第三课：高远球技术、素质

**任务及要求：**

1、改进正手发高远球技术。

2、学习正手击高远球技术。

3、发展专项素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  双人压肩练习  肩绕环练习  体前屈压腿  正压腿  活动腕、髋、膝、踝关节  二、基本部分  （一）学习正手击高远球技术  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：  以正手握拍，在右肩的上方用正拍面击后场高远球，称为后场正手击高远球。  准备动作：  左脚在前，右脚在后，两脚间距与肩同宽，侧身对网，身体重心在后脚上。左手自然上举指向来球， 右手正手握拍，屈臂举于右侧，两眼注视来球。  引拍动作：  上臂随着身体向左转体，稍作回环上举，身体充分伸展。  击球动作：  上臂上举，拍头向背后下方作回环，前臂急速成旋内，同时球拍由回环动作继续向前上 |
| ymq_1  ymq_1  ymq_1  （二）复习正手发高远球技术  三、结束部分  1、素质练习:跳绳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 | 方挥动，手指屈指发力握紧球拍，手腕向伸的方向继续作回环动作，以正拍面击球托的后下部。击球时，持拍手臂自然伸直，击球点应在自己头上方偏右的位置，左手协调地屈臂降至体侧协助转体。  随前动作：  身体随惯性向左转体，右脚随身体重心前移并向前跨步。右手向左下方挥拍减速后顺势收回至体前，还原成松握球拍势。  教学步骤：  1、教师先示范，后讲解，再示范。  2、学生练习：  （1） 学生作无球挥拍练习。  （2） 学生作击后场高远球练习。  （3） 练习队形，每片场地四人，两人一组练习。  易犯错误：  1、发力不好，表现在挥拍击球时没有力，或有力使不上，球打不到后场去。  2、击出的球弧线掌握不好。  纠正方法：  1、加强挥拍练习，体会最后用力时“鞭打”的手腕闪动爆发击球的要领。改进不正确的握拍方法。  2、击球时拍面适当后仰（过分后仰会击成半场高球），向前上方发力。  动作要领：同前。  教学步骤：  1、教师指出错误动作，提出纠正方法、及练习要求  （1） 掌握好击球点及击球时机。  （2） 挥拍动作正确，手腕有闪动动作。  （3） 球飞行线路较好，落点靠近端线。  2、学生练习  （1）队形同前。  （2）采用单球或多球练习。  组织：学生以集合队形成体操队形向左右散开  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  要求：  1、采用双摇跳。  2、尽量多用手腕和踝关节的力。 | |
| **器 材 及 设 备** | 羽毛球一筒、旧羽毛球若干 | | | |