



四川科技职业学院  
UNIVERSITY FOR SCIENCE & TECHNOLOGY SICHUAN

# 教学课程教案

(2023 年—2024 学年第一学期)

课程名称（全称）：\_\_\_\_\_羽毛球\_\_\_\_\_

课程本学期学时：\_\_\_\_\_16\_\_\_\_\_

所 属 学 院：\_\_\_\_\_锲科体育学院\_\_\_\_\_

授 课 班 级：\_\_\_\_\_体能训练 23-2 班\_\_\_\_\_

参 赛 组 别：\_\_\_\_\_专业技能课程组\_\_\_\_\_

2023 年 12 月 4 日

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	1
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1. 羽毛球基础理论概述； 2. 课堂注意事项； 3 团队建设。		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		

### 教学理念：

在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的教学模式。

### 教学目标制定：

- 1、以立德树人为根本，以服务学生全面发展、增强学生基本体育专项技术技能为目标。
- 2、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 教学内容分析：

- 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识
- 2、专业技术技能：
  - a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。
  - b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。
  - c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感 and 教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。
- 3、课外锻炼：
  - a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。
  - b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 重难点及突破方法：

重点：课堂纪律、学习内容、班级文化建设、考试内容

难点：学生对团队建设积极程度的不确定性

### 学情分析：

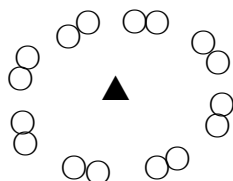
认知起点：大一新生，对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱，教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展

学习障碍：根据本校学生特点，最主要的学习障碍为学生基础薄弱，初学较为困难。

学习难度：羽毛球基础理论较为简单，是大学生认知内较为容易接受和理解的内容

学习策略：根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力的特点，倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手的积极学习策略。

<b>教学策略：</b> 针对大一新生羽毛球基础较薄弱的学情，教学应从基础教学开展，通过讲解法、示范法以及游戏法等，以较为轻松，寓教于乐的方式进行教学，使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。				
<b>教学方法与媒体的选择：</b> 教学方法：1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法 媒体：多媒体教学、QQ 群				
<b>第 1 次课</b>				
<b>教学内容</b>		1. 羽毛球基础理论概述；2. 课堂注意事项；3 团队建设。		
<b>教学任务和目标</b>		1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法； 2、学习体育运动生理卫生知识，使学生科学合理的参与体育运动； 3、让学生基本了解羽毛球运动的情况； 4、通过团队建设训练，培养学生团结拼搏不惧困难的精神； 5、夯实所学的技术（思政）。		
<b>教学准备</b>		羽毛球场地 6 块，羽毛球装备。		
<b>课的部分</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学重点、难点和要求</b>	<b>教学方法</b>
<b>开始部分</b>	<b>5 分钟</b>	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
<b>准备部分</b>	<b>10 分钟</b>	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求：达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形，教师领做
	<b>30 分钟</b>	一. 介绍羽毛球基本知识和规则 1. 介绍羽毛球运动 2. 羽毛球基本规则介绍讲解：场地、器材、时间规则、常见违例和犯规及判罚、赛制。	重点：对羽毛球基础规则进行讲解。	教师讲解示范，学生跟随听讲。

基本部分 (70分钟)	10分钟	<p>二. 课堂常规。</p> <p>宣布本次课的内容与要求</p> <p>(1) 教师做自我介绍</p> <p>(2) 告知学生注意选课问题；</p> <p>(3) 点名，对班上同学进行了解。</p> <p>(4) 介绍羽毛球课的上课基本情况。</p> <p>(5) 介绍羽毛球课的考核内容。</p> <p>期末考试 50%，阶段性考试 30%，课堂表现和作业 10%，考勤 10%，旷课学期课程 3 分之一挂科，请假需要按正常请假手续履行。</p> <p>(6) 介绍课程常规</p> <p>课堂纪律：</p> <p>a 要按照教师的要求进行课上各项活动</p> <p>b 适当的休息，饮水、擦汗、上厕所皆可通报教师后进行，不可以私自休息，久坐，玩手机。尤其手机在课上不要出现。</p> <p>c 每节课到了上课时间，班长自发组织同学们开展准备活动，每一次下课都要列队集合，由老师宣布下课才能正式下课。</p>	<p>重点：课堂纪律、学习内容、班级文化建设、考试内容。</p>	<p>1. 四列横队、体操队形</p> <p>2. 教师讲解。</p> <p>3. 学生聆听。</p>
	30分钟	<p>三. 团队建设</p> <p>1. 进行体育游戏：贴人</p> <p>追逐类游戏，通过游戏的方式锻炼学生应变能力、灵活能力、跑动能力。</p> 	<p>重点：灵活应变性</p> <p>难点：学生对于游戏反馈的积极程度的不确定性。</p>	

结束部分	5分钟	1. 放松练习：拉伸 2. 集合、小结课的情况。 3. 布置课外作业： 查阅相关羽毛球书籍，了解本 学期需要学习的内容及相关知识 点的介绍；观看一场羽毛球比赛。 3. 结束		四列横队、体操队形
教学 小结/ 反思：	本次课是该学期的第一次课，本次课向同学们讲解羽毛球的基础规则和课堂常规，使学生了解本学期的授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法。			

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	2
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1、学习正手握拍法； 2、学习正手发高远球； 3、自由练习		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		
<b>教学理念：</b> 在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的公共体育教学模式。			
<b>教学目标：</b> 1、熟练掌握正手握拍，明确握拍对正确击球的重要性。 2、熟悉球性，提高对球拍的控制能力 3、初步掌握正手发高远球动作，找准击球点和发力方式。 4、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。			
<b>教学内容分析：</b> 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识 2、专业技术技能： a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。 b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。 c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感和教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。 3、课外锻炼： a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。 b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。			
<b>重难点及突破方法：</b> 重点：正手握拍大拇指与食指分居球拍宽距握柄两侧，手掌虎口对准球拍内侧 难点：发球手腕旋转的发力、手指的发力			

