**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←-x  ③  ①/  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6  ③  θK  x 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 | |
|  |  |  |  |  | |