第七课：步法（一）

**任务及要求**：

1、复习发球。

2、初步掌握羽毛球的基本步法。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  （一）复习发球 | | 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  教学步骤：  1．教师提出上次课普遍存在的错误动作，及纠正方法。  错误动作：  发球时，拍形和力量控制不好。  纠正方法：  采用徒手挥拍和多球练习，在练习中找到正确技术动作的感觉。  2、学生练习：  采用单球或多球练习，一人练习，一人配合，然后交换。  3、学生练习过程中，教师发现错误动作，立即纠正。 |
| （二）介绍羽毛球基本步法    (垫步)  ymq_1  (后退交叉步)  三、结束部分  1、素质练习：俯卧撑10×2 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 | | 动作要领：  1、 垫步：  当右（左）脚向前（后）迈出一步后，后脚跟进，紧接着以同一脚向同一方向再迈一步，为垫步。垫步一般作为调整步距用。  2、 交叉步：  左右脚交替向前、向侧或向后移动为交叉步。经另一脚前面超越的为前交叉步，经另一脚后面超越的为后交叉步。交叉步一般在后退打后场球时用得较多。  3、 小碎步：  以小的交叉步移动的称为小碎步。由于步幅小，步频快，一般在起动或回动起始时用。  4、 并步：  右脚向前（或向后）移动一步时，左脚即刻向右脚跟并一步，紧接着右脚再向前（向后）移动一步，称为并步。  教学步骤：  1、教师先示范，后讲解，再示范  2、学生徒手练习、持拍练习，练习队形为体操队形。  易犯错误：  1、反应慢、移动慢。  纠正方法：  应保持良好的准备姿势，每击完一次球后，就要回中心位置准备好，要强调提踵、屈膝和全身自然协调；通过多球练习作反应练习。  2、步法与击球动作配合不好、不协调。  纠正方法：  最后一步，上网时，右脚在前，重心在右脚，步幅大。后退时，右脚在后，重心在右脚上。向右侧移动时，右脚在前，重心在右脚。向左侧移动时，可视情况左脚或右脚在前，重心在前脚。  组织：学生以集合队形成体操队形向左右散开  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：认真练习 | |
| **器 材 及 设 备** | 羽毛球一筒 | | | | | |