

# 四川理工学院实施大纲

课程名称：羽毛球

授课班级：2015 级羽毛球选项班

任课教师：徐俊

工作部门：体育学院

联系方式：13778575089

四川理工学院

2017 年 9 月

## 《羽毛球》（专选）课程实施大纲基本信息

课程代码：

课程名称：羽毛球

学分： 16

总学时： 256

学期： 1.5

上课时间： 第 5、6 学期 1、3、5 的 34 节；

第 7 学期 2、4 的 34 节

上课地点： 体育场、馆

答疑时间和方式： 现场、电话、邮件、QQ

答疑地点： 体育场、馆等

任课教师： 徐俊

学院： 体育学院

邮箱： 21201817

联系电话： 13778575089

# 目录

## 1. 教学理念

## 2. 课程介绍

### 2.1 课程性质：

### 2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

### 2.3 课程的前沿及发展趋势

### 2.4 学习本课程的必要性

## 3. 教师简介

### 3.1 教师的职称、学历

### 3.2 教育背景

### 3.3 研究兴趣

## 4. 先修课程

## 5. 课程目标

## 6. 课程内容

### 6.1 课程的内容概要

### 6.2 教学重点、难点

### 6.3 学时安排

## 7. 课程实施

### 7.1 教学单元一

#### 7.1.1 教学日期

#### 7.1.2 教学目标

7.1.3 教学内容（含重点、难点）

7.1.4 教学过程

7.1.5 教学方法

7.1.6 作业安排及课后反思

7.1.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

7.1.8 参考资料（具体到哪一章节或页码）

7.1 教学单元二

7.2.1 教学日期

7.2.2 教学目标

7.2.3 教学内容（含重点、难点）

7.2.4 教学过程

7.2.5 教学方法

7.2.6 作业安排及课后反思

7.2.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

7.2.8 参考资料（具体到哪一章节或页码）...

8.课程要求

8.1 学生自学要求

8.2 课外阅读要求

8.3 课堂讨论要求

8.4 课程实践要求

9 课程考核

9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等要求

## 9.2 成绩构成与评分规则说明

## 9.3 考试形式及说明

## 10.学术诚信

### 10.1 考试违规与作弊处理

### 10.2 杜撰数据与信息处理等

### 10.3 学术剽窃处理等

## 11.课堂规范

### 11.1 课堂纪律

### 11.2 课堂礼仪

## 12.课程资源

### 12.1 教材与参考书

### 12.2 专业学术著作

### 12.3 专业刊物

### 12.4 网络课程资源

## 13.教学合约

### 13.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

### 13.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

## 14.其他说明

## 1.教学理念

羽毛球是一项室内，[室外兼顾](#)的运动。依据参与的人数，可以分为单打与双打。羽毛球拍一般由拍头、拍杆、拍柄及拍框与拍杆的接头构成。一支球拍的长度不超过 68 厘米，其中球拍柄与球拍杆长度不超过 41 厘米，拍框长度为 28 厘米，宽为 23 厘米，随着科学技术的发展，球拍的发展向着重量越来越轻、拍框越来越硬、拍杆弹性越来越好的方向发展。适合东方人发展。

现代羽毛球运动[起源](#)于英国。1873 年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的[公爵](#)，在他的领地开游园会，有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏，人们对此产生了很大的兴趣。因这项活动极富趣味性，很快就在上层社会社交场上风行开来。“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。1893 年，英国 14 个羽毛球俱乐部组成羽毛球协会，即全英公开赛的前身。自 1992 年起，羽毛球成为奥运会的正式比赛项目。

## 2.课程介绍：

羽毛球专选分三个学期完成教学，第一学期学习羽毛球基本技术；第二学期学习单打技术；第三学期学习单、双打技术，并贯穿理论和裁判技术的学习。

### 2.1 课程性质：

羽毛球专选课程是专业限选课程，就是学习体育教育的专项课程之一，也是四年大学的重要学科之一。

## 2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

该课程是体育教育专业学生的重要学习项目之一，是学生将来参与工作的重要方向，也是学生一旦选了该课程就必须努力、全身心投入学习的课程。只有学好该课程才可以为将来在羽毛球方向的教学、训练有所成就。

