**二次培训：乒乓球选项教学二次培训**

**高中乒乓球选修模块大单元课时分布表**

年级：高一上学期

学时：18课时

|  |  |
| --- | --- |
| 单元教学目标 | 1．学生了解正、反手比赛中的运用，知道上旋球的重要性2.80％的学生能够掌握上旋球的技术，进一步巩固和提高已学技术水平，能够在比赛中合理地运用所学技术3．发展速度、灵敏、协调等体能4．培养团队合作精神和合作学习能力，培养对乒乓球运动的兴趣 |
| 单元教学内容 | 1．平击发球 2．反手攻球 3．正手攻球 4．左推右攻 |
| 课次 | 教学内容 | 学习活动 | 练习活动 | 比赛活动 |
| 1 | 室内课：乒乓球运动特点、锻炼价值及器材介绍 | 1．学习乒乓球运动特点和锻炼价值2．能理解乒乓球大单元所学技术动作和基本姿势，简单进攻战术等内容3．在教师的指引下对乒乓球运动逐渐产生兴趣 | 1．借用多媒体进行讲解。观看比赛精选视频2．每位同学介绍自己水平经历，分小组，确定小组长 | 1．托球运球比赛2．颠球比赛对墙颠球不落地（控制手腕力度） |
| 2 | 握拍方式、平击发球 | 1．讲解示范两种握拍方法，确定适合一种打法横排握拍八字型，注意虎口卡住食指压住，三手指并拢直拍大拇指和食指扣住拍柄，后三只弯曲，手心空出2．学习正手平击发球抛球手直抛不低于16厘米，球落至适当高度挥拍击球，球先落自己球台过网落至对方球台 | 1．确定适合自己的握拍方式2．原地进行站位自抛动作练习3．分小组进行平击发球4．体能练习（跳绳） | 每小组挑选一名队员进行发球比准赛看谁发的准球台上标志好得分位置，每人五球，累计得分最高者胜利 |
| 3 | 复习平击发球、学习反手攻球 | 1．复习平击发球，强调落点的准确2．反手两种方式横拍-直拍横排反手-前臂带动手腕往右前上方拨直拍反手-推挡前后直推，直拍横打动作类似横拍动作 | 1．分小组进行平击发球，小组成员之间观察落点2．集体练习反手挥拍动作，教师口令指挥3．进行一发反手接练习，能进行2-4板反手对推回合练习4．体能练习反手挥拍练习跳绳 | 1．每小组进行一分钟反手接打比赛，看哪组打的板数最多2．三分钟跳绳比赛 |
| 4 | 学习反手学习小碎步 | 1．复习反手推斜线2．讲解反手推直线的手腕变化3．反手推直线挥拍动作4．练习反手推直线5．步法-小碎步较高频率的小垫步，主要适用于步伐调整，在步伐移动到一定位置时还没有找到合适的击球点，就需要用到小碎步 | 1．分小组进行反手斜线对推练习，两人回合达到15板以上2．集中练习徒手动作，教师口令指挥3．变换站位进行直线反手练习4．集中教师口令练习小碎步 | 1．反手一分钟计数比赛每小组挑选一名队长，轮流带组员进行接力赛，看哪个小组板数最多2．反手对墙颠球比赛 |
| 5 | 学习反手推两点 | 1．反手两条线路练习斜线和直线的手腕动作2．反手一对二两条线路练习一人练习，两人辅助，各站一边 | 1．两人对练2．一对二，三人对练3．体能练习反手快速挥拍练习蛙跳 | 计时一对二回合比赛小组之间自由组合，挑选参赛的三人进行一分钟反手，看哪组板数最多 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 复习反手推两点 | 1．反手一对二两点练习2．了解单步技术动作的要领，知道单步的用处3．单步动作正确，能反手与两同伴对攻 | 1．一对二，三人对练2．步法单步，教师讲解示范，学生模仿练习，集体练习教师口令指挥3．体能练习单步接球练习 | 反手半台比赛小组争霸赛，遮住右半台区域，在自己所学的反手技术进行左半台比赛，输的下，赢得继续站台，五分制 |
| 7 | 考核反手 | 1．了解考核标准2．复习所学反手动作，完成反手攻球的动作要求及其数量 | 1．学生可以选择同伴考核也可选择教师陪考反手2．考核反手3．考核结束的同学自由练习 | 反手考核根据考试规则要求认真对待，考试结束的同学自由比赛切磋 |
