



义务教育教科书

体育与健康

教师用书
羽毛球运动

全一册

华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

羽毛球运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：高 强

主要编写人员：李 达 尹志华 季 泰

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

羽毛球运动 全一册

责任编辑 游胜男 卜于骏

责任校对 江小华

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9

字 数 183 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5025-7

定 价 30.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

《义务教育教科书 教师用书 体育与健康》根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)的精神而编写。其目的主要是帮助广大一线体育教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师有效实施体育与健康教学,不断提高教学质量,培养学生的体育与健康核心素养。

众所周知,《课程标准(2022年版)》是在《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准(2011年版)》)基础上修订而成的,体现了义务教育体育与健康课程改革的新态势。具体而言,《课程标准(2022年版)》的变化主要体现在以下几个方面:(1)课程性质方面,《课程标准(2022年版)》明确提出发展学生的核心素养,更加注重从培养“完整人”的角度开展课程教学,强化了课程改革的核心素养导向。(2)课程理念方面,《课程标准(2022年版)》提出了6条基本理念,更加凸显政治性和思想性,强调落实国家意志;更加注重综合性,突出体育与健康课程的多维融合;更加强调育人功能,重视以核心素养为纲设计和实施课程教学。(3)课程目标方面,《课程标准(2022年版)》新增了核心素养,并对三个方面核心素养的内涵、维度和表现进行了明确界定。基于核心素养,提出了课程总目标和水平目标。(4)课程内容方面,《课程标准(2022年版)》构建了基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大课程内容,并提出了不同水平的内容要求、学业要求和教学提示,体现了课程内容的新特征,即教什么、如何教、学到什么程度。(5)学业质量方面,《课程标准(2022年版)》增加了该部分,分别制定了基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能不同水平的学业质量合格标准。各地各校可依据合格标准,结合实际制定学业质量优秀和良好的标准。(6)教学建议方面,《课程标准(2022年版)》继承了《课程标准(2011年版)》强调设置学习目标、选择和设计教学内容、选择和运用教学方法等要求,还结合新时代需求提出了新的教学建议:一是强化核心素养在教学实施中的引领作用;二是注重开展专项运动技能大单元教学;三是注重设计完整的学习活动;四是强调创设多种复杂的运动情境;五是注重开展结构化知识与技能教学;六是提出明确的运动负荷标准;七是强调每节专项运动技能课中开展10分钟左右的体能练习;八是重视运用信息化教育手段和方法开展教学;九是强调课内外有机结合。(7)评价建议方面,《课程标准(2022年版)》坚持多元学习评价,同时强调以下几点:一是始终将核心素养的达成度贯穿于评价体系中;二是以结构化的知识与技能作为考评内容;三是评价要基于具体情境展开;四是重视现代信息技术在评价中的应用。

基于上述《课程标准(2022年版)》的变化,形成了教师用书的整体安排,即基本运动技

能和体能共 2 册,六大类专项运动技能共 11 册。在专项运动技能教师用书中,根据运动项目普及程度,将篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球按照单个运动项目形成分册,将田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动按照运动类别形成分册,以充分体现一线体育教学的实际需求。教师用书的编写,摒弃了以往主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容。

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“羽毛球运动概述”中,针对羽毛球运动基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“羽毛球运动大单元教学设计”中,针对羽毛球运动提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“羽毛球运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“羽毛球运动教学实施建议”中,主要从设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的教学七个方面对体育教师进行提示。

基于本册教师用书的内容安排,对体育教师使用本书提出建议:一是认真熟悉本书编写思路和内容体系,充分发挥本书对体育与健康教学实践的指导作用;二是结合自己所教的具体内容和本校学生的实际情况,可对本书中的教学设计进行适当调整,并在教学实践中加以运用;三是在参考本书内容的过程中,应该运用创新思维,灵活执行并实现有特色的超越。

需要注意的是,教师用书不是教学大纲,所提供的教学设计和计划示例仅供参考。各地各校应该根据《课程标准(2022 年版)》的精神和本书的内容,结合自身实际情况,从培养学生体育与健康核心素养的角度出发,切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。任课教师在学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活运用等方面,应充分发挥主观能动性,不断优化教学设计。希望广大一线体育教师在认真阅读本书后,能够真正领会《课程标准(2022 年版)》的精神,组织好体育与健康课程的教学,为培养学生的体育与健康核心素养,全面提高学生的身心健康水平作出自己的贡献!

目 录

第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 16

第二章 羽毛球运动概述 / 21

第一节 羽毛球运动基本知识 / 21

第二节 羽毛球运动教学中的问题 / 26

第三节 羽毛球运动对培养学生核心素养的作用 / 29

第三章 羽毛球运动大单元教学设计 / 33

第一节 水平二羽毛球运动大单元教学设计 / 34

第二节 水平三羽毛球运动大单元教学设计 / 54

第三节 水平四羽毛球运动大单元教学设计 / 74

第四章 羽毛球运动课时教学设计 / 107

第一节 水平二羽毛球运动课时教学设计 / 107

第二节 水平三羽毛球运动课时教学设计 / 112

第三节 水平四羽毛球运动课时教学设计 / 117

第五章 羽毛球运动教学实施建议 / 123

第一节 水平二羽毛球运动教学实施建议 / 123

第二节 水平三羽毛球运动教学实施建议 / 127

第三节 水平四羽毛球运动教学实施建议 / 130

主要参考文献 / 135

后记 / 136

第一章 绪论

本章主要阐述了基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求,旨在使体育教师对体育与健康课程形成整体思考,重视各种教学计划的设计,并按照教学计划实施体育与健康教学;提出了学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,因为这两个部分既是《课程标准(2022年版)》的两大亮点,又是体育教师相对陌生的内容,通过重点阐述,使体育教师对这两部分教学要求有比较正确的理解并予以重视。要特别说明的是,上述两个方面对于体育教师从事体育与健康课程的教学具有重要的指导和启发作用,是共性要求,而在遵循共性要求的基础上,应根据所教的课程内容和教学实际,创造性地进行教学设计和实施,提高体育与健康教育教学质量,促进学生核心素养的发展。

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

体育教师应依据《课程标准(2022年版)》的精神和要求,完成各类教学设计,并按照教学设计有效实施体育与健康教学。以下主要对水平、学年、学期、大单元、课时等教学计划的设计与实施提出相关的要求。

一、水平教学计划设计与实施

水平教学计划是对某一水平教学的整体思考和设计,对水平目标的达成起着重要的作用,同时还能对学年、学期、大单元、课时教学计划的制订提供必要的依据。在设计水平教学计划时,体育教研组长要协同体育教师根据课程总目标与水平目标,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习五个方面,参照《课程标准(2022年版)》中“课程内容”相关部分的内容要求、学业要求、教学提示,结合本校的场地器材、师资力量、学生特点等,制订明确的水平学习目标,呈现大致的教学内容及课时安排,并提出较为明确的学习评价内容与标准。

一般而言,水平教学计划主要包括水平学习目标、水平主要教学内容,以及该水平中2~3个学年的学年学习目标、学年主要教学内容和相应课时安排(见表1-1)。其中,水平学习