**学情分析:**

认知起点: 大一新生, 对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱, 教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展

学习障碍: 根据本校学生特点, 最主要的学习障碍为学生基础薄弱, 初学较为困难。

学习难度: 羽毛球基础理论较为简单, 是大学生认知内较为容易接受和理解的内容

学习策略: 根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力的特点, 倡导学生主动参与, 乐于探究, 勤于动手的积极学习策略。

**教学策略:**

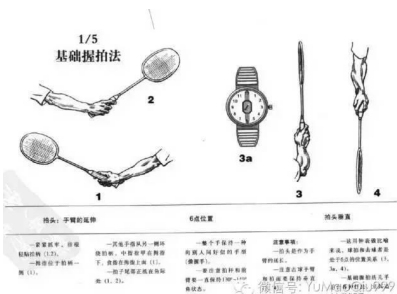
针对大一新生基础较薄弱的学情, 教学应从基础教学开展, 通过讲解法、示范法以及游戏法等, 以较为轻松, 寓教于乐的方式进行教学, 使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。

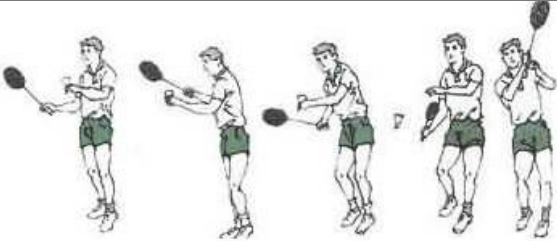
**教学方法与媒体的选择:**

教学方法: 1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法

媒体: 多媒体教学、QQ 群

第 2 次课	
教学内容	1、学习正手握拍法; 2、学习正手发高远球; 3、自由练习
教学任务和目标	初步了解羽毛球基础握拍法, 学会正手发后场高远球 (思政)
教学准备	羽毛球场地 6 块, 羽毛球装备。

课的部分	时间	教学内容	教学重点、难点和要求	教学方法
开始部分	5 分钟	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
准备部分	10 分钟	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求: 达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形, 教师领做
基本部分 (70 分钟)	10 分钟	一. 学习握拍技术。 1. 正手握拍: 讲解技术要领: (以右手为例) 握拍时手掌虎口需对准球拍拍框一侧、握柄较窄一侧的左边棱边。 	难点: 大拇指与食指分居球拍宽距握柄两侧, 手掌虎口对准球拍内侧 (左侧边)	教师讲解示范, 学生跟随听讲。教师巡回指导纠错, 学生认真矫正握拍。通过正手颠球进行球性练习并掌握正手握拍发力点

30分钟	<p>二. 学习正手发后场高远球：</p> <p>在学习正手握拍的基础上，进行正手发高远球的教学。教师先进行完整动作以及分解动作的示范，使学生构建发球技术的基本概念；发球动作运用到全身各部位合力完成，发力顺序为脚掌—腰部转动—摆臂—最后将力量集中到手腕—由手腕顺时针转动—置于转身后身前下方击球。</p> <p>（二）学生在教师的带领下，进行发球动作的分解动作练习以及完整动作的练习。</p>	<p>难点：手腕旋转的发力、手指的发力。</p> <p>要求：体会手腕顺时针转动发力的感觉。</p>	<p>1. 四列横队、体操队形</p> <p>2. 教师讲解示范，学生跟随模仿练习。</p> <p>3. 学生听口令练习，教师纠正错误动作。</p>
			
	<p>三. 正手发后场高远球练习</p> <p>1. 学生自由组队，以两名同学为一组进行正手发后场高远球练习</p>		<p>1. 两人一组，每人练习 20 个球后轮换，注意发球的高度和深度。</p> <p>2. 教师巡视纠正错误动作。</p> <p>3. 对普遍性错误进行集中纠错。</p>
结束部分	<p>5分钟</p> <p>1. 放松练习：拉伸</p> <p>2. 集合、小结课的情况</p> <p>3. 布置课外作业：</p> <p>练习羽毛球正手发高远球动作，30 个挥拍动作为一组，练习 3 组。</p> <p>4. 结束</p>		<p>四列横队、体操队形</p>



<p><b>教学 小结/ 反思：</b></p>	<p>本次课是该学期的第二次课，本次课向同学们讲解羽毛球的基础握拍法，学习了羽毛球的正手发后场高远球技术，并能初步达成预想的学习效果与目标。</p>
----------------------------------	--

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	3
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1、巩固正手发球； 2、学习正手挑球； 3、自由练习		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		

### 教学理念：

在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的公共体育教学模式。

### 教学目标：

- 1、熟练掌握正手握拍，明确握拍对正确击球的重要性。
- 2、初步掌握正手挑球球动作，找准击球点和发力方式。
- 3、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 教学内容分析：

- 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识
- 2、专业技术技能：
  - a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。
  - b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。
  - c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感 and 教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。
- 3、课外锻炼：
  - a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。
  - b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 重难点及突破方法：

重点：正手握拍大拇指与食指分居球拍宽距握柄两侧，手掌虎口对准球拍内侧

难点：发球手腕旋转的发力、手指的发力

### 学情分析：

认知起点：大一新生，对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱，教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展

