

2023年羽毛球高远球动作要领 羽毛球正手发高远球课教案(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

羽毛球高远球动作要领篇一

老师执教《羽毛球正手发高远球》。本堂课，注重学生对基本羽毛球正手发高远球知识的掌握，培养学生兴趣以及固定手型的掌握，整堂课教师利用不同的教学方法达成教学目标。教师通过讲解示范预防纠正错误的教法，使学生逐步掌握动作技术并形成动作概念和动作表现。并利用游戏来活跃课堂气氛，最后以基本民族舞蹈“阿细跳步”让学生得到充分放松，教学设计合理。

在教学实践中

开始部分：教师讲解教学内容和教学目标，时间过长。准备部分：

1、游戏“捞鱼”，设计目的在于让学生体会手腕灵活转动，并活跃课堂气氛。但个人认为对于初学者来说这一动作技术难度稍大，并对器材的有一定的损坏程度。建议是否有更合适的游戏来代替。

2、准备操：实际上课上不曾体现。准备活动是体育与健康中非常重要的部分，更应在实践课上充分体现，因此个人认为，教师应该重视准备活动，为基本部分的学习做铺垫。

基本部分：

首先，教师组织学生进行随意的发球，展示自我。让学生自主尝试，体现了自主、创新、探索的学习方法。随即教师点评，引出本节课的主要学习内容，让学生有前后对比，发现自身的不足，激发了求知欲，也奠定了本节课的心理基础。值得借鉴！

教师在讲解动作要领时，教师通过完整的动作示范，不仅激发了学生的学习兴趣，也让学生建立了正确的动作概念。

再次，教师组织学生进行挥拍练习（对墙练习），在这个部分，教师组织学生一组一组练习，并提出相应的要求。个人认为，在队伍调动方面，不是太为合理，再次一组一组练习，在一定程度上降低了本节课的练习密度，在对墙练习方面，达到的效果也不为明显。随即，击球练习。让学生体会完整的动作，两人一组相隔一定距离面对面站立，学生在练习过程中，相互观察，相互纠正，体现了以学生为主体的教学理念，让学生在练习同时能自评，互评，共同提高。

最后是组织点评，教师请优秀的学生进行示范，为学生提供展示自我的平台，培养学生的自信心和成就感，其他学生认真观察发现自身不足，在今后的学习中提高自身的技术。

个人建议，在之后，教师可以进行分层教学，让掌握好的学生能够尝试着过网击球，为下节课的学习做铺垫，全面完成本堂课的教学目标。并体现关注个体差异和不同需要，让每个学生受益。

基本部分的第二部分，副教材《身体素质练习》交叉步或者垫步摸线，发展学生的灵敏、协调等身体素质。

结束部分，恢复身心，教师利用基本民族舞蹈“阿细跳步”让学生得到充分放松；教师小结，以教师点评的方式进行，最后是回收器材。

整堂课，在平均心率方面似乎稍有欠缺，课堂气氛有点沉闷，让学生在掌握基本知识和技能的同时，也应让学生体会运动带来的快乐。

2012年3月28日

羽毛球高远球动作要领篇二

尊敬的各位评委老师 下午好！

我今天说课的题目是《羽毛球正手发高远球》

一、本节课的指导思想：依据新课标的要求，以促进學生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。针对学生的实际情况，以加强学生身体活动能力，培养锻炼兴趣，培养终身体育锻炼兴趣，掌握羽毛球锻炼的技能与方法为目的，在学校场地允许的情况下，安排羽毛球的正手发高远球为本节课的主要内容，教师通过不断引导，让学生在学的过程中，充分发挥主体作用，使学生乐意去练，以充分激发学生积极参与运动的兴趣。教学中除了传授学生的基本技能外，还创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学和练的过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶，智力的开发和能力的培养。

二、教材分析：本次课的教学主要内容是：羽毛球发球中的正手发高远球技术，羽毛球是一项非常普及且易于开展的体育运动，深受广大学生的喜欢。他要求学生在场上不停的移动步伐，跳跃，转体，挥拍，合理的运用各种击球动作技术和步伐在球场上往返对击。同时羽毛球运动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，青少年参加羽毛球运动，不仅可以使身心得到全面的锻炼，还能培养青少年自信、勇敢、果断等优良心理素质。本课强调以学生发展为中心，体现主观参与意识，注重学生自主学习能力的培养的同时激发学生的运动兴趣，本节课羽毛球正手发高远球技术也是羽毛球运动中一项主要的部分，正手发高远球是发球中的一种，发球质量的