## 2.3 课程的前沿及发展趋势

培养德、智、体、美、劳等方面全面发展的从事学校体育教育、教学、训练、课外体育活动和体育竞赛的组织工作，并能从事卫生健康教育、学校体育管理以及社会体育指导的复合型体育教育专门人才。这是体育教育培养的目标。所以体育教育是为从事卫生健康教育、学校体育管理以及社会体育指导的复合型体育教育专门人才。当今学校对体育的重视程度大大提高，尤其是对休闲体育羽毛球为代表的重视，从教学大纲中以及在四川的中小学的大课间就表现得尤为突出，体育教育专业非常看好该课程发展前景。

## 2.4 学习本课程的必要性

羽毛球作为传统休闲体育项目的代表，是体育教育专业的重要课程，是体育教育专业不可或缺的课程，市场前景看好。

## 3.教师简介

### 3.1 教师的职称、学历

教师徐俊职称副教授、大学学历，教育学学士学位毕业与成都体育学院。

### 3.2 教育背景

从事体育教学 28 年，曾从事中学体育教学 16 年兼从事业余体校羽毛球训练十年，及羽毛球裁判工作 30 年，教学经验丰富。

### 3.3 研究兴趣

研究方向：学校体育学，羽毛球教学和训练。

### 4.先修课程

运动解剖、运动生理和《羽毛球》选修等。

### 5.课程目标

5.1 通过各学期教学，使学生掌握基本的羽毛球动作各项技术，提高学生攻防意识，激发学生对羽毛球锻炼的兴趣，激励学生继承和发展羽毛球运动的体育文化。

5.2 理论教学，让学生掌握科学锻炼身体健康的方法及运动损伤的预防与处理；了解羽毛球运动的发展、分类、特点及裁判法；提高羽毛球技术的自学能力，掌握羽毛球裁判规则、裁判法及编排。

### 6.课程内容

#### 6.1 课程的内容概要

6.1.1 基本技术 这是羽毛球的基础，它有别于其它运动项目，必须要有羽毛球的基本功，在每招每式中体现羽毛球的特点。坚实的基本技术是学好羽毛球的基础，也是专选学生必须扎实的。

6.1.2 打单。这是练习羽毛球的基础，它对羽毛球基本技术是一个很好的检验，有了好的羽毛球技术才可以较好地演绎羽毛球比赛的魅力。

6.1.3 双打。这是一种两人配合的羽毛球比赛，是对羽毛球基本技术的一种更高的要求，是学习羽毛球的基础之一。



6.1.4 裁判及理论。裁判学习是必不可少的内容，理论是指导实践的基础，体育教育专业的学生必须要掌握一定的专业理论和达到一定裁判水平。

## 6.2 教学重点、难点

6.2.1 教学重点是扎实基本技术，这需要较多时间的累积，非一日之功；基本技术的重点主要体现在握拍、挥拍、击球移动，而难点在于动作的一致性。比赛中运用技术、战术去制胜的能力。

## 6.3 学时安排

第 5、6 学期内容具体安排理论 96 学时；第 7 学期 64 学时。

## 7.课程实施（列表）

川理体育学院

川理体育学院

# 羽毛球选项课教案

班级：2015级 羽毛球班 学生人数：26 课次：1 日期：2017.9. 任课教师：徐俊

课的任务	1、讲解教学纪律、羽毛球选项课内容、考试项目、进度等要求。 2、认识羽毛球运动： 3、通过了解羽毛球运动，培养学生克服困难、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好（行抱拳礼） 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装 五、讲解教学纪律、羽毛球选项课内容、考试项目、进度等要求。	组织：集合队行如下 ○ ×××××××××× ×××××××××× 要求： 1、整队快、静、齐 2、精神饱满，注意力集中 3、奸细生认真观摩，适当活动 4、遵守纪律，注意安全	
准备部分	20	一、慢跑  二、徒手操 1、头部运动 2、振臂运动 3、扩胸运动 4、体转运动 5、体侧运动 6、踢腿运动 7、腹背运动 8、跳跃运动 9、弓步压腿 10、仆步压腿	组织：由多列横队变为一路纵队，绕场跑，间隔适中（田径场）。 ○ ×××××××××× ×××××××××× × × × × × × × ○ × × × × × × ×  组织：两列横队 ○ ×××××××××× ×××××××××× 教法： 1、教师示范 2、教师领做 3、口令提示，按节拍进行 要求：动作整齐、精神饱满，用力适度，充分做好准备活动。	2圈