学习障碍：根据本校学生特点，最主要的学习障碍为学生基础薄弱，初学较为困难。

学习难度：羽毛球基础理论较为简单，是大学生认知内较为容易接受和理解的内容

学习策略：根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力

特点，倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手的积极学习策略。

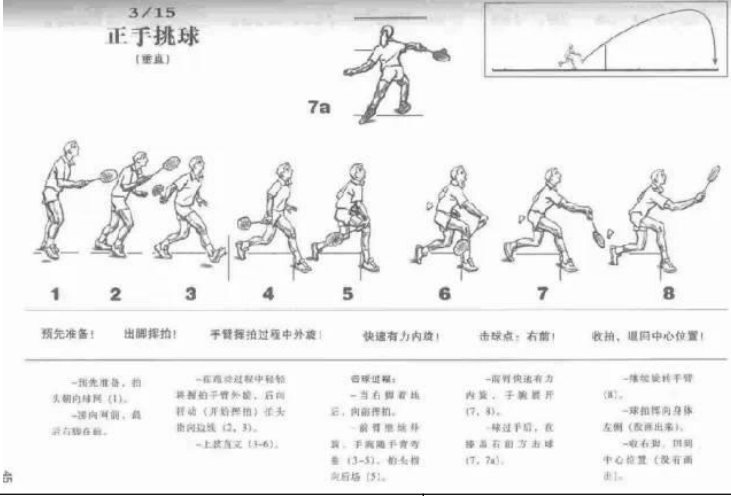
**教学策略：**  
针对大一新生基础较薄弱的学情，教学应从基础教学开展，通过讲解法、示范法以及游戏法等，以较为轻松，寓教于乐的方式进行教学，使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。

**教学方法与媒体的选择：**  
教学方法：1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法  
媒体：多媒体教学、QQ 群

**第 3 次课**

<b>教学内容</b>	1、巩固正手发球；2、学习正手挑球 3、自由练习
<b>教学任务和目标</b>	进一步巩固正手发球技术，学会正手挑球技术（思政）
<b>教学准备</b>	羽毛球场地 6 块，羽毛球装备。

课的部分	时间	教学内容	教学重点、难点和要求	教学方法
开始部分	5 分钟	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
准备部分	10 分钟	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求：达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形，教师领做
基本部分  (70 分钟)	10 分钟	一. 复习正手发后场高远球技术。 发力顺序为脚掌—腰部转动—摆臂—最后将力量集中到手腕—由手腕顺时针转动—置于转身后身前下方击球。	难点：手腕旋转的发力、手指的发力。 要求：体会手腕顺时针转动发力的感觉。	两人一组，每人练习 10 个球后轮换，注意发球的高度和深度。
	30 分钟	二. 学习正手挑球技术： 在学习正手发球的基础上，学习正手挑球技术。教师进行完整动作以及分解动作的示范，使学生构建正手挑球技术的基本概念； 正手挑球动作从准备姿势开始—右脚在前左脚在后—弓步斜向站立—双臂自然打开—持拍手向前—引拍—大臂、小臂及手腕做顺时针转动（类似与画圆的轨迹）—击球点在持拍手一侧的正下方。  (二) 学生在教师的带领下，进行挑球动作的分解动作练习以及	难点：手腕旋转的发力、手指的发力。 要求：体会手腕顺时针转动发力的感觉。	1. 四列横队、体操队形 2. 教师讲解示范，学生跟随模仿练习。 3. 学生听口令练习，教师纠正错误动作。

		完整动作的练习。		
		 <p>3/15 正手挑球 (拨球)</p> <p>7a</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>预先准备! 出脚挥拍! 手臂挥拍过程中外旋! 快速有力内旋! 击球点: 右前! 收拍, 退回中心位置!</p> <p>~指壳准备, 拍头朝内(1); ~拍面向前, 脚尖左右脚在轴。</p> <p>~在启动过程中轻转, 转腰的平臂外旋, 后向转动(开始挥拍)还头击球内线(2, 3); ~上肢直立(3-6);</p> <p>~拍壳准备: ~当右脚踏地正, 向前挥拍; ~前臂地转, 肩、手腕随手臂转动(3-5); 拍头指向后场(5);</p> <p>~拍壳快速有力内旋, 手臂张开(7, 8); ~球过手后, 在膝盖右前方击球(7, 7a);</p> <p>~继续旋转手臂(8); ~球拍挥向身体左侧(拍面出来); ~收右腿, 回到中心位置(没有画走);</p>		
30分钟	三. 正手挑球练习	1. 学生自由组队, 以两名同学为一组进行正手挑球练习	1. 掷球同学应注意丢球的力度与距离 2. 练习的同学应注意击球时机	1. 两人一组, 每人练习 20 个球后轮换, 注意挑球的高度和深度。 2. 教师巡视纠正错误动作。 3. 对普遍性错误进行集中纠错。
结束部分	5分钟	1. 放松练习: 拉伸 2. 集合、小结课的情况 3. 布置课外作业: 练习羽毛球正手发高远球动作, 30 个挥拍动作为一组, 练习 3 组。 4. 结束		四列横队、体操队形

<p><b>教学 小结/ 反思：</b></p>	<p>本次课是该学期的第三次课，本次课同学们进一步巩固了正手发球技术，进而学习羽毛球的正手挑球技术，并能初步达成预想的学习效果与目标。</p>
----------------------------------	---

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	4
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1、复习正手挑球； 2、学习反手握拍及挑球 3、自由练习		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		
<b>教学理念：</b> 在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的公共体育教学模式。			
<b>教学目标：</b> 1、初步掌握反手握拍，明确握拍对正确击球的重要性。 2、熟悉球性，提高对球拍的控制能力。 3、初步掌握反手挑球球动作，找准击球点和发力方式。 4、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中 <b>享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志</b> 。			
<b>教学内容分析：</b> 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识 2、专业技术技能： a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。 b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。 c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感 and 教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。 3、课外锻炼： a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。 b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。			
<b>重难点及突破方法：</b> 重点：反手握拍手掌虎口对准球拍内侧，大拇指内侧与斜边贴合高于食指 难点：发球手腕旋转的发力、手指的发力			
<b>学情分析：</b> 认知起点：大一新生，对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱，教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展 学习障碍：根据本校学生特点，最主要的学习障碍为学生基础薄弱，初学较为困难。 学习难度：羽毛球基础理论较为简单，是大学生认知内较为容易接受和理解的内容			