目标可以直接使用《课程标准(2022年版)》中的“水平目标”。水平主要教学内容则因不同水平有所差别,如《课程标准(2022年版)》中水平一的课程内容只有基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类,而水平二至水平四的课程内容则包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类。水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容则是对水平学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-1 水平教学计划表

水平学习目标			
水平主要教学内容			
学年	课时	学年学习目标	学年主要教学内容
第 1 学年			
第 2 学年			
第 3 学年			
水平学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

二、学年教学计划设计与实施

学年教学计划是根据水平教学计划,对某一学年的教学在学习目标、教学内容、教学方式、学习评价等方面作出的大致安排,对大单元教学计划和课时教学计划起指导作用。在设计学年教学计划时,体育教研组长应带领体育教师认真研读《课程标准(2022年版)》,明确课程总目标与水平目标,针对学生身心发展规律、学习基础和季节特点等,制订明确的学年学习目标、主要教学内容、学习评价等。

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中 2 个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容。学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容则是对学年学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-2 学年教学计划表

学年学习目标			
学年主要教学内容			
学期	课时	学期学习目标	学期主要教学内容
第 1 学期			
第 2 学期			
学年学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

三、学期教学计划设计与实施

学期教学计划是对学年教学计划的细化,也是制订学期中各类课程内容教学计划的重要依据。学期教学计划的设计步骤如下:一是针对水平学习目标、学年学习目标,结合学生特点、学期季节特点、学校场地器材条件和学校传统项目等具体情况,制订学期学习目标和主要教学内容;二是在学期目标的基础上,细化和制订各类课程内容的学习目标和主要教学内容;三是根据学期学习目标,从核心素养的角度确定学期学习评价内容与标准及评价方法。

一般而言,学期教学计划主要包括学期学习目标、学期主要教学内容,以及学期中各课程内容的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-3)。其中,学期学习目标和主要教学内容可以直接使用学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容;学期教学计划中各课程内容的学习目标和主要教学内容则是对学期学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

学期学习目标			
学期主要教学内容			
课程内容	课时	学习目标	主要教学内容
基本运动技能			
体能			
健康教育			
专项运动技能			
跨学科主题学习			

(续表)

学期学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一各个学期,包括基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类课程内容;水平二至水平四各个学期,包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类课程内容。

四、大单元教学计划设计与实施

专项运动技能的大单元教学计划是对学期教学计划的进一步细化,由大单元学习目标、主要教学内容、教学重难点、学习评价和教学反思,以及每节课的学习目标、主要教学内容和教学组织与方法等要素组成,是一个有机联系的整体,有助于学生通过大单元学练,完整体验和基本掌握所学的运动项目。本书第三章将专门呈现大单元教学计划的示例,因此此处不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

大单元学习目标是指期望学生通过大单元的学习达成的结果。大单元学习目标要基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养设定,期望的学习结果实际体现在核心素养发展程度方面。一般而言,大单元学习目标以设置三点目标为宜,即针对三个方面的核心素养设置学习目标。

2. 大单元主要教学内容

大单元主要教学内容包括所教运动项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价,这是一个运动项目相对完整的教学内容。大单元中的内容及容量设置需要根据学生所处的学习水平、内容对大单元学习目标的贡献度、课时的多少等确定。因此,对大单元教学内容的理解不能停留在以前单个动作技术的教学上。

3. 大单元教学重难点

大单元教学重难点包括学生学习的重难点、教学内容的重难点、教学组织的重难点、教学方法的重难点等,而不能像以前那样只讲单个动作技术的重难点。

4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容包括在对学生学习某一运动项目大单元后评什么、怎么评,特别强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养,采用多样化

的评价方法进行大单元学习评价。

5. 大单元教学反思

大单元教学反思是指某一大单元教学完成后针对学生在核心素养方面的表现,总结和分析教学中的优点和不足,并提出改进措施。

(二) 大单元中每节课的构成要素

大单元中每节课的构成要素包括课时、学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等。每节课的主要教学内容及教学组织与方法设计,应该考虑其对实现这节课学习目标的针对性和有效性,落实《课程标准(2022年版)》提出的“目标引领内容”的原则以及针对学习目标和学生特点合理选编教学内容的要求。而且,要关注每节课之间学习目标、教学内容和教学方法的关联性和进阶性。所谓关联性,是指课与课之间要有联系,注意与上、下节课的有机衔接。所谓进阶性,是指下节课应该比上节课在各方面的要求上都有所提高。特别需要强调的是,运动知识和技能的关联性和进阶性主要体现在结构化的知识和技能方面。

需要指出的是,本书中的大单元教学设计主要针对专项运动技能,基本运动技能、体能和跨学科主题学习的教学设计可等同于学期教学设计,但在设计理念和方法上与大单元教学设计类似。

五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。本书第四章将专门呈现课时教学计划的示例,因此此处不呈现具体的课时教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 课时教学计划的构成要素

1. 学习目标

由于大单元教学计划中已设置好每节课的学习目标,且已考虑了每节课之间的有机联系以及进阶性和整体性,因此,课时教学计划中的学习目标基本上就是大单元教学计划中每节课的学习目标,无须重新设置。当然,也可根据实际情况,在大单元教学计划课时学习目标的基础上作出相应的细化和完善,但不能离开大单元教学计划孤立地进行课时学习目标的设置。

2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内容,这是由本课程的特征所决定的。例如,水平三羽毛球运动大单元第14节课的主要教学内容包括羽毛球高远球、正手吊球、正手高远球与吊球组合技术、吊球上网挑球或放网技术、

1V2 高吊组合练习、比赛以及推小车、半蹲跳、平板撑、跳绳等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。《课程标准(2022年版)》强调运动项目的大单元教学以及每节课的结构化知识和技能教学,单个动作技术代表不了一节课的所有教学内容,因此就不应该再设置每节课的教学主题。以羽毛球运动大单元教学为例,未来的教学设计和实施应该按照羽毛球第1节课、羽毛球第2节课、羽毛球第3节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节羽毛球课是在教学生打羽毛球,而不是学羽毛球的单个动作技术。

3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,也导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点应该指教学方方面面的重难点,包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,水平三羽毛球运动大单元第14节课的教学重难点可以包括如何解决学生在学练高吊组合技术时的配合问题,如何安排好学生组合动作技术练习的分组形式以提高课堂效率,如何使技能水平稍差的学生参与羽毛球教学比赛等。

4. 安全保障

安全保障是每节体育实践课教学都需要关注的一个重要方面。安全保障既与核心素养特别是健康行为紧密相关,又涉及现实中的安全问题。在课时教学计划设计和实施中,安全保障应重点关注几个具体问题:一是要明晰并排查该节课的教学内容和方法可能存在的安全隐患,比如在进行羽毛球课教学时,体育教师要提前检查场地是否平整,场地周边的空间是否足够大,学生在进行挥拍时是否会击打到周边墙壁等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在羽毛球对抗练习或比赛中可能会因快速移动而发生踝关节扭伤,那么准备活动中就要设置加强踝关节力量的专门练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,比如在羽毛球课

程中进行多球练习时,如果球的数量充足,当轮到练习的学生还未结束,捡球的学生不急于到练习场地捡未打过网的球,而是在相对的“发球场地”捡球,等一轮练习结束后再到练习场地捡球,确保练习的安全。