好坏直接影响你下一拍的主动与被动，因此学好该技术对羽毛球以后的动作技术学习有着积极的促进作用。

三、学情分析：本课教学对象是初中二年级40名学生，他们的年龄为15岁左右，正处于青春初期，朝气蓬勃、富于想象和挑战，好胜心强，爱表现自己，但由于他们的神经系统兴奋占优势，并极易扩散，所以注意力集中时间不长。他们对羽毛球有着很高的热情，主要存在的问题是该阶段的学生之间的技术会存在参差不齐的情况，有些同学可能会怕自己做得动作不好而难看，练习时可能会出现比较被动的情况，所以教师要根据学生自身的技术特点安排练习，不要过分的强调动作要领，使学生在快乐中达到教学效果。

根据上面的分析，特制定如下教学目标

- 1、认知目标：通过教学，使学生掌握羽毛球正手发高远球的动作要领和技巧，领会运动的节奏感。
- 2、技能目标：通过教学使95%以上的学生初步了解羽毛球正手发高远球的技术，50%以上的同学能在老师的指导下完成动作。
- 3、情感目标：通过教学初步培养学生对羽毛球运动的鉴赏能力及发展自学、自练、自控、自调、自评的能力，培养集体荣誉感和成功感。

本次课的重点：击球时拍面角度的控制。

难点：整个动作用力顺序及衔接，击球的时机，和击球时力量的掌握。

四、教法学法的运用 教法：

- 1、启发式教学法：通过语言、动作激发学生的学习兴趣，启

发学生积极思考、创新能力。

2、讲解示范法：通过精炼适度的语言讲解，使学生获得正确的动作概念，以优美的动作示范，有利于学生模仿正确的动作技术。

3、纠正错误法：由于学生间的个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正获得正确的动作，提高学生的学习信心。

学法：

1、采用示范教学，配合师生互动演示，这样能够体现内容的直观性，学生领会意图快，容易接受。

2、分组练习和自主学习相结合，通过多次反复的练习，达到熟练程度。

3、组织小组间比赛，增强竞争性和娱乐性气氛。

学法指导：本节课我认为要教会学生学习方法。本课的学法中让学生采用自主学习的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主去尝试，模仿，互相对比，师生讨论，探究、观摩等方式培养学生的思考能力，观察能力和实践能力。面向全体学生，使不同层次的学生从运动中得到锻炼，获得快乐。

五、教学过程：根据认知事物的规律和人体生理机能变化的规律将本课分为五部分：

1、上课集合：安排时间3分钟，体委整队，清点人数，师生问好，向学生介绍本节课学习内容，安排见习生。（3分钟）

2、开始部分：安排时间7分钟，带领学生们做热身操，结合小游戏，安排两个学生一组互相压肩，活动身体的各个关节

部位，着重腕关节膝关节的活动。这样安排意指在引起学生的学习兴趣，同时培养互帮互助的习惯，把平时枯燥的跑步活动寓于游戏活动之中，激发学生的创造性思维，激发学习动机。二是使学生的生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活动状态做好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。（12分钟）

3、基本部分：安排时间25分钟，讲解示范过程，老师通过直观示范法做正手击打发高远球的完整动作，并指出难点与重点部分，提问学生观察到的动作技术特点，提问学生主动出来模仿并让其他学生评价该学生模仿的动作；（约占10分钟）在讲解示范过后安排学生分组练习，两个人一组徒手练习原地正手发高远球动作，学生模拟手中持一个羽毛球，两人面对面原地模拟发球动作；注意：从引拍到模拟击球过程中，要求学生双脚不能有移动或完全离地。

学生练习过程，要求：动作轻松自然，发完球后身体自然前倾，身体保持正直，双眼注视球的运动，右手自然摆到左肩上方，左手自然屈肘收起来。正手发高远球实践站位靠中线距前发球线大约一米的位置，左脚在前，脚尖正对球网，右脚在后，脚尖指向右前方，两脚自然开立距离约与肩同宽，重心在右脚，左手持球托举在身体的右前方，右手持拍自然屈肘与身体右侧，左肩对网，左手放球使球自由落体，右手同时大臂带动小臂从右后方向左前上方挥动，当球落到击球人手臂向下自然伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，向前上方鞭打用力击球，球击打出的同时，手臂向左上方挥动，击球后身体重心由右脚移至左脚，身体自然微前倾。在学生练习的过程中老师巡回指导纠正动作，并根据不同学生的不同情况分别予以鼓励。（约占15分钟）