学习策略：根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力的特点，倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手的积极学习策略。

#### 教学策略：

针对大一新生基础较薄弱的学情，教学应从基础教学开展，通过讲解法、示范法以及游戏法等，以较为轻松，寓教于乐的方式进行教学，使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。

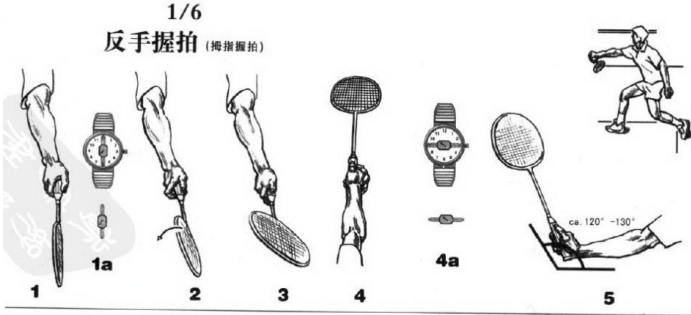
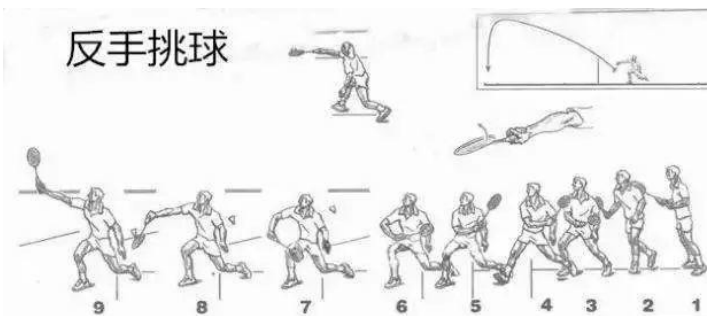
#### 教学方法与媒体的选择：

教学方法：1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法

媒体：多媒体教学、QQ 群

#### 第 4 次课

<b>教学内容</b>		1、复习正手挑球；2、学习反手握拍及挑球 3、自由练习		
<b>教学任务和目标</b>		进一步巩固正手挑球技术，学会反手握拍及挑球（思政）		
<b>教学准备</b>		羽毛球场地 6 块，羽毛球装备。		
<b>课的部分</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学重点、难点和要求</b>	<b>教学方法</b>
<b>开始部分</b>	<b>5 分钟</b>	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
<b>准备部分</b>	<b>10 分钟</b>	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求：达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形，教师领做
<b>基本部分</b>  <b>（70 分钟）</b>	<b>10 分钟</b>	一. 复习正手挑球技术。 1. 正手挑球： 从准备姿势开始—右脚在前左脚在后—一弓步斜向站立—双臂自然打开—持拍手向前—引拍—大臂、小臂及手腕做顺时针转动（类似与画圆的轨迹）—击球点在持拍手一侧的正下方。	难点：手腕旋转的发力、手指的发力。 要求：体会手腕顺时针转动发力的感觉。	两人一组，每人练习 10 个球后轮换，注意挑球的高度和深度。
	<b>30 分钟</b>	二. 学习反手挑球技术： 1. 学习反手握拍。 反手握拍 2. 学习反手挑球技术。 教师进行完整动作以及分解动作的示范，使学生构建反手挑球技术的基本概念；反手挑球动作从准备姿势开始—右脚在前左脚在后—一弓步斜向站立—双臂自然打开—持拍手向前—引拍—大臂、小臂及手腕做顺时针转动（类似	难点：手腕旋转的发力、手指的发力。 要求：体会手腕逆时针转动发力的感觉。	1. 四列横队、体操队形 2. 教师讲解示范，学生跟随模仿练习。 3. 学生听口令练习，教师纠正错误动作。

		<p>与画圆的轨迹)一击球点在持拍手一侧的正下方。</p> <p>(二) 学生在教师的带领下, 进行挑球动作的分解动作练习以及完整动作的练习。</p>	
		<p><b>1/6</b></p> <p><b>反手握拍 (拇指握拍)</b></p>  <p>从正手一般握拍到反手握拍! “握拍时钟”为9点一刻! 角度为120°-130°!</p> <p>以一般握拍法握球拍, 将手腕翻转 (6点位置) (1, 1a), 尽量向右转直到大拇指转到拍柄另一侧为止 (2, 3)。</p> <p>手中球拍随手指 (图4) 为反手握拍后, 视图即击球的透视图。</p> <p>在握拍时钟正好为9点15分 (4a)。</p> <p>一(图5) 为右手握拍的侧视图。由此你可以清晰的看到大拇指所在位置和前臂外展的发力情况。</p> <p>一直臂和拍杆此时应保持120°-130°角的状态。一最重要的是手腕要随手臂灵活转动。</p> <p>一反手握拍或叫做跨腿握拍主要应用于反手扑球、反手防守和反手平抽球。</p> <p><b>反手挑球</b></p>  <p>出脚退回中心位置! 击球点: 左前方! 展开肘关节, 快速有力外旋! 挥拍, 内旋! 拍头指向身体左侧、出脚! 预先准备!</p>	
30分钟	<p>三. 反手挑球练习</p> <p>1. 学生自由组队, 以两名同学为一组进行反手挑球练习</p>	<p>1. 2人小组的任务分工, 练习者、掷球者</p> <p>2. 掷球同学应注意丢球的力度与距离</p> <p>3. 练习的同学应注意击球时机</p>	<p>1. 两人一组, 每人练习 20 个球后轮换, 注意挑球的高度和深度。</p> <p>2. 教师巡视纠正错误动作。</p> <p>3. 对普遍性错误进行集中纠错。</p>
结束部分	5分钟	<p>1. 放松练习: 拉伸</p> <p>2. 集合、小结课的情况</p> <p>3. 练习羽毛球正手发高远球动作, 30 哥挥拍动作为一组, 练习 3 组。</p> <p>4. 结束</p>	四列横队、体操队形