5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因“地”制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,一节羽毛球课,如果是50人左右的班级,但是场地只有4片左右,教师可以将学生分成4~5人/组,其中4个组的学生先在场地上进行练习,其他组的学生利用周边空地进行挥拍、颠球等练习,等待场地上的所有学生练习结束后再进行交换。同时,在场地上练习的学生也可以进行分工与轮换,以5人/组为例,组内学生承担的角色可以是发球员、练习者、递球员、捡球员、教练员(负责监督与纠正错误)等,各角色之间可依次轮换。

6. 教学反思

教学反思对于教师改进下节课的教学、提高教学质量具有重要作用。教学反思主要集中在课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设想。

(二) 课时教学的实施程序

1. 开始部分

开始部分主要为教学常规,也是传统体育实践课的必备内容,包括体育委员整队、报数、师生问好,体育教师简要介绍本节课教学任务,安排见习生及进行安全教育(如检查服装,妥善放置钥匙、硬币)等。从培养核心素养的要求来看,这一部分除了上述内容外,还应简明扼要地讲解本节课的学习目标、学习内容和学习要求,使学生对本节课有大概的了解。此外,安全教育方面,还应指出本节课教学和练习过程中可能会出现的安全问题,提示学生予以注意。

2. 准备部分

准备部分主要为热身活动,目的是为基本部分的运动技能和体能学练做好身心方面的准备。准备部分主要包括热身跑、游戏活动和活动关节,此外还要做好教学时间的安排,提出运动强度的要求。准备活动应注意由慢到快、循序渐进,尽量结合所学运动项目做针对性强的准备活动。游戏活动的目的主要是激发学生学练兴趣和学习热情。

3. 基本部分

基本部分是一节课的主体部分,主要为运动技能和体能学练,包括具体教学内容选编、完整学习活动设计、多种复杂运动情境创设、多样化教学方式方法采用及教学时间安排和运动负荷设置等。

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就羽毛球运动技能的具体教学内容而言,可包括击高远球、吊球、放网、挑球等基本动作技术,高远球—吊球等组合动作技术,以及发球抢攻、打重复点等战术。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“掷球游戏”“抢球游戏”等游戏活动,模拟激烈比赛过程的1V2对练、限制场区、临界分设置等情境教学,以及“组内挑战赛”“班级汤尤杯”等主题活动。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节羽毛球课教学为例,简单运动情境包括自己正反手颠球、两人对打高远球、两人对练:一发一击等练习情境;中等复杂运动情境包括发球—吊球—高远球、吊球—挑球—吊球—挑球等组合动作技术练习情境;复杂运动情境包括1V2对抗练习、2V2教学比赛等情境。

就多样化教学方式方法采用而言,应将教师指导与学生自主学练、合作学练和探究学练相结合,将集体操练与分组合作学练、个人探究学练相结合。

就体能学练而言,每节专项运动技能课都要安排10分钟左右的体能练习,体能练习包括一般体能和专项体能练习,体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。多样性指每节课应包括多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等,原则上引导学生进行4种及以上不同体能的练习。补偿性指每节课的体能练习要弥补所学运动项目对有关体能发展的不足,如跳远对下肢力量和速度的发展作用显著,但对耐力和上肢力量的发展作用不大,因此,体能练习安排要注意耐力和上肢力量的练习。趣味性指体能练习要丰富多彩、形式多样,如根据不同信号进行追逐跑、变向跑、匍匐前进等。整合性指一种体能练习活动能同时发展多种体能,如健身操、跑和跳跃障碍、负重跑等。

基本部分的教学时间原则上在30分钟左右,除去10分钟左右的体能练习,剩余的20分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果用单一动作技术教学的眼光看上述一节课基本部分的教学内容可能会认为偏多,并担心能否完成。而从结构化知识和技能教学的角度看上述基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够完成,一般可以将每个具体教学内容学练的时间设置得短一些,并突出重点。当然,在具体教学中,应根据实际情况合理安排具体教学内容的多少。

4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除了一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性的放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标

达成情况之外,还可指名个别学生谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述。^① 为了指导教师根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,健康教育的学业质量合格标准包括水平一至水平四的标准,体能、专项运动技能的学业质量合格标准包括水平二、水平三、水平四的标准。同时,针对专项运动技能,分别制定了球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动的学业质量合格标准。其中每一类运动的学业质量标准完全对应每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,并结合实际,制定学业质量优秀和良好的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》就分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考这些示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为水平二羽毛球运动学业质量等级标准示例,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

表1-4 水平二羽毛球运动学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	◆ 能熟练做出正手击高远球、正手发高远球等羽毛球运动的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与羽毛球运动相关的动作术语。

^① 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022:194.

(续表)

等级	学业质量描述
	<ul style="list-style-type: none">◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次羽毛球比赛。◆ 乐于与同伴一起参与羽毛球运动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。◆ 能准确说出羽毛球运动涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。◆ 能按照要求积极参与羽毛球游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。◆ 能做到每周运用羽毛球运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none">◆ 能做出正手击高远球、正手发高远球等羽毛球运动的基本动作技术和组合动作技术,并在竞赛性游戏活动中运用,参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与羽毛球运动相关的动作术语。◆ 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次羽毛球比赛。◆ 乐于与同伴一起参与羽毛球运动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。◆ 能说出羽毛球运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。◆ 能按照要求参与羽毛球游戏和学练,在挑战自身极限且保证安全的情况下继续坚持。◆ 能做到每周运用羽毛球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
尚需努力	<ul style="list-style-type: none">◆ 未掌握正手击高远球、正手发高远球等羽毛球运动的基本动作技术和组合动作技术,也不能在竞赛性游戏活动中加以运用;不怎么参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与羽毛球运动相关的动作术语。◆ 进行一般体能练习的效果不理想,体能未达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。◆ 每学期通过现场或多种媒介观看羽毛球比赛不足8次。◆ 参与羽毛球运动的积极性不高,在活动时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。◆ 不能说出羽毛球运动中的一些安全知识,在进行羽毛球运动时没有注意消除安全隐患。◆ 不能按照要求参与羽毛球游戏和学练,出现疲劳时不能坚持到底。◆ 每周运用羽毛球运动技能进行课外体育锻炼不足3次(每次至少0.5小时)。

二、羽毛球运动学习评价示例

上述体育与健康学业质量标准制定的主要目的之一是为开展体育与健康学习评价提供依据,在体育与健康教学中开展学习评价至关重要。体育与健康学习评价的主要目标是充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是给出简

单的学习成绩。体育与健康学业质量标准是三个方面体育与健康核心素养的具体化和集中体现,体育教师在教学中通过了解学生体育与健康学习情况等信
息,将其与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提高教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价的过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三个方面来展开,并积极落实过程性评价与终结性评价相结合、定性评价与定量评价相结合、相对性评价与绝对性评价相结合的方法性原则。基于此,特以水平二羽毛球运动大单元为例,制定如下学习评价示例。

(一) 评价内容

在运动能力方面,关注学生能否做到以下几个方面:了解羽毛球运动的技法特点和基本原理,夯实基本动作、组合技术与战术的综合运用能力,熟练运用所学技战术、规则等;对羽毛球运动具有良好的欣赏与评价能力;学习热情高,主动参与羽毛球游戏和练习活动,在自主合作练习环节勇于创新,敢于展示自我,敢于评价。

