**教案模板（技能）**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 学时（每课时1.5小时） | |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  根据不同年龄的学员的身体素质和技术水平分班，针对每位学员的特点进行专业个性化教学，课程辅以不同形式的体适能训练，着重发展营员的力量、速度、耐力、柔韧等素质，培养营员团结协作能力，因材施教，寓教于乐 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  羽毛球培训的宗旨是丰富学员的健康运动生活，增强学员体质，提升学员的身体抗疫能力，激发运动潜能，青少年则学会在陌生环境中与人相处，学会关爱他人，在互相信任和帮助下发展友谊，更好的融入团队，在集体生活中提高独立能力、增加自信心。 | |
| **教学方法**  羽毛球课程内容编排上，除了对羽毛球职业技能作出教学规定以外，将对学员的体适能训练也加入其中。体适能训练能有效地避免运动伤害，不再局限于运动的形式，把运动融入玩乐之中，通过合理的运动量以增强学员的体适能。有助于增强身心素质、专注力、团体参与感与竞争意识。 | |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）  球感练习：托球跑、正手颠球；  正反手颠球、两两互颠、隔网互颠；  发球练习，用手扔球做发球动作5组及球拍击球10个一组，5组；  发球复习（2-3组），高远球掷远复习（2-3组）、高远球挥拍复习（2-3组）；  分组休息5分钟、正手发球动作教学、正手发球动作扔球桶，每人两球用正手发球动作扔球桶比赛；  腿部力量练习：静蹲及全蹲跳  全体整理放松运动 |
| **其他**  在培训前注重防疫措施，做到对每个学员负责。 |