**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 |