在健康行为方面,关注学生能否做到以下几个方面:运用所学的羽毛球运动动作技术和练习方法,主动进行体育锻炼,独立制订和实施体育锻炼计划,有效组织和指导同伴和家人进行体育锻炼;运用从羽毛球运动中学习的安全知识,防范生活中的安全隐患;学会控制自己的情绪,乐观开朗,具有良好的交往和合作能力,社会适应能力不断增强。

在体育品德方面,关注学生能否做到以下几个方面:在小组合作学习中承担不同角色,分工明确,有担当,尤其是在学习过程中集思广益,相互协作,共同提高;以个人或团队的形式参与比赛,具有各守其职、团结一心的责任意识。

(二) 评价方法

以下以水平二羽毛球运动大单元的学习评价为例,设计了如表 1-5 所示的评价表,用来对学生在该模块的学习情况进行评价,该表中一些具体的评价可参照表 1-6。体育教师可以根据《课程标准(2022 年版)》和实践经验设计更好的评价方案。

表 1-5 水平二羽毛球运动大单元学习评价示例

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (50%)	体能 (12分)	项目	立定跳远 (3分)	50米跑 (4分)	1000米跑(男)/ 800米跑(女) (5分)	
		测试成绩				
		分数				

(续表)

核心素养	类别	评价内容				综合评分
	运动技能与技战术运用(26分)	项目	参与展示与比赛(课堂记录)(6分)	正手击高远球、正手发高远球(动作技评)(8分)	动作技术的实战运用(12分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动知识(12分)	项目	理解羽毛球运动的基本原理(4分)	懂得有关运动疲劳及如何恢复的知识(4分)	了解羽毛球运动的器材与比赛规则(4分)	
		测试成绩(问卷、课堂记录)				
		分数				
健康行为(20%)	健康知识掌握与运用(13分)	项目	在羽毛球练习中,注意进行针对性的热身活动,学会预防和处理运动损伤(4分)	乐观开朗,与同伴团结合作(4分)	能运用羽毛球运动技能进行课外体育锻炼,通过多种媒介观看羽毛球比赛(5分)	
		测试成绩(课堂记录、问卷)				
		分数				
	心理调控(7分)	项目	学练中精神饱满、情绪稳定(7分)			
		测试成绩(课堂记录)				
		分数				
体育品德(30%)	体育精神(15分)	项目	能主动克服困难,坚持不懈,自尊自信,敢于挑战,积极进取,勇于担当,有角色意识(15分)			
		测试成绩(课堂记录)				
		分数				

(续表)

核心素养	类别	评价内容		综合评分
	体育道德 (15分)	项目	遵守礼仪与活动、比赛规则,尊重裁判,尊重对手,有正确的胜负观(15分)	
		测试成绩 (课堂记录)		
		分数		
		总分	合计	

说明:

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价方法:

(1) 体能的评价

① 速度(50米跑):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》50米跑测试规则要求进行并录取有效成绩。

② 力量(立定跳远):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》立定跳远测试规则要求进行并录取有效成绩。

③ 耐力(1000米跑(男)/800米跑(女)):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》1000米跑(男)/800米跑(女)测试规则要求进行并录取有效成绩。

(2) 运动技能与技战术运用的评价

① 学生展示所学的正手击高远球、正手发高远球技术,教师考察学生对所学动作的掌握程度,要求学生运用正确的动作技术将球击打至相应位置,通过对学生所展示动作的准确度、连贯性、协调性以及击球速度、力量、击打位置等方面给予技评,并记录有效成绩。

② 根据所学的动作技术,专门设置模拟比赛情境,考察学生对所学动作技术与技能的灵活、有效运用。

③ 通过在羽毛球学习过程中观察、记录,对学生参与课堂展示与比赛的情况进行评价。

(3) 运动知识的评价

可采用试卷或问卷等方法进行测试。

(4) 健康行为的评价

可采用课堂行为观察和问卷等相结合的方法进行评价。

(5) 体育品德的评价

通过在学习过程中进行观察得出等级和分数。

(6) 总分=运动能力评分(满分 50 分)+健康行为评分(满分 20 分)+体育品德评分(满分 30 分)。

(7) 评价等级

羽毛球 (水平二)	等级 (总分)	五 (90~100)	四 (80~89)	三 (70~79)	二 (60~69)	一 (<60)
--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------