| 8 | 学习正手攻球学习裁判规则比赛 | 1．热身反手熟练掌握该动作技术2．教师讲解示范正手攻球的要点，“三角位”、接球高度，引拍右后方，挥拍左眼前方3．学习正手原地挥拍动作4．正手攻对练5．学习比赛规则（轮换发球、发球违例、重发、判罚） | 1．小组轮换练习反手，熟练掌握技术动作2．仔细听认真模仿正手攻动作3．集体练习正手挥拍动作，教师口令指挥4．分小组，请较稳一位同学反手推其他同学轮流练习正手攻球5．集中围绕一张球台，听教师讲解规则6．重心转换腿部练习 | 反手左半台比赛小组争霸赛，遮住右半台区域，在自己所学的反手技术进行左半台比赛，输的下，赢得继续站台，五分制接发球正手攻比赛每组挑选发球最好的同学和一名接球同学，和邻组挑选的人进行比赛，接上台的接球得分，没接上台的发球得分，五分制 |
| 课次 | 教学内容 | 学习活动 | 练习活动 | 比赛活动 |
| 9 | 复习正手攻球学习裁判规则比赛 | 1．热身反手熟练掌握该动作技术2．教师再次讲解正手对攻-接球“三角位”、挥拍动作、腰部转体、重心转换等3．正手攻对练4．学习裁判规则 | 1．小组轮换练习反手，熟练掌握技术动作2．集体练习正手挥拍动作，教师口令指挥3．分小组，请较稳一位同学反手推其他同学轮流练习正手攻球4．集中围绕一张球台，请两位同学比赛，教师边执裁边讲解规则5．重心转换腿部练习 | 3.5米移步计时比赛每小组接力赛，每位同学侧滑五组击掌接力 |
| 10 | 复习正手学习单步 | 1．复习反手对攻，推两条线2．正手挥拍练习3．复习正手对攻注意力量、方向的控制4．学习单步单步一脚为轴，另一脚向前后左右不同方向跨出，重心随之跟上。 | 1．反手一对二，三个同学轮换练习推两条线2．集体练习正手挥拍动作，教师口令指挥3．尝试两人正手对攻4．跟随教师模仿练习教师手势指挥，学生集体练习 | 八字踩点接力赛画出相聚5米的四个点，通过跑八字踩点的方式进行小组接力x ②←-x③①/x ②x |
| 11 | 复习正手学习跨步 | 1．复习反手对攻2．复习正手对攻注意力量、方向的控制3．学习跨步跨步一脚蹬地，另一脚向移动方向跨一大步，为防止跨步后失去重心，蹬地脚应随后跟上半步或者一小步。 | 1．正反手的对攻练习，找到小组内球路相配的同学练习要求完成200个练习2．跟随教师模仿练习教师手势指挥，学生集体练习 | 八字踩点接力赛画出相聚5米的四个点，通过跑八字踩点的方式进行小组接力x xー6③θKx ④←x |
| 12 | 学习正手两点 | 1．复习正、反手对攻2．练习跨步3．学习正手两点徒手动作4．正手两点练习 | 1．正反手的对攻练习，找到小组内球路相配的同学练习（要求正反手完成200个练习）2．教师手势指挥，学生集体练习3．听教师讲解正手两点动作步法，集体徒手练习4．两个同学互练一推一两点攻上台练习 | 左半台小组赛教师根据这段时间的观察分为两小组，同水平的安排一组，进行左半台循环赛。（可用反手也可用侧身正手）左半台小组赛分小组进行左半台循环赛（可用反手也可用侧身正手）决出前八名 |
| 13 | 学习正手两点 | 1．复习正、反手对攻2．练习正手两点徒手动作3．正手两点练习 | 1．正反手的对攻练习，找到小组内球路相配的同学练习（要求正反手完成200个练习）2．教师手势指挥，学生集体练习3．两个同学互练一推一两点攻上台练习 |
| 课次 | 教学内容 | 学习活动 | 练习活动 | 比赛活动 |
| 14 | 考核正手 | 1．了解考核标准2．复习所学正手动作，完成正手攻球的动作要求及其数量 | 1．学生可以选择同伴考核也可选择教师陪考正手2．考核正手3．考核结束的同学自由练习 | 正手考核根据考试规则要求认真对待，考试结束的同学自由比赛切磋 |