（整个过程共25分钟）

4、结束部分：安排时间5分钟，整理运动放松，组织：学生站成四列横队，体操队形散开，教师提示放松部位，颈、肩、

腰、臂等部位放松。要求学生在放松时做到轻松、快乐，使学生的生理、心理都得到放松，进行美的教育同时，又一次体验上体育课的乐趣。（5分钟）

5、课堂总结：安排时间5分钟，作课堂小结，指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。然后布置器材回收，培养学生劳动观念和爱护集体财产的习惯。最后师生道别，再次拉近师生距离，养成文明礼貌习惯。（5分钟）

六、预计效果：学生能在教师指导下，认真参与练习，并主动提出问题，勇于出来模仿动作，课堂气氛活跃，师生感情融洽。通过本节课的学习85%以上的学生初步了解羽毛球正手发高远球的技术，50%以上的同学能在老师的指导下完成动作。预计课的练习密度为35%左右，最高心率150-160次/分钟，平均心率达120-130次/分钟，课堂效果较好。

*** p14***** 2014级体育教育1班

羽毛球正手发高远球说课稿

羽毛球高远球动作要领篇三

教学内容：羽毛球正手发高远球 教学目标：

1. 能运用手腕动作进行发高远球技术练习。
2. 培养学生练习中的思维能力。

一、课堂常规

三列横队看齐，报数，宣布本课内容。

二、热身运动

1、头部运动、扩胸运动、肩绕环、膝关节运动、正压腿、手腕脚腕。

2、原地弓箭步交换跳10次。

3、原地进行旋转360°平衡练习。

三、问题导入

教师：请一个学生出来示范羽毛球正手发高远球动作，根据学生本身掌握的发球技术进行分析，引入本节课的教学任务。

四、徒手练习正手发高远球练习（以右手为例）

学生模拟手中持一羽毛球，原地模拟发球动作，要求动作轻松自然，在击完球后身体自然前倾，身体保持正直，两眼平视球的运动，右手自然上摆到左肩上方，左手自然曲肘收起来。

五、正手发高远球实践（以右手为例）

站位靠中线，距前发球线约一米，左脚在前，脚尖指向球网，右脚指向右前方，两脚距与肩同宽，重心在右脚，左手持球托举在身体的右前方，右手持拍，自然屈肘于身体右侧，左肩对网。左手放手使球自由落体，右手同时由大臂带动小臂，从右后方向左前上方挥动。当球落到击球人手臂向下自然伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，向前上方鞭打用力击球。球击出同时，手臂向左上方挥动。击球后，身体重心由右脚移至左脚，身体微前倾。

六、身体放松运动

七、对正堂课的情况做出总结

羽毛球高远球动作要领篇四

结合当前运动时令，以及场地器材等因素，羽毛球运动在我校已形成良好的运动风气。本着“健康第一”的指导思想，以发展学生的运动兴趣，培养学生终身体育锻炼意识为目的，故在初二年级开展了羽毛球基础技术教学。今天，我所教学的内容为《羽毛球正手发高远球》。本堂课，我充分准备，在尊重个性的同时，让学生在自主、合作、探究中学习。并重视学习过程和方法的指导以及关注情感态度价值观的培养，所以在教学设计上我做了精心设计。课堂上，学生有着良好的精神面貌，多数学生能主动热情地参与，师生关系融洽，呈现出了师生、生生互动的富有活力的局面。下面浅谈几点感想。

一、明确目标，让教学操作简单、易掌握

正手发高远球技术的难点在于不好把握击球时机和击球点。本次课主要解决的问题就是如何让学生找到击球点，并能基本完成技术动作将球发出。所以明确目标，就能细化技术动作，让学生能更好的理解、掌握技术要领。从本次课的学习结果看，基本达到了预期设定的教学目标。