表 1-6 水平二羽毛球运动大单元运动能力、健康行为、体育品德行为表现评定表

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分	
运动能力	1. 体能(12分)	立定跳远(单位:厘米)	参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》	3分
		50米跑(单位:秒)		4分
		1000米跑(男)/800米跑(女)(单位:分、秒)		5分
	2. 运动技能与技战术运用 (1) 正手击高远球、正手发高远球(动作技评)(8分)	动作技术不规范,击球方法和路线不正确、不清楚,不能将球击打至相应位置。		2分
		动作技术比较规范、连贯性一般,击球方法基本正确,路线基本清楚。基本能将球击打至相应位置。		4分
		动作技术较规范、基本连贯,击球方法正确,路线基本清楚。能将球击打至相应位置。		6分
		动作技术规范正确、连贯协调,击球路线清楚。能将球准确击打至相应位置。		8分
	(2) 动作技术的实战运用 (12分)	根据羽毛球动作技术的进攻与防守特性,能做出一些击球动作,击球时机把握不准确,不能连续完成击球动作,对击球部位不能有效地认知,动作技术运用不甚合理。		3分
		根据羽毛球动作技术的进攻与防守特性,能做出适时的击球动作,击球时机把握较准确,对击球部位有较好的认知,动作技术运用的实效性较好。		6分
		根据羽毛球动作技术的进攻与防守特性,能有效运用相应动作技术,击球时机把握准确,且能连贯地做出击球动作,对击球部位有准确的认知,动作技术运用的实效性较强。		9分
		根据羽毛球动作技术的进攻与防守特性,能有效运用相应动作技术,击球时机把握精准,动作迅速连贯、一气呵成,击球部位精准,动作技术运用的实效性显著。		12分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
	(3) 参与展示与比赛(课堂记录)(6分)	参与小组与个人动作展示,以及课堂练习、实战模拟与比赛,临场表现力较弱。	3分
		积极参与小组与个人动作展示,以及课堂练习、实战模拟与比赛,全神贯注,临场表现力较强。	4分
		积极参与小组与个人动作展示,以及课堂练习、实战模拟与比赛,全神贯注,临场表现力强。	5分
		积极参与小组与个人动作展示,以及课堂练习、实战模拟与比赛,全神贯注,临场表现力极强。	6分
健康行为	1. 健康知识掌握与运用 (1) 在羽毛球练习中,注意进行针对性的热身活动,学会预防和处理运动损伤(4分)	学练时着装不符合羽毛球练习要求,比赛前没有检查球拍、场地等设施设备是否安全、符合规范,不认真对待热身准备活动,安全防护意识不强。	1分
		学练时着装基本符合羽毛球练习要求,比赛前大致查看球拍、场地等设施设备是否安全、符合规范,练习与比赛前能完成热身准备活动,有必要的安全防护意识。	2分
		学练时着装符合羽毛球练习要求,比赛前仔细检查球拍、场地等设施设备是否安全、符合规范,练习与比赛前能较认真地对待热身准备活动,安全防护意识较强。	3分
		学练时着装完全符合羽毛球练习要求,比赛前重视对球拍、场地等设施设备的安全检查,重视热身准备活动,安全防护意识很强。	4分
	(2) 乐观开朗,与同伴团结合作(4分)	学练中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。	1分
		学练中能较好地与同伴交流,合作完成任务,具有基本的协作意识和竞争意识。	2分
		学练中善于与同伴交流与合作,具有一定的协作意识和竞争意识。	3分
		学练中包容豁达、乐观开朗,能与同伴精诚合作,具有良好的协作意识和竞争意识。	4分
	(3) 能运用羽毛球运动技能进行课外体育锻炼,通过多种媒介观看羽毛球比赛(5分)	每周能用所学的羽毛球运动技能进行1次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼,每月观看1次与羽毛球相关的高水平对抗比赛。	1分
		每周能用所学的羽毛球运动技能进行2次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼,每月观看2次与羽毛球相关的高水平对抗比赛。	2分
		每周能用所学的羽毛球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼,每月观看3次与羽毛球相关的高水平对抗比赛。	3分
		每周能用所学的羽毛球运动技能进行4次课外体育锻炼,每月观看4次与羽毛球相关的高水平对抗比赛。	4分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
	2. 心理调控 (7分)	每周能用所学的羽毛球运动技能进行5次课外体育锻炼,每月观看5次与羽毛球相关的高水平对抗比赛。	5分
		学练中精神不够饱满,情绪不太稳定,能根据临场的变化做出一些击球动作,但反应迟缓。	2分
		学练中精神较为饱满,情绪较稳定,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快的应对。	3分
		学练中精神饱满,情绪稳定,注意力集中,能根据临场的变化快速做出应对。	5分
		学练中精神饱满,情绪高涨,全神贯注,能根据临场的变化迅速做出有效的反应。	7分
体育品德	1. 体育道德 (15分)	学练中对裁判和对手不够尊重,行动拖延,规则意识较弱。	5分
		学练中能尊重裁判和对手,服从规则但自律性欠缺,有基本的公平竞争意识和正确的胜负观。	8分
		学练中遵守礼仪与规则,具有公平竞争意识,能够正确对待比赛胜负。	10分
		学练中遵守礼仪与规则,尊重裁判、尊重对手,公平竞争意识较强,能够正确对待比赛胜负。	12分
		学练中具有极强的规则意识,尊重裁判、尊重对手,公平竞争意识强,能够正确对待比赛胜负。	15分
	2. 体育精神 (15分)	面对学练中的困难,有时有畏难表现,缺乏克服困难的自信心。	5分
		能够面对学练中的困难,不怕困难,坚持不懈,不放弃。	8分
		敢于面对学练中的困难,不畏强手,敢于拼搏,敢于担当,表现出顽强的意志。	10分
		积极主动克服学练中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较强的挑战意识和良好的角色意识与担当。	12分
		面对学练中的困难,敢拼敢打,勇于挑战自己,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当。	15分

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

一、跨学科主题学习的总体要求

(一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

无论是当前国际上较为流行的跨学科学习课程,还是已趋于成熟的项目式学习,其目标

与内容虽然各有侧重,但最终都指向以学科融合的形式促进学生全面发展,搭建连接学校教育
与真实世界的桥梁,适应 21 世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育
与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合
素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

因此,在设置体育与健康跨学科主题学习目标时,应紧紧围绕运动能力、健康行为和体
育品德三个方面核心素养展开。核心素养的逻辑起点是为了提高育人质量,依附于体育与
健康课程“健身育人”的本质,能够很好地回答“立德树人”中“培养什么人”等问题,是学科价
值的集中体现。换言之,体育与健康跨学科主题学习的目标是培养学生的体育与健康核心
素养。

(二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标
准(2022 年版)》中明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健
康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目
的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点,是学校教育的重要组成部分,对促进学生
德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。”^①从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体
育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在
进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,
要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的
同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中
的复杂问题。

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不
同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠
加的文化课学习,如在体育课上学语文、练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科
主题学习也要达到相应的运动负荷要求。

(三) 反映生活的真实性:培养学生学以致用能力

跨学科主题学习的“跨学科性”改变了“学科本位”下割裂的知识体系,超越教学空间的
限制,将学生置于真实的生活和社会情境之中。因而,在设计教学内容时应关注现实生活
和社会中的真实问题,使其在课堂教学中再现,并引导学生运用多学科的知识 and 技能分析
和解决这些问题,培养学生学以致用能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应具有以下特点:首先,来自真实生

① 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022:1.

活。其次,需要学生能够有意识地运用多学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满机关、陷阱的战场进行军事路线规划,而非简单地运用田径技能跑过战场。最后,需要教师引导学生发挥想象力、创造力来予以解决。例如,在“我是消防员”主题学习中,教师引导学生主动构思、创制并演练高层火情急救方案,使学生在身体练习的基础上运用数学、地理、物理、化学等学科知识创造性地解决问题。

(四) 强调学生的学习主体性:采用多种教学方式方法

体育与健康跨学科主题学习以一个个现实世界中的真实问题为主线,以促进学生德、智、体、美、劳全面发展和体育与健康核心素养培养为主要目的。以往体育教师“一言堂”的形式难以激发学生对真实问题的积极思考,也无法培养学生的体育与健康核心素养。因此,在进行跨学科主题学习的教学时,体育教师应避免单一的知识和技能教学,采用丰富多样的教学方式方法,如自主学习、合作学习、探究学习等;设计完整的学习活动,引导学生在完整的学习活动中运用多学科的知识 and 技能分析并解决真实问题。

二、跨学科主题学习的活动设计示例

示例: 战场投弹手

本示例围绕跨学科主题“钢铁战士”(水平二)进行活动设计,让学生通过查阅资料了解战场上士兵的分工与投弹手的主要职责,模拟“战场投弹”的场景展开“投弹”技能挑战赛,引导学生充分体会羽毛球高远球技术中的“鞭打”发力动作,并在羽毛球运动中综合运用国防教育、历史、地理、物理、信息科技等知识与技能。

注:本次演练中的“炸弹”可由羽毛球、沙包、垒球等器材充当,可针对不同重量和质地的“炸弹”设置不同的“投弹”目标。

(一) 育人价值

1. 通过指导学生对不同目标进行“投弹”,在不同水平上提高学生“掷远”与“掷准”的能力。
2. 通过创设战场交火的情境,培养学生的国防意识和爱国主义精神,提高学生自主学习、实践探索等方面的能力。
3. 通过创设战场上合作投弹的情境,培养学生通力合作、不惧困难、勇敢顽强、坚韧不拔的优良品质。

(二) 活动目标

1. 综合运用历史、地理等知识,了解战场交火时应该如何运用投弹手段摧毁敌方工事。
2. 通过“掷远”练习让学生充分体会“鞭打”发力的动作感觉,通过“掷准”练习提高学生“投弹”的精准度,即对羽毛球落点的把控能力。

