，把身体重心移到右（左）脚，左（右）脚从右（左）脚前向右（左）侧交叉迈出，同时右（左）脚向外侧蹬地，从左（右）脚后侧迈出，成踢球准备姿势。</p>	

27'	<p><b>五、学习脚外侧踢球技术</b></p> <p>右脚拐踢时，左腿为支撑腿左脚脚尖向左方向站立，与身体形成45°角。左膝微屈，身体成半下蹲姿势，然后右大腿用力向左摆动，右小腿同时抬起，右脚尖呈勾形，用右脚外侧后1/2处将下降的毽子踢起，高度可比盘踢略高一些，但一般以齐胸为准。然后迅速将右脚脚尖向右站立，与身体形成45°角、右膝微屈用左脚以与右脚拐踢时的同样方法进行拐踢，形成左右互换交踢。拐踢起的毽子要求正对身前、直上直下而不是左右摆动。踢起的毽子距胸前50公分左右较为宜。（如图一）</p>  <p style="text-align: center;">图一</p> <p>技术要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 眼盯托，慢起脚；</li> <li>2 展宽、膝关节内扣；</li> <li>3 支撑腿稍曲，取得较低的击球点；</li> <li>4 勾脚尖，端平击球面。</li> </ol>	<p><b>教学方法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师先示范毽球脚外侧踢球（拐踢）技术，激发学生练习兴趣；</li> <li>2、教师讲解技术动作要领；</li> <li>3、学生模仿练习；</li> <li>4、学生练习，教师巡回指导；</li> <li>5、纠正错误动作；</li> <li>6、学生正误对比示范，教师讲评。</li> <li>7、学生分组练习。</li> </ol> <p><b>教学要求：</b></p> <p>1 练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中；</p> <p><b>练习方法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 徒手空踢，体会技术要领；</li> <li>2 单脚踢球练习，体会击球部位；</li> <li>3 左右脚交替踢，练习踢球高度过头，强化弱侧脚的练习；</li> <li>4 采用定时计数或定数计时；</li> <li>5 一抛一接练习</li> <li>6 两人踢球练习</li> <li>7 多人踢球练习</li> </ol>
结束部分 8'	<p><b>5'</b></p> <p>一、集体放松活动：</p> <p><b>3'</b></p> <p>二、小结：</p> <p>教师讲评本次课学习情况，宣布下次课内容</p>	<p><b>组织：</b>（如图5）</p>  <p style="text-align: center;">图5</p> <p><b>要求：</b></p> <p>放松活动时全身协调，积极参与，心率基本恢复到课前水平。</p>
课后小结		

# 毽球教案（技术课 3）

## 第 4 周

<b>教学 内 容</b>	1 复习移动技术：前上步、后撤步、并步、滑步、交叉步、转身上步技术 2 复习脚内侧、脚外侧踢球技术 3 学习正脚背踢球技术	<b>教 学 任 务</b> 1 通过本次课学习，初步掌握正脚背踢球技术 2 通过本次课复习，使学生熟练掌握毽球前上步、后撤步、并步、滑步、交叉步、转体上步等等移动技术，并能应用于实战； 3 通过复习巩固提高脚内侧、脚外侧等踢球技术。	
<b>教 学 重 点</b>	1 脚内侧踢球技术复习； 2 正脚背踢球技术学习； 3 移动技术与踢球技术的有机融合；	<b>教 学 难 点</b> 1 膝关节的放松； 2 踢球部位正确； 3 击球时机的把握； 4 击球后的托送球。	
<b>课 的 部 分</b>	<b>时 间 分 配</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>教 学 组 织、 教 法</b>
开始 部 分    25'	3'  13'  9'	<b>一、课堂常规：</b> 1 体育委员整队； 2 检查报告人数； 3 师生问好； 4 教师宣布本次课内容 5 安排见习生。  <b>二、准备活动：</b> 1 慢跑 800-1000 米 <b>2 徒手操：</b> 1) 扩胸运动； 2) 踢腿运动； 3) 体侧运动； 4) 体转运动； 5) 腹背腰绕环运动； 6) 弓步压腿运动； 7) 仆步压腿运动； 8) 手腕、踝关节活动。	<b>组织：</b> （如图 1）  <b>图 1</b> <b>要求：</b> 1 集合快、静、齐； 2 精神振奋 <b>组织：</b> 成两路纵队； <b>组织：</b> （如图 2）  <b>图 2</b> <b>要求：</b> 动作正确、大方、有力,各关节充分活动开。

