第十五课：复习（二）素质

**任务及要求：**

1、复习步伐及吊挑球技术。

2、复习放前场小球球技术。

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）复习吊、挑球技术  （二）结合步伐复习放接前场小球技术 | 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。 |
| 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 | 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 | | |