第五课：正手发平快球、素质

**任务及要求：**

1、改进正手发网前球技术。

2、介绍正手发平快球技术。

3、发展力量素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  （1）扩胸运动  （2）体侧运动  （3）体前屈压腿  （4）正压腿  （ (5）腕、髋、膝、踝关节绕环  二、基本部分  （一）复习正手发网前球技术  （二）学习正手发平快球技术 | 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：同前。  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。  动作要领： |
| ymq_1  ymq_1  ymq_1  三、结束部分  1、素质练习  引体向上6×2  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 | 平快球是发出的球又平又快，径直飞向对方双打后发球限制线附近的发球区内。由于它弧线平直，飞行急速，向对方接球能力最薄弱的部位或空挡发去，往往能使其措手不及，收到出其不意的战术效果，是发球抢攻的主要发球技术。  正手发平快球的准备动作与发高远球一样，只是在挥拍击球的瞬间，小臂带动手腕加速，用爆发力突然向前发力将球击出。  技术关键：  发球姿势要与发其它球姿势保持一致，不使对方预见发球意图；要有较强的手腕爆发力，否则出球速度慢，反遭攻击。  教学步骤：  1、教师示范、讲解、示范。  2、学生练习，队形同前。  易犯错误：  1、击球点低，击出的球较高。  2、小臂带动手腕爆发用力不够，球速不快。  纠正方法：  1、发球时，拍面稍后仰，在不过腰、过手的限制内尽量抬高击球点。  2、徒手练习“鞭打”动作，加强手腕力量练习。  学生队形同准备部分集合队形。 | |
| **器 材 及 设 备** | 羽毛球一筒、旧羽毛球若干 | | | |