15'

**一、复习移动技术：**

**1 前上步技术复习**

技术动作要领：（略）

**2 后撤步技术复习**

技术动作要领：（略）

**3 并步技术复习**

技术动作要领：（略）

**4 滑步技术复习**

技术动作要领：（略）

**5 交叉步技术复习**

技术动作要领：（略）

**6 转体上步技术复习**

技术动作要领：（略）

25'

**二、复习踢球技术：**

**1 脚内侧踢球技术**

技术要领：（略）

**2 脚外侧踢球技术**

技术要领：（略）

37'

**五、学习正脚背踢球技术（绷踢技术）**

绷踢法近似足球中的踮球，双脚自然站立、用一手将毽子在胸前抛起，离手高度约为10至20公分，一腿为支撑腿，另一腿先屈膝、后脚跟随之抬起、脚尖猛离地面将下降的毽子用脚中趾趾跟部位踢起，待毽子再下降时、起另一脚用同样方法踢起形成互换交踢。绷踢时要微收腹、稍低头、全身放松。绷毽时脚掌离地面高度约为20至30公分。毽子踢起高度距地面约为40至60公分较为适宜。（如图一）



图一

技术要领：

**1 展宽**

**2 膝关节放松**

**教学组织：**（如图3）

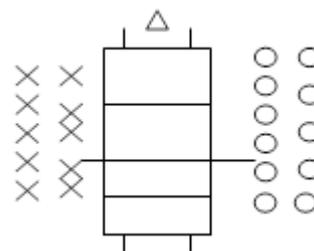


图3

**教学方法：**

1、教师先示范毽球前上步、后撤步、并步、滑步、交叉步、转体上步等移动技术和脚内侧踢球、脚外侧踢球技术动作要领，激发学生练习兴趣；

2、教师讲解技术动作要领；

3、学生依据技术要领认真练习；

4、学生练习，教师巡回指导，纠正错误动作。

5、学生正误对比示范，教师统一辅导；

6、学生分组练习。

**教学要求：**

练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。

**组织：**如（图3）

**教学方法：**

1、教师先示范毽球正脚背踢球（绷踢）技术，激发学生练习兴趣；

2、教师讲解技术动作要领；

3、学生模仿练习；

4、学生练习，教师巡回指导；

5、纠正错误动作；

6、学生正误对比示范，教师讲评。

7、学生分组练习。

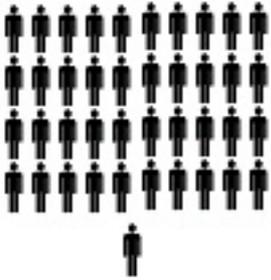
**教学要求：**

练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。

**练习方法：**

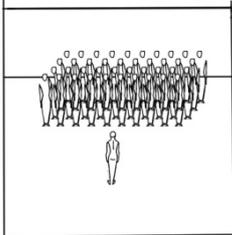
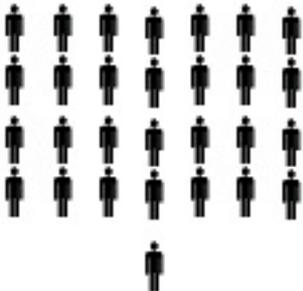
**1 空踢模仿技术要领**

**2 一抛一接，体会击球部位**

		3 崩脚尖，击球瞬间膝关节伸直	3 两脚交替踢，注重加强弱侧脚的练习 4 两人对踢，体会膝如轴
结 束 部 分 8'	5'	一、集体放松活动：	组织：（如图 5）   图 5
	3'	二、小结： 教师讲评本次课学习情况，宣布下次课内容	要求： 放松活动时全身协调，积极参与，心率基本恢复到课前水平。
课 后 小 结			

