**羽毛球教案（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 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）羽毛球是一项灵活、多变、可快可慢的隔网对击类运动，既是奥运会的正式比赛项目，又是老少皆宜、易于掌握的大众体育项目。由于趣味性强，锻炼价值高，又极具竞争性，因而深受大群众的喜爱。本课程主要教授羽毛球的发球、击球、移动等基本技术及单打、双打基本战术和规则裁判法。本课程旨在通过羽毛球理论学习和运动实践，培养学员掌握体育与健康的知识、技能，掌握科学锻炼身体的方式、方法，接受终身体育的思想，养成自觉锻炼身体的习惯。适合年龄：5-40岁场地要求：羽毛球场地设施要求：球拍、球、服装自备 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）本课程旨通过配送平台让热爱羽毛球学员通过羽毛球理论学习和运动实践，培养学员掌握体育与健康的知识、技能，掌握科学锻炼身体的方式、方法，接受终身体育的思想，养成自觉锻炼身体的习惯。同时提高学员对羽毛球竞赛的欣赏水平。1课时：让学员初步了解羽毛球起源和发展、基本规则、羽毛球的练习方法，并进行基本体能训练。2-8课时：学习羽毛球基本技术、单打、双打基本战术、羽毛球专项身体素质的练习，以及技战术在比赛中的运用。9-10课时：复习羽毛球基本技术考核，对内或对外组织对抗赛，检验教学成果。 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)和注意事项，使学员边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）

|  |
| --- |
| 教 学 要 求 和 内 容 |
| 教学要求：通过羽毛球这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，接受终身体育的思想，形成终生锻炼身体的习惯，提高学员对羽毛球竞赛的欣赏水平，同时培养良好的体育道德和团队合作精神。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、导言； 2、羽毛球运动概述 3、分组对练 |
| 2 | 1、站位，握拍方法；2、学习后场上手击球技术手、步法；3、素质； |
| 3 | 1、复习发球，改进握拍方法并熟悉球性；2、复习后场上手击球技术手、步法；学习上手击后场高远球技术； |
| 4 | 1、改进上手击球动作手、步法；复习击后场高远球；2、学习发后场平高球技术； |
| 5 | 1、复习发后场平高球，改进后场击球步法；2、学习击后场平高球技术；3、羽毛球单打介绍； |
| 6 | 1、复习后场击球手、步法；改进对击平高球技术；2、学习后场吊球技术及其运用；介绍拉吊结合战术；3、羽毛球双打介绍； |
| 7 | 1、复习网前步法及挑、推球技术；2、改进吊球技术（手、步法）；3、学习正手发网前小球； |
| 8 | 1、复习发网前球技术；2、发接发练习：发小球——挑、推、吊；3、学习后场扣杀及接杀球放网前球技术； |
| 9 | 1、复习改进后场扣、吊球技术，介绍半场综合及其运用；2、学习网前搓球、放网前球技术； |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |