**中大附中高中羽毛球模块（五）课时计划**

**班级： 人数： 时间 ： 任课教师 ：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教  学  目  标 | | 1. 学习广播操，通过广播操达到热身的目的； 2. 通过学习羽毛球的基本技术，提高学生羽毛球的技能与技术； 3. 巩固羽毛球的技术，激发学生对羽毛球运动的兴趣与爱好； | | | | | |
| 教学  内容 | | 1. 复习整套广播操； 2. 练习连续后退步法； 3. 学习挑球手上动作； | | | 场地器材 | | 羽毛球场  羽毛球拍 |
| 教学  顺序 | | 上课常规 复习整套广播操 练习连续后退步法 学习挑球 小结下课 | | | | | |
| 顺序 | 时间 | 教学目标 | 教学内容 | 教师指导 | | 学生学习 | |
| **一** | **2** | 1. 使学生达到热身的效果，避免运动受伤 | 1. 复习整套广播操1-8节； | 1. 教师做统一示范 2. 播放音乐，； | | 1. 认真学习广播操；互相纠正动作； 2. 、跟音乐的节拍完成动作； | |
| **二** | **7** | 1. 提高学生的运动技术； 2. 提高学生的身体协调能力； | 1. 练习连续后退步法； | 1. 发指令让学生有急停后退的效果； | | 1. 听老师的指挥进行练习； 2. 要认真听老师的节拍后退 3. 注意突出急停起动的效果； | |
| **三** | **27** | 1. 激发学生对羽毛球运动的兴趣与爱好； 2. 提高学生的手上技术，提高学生的技术能力与运动触觉； | 1. 学习挑球手上动作 | 1. 作正面示范； 2. 安排次数练习并发令开始； | | 1. 要认真完成步法与手法练习； 2. 注意动作的质量； | |
| **四** | **4** | 1、小结，下课。 | 1、放松 |  | | 1. 对自己作一个小结或课堂反思   2、放松 | |
| 课后  小结 | |  | | 预计练习密度： | | 38%--------42% | |
| 预计平均心率： | | （125---------140）次/分 | |