| 15 | 学习左推右攻-学习并步 | 1．复习正、反手对攻2．学习并步一脚先向另一只脚移半步或一小步，另一只脚在并步脚落地后即向同方向移动，身体不好腾空重心起伏小，稳定。3．集体左推右攻徒手练习重心脚的转换，引拍挥拍动作到位4．左推右攻练习 | 1．正反手的对攻练习，找到小组内球路相配的同学练习（要求正反手完成200个练习）2．教师手势指挥，学生集体练习徒手挥拍动作3．两个同学互练一推一两点攻上台练习 | 正手右半台比赛通过上一次左半台比赛前八名安排在一组，其他安排另一组分小组进行正手右半台循环赛（只允许用正手） |
| 16 | 学习左推右攻练习并步 | 1．复习正、反手对攻2．集体左推右攻徒手练习重心脚的转换，引拍挥拍动作到位3．左推右攻练习 | 1．正反手的对攻练习，找到小组内球路相配的同学练习（要求正反手完成200个练习）2．教师手势指挥，学生集体练习徒手挥拍动作3．两个同学互练一推一两点攻上台练习 | 正手右半台比赛分小组进行正手右半台循环赛（决出前八名） |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | 复习 | 1．复习本单元所学内容2．体能练习滑步捡球练习 | 1．多球练习：教师、同伴或发球机为球练习，将技术动作自动化2．每个小组之间交换练习，尝试找到配合默契的 | 全台上旋球比赛（运用所学的发球，反手，正手进行比赛）分为男生女生两个组别。进行全台正反手的上旋球升降赛，一号台为准，每一轮赢得进一张球台，输退一张球台 |
| 18 | 考核：左推右攻 | 1．了解考核标准2．复习所学左推右攻动作，完成左推右攻的动作要求及其数量 | 1．学生可以选择同伴考核也可选择教师陪考正手2．考核左推右攻3．考核结束的同学自由练习 | 左推右攻考核根据考试规则要求认真对待，考试结束的同学自由比赛切磋 |
| 评价内容 | 评价与考核方式 | 评价标准 |
| 运动能力 | 考核：反手、正手、左推右攻考核内容：反手对攻3次机会（一球连续攻）正手对攻3次机会（30秒连续累计攻球）左推右攻3次机会（正反为一组合）考核方法：学生自己选择陪考同学，两人对练 | 考核标准：反手-20板以上优秀15板以上良好10板以上合格10板以下不及格正手-累计30板以上优秀累计20板以上良好累计10板以上及格累计10板以下不及格左推右攻-15组以上优秀10组以上良好5组以上及格5组以下不及格 |
| 健康行为 | 师评＋自评＋互评 | 优秀：体育课堂表现好，参与度高，体育锻炼习惯好，能够做好自我保护，不发生意外伤害情况。学练中能与搭档相互合作共同进步，比赛中遵守规则，公平竞争意识强，对待比赛输赢情绪调控好；良好：体育课堂表现较好，参与度较高，能够做好自我保护，不发生意外伤害情况。能与搭档配合练习，比赛中遵守规则，面对输赢情绪调控较好；及格：体育课堂表现一般，需在老师提醒下做好自我保护，不发生意外伤害情况。与搭档相互合作表现一般，基本完成考核内容。 |
| 体育品德 | 师评＋自评＋互评 | 优秀：积极参与课堂学习，在学习与考核中展现出阳光自信、敢于挑战、公平竞争、友好合作等优秀品质；良好：在学习与考核中，遵守规则，积极进取，面对较难的技术或比赛，存在一定的畏难情绪，但基本可以克服，能够积极参与并完成相关考核内容；及格：在学习与考核中，规则守纪意识好，但参与的积极性一般，通过老师和同学的鼓励可以克服困难，基本完成相关考核内容。 |

羽毛球网前球技术大单元教学计划

年级：高二下学期 学时：18课时

|  |  |
| --- | --- |
| 单元教学内容 | 挑球、放网、扑球、单打基本球路、双打基本战术、体能训练 |
| 单元教学目标 | 运动能力：通过羽毛球网前：挑球、放网、推球技术；后场：高、吊、杀球技术；全场：移动步法和单、双打比赛实践等多个内容的学习，让选项班80％的学生熟练掌握羽毛球网前击球及前后场综合技术，同时具备一定的实践比赛能力，发展学生身体协调性，提升学生力量、速度、耐力素质；健康行为：通过创设形式多样，内容丰富的训练方式及比赛，激发学生羽毛球学习兴趣，进一步培养学生自主学习、探究学习、合作学习能力，掌握正确的技术动作学练方法，养成良好健身习惯；体育品德：通过羽毛球选项班的学习，帮助学生树立正确的竞争意识和敢于挑战自我的精神，促进学生顽强拼搏、勇敢果断、积极上进等优秀品质的形成。 |