基本部分	60	<p>一、羽毛球基本技术：</p> <p>1) 握拍、</p> <p>2) 上手挥拍、</p> <p>3) 基本步法：向前后、左右的步法。4) 熟悉球练习。</p> <p>5)学习羽毛球的基本规则并未比赛作准备。</p> <p>一、 介绍羽毛球场地</p> <p>羽毛球呈长方形，长度是 13.40 米，单打球场宽 5.18 米，双打球场宽 6.10 米。球场外面两条边线是双打场地边线，里面的两条边线是单打场地边线。双打边线与单打边线相距 0.46 米。靠过球网 1.98 米与网平行的两条线为前发球线，离端线 0.76 米与端线中点连起来的一条线叫中线，它把羽毛球场地分为左、右发球区。各条线宽度均为 4 厘米。球场中央网高 1.524 米，双打边线处网高 1.55 米。。。</p> <p>二、综合素质练习</p> <p>1) 俯卧撑 10×2</p> <p>2) 收复跳 12×2</p>	<p>组织：横队集合</p> <p>教法：</p> <p>1、教师示范、讲解（针对问题分别解决）。</p> <p>2、学生在教师统一指挥下进行练习。</p> <p>3、分组进入球场做徒手练习</p> <p>4、做有球练习。</p> <p>5、要求：动作舒展，有较好球感。</p> <p>6、统计人数并进行分组为下次课比赛作准备。</p> <p>组织：</p> <p>在场地上进行练习，队形不限，要求：自觉、认真、努力。</p>	15/4
结束部分	5	<p>一、整理放松</p> <p>1、臂上举深呼吸，臂放下，呼气</p> <p>2、放松抖臂、抖腿</p> <p>二、课堂小结</p> <p>1、评价课的任务完成情况</p> <p>2、评价组织纪律与学习态度</p> <p>三、布置作业</p> <p>四、师生道别</p>	<p>组织：成两列横队</p> <p>1.教师领做放松动作</p> <p>2.教师示范，学生练习</p> <p>组织：成上课集合队形</p> <p>小结：表扬好学的、技术较好的，指出不足及改进措施。</p> <p>作业：</p> <p>1.看书了比赛规则。</p> <p>2.利用早操时间复习已学徒手内容。</p> <p>要求：相互行礼。</p>	30秒
课 前 准 备		口哨、计时表和笔各一以及稿签纸。		
课 后 小 结				

# 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次： 2 日期： 2017.9.3 任课教师： 徐俊

课 的 任 务	1、身体素质 2、复习羽毛球基本技术：1) 握拍、2) 挥拍 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练 习 次 数
开 始 部 分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 集合队行如下 ○ ×××××××××× ×××××××××× 要求： 2、整队快、静、齐 2、精神饱满，注意力集中 3、奸细生认真观摩，适当活动 4、遵守纪律，注意安全	
准 备 部 分	2 0	一、慢跑  二、徒手操 1、头部运动 2、振臂运动 3、扩胸运动 4、体转运动 5、体侧运动 6、踢腿运动 7、腹背运动 8、跳跃运动 9、弓步压腿 10、仆步压腿	组织：由多列横队变为一路纵队，绕场跑，间隔适中（田径场）。 ○ ×××××××××× ×××××××××× × × × × × × × × ○ × × × × × × ×  组织：两列横队 ○ ×××××××××× ×××××××××× 教法： 1、教师示范 2、教师领做 3、口令提示，按节拍进行 要求：动作整齐、精神饱满，用力适度，充分做好准备活动。	2 圈

基本部分	60	<p>一、身体素质</p> <p>1、小步跑： 4*15</p> <p>2、后蹬腿： 4*15</p> <p>3、高抬腿： 4*15</p> <p>4、压肩： 4*8*4</p> <p>5、吊肩： 30秒*4</p> <p>6、挺身起： 4*10~15</p> <p>7、100米测试。</p> <p>8、跳绳： 1分钟*3</p> <p>二、握拍、挥拍。</p>	<p>组织： 3路纵队集合</p> <p>教法：教师指挥，统一练习。</p>	15/4
结束部分	5	<p>一、整理放松</p> <p>1、臂上举深吸气，臂放下，呼气</p> <p>2、放松抖臂、抖腿</p> <p>二、课堂小结</p> <p>1、评价课的任务完成情况</p> <p>2、评价组织纪律与学习态度</p> <p>三、布置作业</p> <p>四、师生道别</p>	<p>组织：常规。</p>	30秒
课 前 准 备		跳绳、计时表，点名册。		