<p><b>教学 小结/ 反思:</b></p>	<p>本次课是该学期的第四次课，本次课同学们进一步巩固了正手挑球技术，进而学习羽毛球的反手挑球技术，并能初步达成预想的学习效果与目标。</p>
----------------------------------	---

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	5
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1、检查复习前三次课内容； 2、自由练习		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		

### 教学理念：

在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的公共体育教学模式。

### 教学目标：

- 1、掌握正、反手握拍，明确握拍对正确击球的重要性。
- 2、熟悉球性，提高对球拍的控制能力。
- 3、复习掌握正手发球及正、反手挑球球动作，找准击球点和发力方式。
- 4、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 教学内容分析：

- 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识
- 2、专业技术技能：
  - a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。
  - b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。
  - c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感 and 教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。
- 3、课外锻炼：
  - a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。
  - b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 重难点及突破方法：

**重点：**正手握拍大拇指与食指分居球拍宽距握柄两侧，手掌虎口对准球拍内侧；反手握拍大拇指内侧与斜边贴合高于食指

**难点：**发球手腕旋转的发力、手指的发力

### 学情分析：

**认知起点：**大一新生，对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱，教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展

**学习障碍：**根据本校学生特点，最主要的学习障碍为学生基础薄弱，初学较为困难

**学习难度：**羽毛球基础理论较为简单，是大学生认知内较为容易接受和理解的内容

学习策略：根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力的特点，倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手的积极学习策略。

#### 教学策略：

针对初级会员基础较薄弱的学情，教学应从基础教学开展，通过讲解法、示范法以及游戏法等，以较为轻松，寓教于乐的方式进行教学，使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。

#### 教学方法与媒体的选择：

教学方法：1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法

媒体：多媒体教学、QQ 群

#### 第 5 次课

<b>教学内容</b>		1、检查复习前三次课内容；2、自由练习		
<b>教学任务和目标</b>		夯实所学的技术（思政）		
<b>教学准备</b>		羽毛球场地 6 块，羽毛球装备。		
<b>课的部分</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学重点、难点和要求</b>	<b>教学方法</b>
<b>开始部分</b>	<b>5 分钟</b>	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
<b>准备部分</b>	<b>10 分钟</b>	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求：达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形，教师领做
<b>基本部分</b>  ( 70 分钟 )	<b>10 分钟</b>	一. 复习正手发球技术、正手挑球技术和反手挑球技术的挥拍要领。 1. 正手挑球 动作从准备姿势开始—右脚在前左脚在后—弓步斜向站立—双臂自然打开—持拍手向前—引拍—大臂、小臂及手腕做顺时针转动（类似与画圆的轨迹）—击球点在持拍手一侧的正下方。 2. 正手挑球： 从准备姿势开始—右脚在前左脚在后—弓步斜向右前方站立—双臂自然打开—持拍手向前—引拍—大臂、小臂及手腕做顺时针转动（类似与画圆的轨迹）—击球点在持拍手一侧的正下方。 3. 反手挑球 从准备姿势开始—右脚在前左脚	难点：手腕旋转的发力、手指的发力。 要求：体会手腕顺时针转动发力的感觉。	1. 四列横队、体操队形 2. 教师讲解回顾，学生跟随模仿练习。 3. 学生听口令练习，教师纠正错误动作。

	<p>在后一弓步斜向左前方站立—双臂自然打开—持拍手向前—引拍—大臂、小臂及手腕做顺时针转动（类似与画圆的轨迹）—击球点在持拍手一侧的正下方。</p>	
30分钟	<p>二、复习正手发球技术、正手挑球技术和反手挑球技术练习：</p> <p>1. 学习反手握拍：</p> <p>反手握拍</p> <p>2. 学习反手挑球技术。</p> <p>教师进行完整动作以及分解动作的示范，使学生构建反手挑球技术的基本概念；反手挑球动作从准备姿势开始—右脚在前左脚在后—一弓步斜向站立—双臂自然打开—持拍手向前—引拍—大臂、小臂及手腕做顺时针转动（类似与画圆的轨迹）—击球点在持拍手一侧的正下方。</p> <p>（二）学生在教师的带领下，进行挑球动作的分解动作练习以及完整动作的练习。</p>	<p>难点：手腕旋转的发力、手指的发力。</p> <p>要求：体会手腕顺、逆时针转动发力的感觉。</p> <p>1. 学生 2 人组练习</p> <p>2. 教师巡视纠正错误动作。</p> <p>3. 对普遍性错误进行集中纠错。</p>
	<p>3/15 正手挑球 (侧身)</p> <p>7a</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>预先准备！ 出脚挥拍！ 手臂挥拍过程中外旋！ 快速有力内旋！ 击球点：右侧！ 收拍，退回中心位置！</p> <p>~指虎准备，拍头朝内转 (1)。 ~球向右侧，击球点在右侧。</p> <p>~在挥拍过程中轻触球拍的平拍面，后向转动 (开始挥拍) 拍头朝内转 (2, 3)。 ~上肢直立 (3-6)。</p> <p>~球过网： ~当右脚踏地时，向前挥拍。 ~前臂地线移动，手腕随手臂弯曲 (3-5)，拍头指向后场 (5)。</p> <p>~前臂快速有力内旋，手腕展开 (7, 8)。 ~球过网后，在球拍右前方击球 (7, 7a)。</p> <p>~继续旋转手臂 (8)。 ~球拍挥向身体左侧 (拍面出来)。 ~收右臂，回到中心位置 (没有画击)。</p>	

