**第二课:发正手高远球**

**任务及要求：**

1、熟悉球性。

2、初步掌握正手发高远球技术。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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  学习正手发高远球  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：  用正手握拍，以正拍面将球击得又高又远，球飞行到对方端线上空后突然改变方向，垂直下落至端线附近的一种发球。  准备动作：  站位靠中线，距前发球线约一米，左脚在前（右手为例，下同），脚尖指向球网，右脚指向右前方，两脚距与肩同宽，重心在右脚，左手食、中、拇指轻捏羽毛球的羽毛与毛杆相交处，自然伸臂平举于胸前，右手持拍，自然屈肘与身体右侧，两眼注视对方准备接球的动向。  引拍动作：  在准备动作的基础上，身体向右后转，左肩对网，右臂随肘向右后上提，上体微展开, 手腕尽量伸展，把球拍后引到一定高度。 |
| ymq_1  ymq_1  ymq_1  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 | 击球动作：  随着左手放球，身体自然由向左转体、转肩、重心前移，持拍臂由后上方向下经身体侧下，向前上方挥拍，带动手腕由屈到伸，闪动手腕，握紧球拍，以正面发力击球。击球点在右侧前下方。  随前动作：  击球后持拍手臂随动作惯性自然向左上方挥动，然后将拍收回至体前并将握拍调整成放松的正手握拍形式。  教学步骤：  1、教师示范、讲解、示范。  2、学生练习，每片场地四名同学。两人一组对发后场高远球。  易犯错误：  1、掌握不好球下落与挥拍之间的时空关系，放球与挥拍配合不好，造成击球不准。  2、挥拍时，手臂僵硬，没有以肩为轴，或是身体在击球过程中没有转体动作，前臂带动手腕动作不协调，击球无力。  纠正方法：  1、反复练习放球，将球的落点固定在身体右前下侧，挥拍击球时，可以眼睛看球。  2、先徒手练习“鞭打”动作，再用球拍体会挥拍中的“鞭打”动作。先放松协调地挥拍，以后再逐步加力。  要求：身体重心偏向不握拍臂，使两臂用力均匀。  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 | | |