课 后 小 结		
------------------	--	--

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：3 日期：2017.9.5 任课教师：徐俊

课 的 任 务	1、复习羽毛球基本技术：1) 握拍、2) 挥拍 2、身体素质 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。		
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法
开 始 部 分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 集合队行如下 ○ ×××××××××× ×××××××××× 要求： 3、整队快、静、齐 2、精神饱满，注意力集中 3、奸细生认真观摩，适当活动 4、遵守纪律，注意安全
准 备 部 分	2 0	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步，蹬跨步、zz步练习  二、徒手操 1、头部运动 2、振臂运动 3、扩胸运动 4、体转运动 5、体侧运动 6、踢腿运动	组织：由多列横队变为一路纵队，绕场跑，间隔适中（篮球场）。 ○ ×××××××××× ×××××××××× × × × × × × × ○ × × × × 组织：两列横队
			2 圈

		<p>7、腹背运动</p> <p>8、跳跃运动</p> <p>9、弓步压腿</p> <p>10、仆步压腿</p> <p>起跳等跨练习。</p>	<p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p>教法：（由学生代行）</p> <p>1、教师示范</p> <p>2、教师领做</p> <p>3、口令提示，按节拍进行</p> <p>要求：动作整齐、精神饱满，用力适度，充分做好准备活动。</p>	
基本部分	60	<p>一、握拍、挥拍。</p> <p>1、握拍教学</p> <p>2、挥拍教学</p> <p>3、挥拍练习。</p> <p>二、身体素质</p> <p>1、左右跑：4*10</p> <p>2、前后跑：4*10</p> <p>3、仰卧起坐：2*1分钟。</p> <p>4、跳绳：1分钟*4（双摇的3组）</p>	<p>组织：3路纵队集合</p> <p>教法：</p> <p>1、教师指挥，统一练习。</p> <p>2、通过挥拍击定点位置（俗称搨绳子）</p>	15/4
结束部分	5	<p>一、整理放松</p> <p>1、臂上举深吸气，臂放下，呼气</p> <p>2、放松抖臂、抖腿</p> <p>二、课堂小结</p> <p>1、评价课的任务完成情况</p> <p>2、评价组织纪律与学习态度</p> <p>三、布置作业</p> <p>四、师生道别</p>	<p>组织：常规。</p>	30秒
课 前 准 备		跳绳、计时表，点名册。		



课 后 小 结		
------------	--	--

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：4 日期：2017.9.10 任课教师：徐俊

课 的 任 务	1、复习羽毛球基本技术：1) 握拍、2) 挥拍 2、身体素质 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。		
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法
开 始 部 分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 集合队行如下 ○ ×××××××××× ×××××××××× 要求： 4、整队快、静、齐 2、精神饱满，注意力集中 3、奸细生认真观摩，适当活动 4、遵守纪律，注意安全
准 备 部 分	2 0	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步， 蹬跨步、zz步练习  二、徒手操 1、头部运动 2、振臂运动 3、扩胸运动 4、体转运动 5、体侧运动 6、踢腿运动	组织：由多列横队变为一路纵队，绕 场跑，间隔适中（篮球场）。 ○ ×××××××××× ×××××××××× × × × × × × × ○ × × × × 组织：两列横队
			2 圈