		<p><b>反手挑球</b></p> <p>出脚退回中心位置！ 击球点：左前方！ 展开肘关节，快速有力外旋！ 挥拍，内旋！ 抬头看向身体左侧、出脚！ 预先准备！</p>	
	30分钟	三. 自由练习	
结 束 部 分	5分钟	1. 放松练习：拉伸 2. 集合、小结课的情况 3. 布置课外作业： 练习羽毛球正手发高远球动作，30个挥拍动作为一组，练习3组。 4. 结束	四列横队、体操队形
教学小结/ 反思：	本次课是该学期的第五次课，本次课同学们进一步巩固了前三次课所学的正手发球、正手挑球技术和反手挑球技术，能初步达成预想的学习效果与目标。		

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	6
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1、复习正手发球； 2、学习后场高远球技术 3、自由练习		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		
<b>教学理念：</b> 在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的公共体育教学模式。			
<b>教学目标：</b> 1、掌握正手握拍，明确握拍对正确击球的重要性。 2、初步掌握后场高远球动作，找准击球点和发力方式。 3、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。			
<b>教学内容分析：</b> 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识 2、专业技术技能： a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。 b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。 c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感 and 教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。 3、课外锻炼： a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。 b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。			
<b>重难点及突破方法：</b> 重点：正手击高远球的手腕旋转外展的发力 难点：转体的整体连贯协调到最后的鞭打发力			
<b>学情分析：</b> 认知起点：大一新生，对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱，教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展 学习障碍：根据本校学生特点，最主要的学习障碍为学生基础薄弱，初学校为困难。 学习难度：羽毛球基础理论较为简单，是大学生认知内较为容易接受和理解的内容			

学习策略：根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力的特点，倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手的积极学习策略。

#### 教学策略：

针对大一新生基础较薄弱的学情，教学应从基础教学开展，通过讲解法、示范法以及游戏法等，以较为轻松，寓教于乐的方式进行教学，使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。

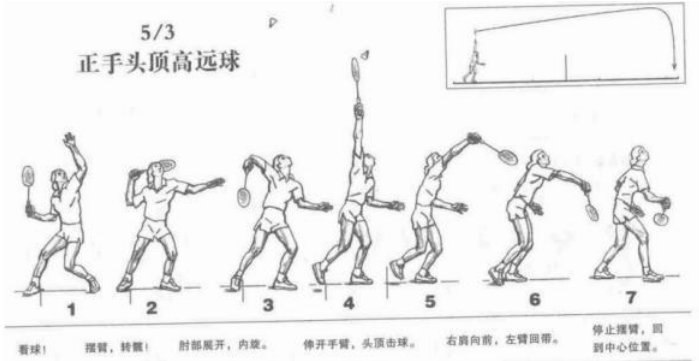
#### 教学方法与媒体的选择：

教学方法：1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法

媒体：多媒体教学、QQ 群

#### 第 6 次课

<b>教学内容</b>		1、复习正手发球；2、学习后场高远球技术；3、自由练习		
<b>教学任务和目标</b>		进一步复习正手发球，学会后场高远球（思政）		
<b>教学准备</b>		羽毛球场地 6 块，羽毛球装备。		
<b>课的部分</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学重点、难点和要求</b>	<b>教学方法</b>
<b>开始部分</b>	<b>5 分钟</b>	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
<b>准备部分</b>	<b>10 分钟</b>	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求：达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形，教师领做
<b>基本部分</b>  (70 分钟)	<b>10 分钟</b>	一. 复习正手发后场高远球技术。 发力顺序为脚掌—腰部转动—摆臂—最后将力量集中到手腕—由手腕顺时针转动—置于转身后身前下方击球。	难点：手腕旋转的发力、手指的发力。 要求：体会手腕顺时针转动发力的感觉。	学生分组进行练习。
	<b>30 分钟</b>	二. 学习后场高远球技术； （一）后场高远球是羽毛球的重要基础技术，是后场技术群学习的基础，顾名思义，就是在羽毛球后场使用的技术。 后场高远球站姿与正手发球类似，均为左脚在前，右脚在后，区别在于将小臂部分立起架拍（类似与“山”字），转体——旋大小臂——肘关节为轴点小臂向上摆动带动手腕旋转发力——击球后手腕以及小臂外展。  （二）学生在教师的带领下，进	难点： 1、转体的整体到最后的鞭打发力 2、手腕旋转外展的发力。 要求：体会整体的鞭打发力。	1. 四列横队、体操队形 2. 教师讲解示范，学生跟随模仿练习。 3. 学生听口令练习，教师纠正错误动作。

		行后场高远球动作的分解动作练习以及完整动作的练习。		
		<p>5/3 正手头顶高远球</p>  <p>看球！ 挥臂，转体！ 肘部展开，内旋。 伸开手臂，头顶击球。 右肩向前，左臂回带。 停止挥臂，回到中心位置。</p>		
30分钟	三. 后场高球练习	1. 学生自由组队，两名同学为一组进行后场高球练习	1. 2人小组的任务分工，练习者、掷球者 2. 掷球同学应注意丢球的力度与距离 3. 练习的同学应注意击球时机	1. 两人一组，每人练习20个球后轮换，注意高远球的高度和深度。 2. 教师巡视纠正错误动作。 3. 对普遍性错误进行集中纠错。
结束部分	5分钟	1. 放松练习：拉伸 2. 集合、小结课的情况 3. 布置课外作业： 练习羽毛球后场击高远球技术，30个挥拍动作为一组，练习3组。 4. 结束		四列横队、体操队形



<b>教学 小结/ 反思：</b>	本次课是该学期的第六次课，本次课同学们进一步巩固了正手发球技术，进而学习羽毛球的后场高球技术，并能初步达成预想的学习效果与目标。
---------------------------	--

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	7
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1、复习后场高远球技术； 2、学习正手放网 3、自由练习		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		

### 教学理念：

在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的公共体育教学模式。

### 教学目标：

- 1、掌握正手握拍，明确握拍对正确击球的重要性。
- 2、初步掌握前场正手放网动作，找准击球点和发力方式。
- 3、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 教学内容分析：

