|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教授年级:高三年级(水平五)  上课年级：高三羽毛球选项 教授人数:40人 | | | | | | |
| 课时: | | | | | | |
| 教学内容:正手吊直线球、身体素质练习 | | | | | | |
| 教学目标：  运动参与:通过这次课学习，学生主动学习，积极完成教学任务，形成主动移动的习惯  运动技能:，70%的学生能够基本完成正手吊直线球；50%的学生能够自如运用合理的步伐在移动中完成吊球。  身体健康:以多种形势下的练习手段，提高学生的反应能力，应变能力；练习身体的协调和肢体的力量控制；  心理健康与社会适应:通过这次学习能够让学生积极主动地思考，主动客服在学习中遇到的困难 | | | | | | |
| 教学重点:击球的脚步移动和对来球的落点判断 | | | | | | |
| 教学难点:击球的手腕力量及路线的控制 | | | | | | |
| 教学阶段 | 教学内容 | 学生活动 | 教师活动 | 教学意图及要求 | 组织形式场地示例 | 时间安排（分） |
| 课  前  准  备 | 1、场地布置  2、器材准备 | 1、积极准备  2、收心待课 | 1、布置场地  2、安排课前的准备 | 1、场地准备完善  2、器材准备充分  3、四列横队准备 |  |  |
| 开  始  部  分 | 课堂常规 | 1、集合、点名  2、报数，向教师问好  3、听教师宣布本次课的教学内容目标以及要求 | 1、整队、报数，向学生问好  2、宣布本次课的教学内容、目标以及要求 | 1、四列横队，**分成四组,分列两侧球网的之间**  2、注意力集中，精神积极饱满 | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  △  注: “X”表示学生  “△”表示教师  （横排与球网平行） | 3 |
| 准  备  部  分 | **一、准备活动**  1、慢跑热身  2、拉肩  3、俯身转体  4、箭步跳  5、侧步跳  6、交叉跳  7、并步跳 | 1、积极热身  2、认真跟随教师做热身  3、充分活动开各个部位 | 1、指挥学生慢跑，按排列次序跑出  2、口令指挥并带领学生做热身操  3、强调动作要到位 | 1、绕羽毛球场跑步**两圈**  2每个动作4x8拍  3、注意动作练习的细节要求 | X2  跑圈后回原位，两臂侧平举散开做热身操 | 5 |
| 基  本  部  分 | **二、学习正手吊直线球**  A、介绍吊球及正手吊直线球的概念（轻吊、拦吊、劈吊）  B、 教师讲解技术要领并示范完整动作步骤及有球示范  **（背面和正面）**  C、**体验练习**:  无球挥拍体验吊球的动作  D、结合步伐的无球正手吊直线球练习 分组探究学习  E、**模拟高远球抛球练习：**  a.抛高远球吊直线球  b.优秀学生展示  **（提前准备好球，5人一组，每人两球）**  **三、身体素质练习**  1、平板支撑  2、仰卧支撑摆腿  3、俯卧挺身  4、俯卧登山 | 1、**前两排蹲下**  2、学生安静听老师介绍  3、积极配合回答老师的问题  1、学生认真观察并且体会技术动作  2、有疑问可以提问  1、原地两臂侧平举散开  2、按老师口令徒手练8次：**分解动作3次，连贯动作5次**  1、按要求分组到练习位置，**领会在移动中的技术动作，根据球的位置进行调整**  2、练习1-2轮  1、**抛球的同学**注意抛球的角度、高度、远度  2、接球的同学注意上步的时机以及击球点的判断  1、仔细听取教师的要求，完成专项练习  2、仔细听取教师的要求，完成移动性练习 | 1、出示挂图  2、简洁精炼讲解吊球的概念  1、教师**无球**示范完整并讲解技术动作  2、**结合球**正面和背面示范。  1、**教师一边口令，一边提醒纠正错误动作**。  2、提示学生挥拍注意安全  1、提前摆好标志桶，**示范**  2、教师阐述练习规则、分组，并巡视强调动作的要领  1、重新原点集合，**有球示范**  2、说明练习方法，让学生回到原标志桶处练习；  **3、巡视，暂停并指出学生的问题以及纠正方法并接着练习**  1、教师讲解练习规则，并强调动作的要领  2、每个动作10-15个 | 1、**了解吊球的三要素**，利于后面的练习。  2、认识吊球是一种后场技术以及使用时机；  1、学生认真观看教师示范，要求认真专注；示范图例(B-1)  **2、前两排蹲下**  **要求：1、**学生根据教师阐述的难点进行初步体验，并将不懂的可以提问；2、巡视，纠正  1、学生注意之前的犯错动作，并进行改正，不明白的可提出；  2、**由于是第一次课，不结合球培养战术意识。**  1、在进行练习的时候多注意错误动作的纠正，抛球同学提醒小组其他同学重难点的注意事项；  2、结合球培养空间感  **3、层次性教学:为下节课两人隔网击高远球互相练习吊球做铺垫。**  1、要求学生紧凑积极的完成身体素质练习；  2、提升身体素质  3、积极认真 | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  (A-1)图示  △  (B-1)图示同(A-1)  (C-1)图示同(B-1)  同时两臂侧平举散开  做完回到排尾  (D-1)图示  x x  x x    x x  x x  (E-1)图示  同一侧标志桶颜色相同  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  △  （两臂侧平举散开） | 1  3  4  6  11  5 |
| 结束部分 | 1、放松  2、小结  3、收还器材宣布下课 | 1. 认真放松—深呼吸 2. 积极自我评价 | 1、教师带领学生放松，强调放松的作用  2、对学生的技术掌握作出评价 | 1、学生跟老师一起进行课后放松，**并思考下节课目标要有更高的要求** | x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  x x x x x x x x x x  △ | 2 |
| 预计运动量 | 预计练习密度为50%；强度中等。预计最高：120次/分，最低70次/分。平均心率为100次/分 | | | | | |
| 场  地  器  材 | **羽毛球场2个**，球网2副， 球拍41个，羽毛球80个，背心4件（四种颜色）、标志桶8个（四种颜色） | | | | | |
| 课  后  反  思 |  | | | | | |