		<p>7、腹背运动</p> <p>8、跳跃运动</p> <p>9、弓步压腿</p> <p>10、仆步压腿</p> <p>起跳等跨练习。</p>	<p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p>教法：（由学生代行）</p> <p>1、教师示范</p> <p>2、教师领做</p> <p>3、口令提示，按节拍进行</p> <p>要求：动作整齐、精神饱满，用力适度，充分做好准备活动。</p>	
基本部分	60	<p>一、握拍、挥拍。</p> <p>1、握拍教学</p> <p>2、挥拍教学</p> <p>3、挥拍练习。</p> <p>4、退三步极大高远球</p> <p>二、身体素质</p> <p>1、左右跑：4*10</p> <p>2、前后跑：4*10</p> <p>3、仰卧起坐：2*1分钟。</p> <p>4、跳绳：1分钟*4（双摇的3组）</p> <p>5、400米测试。（田径场）</p>	<p>组织：3路纵队集合</p> <p>教法：</p> <p>1、教师指挥，统一练习。</p> <p>2、通过挥拍击定点位置（俗称搨绳子）</p> <p>3、由教师指导练习。</p>	15/4
结束部分	5	<p>一、整理放松</p> <p>1、臂上举深吸气，臂放下，呼气</p> <p>2、放松抖臂、抖腿</p> <p>二、课堂小结</p> <p>1、评价课的任务完成情况</p> <p>2、评价组织纪律与学习态度</p> <p>三、布置作业</p> <p>四、师生道别</p>	<p>组织：常规。</p>	30秒
课 前 准 备		跳绳、计时表，点名册。		

课 后 小 结		
------------	--	--

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次： 5 日期： 2017.9.12 任课教师： 徐俊

课 的 任 务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、身体素质 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练 习 次 数
开 始 部 分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准 备 部 分	2 0	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 不练习。 二、徒手操（实习内容）	同前	2 圈
基 本 部 分	6 0	一、复习握拍、挥拍 1、握拍击绳子 2、挥拍多球（高远球） 二、学习左右碰网 1、徒手的教学 2、练习 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、仰卧起坐 2*1 3、跳绳 1*4 4、兔子跳 13.4*2	组织： 3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	

结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课前提准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：6 日期：2017.9.15 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、身体素质 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部分	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 不练习。 二、徒手操（实习内容）	同前	2圈

基本部分	60	一、复习握拍、挥拍 1、握拍击绳子 10*8 2、挥拍多球（高远球）结合上网 二、学习左右碰网 1、徒手的教学 2、练习 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、仰卧起坐 2*1 3、跳绳 1*4 4、兔子跳 13.4*2	组织：3路纵队集合。 教法：1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结	后			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：7 日期：2017.9.17 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、身体素质 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部分	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz不练习。 二、徒手操（实习内容）	同前	2圈

基本部分	60	一、复习握拍、挥拍 1、握拍击绳子 2、挥拍多球（高远球） 二、学习左右碰网 1、徒手的教学 2、练习 二、身体素质 1、左右跑 4*10 2、仰卧起坐 2*1 3、跳绳 1*4 4、兔子跳 13.4*2	组织：3路纵队集合。 教法：1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课前提备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：8 日期：2017.9.19 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、身体素质 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz不练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习握拍、挥拍 1、握拍击绳子 2、挥拍击高远球（强调击球点及稳定性） 二、学习左右碰网 1、徒手的教学 2、练习 3、学习四角跑 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、仰卧起坐 2*1 3、跳绳 1*4 4、兔子跳 13.4*2	组织：3路纵队集合。 教法：1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课 前 准 备		口哨、计时表和点名册。		
课 后 小 结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：9 日期：2017.9.22 任课教师：徐俊

课 的 任 务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、学习高远球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练 习 次 数
开 始 部 分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准 备 部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习握拍、挥拍 1、握拍击绳子 2、挥拍击高远球（强调击球点及稳定性） 二、复习左右碰网技术 1、徒手的练习学左右碰网技术 2、喂多球练击打高远球 三、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*1 4、兔子跳 13.4*2	组织：3路纵队集合。 教法：1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课前提准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：9 日期：2017.9.22 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、学习高远球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈



分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习握拍、挥拍 1、握拍击绳子 2、挥拍击高远球（强调击球点及稳定性） 3、徒手的练习学左右碰网技术 二、学习击打高远球 1、打吊线球 2、喂多球练击打高远球 三、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*1	组织：3路纵队集合。 教法：1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结	后			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：10 日期：2017.9.24 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、	同前	2圈

部分		蹬跨步、zz步练习。 二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、握拍击绳子 2、挥拍击高远球（强调击球点及稳定性） 3、徒手的练习学左右碰网技术 4、喂多球练击打高远球 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*1	组织：3路纵队集合。 教法：1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：11 日期：2017.9.26 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、	同前	2圈