# 毽球教案（技术课 4）

## 第 5 周

<b>教学 内 容</b>	1 复习移动技术 2 复习脚内侧、脚外侧、正脚背踢球技术	<b>教 学 任 务</b>	1 通过本次课复习，巩固提高毽球移动技术，并在毽球练习的实践中灵活应用； 2 本次课复习，巩固提高踢球技术，在教学实践中能依据实际情况灵活应用不同的技术。
<b>教 学 重 点</b>	踢球技术复习	<b>教 学 难 点</b>	1 移动技术与踢球技术的组合； 2 踢球击球时机的掌握
<b>课 的 部 分</b>	<b>时 间 分 配</b>	<b>教 学 内 容</b>	
开始 部 分    25'	3'  13'  9'	<b>教 学 组 织 、 教 法</b>  组织：（如图 1）  图 1 <b>要求：</b> 1 集合快、静、齐； 2 精神振奋 组织：成两路纵队； 组织：（如图 2）  图 2 <b>要求：</b> 动作正确、大方、有力,各关节充分活动开。	

27'

**一、复习移动技术：**

- 1 前上步技术复习  
技术动作要领：（略）
- 2 后撤步技术复习  
技术动作要领：（略）
- 3 并步技术复习  
技术动作要领：（略）
- 4 滑步技术复习  
技术动作要领：（略）
- 5 交叉步技术复习  
技术动作要领：（略）
- 6 转体上步技术复习  
技术动作要领：（略）

**教学组织：**（如图 3）

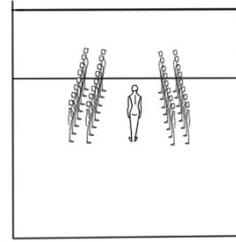


图 3

**教学方法：**

- 1、教师示范毽球前上步、后撤步、并步、滑步、交叉步、转体上步等移动技术动作要领，激发学生练习兴趣；
- 2、教师讲解技术动作要领、技术难点；
- 3、学生依据技术要领认真练习；
- 4、学生练习，教师巡回指导，纠正错误动作。
- 5、学生正误对比示范，教师统一辅导；
- 6、学生分组练习。

**教学要求：**

练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。

40'

**二、复习踢球技术：**

- 1 脚内侧踢球技术  
技术要领：（略）
- 2 脚外侧踢球技术  
技术要领：（略）
- 3 大腿磕球技术  
技术要领：（略）
- 4 正脚背踢球技术  
技术动作要领：（略）

**组织：**如（图 3）

**教学方法：**

- 1、教师示范脚内侧踢球、脚外侧踢球、正脚背踢球、大腿磕球技术，激发学生练习的积极性和主动性
- 2、教师讲解踢球的技术动作要领；
- 3、学生分组依次分不同时段练习不同的踢球技术
- 4、学生练习，教师巡回指导；
- 5、纠正错误动作。

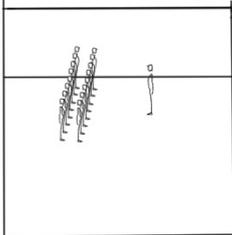
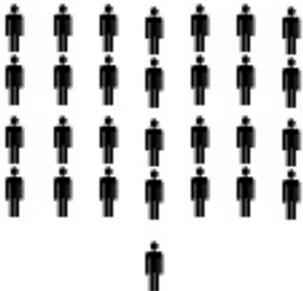
**教学要求：**