二、实施有效教学，简化技术、突破难点

针对击球点难以把握的情况，我通过一个小小的教具将它简单明了化。在教学中，将羽毛球用线栓住球头，用手拎住远端，使球保持在击球点的位置，然后挥拍击固定球，这样就能让学生明确该什么时候击球，该用什么地方击球。通过反复练习，让学生形成初步的技术动作定型，最后在尝试性的进行完整技术练习。结果90%的学生基本上能通过所学技术将球发出。

三、利用游戏比赛练习脚步移动、培养团队意识

游戏比赛是体育活动的重要组成部分，通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。结合羽毛球教学实际，本次课的游戏设计为“米字”脚步移动接力赛，通过比赛，不仅培养了学生的优良品质，同时也巩固了羽毛球运动中脚步移动的基本动作方法。在练习中，学生积极参与，气氛热烈，使本堂课氛围达到了高潮。

四、认识不足、优化教学

本堂课虽然按照初步预想完成了教学，但在操作过程中也发现了一下不足之处，同时针对相应问题提出了以下解决办法：

- 1、组织教学稍显呆板、老套，学生积极性还有提升空间。可通过变换组织形式进行教学，如：自主看图学习、小组讨论学习、提示探究学习等多中学习方式，这样更能培养学生的自主性与创新意识。
- 2、教学侧重点还应突出。本次课教学的重点就是解决击球点，在技术讲解上应精讲多练，应让学生多在实践练习中体会摸索，教师可针对性的巡视指导。
- 3、运动量上还可以适当加大。由于本次课是技术教学，故运动量偏小，可结合场地器材开展一些比赛，如：掷羽毛球比赛、折返跑接力、多次数的脚步移动接力等等。

羽毛球高远球动作要领篇五

本着“健康第一”的指导思想，以发展学生的运动兴趣，培养学生终身体育锻炼意识为目的，故在初二年级开展了羽毛球基础技术教学。今天，我所教学的内容为《羽毛球正手发高远球》。本堂课，我充分准备，在尊重个性的同时，让学生在自主、合作、探究中学习。并重视学习过程和方法的指导以及关注情感态度价值观的培养，所以在教学设计上我做

了精心设计。课堂上，学生有着良好的精神面貌，多数学生能主动热情地参与，师生关系融洽，呈现出了师生、生生互动的富有活力的局面。下面浅谈几点感想。

一、明确目标，让教学操作简单、易掌握

正手发高远球技术的难点在于不好把握击球时机和击球点。本次课主要解决的问题就是如何让学生找到击球点，并能基本完成技术动作将球发出。所以明确目标，就能细化技术动作，让学生能更好的理解、掌握技术要领。从本次课的学习结果看，基本达到了预期设定的教学目标。

二、实施有效教学，简化技术、突破难点

针对击球点难以把握的情况，我通过一个小小的教具将它简单明了化。在教学中，将羽毛球用线栓住球头，用手拎住远端，使球保持在击球点的位置，然后挥拍击固定球，这样就能让学生明确该什么时候击球，该用什么地方击球。通过反复练习，让学生形成初步的技术动作定型，最后在尝试性的进行完整技术练习。结果90%的学生基本上能通过所学技术将球发出。

三、利用游戏比赛练习脚步移动、培养团队意识

游戏比赛是体育活动的重要组成部分，通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。结合羽毛球教学实际，本次课的游戏设计为”米字”脚步移动接力赛，通过比赛，不仅培养了学生的优良品质，同时也巩固了羽毛球运动中脚步移动的基本动作方法。在练习中，学生积极参与，气氛热烈，使本堂课氛围达到了高潮。

四、认识不足、优化教学

本堂课虽然按照初步预想完成了教学，但在操作过程中也发现了一下不足之处，同时针对相应问题提出了以下解决办法：

1、组织教学稍显呆板、老套，学生积极性还有提升空间。可通过变换组织形式进行教学，如：自主看图学习、小组讨论学习、提示探究学习等多中学习方式，这样更能培养学生的自主性与创新意识。

2、教学侧重点还应突出。本次课教学的重点就是解决击球点，在技术讲解上应精讲多练，应让学生多在实践练习中体会摸索，教师可针对性的巡视指导。

3、运动量上还可以适当加大。由于本次课是技术教学，故运动量偏小，可结合场地器材开展一些比赛，如：掷羽毛球比赛、折返跑接力、多次数的脚步移动接力等等。