第十二课：挑后场高球

**任务及要求：**

1、改进正手吊球技术。

2、学习挑后场高球技术。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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）复习正手吊球技术  （二）学习挑后场高球技术  ymq_1  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：  把对方击到右场区的网前球，挑高回击到对方后场，称为正手挑高球。  准备动作：  侧身向球的方向移动，上身稍前倾，右手握拍于体前。  引拍动作：  持拍的手前伸，经右侧上方前臂外旋，手腕伸展下放。将球拍引向右侧下方。  击球动作：  右脚向网前跨一大步，同时伸臂，手腕伸展下放，以肩为轴，以小臂带动手腕由屈到伸挥拍击球的底部，将球向前上方击出。  随前动作：  前臂随惯性向上挥动，逐渐减速，然后收拍于体侧，还原握拍，同时前脚回动复位。 |
| 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 | 教学步骤：  1、教师讲解、示范、讲解。  2、学生练习：结合吊球练习，一人吊球，一人挑高远球，8—10次交换。  易犯错误：  球挑得不够高、远。纠正方法：根据球离网的远近掌握好拍面角度，球离网近，拍面多后仰一些，球离网远，拍面后仰的程度可小一些。向上挑球要用爆发力。  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 | | |