| 课次 | 教学内容 | 学习活动 | 练习活动 | 比赛活动 |
| 1 | 正手挑球 | 学习正手挑球挥拍及上网步法拍面正对来球／要有向上的爆发力／根据球离网远近适当调整拍面角度和用力方向／并步上网，交叉步回动 | 1．原地挥拍练习（先慢后快，从原地到上步）2．两人一组半场练习，一人扔球，一人挑球（从原地到上步）3．两人一组半场练习，一人后场吊球，一人挑球4．体能训练：原地步法训练 | 颠球比赛 |
| 2 | 正手挑球反手挑球 | 复习正手挑球技术学习反手挑球挥拍及正手上网步法反手握拍，手腕快速闪动发力，拍面正对前上方／击球时肘关节伸直／垫步上网，交叉步回动 | 1．半场快速上网挑球练习2．两人一组半场练习，一人扔球，一人挑球3．原地反手挑球挥拍练习（先慢后快，从原地到上步）4．两人一组半场练习，一人扔球，一人挑球5．体能训练：绳梯训练 | 正反手上网触球比赛（计时） |
| 3 | 正反手挑球 | 复习正反手挑球技术 | 1．正反手上网挑球挥拍练习2．听教师指挥快速上网挑球1．两人一组练习，一人扔球，一人挑球（定点、不定点）（挑直线、挑斜线）4．体能训练：前后场步法综合训练 | 两人半场对抗比赛中多运用挑球技术把对手调动至后场 |
| 4 | 正手杀球＋正手挑球头顶杀球＋反手挑球 | 复习正反手上网挑球技术基本球路练习：正手杀球＋正手挑球头顶杀球＋反手挑球步法连贯迅速 | 1．基本球路移动挥拍练习2．三人为一组练习，一人发后场高球，一人扔网前球，一人进行后场杀球＋上网挑球练习，20球为一组，依次轮换：正手杀球＋正手挑球头顶杀球＋反手挑球3．体能训练：跳绳（单摇、双摇） | 三人半场比赛（二打一）一人后场杀球，一人网前挑球，一人对面接杀挡网 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 全场四点移动击球 | 基本球路练习：正手挑球＋头顶杀球反手挑球＋正手杀球 | 1．基本球路移动挥拍练习2．两人一组练习，一人喂球，一人进行后场杀球＋上网挑球练习，20球为一组3．上肢力量训练：挥重拍＋俯卧撑 | 单打擂台赛（11分制）充分利用所学技术 |
| 6 | 正手放网前球 | 学习正手放网前球小臂外旋，手腕后伸，手指捻动发力／击球点在右前上方最高点／后交叉步上网，交叉步回动 | 1．持拍进行固定练习2．右脚跨步引拍练习3．完整上网步法练习4．多球练习：一人扔球，一人放网（原地、上步）5．体能训练：看指挥全场移动挥拍训练 | 正反手交替颠球比赛 |
| 7 | 正手放网前球正手高远球＋正手放网前球 | 复习正手放网前球技术基本球路练习：正手高远球＋正手放网前球 | 1．两人隔网对练放网2．两人一组练习，一人喂球，一人进行正手放网前球练习3．基本球路移动挥拍练习4．两人一组练习，一人喂球，一人进行正手高远球＋正手放网前球练习，20球为一组5．体能训练：左右接杀移动练习 | 两人半场比赛强调多吊球，多放网，抓对手回放或挑球后杀球 |
| 8 | 反手放网前球 | 学习反手放网前球反手握拍，手臂前伸，手腕前屈／依靠拇指、食指的力量，轻轻向前上方抖动手腕发力／碰击球托后底部／垫步上网，交叉步回动 | 1．持拍进行固定练习2．右脚跨步引拍练习3．完整上网步法练习4．多球练习：一人扔球，一人放网（原地、上步）5．体能训练：跳绳（计时） | 小组放网接力比赛 |
| 9 | 正手放网前球反手放网前球 | 复习正反手放网前球技术启动快／步法连贯迅速 | 1．正反手放网前球步法练习2．两人一组练习，一人喂球，一人上网放网前球练习，20球为一组3．两人半场比赛（多运用放网前球技术）4．体能训练：多种行进间步法训练 | 两人半场比赛充分利用放网技术 |