3. 设计不同的战场情境,或让学生比拼个人的投弹能力,锤炼永不言败、敢于挑战的精神;或让学生相互合作实现对“敌方工事”的摧毁,培养团结合作、攻坚克难的优秀品质,树立保家卫国的民族精神。

(三) 实施过程

表 1-7 “战场投弹手”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 了解战场投弹的相关史实,观看视频并学习	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过视频了解战场投弹的战争史实。 2. 小组合作探究学习,运用历史、地理、信息科技等知识,思考和分析如何在战场上进行合理有效的投弹。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引导学生理解在不同地形环境、不同战争形势下进行投弹的必要性和有效性。 2. 在学生困惑时,及时给予帮助,鼓励学生进行小组内部与小组之间的相互学习与交流。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习了解不同地形环境、不同战争形势下的投弹场景,尝试运用多学科知识解决问题,提高综合实践能力,激发爱国热情。 2. 尝试通过团队合作与交流解决问题,以积极的状态投入探究活动中。
2. 学当“战场投弹手”(学练羽毛球高远球技术中的“鞭打”发力动作)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解在不同地形环境、不同战争形势下进行投弹的技术要领,增强“掷远”与“掷准”的意识,在游戏过程中不自觉形成“鞭打”的正确动作。 2. 学练“鞭打”的投弹动作。 3. 根据教师的“投弹”要求,灵活设计“投弹”路线;小组合作,相互激励,相互纠正错误的“鞭打”动作,共同完成练习任务。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 导入“战场投弹”的情境:攻击远处的敌人,需要“掷远”技术;摧毁敌方工事或重武器,需要“掷准”技术。示范讲解“鞭打”动作技术后引导学生模仿并自主练习。 2. 在学生自主学练“鞭打”动作技术时,及时纠错,发现并纠正学生“掉肘”、引臂不充分、侧身不到位等问题。 3. 引导学生在已学动作技术的基础上,积极创编可运用“鞭打”动作的游戏和相应规则;关注个体差异,有针对性地采用相应的教学方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过对不同地形环境、不同战争形势下投弹技术要领的了解,理解“掷远”与“掷准”的区别,掌握“鞭打”动作技术的要领,掌握科学的锻炼方法。 2. 通过“投弹”练习,发展手臂肌肉力量、髋关节灵活性等。 3. 通过创编新游戏,发展实践创新能力,锤炼团结合作、勇敢顽强、吃苦耐劳的优良品质。
3. “战场投弹”模拟实战演练	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解某次战争中我军与敌军的对峙情况(包括地形地势的占据、敌我工事的部署位置等)。 2. 确定需摧毁的“目标工事”,模拟在各种地形地貌下 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引导学生学习和了解某次战争中我军与敌军的对峙情况,将故事背景融入到教学情境中。 2. 引导学生模拟战场情境,投弹摧毁敌方工事。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过对某次战争中我军战场投弹的模拟实战演练,了解此次战争的相关史实,讲述英雄事迹,树立家国情怀。 2. 发挥想象力,模拟情境,

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
	投弹的情境,设计“投弹”路径(在规定时间内将一定数量的“炸弹”投掷到指定区域)。	3. 提示学生在“投弹”过程中必须注意自我保护与相互保护,若未能将“炸弹”掷出则应及时撤出“阵地”。	体验运动过程,发展相应的技能。
4. 不同险情的应急预案设计及实施	<ol style="list-style-type: none">1. 根据实战需要,重新进行多点兵力布局:以体育馆为“战地”,模拟绘制“战场平面图”。设计同一险情多方增援的方案:以小组为单位,在规定时间内完成“投弹”目标后迅速增援其他小组。2. 营救在战争中受伤的战友,运用健康教育知识对伤员进行紧急处置,运送伤员。3. 结合激情昂扬的背景音乐,创设齐心协力、不畏艰辛的情境。4. 课后作业:讨论对于此次模拟演练的感想,各小组根据评价指标自评与互评。	<ol style="list-style-type: none">1. 指导学生根据不同地形地貌的特点合理布置应急场景。2. 引导学生积极主动投入创设的场景中。3. 通过背景音乐激发学生战斗热情,引导学生合理调整“投弹”节奏,牢固正确的“鞭打”动作技术,并掌握紧急营救的方法。4. 引导学生根据应急预案设计及实施的情况,评选出优秀“投弹”队伍,指出其优缺点,并提出改进建议。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过布置应急场景,了解战场地形地貌,增进对相关历史和地理知识的理解。2. 通过模拟应急处置情境,学习运动损伤及常见意外伤害的简单处理方法。3. 在增援战友的过程中,学会相互帮助、相互配合,牢固“鞭打”动作技术的要领。4. 综合运用国防教育及历史、地理、物理、信息科技等知识,发展批判性思维 and 创新能力,厚植爱国主义情怀。

(四) 设计思路

“战场投弹手”以战争为背景,引导学生模拟不同的战场情境,开展各种“投弹”学练,从而发展羽毛球高远球技术中的“鞭打”动作。本活动的设计目的是让学生了解和运用与国防相关的历史、地理、信息科技等知识;在战场模拟演练活动中,结合不同地形地貌、不同战场形势下投弹的情境学练“掷远”与“掷准”技术;学习并运用相关的体育与健康知识。本活动可以由体育教师独立实施,也可以协同其他学科教师一起完成。

本活动为学生提供了一个开放性任务,引导学生通过团队合作设计针对不同险情的应急预案并进行模拟演练。活动分为课内和课外两部分:课外活动主要是学生收集相关资料和信息等;课内活动包括小组创编多种情境下的“投弹”练习、学练“鞭打”动作技术、展示与交流等。

羽毛球运动是一项既有较高国际化程度,又极具历史底蕴的现代体育项目。在几百年的历史积淀中,羽毛球运动发展出自身的规则与机构系统、项目技术特点、教学与训练方法体系,被广泛运用于群众体育活动与学校体育教育之中。在中小学体育课程中展开羽毛球运动的教学与训练,需要兼顾不同阶段与水平的学生的身心特征、核心素养发展水平等多方面因素。

第一节 羽毛球运动基本知识

一、羽毛球运动的起源与发展

(一) 羽毛球运动的起源

关于羽毛球运动的起源说法不一。据史料记载,古代中国和 12 世纪的英格兰宫廷都曾出现过使用球拍的类似现代羽毛球的游戏,但具体的规则不详。现在大众普遍认为,14 至 15 世纪时日本人将羽毛插在樱桃核上制成羽毛球,并用木制的球拍击打,是现代羽毛球运动的雏形。但由于制作成本过高,且球的坚固性较差,飞行速度又太快等种种原因,这种运动在风靡一阵后便销声匿迹了。约 18 世纪时,印度孟买的浦那(Ponna)出现了一种与早



早期羽毛球运动

年日本的羽毛球极为相似的游戏(也被称为“浦那”),该游戏所用的球由直径约 6 厘米的圆形硬纸板中间插羽毛制成(类似我国的毽子),规则为两人相对站立,手执木板来回击球。