部分		蹬跨步、zz步练习。 二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习 2、喂多球练击打高远球 3、对拉高远球 4、徒手的练习学左右碰网技术 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*1	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课前提准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：12 日期：2017.9.26 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、学习发高远球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习 2、喂多球练击打高远球 3、对拉高远球 4、徒手的练习学左右碰网技术 二、学习发高远球 三身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*1	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。 3、有教师指导练习。  教师讲解示范后分组练习 强调高远和落点。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结	后			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：13 日期：2017.9.26 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习发高远球。学习吊直线。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习 2、喂多球练击打高远球 3、发高远球 4、徒手的练习学左右碰网技术 二、学习吊直线球 三身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*1	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。注意手臂外旋切球。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：14 日期：2017.9.26 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球、吊直线球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习 2、对拉高远球 3、吊直线 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*1	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。注意手臂外旋切球。 3、有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结	后			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：15 日期：2017.10.11 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球、吊直线球\搓绳子。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的垫球。 2、对拉高远球 3、吊直线 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*20 4、兔子跳。	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。注意手臂外旋切球。 3、有教师指导练习。 *可以缩短距离，强调动作和击球点；强调上网的蹬跨步并保持手臂放松（放网）。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结	后			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：16 日期：2017.10.13 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球、吊直线球\搓绳子。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的直线反手垫球。 2、对拉高远球 3、吊直线 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*20 4、兔子跳。	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。注意手臂外旋切球。 3、有教师指导练习。 *可以缩短距离，强调动作和击球点；强调上网的蹬跨步并保持手臂放松（放网）。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：16 日期：2017.10.15 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球、吊直线球\搓绳子。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈



分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网。 2、对拉高远球 3、吊直线 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 3、仰卧起坐 2*20 4、兔子跳。	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。注意手臂外旋切球。 3、有教师指导练习。 *可以缩短距离，强调动作和击球点；强调上网的蹬跨步并保持手臂放松（放网）。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结	后			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：17~18~19 日期：2017.10.15 任课教师：徐俊

课的任务	1、学习羽毛球裁判规则和编排（3次课）			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5			
准备部分	20			2圈

基本部分	60		
结束部分	5		30秒
课准备	前		
课后小结	后	教案另附，采用多媒体教学。	

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：20 日期：2017.10.24 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球和上网放小球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。		
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前
			2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球 3、固定后场和前场放小球。 二、身体素质 1、前后跑 4*10 2、四角跑 2 组 3、仰卧起坐 2*20 4、兔子跳。	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一指挥、统一练习 2、通过挥拍击绳子，固定击球点。注意手臂外旋切球。 3、有教师指导练习。 *可以缩短距离，强调动作和击球点；强调上网的蹬跨步并保持手臂放松（放网）。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30 秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结	后			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：21 日期：2017.10.27 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。 2、复习高远球和上网放小球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容）	
基本部分	60	<p>一、复习</p> <p>1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。</p> <p>2、对拉高远球</p> <p>3、固定后场和前场放小球。</p> <p>二、身体素质</p> <p>1、前后跑 4*10</p> <p>2、四角跑 2 组</p> <p>3、仰卧起坐 2*20</p> <p>4、兔子跳。</p>	<p>组织：3 路纵队集合。</p> <p>教法：</p> <p>1、教师统一指挥、统一练习</p> <p>2、通过挥拍击绳子，固定击球点。注意手臂外旋切球。</p> <p>3、有教师指导练习。</p> <p>*可以缩短距离，强调动作和击球点；强调上网的蹬跨步并保持手臂放松（放网）。</p>
结束部分	5	<p>一、整理放松</p> <p>二、课堂小结</p> <p>三、布置作业</p> <p>四、师生道别</p>	<p>常规。</p> <p>30 秒</p>
课准备	前	口哨、计时表和点名册。	
课后小结	后		

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：22 日期：2017.10.29 任课教师：徐俊

课的任务	<p>1、复习巩固已学羽毛球基本技术。</p> <p>2、复习高远球和上网放小球。身体素质</p> <p>3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。</p>		
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法
开始部分	5	<p>一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数</p> <p>二、师生问好</p> <p>三、布置本课任务，提出要求</p> <p>四、安置见习生，整理服装</p>	<p>组织： 常规</p>
准备部	20	<p>一、慢跑</p> <p>并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。</p>	<p>同前</p> <p>2 圈</p>