| 10 | 反手放网前球反手放网＋头顶杀球 | 复习反手放网前球技术基本球路练习：反手放网＋头顶杀球 | 1．正反手颠球练习2．两人一组练习，一人喂球，一人进行正反手放网前球练习，20球为一组3．基本球路移动挥拍练习4．两人一组练习，一人喂球，一人进行反手放网＋头顶杀球练习，20球为一组5．体能训练：左右接杀移动练习 | 半场打小方块比赛放远网，接对手挑球后杀球得分 |
| 11 | 挑球与放网前球综合训练 | 总复习：挑球与放网前球技术 | 1．看指挥进行上网击球练习（挑、放）2．两人一组练习，一人喂球，一人上网击球练习（根据情况选择挑球或放网前球），20球为一组3．两人半场练习（吊上网挑球或放网）4．体能训练：绳梯训练 | 两人半场对抗比赛根据球过网情况进行网前球处理，挑球与放网灵活运用 |
| 12 | 正手推球 | 学习正手推球技术拍面正对来球，高点击球／手腕带动手指推压发力，短促、快速／并步上网，交叉步回动 | 1．先分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习2．两人一组练习，一人扔球，一人推球练习3．一人后场吊球，一人推球练习4．体能训练：俯卧撑、仰卧起坐 | 接发推球入框比赛 |
| 13 | 正手推球反手推球 | 复习正手推球技术学习反手推球技术反手握拍，拍面正对来球，高点击球／预摆幅度小，发力短促、快速／大拇指推压发力／垫步上网，交叉步回动 | 1．正手推球技术练习2．反手推球技术学习，先分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习3．两人一组练习，一人扔球，一人推球练习4．正反手推球交替练习5．体能训练：跳绳（300个x3组） | 半场双打比赛放网抓回放或抓推 |
| 14 | 正反手推球杀上网推球 | 复习正反手推球技术基本球路练习：杀上网推球正手杀直线上网正手推球头顶杀直线上网反手推球 | 1．正反手推球技术练习2．两人一组练习，一人扔球，一人进行正反手推球交替练习，20球为一组3．基本球路移动挥拍练习4．两人一组练习，一人喂球，一人进行杀上网推球练习，20球为一组5．体能训练：左右接杀移动练习 | 半场双打比赛熟悉基本的比赛球路，利用对手失误或主动进攻得分 |
| 15 | 正反手推球杀上网推球 | 复习正反手推球技术基本球路练习：杀上网推球正手杀直线上网反手推球头顶杀直线上网正手推球 | 1．两人一组练习，一人扔球，一人进行正反手推球交替练习，20球为一组2．基本球路移动挥拍练习3．两人一组练习，一人喂球，一人进行杀上网推球练习，20球为一组4．体能训练：全场四点步法移动 | 全场双打比赛利用杀上网基本球路得分 |
| 16 | 双打基本战术接发推球 | 学习双打基本战术：接发推底线接发推腰 | 1．听讲解，观看示范演练2．两人一组进行发接发练习（一人发球，一人接发推球）3．双打比赛（运用所学接发技术）4．体能训练：平板支撑、仰卧起坐 | 双打比赛利用发接发前三拍夺得主动权 |
| 17 | 双打基本战术二打一战术 | 学习双打基本战术：二打一战术 | 1．听讲解，观看示范演练2．两人一组进行半场二打一练习3．三人一组进行全场二打一练习4．双打比赛（运用所学接发技术）5．体能训练全场步法训练 | 双打比赛利用场上对手弱的一方得分 |
| 18 | 考核：挑、放、推技术综合运用 | 考核：挑球10球（正反手各5球）放网10球（正反手各5球）推球10球（正反手各5球）考核方法：教师喂球，学生击球考核标准：24球以上优秀20球以上良好15球以上及格15球以下不及格 | 1．了解考核内容方法及达标要求2．积极进行考核内容练习，按顺序进行考核3．自评，听教师点评 | 自主单、双打比赛充分运用所学技术 |
|  |  |  |  |  |