19 世纪 60 年代,一批驻扎在印度的英国军官把“浦那”游戏带回英国,该游戏随后在英国贵族中普及开来。1873 年,英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡的伯明顿庄园(Badminton House)中组织了一次“浦那”游戏,其方法是将前厅作为活动场所,用一条绳索把厅隔开,一头拴在前门的手柄上,另一头拴在壁炉上,以此为界线,要求击球过绳。这一形式妙趣横生,

引人入胜,很快传播开来。“Badminton”也因此成为了这项运动的名称。

1877年,第一部羽毛球竞赛规则在英国出版。其后,一些国家也制订了类似的规则,但由于当时不同国家的人们对这一运动认识上的差异,所制订的场地标准以及运动规则不尽相同。1893年,由英国的14个羽毛球俱乐部一致倡议,成立了世界上第一个羽毛球协会,并进一步修订了羽毛球运动规则和标准。

(二) 羽毛球运动的发展

1. 羽毛球运动在世界范围内的发展

1899年,英国羽毛球协会在伦敦举办了首届全英羽毛球锦标赛。当时所设项目为男、女双打和混合双打,第二年又增加了男、女单打。全英羽毛球锦标赛每年一届,沿袭至今。

此后,羽毛球运动向英联邦各国传播,20世纪初流传至亚洲、美洲、大洋洲及非洲,如今已成为全世界盛行的体育项目。据载,现代羽毛球运动约于1910年传入中国。

1934年,由加拿大、丹麦、英格兰、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士9个成员成立了国际羽毛球联合会(International Badminton Federation, IBF),总部设于伦敦。从此,羽毛球国际赛事日渐增多。

1978年,又一个世界性的羽毛球组织——世界羽毛球联合会(世界羽联)在香港诞生。世界羽联成立后,举办了一系列重大比赛,其威望日渐提高。

1981年5月,国际羽联与世界羽联在东京举行的国际羽联年会上宣布合并,名称为“国际羽毛球联合会”。同年,重新恢复了中国在国际羽联的合法席位,从此揭开了国际羽坛上新的一页。1982年,中国队首次参加全英羽毛球锦标赛,即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。

1985年6月5日,国际奥委会第90次会议上决定将羽毛球列为奥运会的正式比赛项目。1988年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演项目。1992年巴塞罗那奥运会将羽毛球列为正式比赛项目,设男单、女单、男双、女双4块金牌。从此羽毛球运动进入新的发展时期。

2006年,国际羽毛球联合会正式更名为羽毛球世界联合会(Badminton World Federation, BWF)。截至2022年底,羽毛球世界联合会的成员已经超过150个,个人会员更



羽毛球世界联合会标志

是多达5000万以上。由羽毛球世界联合会组织的重要的世界性正式比赛包括:①汤姆斯杯赛——世界男子团体锦标赛,从1948年开始,每3年举办一次(1984年起改为每2年举办一次);②尤伯杯赛——世界女子团体锦标赛,从1956年开始,每3年举办一次(1984年起改为每2年举办一次);③苏迪曼杯赛——世界羽毛球混合团体锦标赛,从1989年开始,每2年举办一次,在奇数年举办;④世界锦标赛——世界羽毛球单项锦标

赛,从1977年开始举办,1983年以前每3年举办一次,1985—2005年改为每2年举办一次,2006年起成为世界羽联日程表上一年一次的赛事。除上述世界羽联组织的比赛外,每年都有许多国家举办国际性的公开赛、大奖赛。

2. 羽毛球运动在中国的发展

现代羽毛球运动约于1910年传入我国,最初传入地为上海,随后传播到广州、天津、北京、成都等城市。

新中国成立前,由于参与人数较少,也未举办过大型比赛,当时我国的羽毛球运动水平很低,更谈不上普及。

新中国成立后,体育运动蓬勃发展,羽毛球运动也逐渐为群众所喜爱,其发展主要经历了四个阶段:

(1) 学习起步阶段。20世纪50年代初期,新中国的羽毛球运动首先在全国各大城市开展起来。1953年在天津举办了全国篮球、排球、网球、羽毛球四项球类运动会,羽毛球为表演项目。当时只有5个队19名选手参加,这是羽毛球首次全国性表演赛。这次比赛虽然规模不大,技术水平也较低,但对提倡和普及羽毛球运动起到了良好的推动作用。此后,全国各地相继举办了许许多地方性活动。1954年,以王文教、陈福寿为代表的第一批印尼华侨青年回国,带来了先进的技术,同时组建了国家集训队,全面推动了我国羽毛球运动的发展。1956年,天津举办全国首届羽毛球锦标赛,参加比赛的有上海等11个城市的球队。此后,福建、广东、上海、江苏、天津、湖南、湖北等省市相继建立了羽毛球队。1958年,中国羽毛球协会成立,标志着我国羽毛球运动新纪元的到来,在羽毛球协会的组织下,我国每年都举办全国性羽毛球赛事,使羽毛球比赛逐渐制度化、规范化。实践证明,建立羽毛球队以及使比赛制度化的措施,对我国羽毛球运动的发展和技术水平的迅速提高起到了积极作用。在1959年第一届全运会上,羽毛球被列为正式比赛项目,共有21个省、市、自治区队参加比赛。从这次全运会可以看出,羽毛球运动在全国范围初步普及,技术水平明显进步。



王文教在第一届全运会羽毛球男子单打比赛上

与此同时,我国羽毛球选手在与国外选手的交流中认真、虚心学习世界先进技术,竞技水平取得了长足进步。1956年,印尼羽毛球队访问我国(这是外国羽毛球队首次来访),共进行10场比赛,结果印尼队全胜。我队不甘落后,认真分析失败原因。1957年我队回访印尼时,情况大有好转,在交战的9场比赛中,我队获得了7胜2负的成绩。

(2) 赶超世界先进水平阶段。20世纪60年代初期,第二批印尼华侨青年相继回国,包括

汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等。在中国羽协的潜心培养以及教练们的精心指导下,这些优秀的羽毛球选手成为我国羽坛的中坚力量,他们以快速、灵活、准确的技术特点闻名于世界羽坛。虽然当时我国羽毛球队尚未参加过正式的世界性比赛,但与世界冠军队的互访比赛表明,我国羽毛球运动已达到世界先进水平。

1963年,印尼队再次来访,当时正是印尼连获第四届、第五届汤姆斯杯赛冠军而蜚声世界羽坛的时刻,结果我队获胜。同年11月,我队参加印尼举办的第一届新兴力量运动会,取得优异成绩。1964年,印尼在三次蝉联汤姆斯杯赛冠军之后又一次访问我国,我队仍以4:1取胜。1965年,我队出访北欧,在与世界亚军、欧洲冠军丹麦队和欧洲劲旅瑞典队的比赛中大获全胜。当时我队的战绩使世界羽坛为之震惊,外国舆论称中国队是“世界羽坛的无冕之王”“真正的世界冠军”。

中国队没有陶醉于欢呼声与赞扬声中,而是愈发努力地为攀登新的高峰打基础。1964年第一次全国羽毛球训练工作会议及时总结了历年经验,明确提出了我国羽毛球“快、狠、准、活”的技术风格,确立了“以我为主、以快为主、以攻为主”的指导思想,以理论指导促进训练比赛实践。我国羽毛球技术风格的形成和训练指导思想的确立,也为促进世界羽毛球运动的发展作出了巨大贡献。