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球 3、固定后场和前场放小球。 二、身体素质 1、1500米； 2、持哑铃旋臂：旋内、旋外 4*15 3、稳腕练习 20*4	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30秒
课前提前准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：23 日期：2017.11.3 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、学习杀球 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球 3、学习杀球。 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1 分钟*2	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30 秒
课 前 准 备		口哨、计时表和点名册。		
课 后 小 结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：24 日期：2017.11.5 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、复习杀球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球 3、复习杀球 1。* 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1 分钟*2	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30 秒
课前提准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：25 日期：2017.11.7 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球 3、复习巩固杀球 2。* 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1 分钟*2 3、往返跑 4 组 15*2-20*2	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。	30 秒
课 前 准 备		口哨、计时表和点名册。		
课 后 小 结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：26 日期：2017.11.10 任课教师：徐俊

课 的 任 务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球 3。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练 习 次 数
开 始 部 分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准 备 部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前：注意肩部练习。	2 圈



分		二、徒手操（实习内容）		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球(根据力量，决定距离) 3、复习巩固杀球。* 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1 分钟*2 3、兔子跳	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30 秒
课准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：27 日期：2017.11.12 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球 4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球(根据力量，决定距离) 3、复习巩固杀球。* 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1 分钟*2 3、兔子跳	组织： 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30 秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：28 日期：2017.11.14 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球 4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、复习 1、挥拍练习、跨步状态的左右正反手放网和正手放小球。 2、对拉高远球(根据力量，决定距离) 3、复习巩固杀球。* 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1 分钟*2 3、兔子跳	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30 秒
课准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：29 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球 4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、复习 1、对拉高远球(女同学练习挥球拍) 2、复习巩固杀球。 3、学习头顶高远球 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1分钟*2 3、兔子跳	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30秒
课准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：30 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、身体素质 1、附中蹬跨 4*20 米/男 40, 女 20kg 2、仰卧起坐和背翘 1 分钟*4 3、跳绳 1 分钟*4 4、100 米*2 5、对墙击球。		
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30 秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：31 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球 4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、复习 1、对拉高远球(女同学练习挥球拍) 2、复习巩固杀球。 3、学习头顶高远球 二、身体素质 1、四角跑*4; 2、仰卧起坐 1分钟*2 3、兔子跳	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。 *女同学挥拍注意肘高度和击球点。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30秒
课准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：32 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、复习 1、对拉高远球 2、复习巩固杀球。 3、复习头顶高远球 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1 分钟*2 3、兔子跳	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30 秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：33 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球 4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、身体素质 1、附中蹬跨 4*20 米/男 40, 女 20kg 2、仰卧起坐和背翘 1 分钟*4 3、跳绳 1 分钟*4 4、100 米*2 5、对墙击球。	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30 秒
课准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：34 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球 4。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈



分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。		
基本部分	60	一、复习 1、对拉高远球 2、复习巩固杀球。 3、复习头顶高远球 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1分钟*2 3、兔子跳	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：35 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球和上网放小球。 2、巩固杀球。 3、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。	同前	2圈

分		二、徒手操（实习内容） 坐地甩球。限制性抛球		
基本部分	60	一、复习（考试项目） 1、对拉高远球 2、复习巩固杀球。 3、复习巩固吊球 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐背翘 1 分钟*2 3、兔子跳	组织：3 路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30 秒
课准备	前	口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015 级 班 学生人数： 课次：36 日期： 任课教师：徐俊

课的任务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球、杀球和吊球。 2、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部分	时间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练习次数
开始部分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准备部	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz 步练习。	同前	2 圈

分		二、徒手操（实习内容） 用球掷远、体会正手和反手向上击球，逐渐提高击球点，体会击球的发力。		
基本部分	60	一、复习 1、复习对拉高远球 2、复习杀球。 3、复习吊球 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1分钟*2 3、前后跑 5*2 4、兔子跳	组织：3路纵队集合。  教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 要求线路直，抛物线良好；杀球落点稳定；吊球动作协调，落点近网。 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30秒
课 前 准 备		口哨、计时表和点名册。		
课 后 小 结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：37 日期： 任课教师：徐俊

