第四课：正手发网前球、素质

**任务及要求：**

1、改进正手击高远球技术。

2、学习正手发网前球技术。

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. 1、体委整队，报告出勤人数 2. 2、师生问好 3. 3、介绍本课的教学内容 4. 4、学生慢跑200米 5. 5、徒手操 6. （1）扩胸运动 7. （2）肩绕环运动 8. （3）体前屈运动 9. （4）正压腿 10. （5）腕、髋、膝、踝关节绕环   二、基本部分  （一）复习正手击高远球技术  （二）学习正手发网前球技术 | 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：  击球时，协调用力不好，击球无力，球击不到对方后场。  纠正方法：同前。  2、学生练习：同前 。  3、学生练习过程中，教师发现错误动作，立即纠正。  动作要领：  正手发网前球是用正手握拍以正拍面击球，使球轻轻擦网而过，落在对方前发球线附  近的一种发球。它的基本要领与正手发高远球 |
| ymq_1  ymq_1  ymq_1  ymq_1  三、结束部分  1、素质练习  连续蛙跳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 | 基本相同，主要区别在于前臂挥动的幅度和手腕后伸程度比发高远球小一些，手臂用力轻，在向斜前上方挥拍时，主要用前臂力量，击球时拍面从右向左斜向切击球托后部，使球贴网而过，正好落在对方前发球线附近的发球区内。  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、拍形掌握不好，击球或高或低。  2、力量难控制，球的落点或近或远。  纠正方法：  1、徒手挥拍练习，提高击球点。  2、挥拍时，手臂放松，协调用力。经反复练习，掌握好击球力量。  组织：学生成二路纵队，间隔5米依次出发。  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 | | | |