- 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识
- 2、专业技术技能：
  - a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。
  - b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。
  - c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感 and 教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。
- 3、课外锻炼：
  - a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。
  - b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 重难点及突破方法：

重点：放网时握拍放松，控制放网力度

难点：放网的弧度距离球网较近，球能以一个抛物线的轨迹刚好飞过球网后落下

### 学情分析：

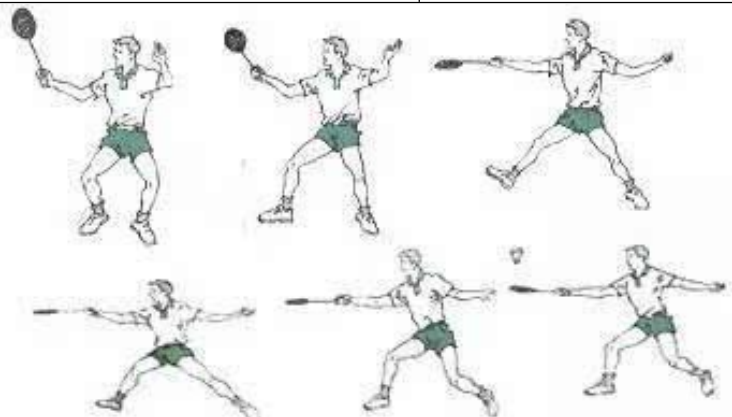
认知起点：大一新生，对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱，教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展

学习障碍：根据本校学生特点，最主要的学习障碍为学生基础薄弱，初学较为困难。

学习难度：羽毛球基础理论较为简单，是大学生认知内较为容易接受和理解的内容

学习策略：根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力

特点，倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手的积极学习策略。				
<b>教学策略：</b> 针对大一新生基础较薄弱的学情，教学应从基础教学开展，通过讲解法、示范法以及游戏法等，以较为轻松，寓教于乐的方式进行教学，使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。				
<b>教学方法与媒体的选择：</b> 教学方法：1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法 媒体：多媒体教学、QQ 群				
<b>第 7 次课</b>				
<b>教学内容</b>		1、复习后场高远球技术；2、学习正手放网 3、自由练习		
<b>教学任务和目标</b>		进一步夯实后场高远球技术，学会正手放网。（思政）		
<b>教学准备</b>		羽毛球场地 6 块，羽毛球装备。		
<b>课的部分</b>	<b>时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学重点、难点和要求</b>	<b>教学方法</b>
<b>开始部分</b>	<b>5 分钟</b>	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
<b>准备部分</b>	<b>10 分钟</b>	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求：达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形，教师领做
<b>基本部分</b>  <b>（70 分钟）</b>	<b>10 分钟</b>	一. 复习后场高远球技术。 后场高远球站姿与正手发球类似，均为左脚在前，右脚在后，区别在于将小臂部分立起架拍（类似与“山”字），转体——旋大小臂——肘关节为轴点小臂向上摆动带动手腕旋转发力——击球后手腕以及小臂外展。	难点： 1、转体的整体到最后的鞭打发力 2、手腕旋转外展的发力。 要求：体会整体的鞭打发力。	两人一组，每人练习 10 个球后轮换，注意后场高远球的高度和深度。
	<b>30 分钟</b>	二. 学习正手放网技术； （一）正手放网是羽毛球的重要基础技术，是前场技术群的学习的基础，顾名思义，就是在羽毛球前场使用的技术。 正手放网与之前所学挑球技术的准备姿势一样。即：右脚在前左脚在后斜向右前方站立；发力方式较为轻柔，转动手腕将来球以泄力的方式放过球网。	难点：放网的弧度距离球网较近，球能以一个抛物线的轨迹刚好飞过球网后落下	1. 四列横队、体操队形 2. 教师讲解示范，学生跟随模仿练习。 3. 学生听口令练习，教师纠正错误动作。

		(二) 学生在教师的带领下，进行正手放网动作的分解动作练习以及完整动作的练习。		
				
	30分钟	<p>三. 正手放网练习</p> <p>学生自由组队，两名同学为一组进行正手放网练习</p>	<p>1. 掷球同学应注意丢球的力度与距离</p> <p>2. 练习的同学应注意击球时机</p>	<p>1. 两人一组，每人练习 20 个球后轮换，注意放网的高度和贴网度。</p> <p>2. 教师巡视纠正错误动作。</p> <p>3. 对普遍性错误进行集中纠错。</p>
结束部分	5分钟	<p>1. 放松练习：拉伸</p> <p>2. 集合、小结课的情况</p> <p>3. 布置课外作业： 练习羽毛球后场击高远球技术，30 个挥拍动作为一组，练习 3 组。</p> <p>4. 结束</p>		四列横队、体操队形

<p><b>教学 小结/ 反思：</b></p>	<p>本次课是该学期的第七次课，本次课同学们进一步巩固了后场高球技术，进而学习羽毛球的正手放网技术，并能初步达成预想的学习效果与目标。</p>
----------------------------------	---

## 锲科体育学院羽毛球课程教案

课程名称	羽毛球	授课教师	朱弦冰
授课对象	体能训练 23-2 班	授课周次	8
授课课型	专业课	授课学时	2 学时
教学内容	1、复习正手放网； 2、学习反手放网前球； 3、自由练习		
课程教材	《羽毛球运动教程》		
参考资料	《羽毛球竞赛规则（2020）》		

### 教学理念：

在“学会、勤练、常赛”的教学理念驱动下，形成“以赛促学、以赛促练、以赛促育”的教学思想，紧紧围绕“体育竞赛”开展“教与学”，在体育教学俱乐部的组织架构下，构建“培育和普及→学习和提高→参与和体验→形成和养成”四个层次教学阶段的公共体育教学模式。

### 教学目标：

- 1、掌握正、反手握拍，明确握拍对正确击球的重要性。
- 2、初步掌握前场反手放网动作，找准击球点和发力方式。
- 3、坚持以人为本、健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 教学内容分析：

