第一课：基本站位、握拍法

**任务及要求：**

1、了解羽毛球课的内容与要求。

2、初步掌握羽毛球运动的基本站位和握拍方法。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课 程 内 容** | **练 习 分 量** | | **组 织 及 教 学 法** |
| **次数** | **时间** |
| 一、准备部分  1、 体委整队，报告出勤人数  2、师生问好  3、介绍本课的教学内容  4、学生慢跑200米  5、徒手操  （1）扩胸运动  （2）体转运动  （3）腹背运动  （4）正压腿  （5）活动膝关节  （6）活动踝腕关节  二、基本部分  羽毛球运动基本站位和握拍方法  1、 基本站位  ymq_1 | 2  ×  8  拍 | 10  分  钟  30  分  钟 | 组织：学生成二列横队结合  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：集合做到快、静、齐，报数声音洪亮  组织：学生成二路纵队绕篮球场慢跑    组织：学生以集合队形成体操队形向左右散开  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：1、认真听教师的口令  2、充分活动各关节  动作要领：  接发球站位:  左脚前，右脚后，侧身对网，重心在前脚，右脚跟离地，双膝微屈，收腹含胸，放松握拍，屈肘举在胸前，注视对方发球动作。  双方对打过程中的准备姿势:  右脚在前，左脚在后，脚前掌着地，脚跟提起，膝关节微屈，上体稍前倾，重心在两脚之间，持拍于胸前。整个姿势要协调放松，保持一触即发的起动姿势。 |
| 2、握拍方法  ymq_1  ymq_1  三、结束部分  1、介绍羽毛球拍  2、总结本次课的内容  3、宣布下节课的任务  4、布置课外作业  5、师生再见  6、归还器材  四、课后小结 |  | 5  分  钟 | 教学步骤：  1、教师先示范，后讲解，再示范。  2、学生徒手练习。练习队形为体操队形。  易犯错误：站位“死”，起动慢。  纠正方法：看教师手势，迅速移动重心  动作要领：  1、正手握拍法：  将持拍手虎口对准拍柄窄面内侧棱，拇指和食指在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指并拢握住球拍柄，掌心不要贴紧，拍柄底端与手部小鱼际肌持平，拍面基本与地面垂直。  2、反手握拍法：  在正手握拍的基础上 拍柄稍向外转，食指向中指收拢，拇指内侧顶在拍柄内侧的宽面上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，掌心因留有空隙，拍面稍后仰。  教学步骤：  1、教师边讲解边示范。  2、学生练习，队形同前。  易犯错误：  1、五指并拢一把抓的“握拳法”：  这种方法使手臂紧张，影响手腕灵活性。  2、虎口对着拍面的“苍蝇拍握法”：  这种握法使屈腕困难，影响击球时拍面角度的自由控制。  1、 要求每名同学准备一、二只球拍。  2、 介绍不同性能球拍的特点。  3、 根据自己的特点及经济情况，选购合适的球拍。 |
| **器 材 及 设 备** | 羽毛球一筒 | | |