第十一课：正手吊球

**任务及要求：**

1、改进正手发球技术。

2、学习正手吊球技术。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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）复习正手发球技术  （二）学习正手吊球技术  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  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲  ★  动作要领：同前。  教学步骤：  1．要求：将所学过的三种发球技术交替使用，掌握每种发球不同的技术要领。  2、学生练习：采用多球练习，双方对发球。  3、学生练习过程中，教师发现错误动作，立即纠正。  动作要领：  后场正手吊网前球，击球点在右肩上方，用正手握拍，以正拍面从后场向对方前场网前区域击吊球。  准备动作：与正手击高远球相同。  引拍动作：与正手击高远球相同。  击球动作：  击球点在右肩上方，手腕运用旋外使拍面向侧下方切击球托的后上部，击球瞬间,手腕要控制好拍面角度。 |
| ymq_1  ymq_1  ymq_1  三、结束部分  1、总结本次课的内容  2、宣布下节课的任务  3、布置课外作业  4、师生再见  5、归还器材  四、课后小结 |  | 5  分  钟 | 随前动作：  球拍随击球惯性和转体向左下方挥去，上臂旋外，收拍至体前。  教学步骤：  1、教师示范、讲解、示范。  2、学生练习，队形同前  3、练习方法：  一人发高远球，一人吊网前球，连续8—10次，交换练习。  易犯错误：  击出的球弧线掌握不好，球过网弧线太高。  纠正方法：  击球时，拍面适当前倾，向前下方发力，控制好击球力量。  组织：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 | | |