- 1、基础理论知识：学会专项基本体育理论知识
- 2、专业技术技能：
  - a. 学会专项运动技能，提高专项运动能力。
  - b. 初步具备自主参加体育锻炼的能力，培养终身体育锻炼习惯。
  - c. 坚定的社会主义核心价值观，遵守职业道德规范，具有社会责任感 and 教师职业理想与信念。具备健全人格，能够帮助学生获取体育知识、技能，引导学生健康成长。具备爱国主义精神和集体荣誉感，具有规则意识和公平竞争意识，沟通交流和团结协作的能力，优良的体育道德品质和勇于奉献的精神。
- 3、课外锻炼：
  - a. 普及基础运动技能，提高体育运动能力。
  - b. 勇于克服困难、自我超越，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 重难点及突破方法：

重点：放网时握拍放松，控制放网力度

难点：放网的弧度距离球网较近，球能以一个抛物线的轨迹刚好飞过球网后落下

### 学情分析：

认知起点：大一新生，对羽毛球知识理论与技术基础较为薄弱，教学应从基础理论知识、基础技术动作练习开展

学习障碍：根据本校学生特点，最主要的学习障碍为学生基础薄弱，初学较为困难。

学习难度：羽毛球基础理论较为简单，是大学生认知内较为容易接受和理解的内容

学习策略：根据羽毛球运动教程学习目标与大学生活泼好动、有一定分析问题和解决问题的能力

特点，倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手的积极学习策略。

#### 教学策略：

针对大一新生基础较薄弱的学情，教学应从基础教学开展，通过讲解法、示范法以及游戏法等，以较为轻松，寓教于乐的方式进行教学，使学生能够从中体验到羽毛球运动的乐趣。

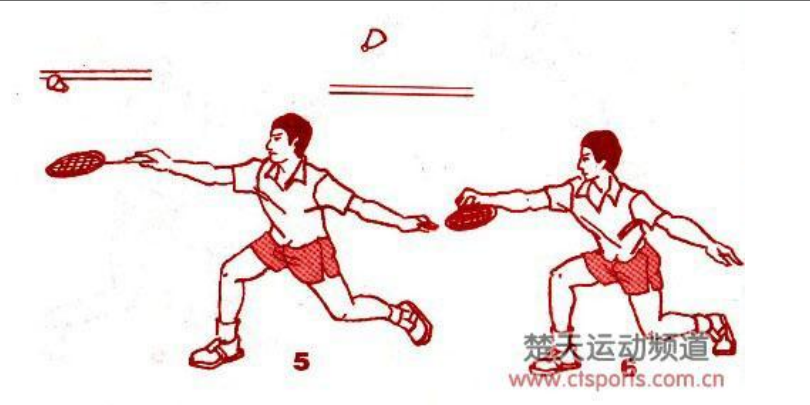
#### 教学方法与媒体的选择：

教学方法：1 讲授法、2 演示法、3 练习法、4 任务驱动法

媒体：多媒体教学、QQ 群

#### 第 8 次课

教学内容		1、复习正手放网；2、学习反手放网前球；3、自由练习		
教学任务和目标		进一步学习正手放网，学会反手放网。（思政）		
教学准备		羽毛球场地 6 块，羽毛球装备。		
课的部分	时间	教学内容	教学重点、难点和要求	教学方法
开始部分	5 分钟	1. 集合、点名考勤、安排见习生。 2. 介绍本次课的内容和要求。		四列横队
准备部分	10 分钟	1. 绕场地慢跑。 2. 徒手操、拉伸热身。	要求：达到运动前热身的效果	1. 一路纵队绕场地慢跑两圈。 2. 四列横队、体操队形，教师领做
基本部分 (70 分钟)	10 分钟	一. 复习正手放网技术。 正手放网与之前所学挑球技术的准备姿势一样。即：右脚在前左脚在后斜向右前方站立；发力方式较为轻柔，转动手腕将来球以泄力的方式放过球网。	难点：放网的弧度距离球网较近，球能以一个抛物线的轨迹刚好飞过球网后落下	两人一组，每人练习 10 个球后轮换，注意放网的高度和贴网度。
	30 分钟	二. 学习反手放网技术； (一) 反手放网是羽毛球的重要基础技术，是前场技术群的学习的基础，顾名思义，就是在羽毛球前场使用的技术。 反手放网要以反手握拍准备，准备姿势与上节课所学正手放网的准备姿势一样。即：右脚在前左脚在后斜向左前方站立；发力方式较为轻柔，转动手腕将	难点：放网的弧度距离球网较近，球能以一个抛物线的轨迹刚好飞过球网后落下	1. 四列横队、体操队形 2. 教师讲解示范，学生跟随模仿练习。 3. 学生听口令练习，教师纠正错误动作。

		来球以泄力的方式放过球网。		
		(二) 学生在教师的带领下，进行反手放网动作的分解动作练习以及完整动作的练习。		
				
	30分钟	三. 反手放网练习 1. 学生自由组队，两名同学为一组进行反手放网练习	1 掷球同学应注意丢球的力度与距离 2 练习的同学应注意击球时机	1. 两人一组，每人练习 20 个球后轮换，注意放网的高度和贴网度。 2. 教师巡视纠正错误动作。 3. 对普遍性错误进行集中纠错。
结束部分	5分钟	1. 放松练习：拉伸 2. 集合、小结课的情况。 3. 布置课外作业： 练习羽毛球后场击高远球技术，30 个挥拍动作为一组，练习 3 组。 4. 结束		四列横队、体操队形



<p><b>教学 小结/ 反思:</b></p>	<p>本次课是该学期的第八次课，本次课同学们进一步巩固了正手放网技术，进而学习羽毛球的反手放网技术，并能初步达成预想的学习效果与目标。</p>
----------------------------------	---