- 1 练习时积极主动，相互学习帮助，共同提高，听讲时注意力集中。
- 2 行动预见性
- 3 动作隐蔽性



# 毽球教案（技术课 5）

## 第 6 周

<b>教学 内 容</b>	1 复习踢球技术 2 学习正脚背发球技术 3 学习大腿触球技术 4 学习脚内侧起球技术	<b>教 学 任 务</b>	1 通过本次课学习，初步掌握正脚背发球技术 2 通过本次学习，初步掌握大腿触球技术； 3 通过复习巩固提高脚内侧、脚外侧、正脚背等踢球技术，并在实战中加以应用。
<b>教 学 重 点</b>	1 正脚背发球技术学习； 2 脚内侧起球技术学习；	<b>教 学 难 点</b>	1 正脚背发球击球时机的把握； 2 起球之移动取位；
<b>课 的 部 分</b>	<b>时 间 分 配</b>	<b>教 学 内 容</b>	
开始 部 分    25'	3'   13'  9'	<b>教 学 组 织 、 教 法</b>  <b>组织：</b> （如图 1）  <b>图 1</b> <b>要求：</b> 1 集合快、静、齐； 2 精神振奋 <b>组织：</b> 成两路纵队； <b>组织：</b> （如图 2）  <b>图 2</b> <b>要求：</b> 动作正确、大方、有力,各关节充分活动开。	

15'

**一、复习踢球技术：**

**易犯错误：**

- 1 脚击球时踝关节松弛,造成用力不稳定。
- 2 击球时脚尖向上勾,造成毬球受力后向右触碰身体,使球难以控制。
- 3 支撑脚站位不当,不能充分利用腰腹力量。
- 4 脚内侧踢球时,踢球腿直腿摆击球,击球乏力。
- 5 击球刹那,脚型不固定,击球不顺畅。
- 6 支撑脚选位不当,影响摆踢发力和击球效果。
- 7 击球腿后摆动作紧张,影响前摆速度,击球发力不足。
- 8 脚外侧击球时,膝、踝旋内不稳,影响击球的准确性。
- 9 对来球判断不准,接球部位没对准来球,将球碰飞。
- 10 躲闪转体,接球动作不稳定。

**二、学习正脚背发球技术**

**正面正脚背发球：**

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。

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。

**侧身正脚背发球：**

1 动作方法：

15'

**教学组织：**（如图 3）

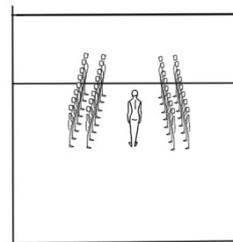


图 3

**教学方法：**

- 1 学生分组练习,教师巡回指导,提示易犯技术错误和纠正方法；
- 2 学生分组讨论,纠正技术错误；
- 3 依技术动作要领认真练习。

**教学要求：**

练习时积极主动,相互学习帮助,共同提高,听讲时注意力集中。

**组织：**如（图 4）

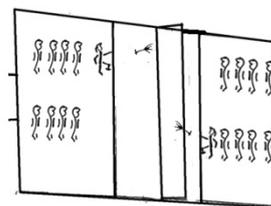


图 4

**教学方法：**

- 1、教师先示范毬球正脚背踢球（绷踢）技术,激发学生练习兴趣；
- 2、教师讲解技术动作要领；
- 3、学生模仿练习；
- 4、学生练习,教师巡回指导；
- 5、纠正错误动作；
- 6、学生正误对比示范,教师讲评。
- 7、学生分组练习。

**教学要求：**

- 1 练习时积极主动,相互学习帮助,共同提高,听讲时注意力集中；
- 2 提前预判、追球赶步、到位扭胯；



17'	<p>侧向球网，双脚前后开立，左脚在前。持球轻轻抛起于右脚前，左腿支撑向左转体，顺势右腿向前上方抬膝送髋，屈踝绷脚弹抖加力，用正脚背将球踢到对方场区。侧身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，顺势将身体重心移至左腿，左脚全脚掌为支撑面，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：摆腿时，上体向左侧旋转，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。</p> <p><b>三、学习脚内侧起球技术：</b> 脚内侧起球</p> <p><b>1 动作方法</b> 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><b>2 技术环节：</b>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>3 击球前击球腿屈膝后引； 4 击球后随前放送球。</p> <p><b>脚内侧起球组织教法：</b> 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>
-----	---	--

	四、学习大腿触球技术	
--	------------	--

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/576031114132010143>