课 的 任 务	1、复习巩固已学羽毛球基本技术。复习高远球、杀球和吊球。 2、通过基本功学习和比赛，培养学生克服困难、积极竞争、战胜自我的优秀品质。			
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练 习 次 数
开 始 部 分	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好 三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装	组织： 常规	
准	2	一、慢跑	同前	2圈

备 部 分	0	并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。 二、徒手操（实习内容） 用球掷远、体会正手和反手向上击球，逐渐提高击球点，体会击球的发力。		
基 本 部 分	6 0	一、复习 1、对拉高远球 2、复习巩固杀球。 3、复习头顶高远球 二、身体素质 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1分钟*2 3、前后跑 5*2 4、兔子跳	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 要求线路直，抛物线良好；杀球落点稳定；吊球动作协调，落点近网。 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结 束 部 分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30秒
课 前 准 备		口哨、计时表和点名册。		
课 后 小 结				

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：38 日期： 任课教师：徐俊

课 的 任 务	1、复习巩固迎考。 2、通过本学期学习，针对基本技术进行复习考试，检验教学成果。			
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法	练 习 次 数
				2圈

基本部分		1.看录像：介绍羽毛球器材到技术。 2.分组讨论	
结束部分			30秒
课 前 准 备		口哨、计时表和点名册。	
课 后 小 结			

## 羽毛球选项课教案

班级：2015级 班 学生人数： 课次：39~45 日期： 任课教师：徐俊

课 的 任 务	1、复习巩固迎考。 2、通过本学期学习，针对基本技术进行复习考试，检验教学成果。		
部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 与 教 法
开 始 部	5	一、体育委员整队集合、向老师报告出席人数 二、师生问好	组织： 常规
			练习次数

分		三、布置本课任务，提出要求 四、安置见习生，整理服装		
准备部分	20	一、慢跑 并在行进间练习：并步、交叉步、蹬跨步、zz步练习。 二、徒手操（实习内容） 用球掷远、体会正手和反手向上击球，逐渐提高击球点，体会击球的发力。	同前	2圈
基本部分	60	一、复习 1、对拉高远球 2、复习巩固杀球。 3、复习头顶高远球 二、身体素质组合 1、四角跑*4； 2、仰卧起坐 1分钟*2 3、前后跑 5*2 4、兔子跳	组织：3路纵队集合。 教法： 1、教师统一讲解要求、分组练习 要求线路直，抛物线良好；杀球落点稳定；吊球动作协调，落点近网。 2、身体素质在有教师指导练习。 注：女生强调动作，暂时可中距离击高远球。	
结束部分	5	一、整理放松 二、课堂小结 三、布置作业 四、师生道别	常规。注意放松肌肉。	30秒
课前提前准备		口哨、计时表和点名册。		
课后小结				

理论课和教学竞赛课内容后附。

## 8.课程要求

8.1 学生自学要求：做好计划，坚持每周至少两次的课外锻炼。

8.2 课外阅读要求：尽量多地阅读羽毛球专业书籍并结合各地市体校、中小学的羽毛球教学、训练情况，做出自己的长远计划。

8.3 课堂讨论要求：有思想、有计划、有方案。

8.4 课程实践要求：课堂上努力完成教师交给的任务，并积极思考，

做到自己努力完成、帮助同学完成，且做教与学的思考。

## 9 课程考核

9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等要求。

9.2 成绩构成与评分规则说明。

成绩构成：考查时，以平时成绩 10%；素质 20%；技术 70%的比列进行。

评分规则：以比赛水平进行评分，优 20%；良 60%，良以下 20%。

9.3 考试形式及说明

考试形式举行教学竞赛，根据比例评出技术类成绩。

## 10.学术诚信

10.1 考试违规与作弊处理

按学院对考试违规与作弊处理的办法进行处理。

10.2 杜撰数据与信息处理等

按学院对杜撰数据与信息处理的办法进行处理。

10.3 学术剽窃处理等

按学院对学术剽窃处理的办法进行处理。

## 11.课堂规范

11.1 课堂纪律

按学院要求的课堂纪律要求来要求。

11.2 课堂礼仪

按体育专业课的要求来进行。

## 12.课程资源

## 12.1 教材与参考书

体育学院通用教材

## 12.2 专业学术著作

## 12.3 专业刊物

## 12.4 网络课程资源

各大体育院校网络资源

## 13.教学合约

### 13.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

### 13.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

## 14.其他说明。