(3) 调整与恢复阶段。受十年特殊时期的影响,我国正处于上升时期的羽毛球运动受到了严重挫伤,水平直线下降。虽然在20世纪70年代初重新恢复了训练,也取得了一些比赛的胜利,但随着一批老队员体能水平下降,而青年选手技术水平尚不成熟,青黄不接的现象非常突出,以至于我国羽毛球队刚刚建立起来的优势又完全丧失。在1976年第四届亚洲羽毛球锦标赛中,我队以2:3负于印尼队。在1978年举办的第八届亚运会上又以1:4败在印尼拍下。为了重振我国羽坛雄威,迅速调整、恢复我国羽毛球运动水平,1978年国家体委、羽毛球协会联合召开了第二次全国羽毛球训练工作会议,总结了经验教训,重申了我国羽毛球



2018年中国队获得汤姆斯杯赛冠军

球的技术风格和指导思想,制订了赶超世界先进水平的新的规划和具体措施,使我国羽毛球运动的发展出现了新的生机。

(4) 全面夺取世界冠军阶段。根据第二次全国羽毛球训练工作会议提出的奋斗目标,全国羽毛球界同心同德,齐心协力,掀起了刻苦训练、拼搏奋进、再攀世界羽坛高峰的热潮,此时一大批优秀青年选手脱颖而出。在20世纪八九十年代,我国年轻选手参加世界羽毛球锦标赛、世

世界杯赛和全英羽毛球锦标赛等系列大奖赛,共获 70 多次单项冠军。在 1987 年北京举办的世界羽毛球锦标赛和 1988 年曼谷举办的世界杯赛上,中国队囊括了全部 5 个单项的冠军。21 世纪初以来,中国羽毛球队的整体实力一直居于世界前列。

二、羽毛球运动的特点与价值

(一) 羽毛球运动的特点

羽毛球运动是一项在室内外均可进行的小型球类运动。其场地适中、器材简便,既充满乐趣又能强身健体,既是一项大众化的体育活动,又是竞技性较强的比赛项目。羽毛球运动主要有以下三个特点:

1. 运动量可控

羽毛球运动的运动量可根据参与者的年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。不同的参与者可进行灵活调整,通过该项活动进行锻炼。身体状况良好者可适当加大运动量,活动范围可为全场;身体状况稍差者则可适当缩小活动范围,达到舒活筋骨、增强心血管和神经系统功能的锻炼效果。

2. 运动器材简便

羽毛球运动的器材便于携带,参与者只需携带球拍和球,在平整的空地上就可以进行运动。

3. 个体、集体皆宜

羽毛球运动既可以进行单打对战,也可以集体对战(2V2 或 3V3)。单打对战时,双方可以在规则范围内随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何肌肉力量、任何位移速度和任何落点的球;集体对战则可以使参与者学习相互配合,培养团结合作精神。



羽毛球运动的器材

(二) 羽毛球运动的价值

1. 健身价值

无论是进行规则严格的竞技比赛还是作为一般性的健身活动,羽毛球运动都要求参与者在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击,从而促进其增强上肢、下肢和腰部肌肉力量,加快全身血液循环,增强心血管系统和呼吸系统的功能。据统计,高强度羽毛球运动者的心率可达到 160~180 次/分,中强度可达到 140~150 次/分,低强度也可达到 100~130 次/分。长期进行羽毛球运动,可使心脏强而有力,肺活量增大,耐久力提高。此外,羽毛球运动要求参与者在短时间内对瞬息万

变的球路作出判断,果断地进行反击,从而能够增强人体神经系统的灵敏性和协调性。

2. 健心价值

羽毛球运动具有竞争性、对抗性、大强度等诸多特征,参与者在运动过程中需要主动揣摩对方的战术意图,把握战机并合理选择战术,因此经常进行羽毛球运动,可以使人思维敏捷,培养坚强的意志品质和坚定的信念。同时,激烈的竞争能够强化参与者的进取精神,使其智、勇、技在对抗中得以升华,并有助于形成临危不乱、泰然处事的良好心态,进而能够以正确的思想态度面对荣辱与得失。

3. 审美价值



精彩的羽毛球比赛

观众是体育运动的重要参与者,因此观赏性和审美价值也是评价体育运动的一个重要维度。羽毛球竞赛能让观众产生强烈的移情作用,给人精神上的满足与升华。无论是得胜时的欢呼雀跃或失败后的沮丧与忍耐,还是高超的技术、优美的动作和默契的战术配合,以及运动员在比赛中的超水平发挥,都具有独特的美学意义,能带给观众美的体验。比如,有的运动员在连续的大力扣杀进攻却毫无建树的情况下,突然转换一个

吊球,球过网后随之应声落地,使对手措手不及,这样以最省力的方式获得胜利;有的运动员网前的假动作奇招迭出、防不胜防,让观众拍手叫绝……诸如此类的精彩瞬间能够让我们感受到运动之美,同时也带给我们很多启发。

第二节 羽毛球运动教学中的问题

一、羽毛球运动教学中存在的典型问题

(一) 学生学习羽毛球运动的典型问题

学生在学习羽毛球运动的过程中,容易出现的问题主要体现在心理、身体和技术三个方面。

1. 心理方面

首先,羽毛球运动中的技术并非一朝一夕能够练成,在课程中通常会设置一定时间以练习基本动作,学生若不能经受漫长的学练过程,或经过一段时间的学习而技术未有显著进步,容易对自身的能力产生怀疑,从而产生畏难情绪并逐渐失去学习的兴趣与信心;其次,作

为一项隔网对抗项目,羽毛球运动也对学生的心理素质提出了较高要求,尤其是在教学比赛中,面对比分焦灼、落后甚至落败等情况时,学生若不能及时调整心态,则会表现出情绪大起大落的状态,对羽毛球学习丧失信心。

2. 身体方面

身体方面的问题一方面体现在空间感的把握上,尤其表现为人与球的相对位置处理不当,学生无法准确判断来球的飞行轨迹及其落点,从而导致步法混乱、击球不中等现象;另一方面则体现在体能水平上,部分学生的基础体能薄弱,羽毛球又是一项对于体能要求较高的项目,学生若不在体能储备上下功夫,容易导致技术与体能脱节。

3. 技术方面

学生在学练羽毛球技术的过程中,或多或少地存在着动作、击球时机和位置不合理等问题。部分学生的动作机械、僵硬,在练习中往往以“击到球”为目的,而不顾及动作的正确性;部分学生在正式学练之前可能已经接触过羽毛球运动而形成了一些错误动作,由于肌肉记忆、击球欲望强烈等原因,纠正后仍使用习惯性的错误动作。

(二) 羽毛球运动教学内容的典型问题

1. 羽毛球运动常识和规则教学的缺失

羽毛球作为一项历史悠久的体育运动,在长期的发展中形成了一套系统的规则与制度,但是当前多数学校在羽毛球运动教学中只注重教授技术,而忽视了对羽毛球运动常识和规则的讲解,导致学生未能对这项运动形成一个整体的认识。

2. 技术教学内容不完整

羽毛球技术包括手法、步法两部分,能够运用恰当的步法是有效发挥手法的基础。多数学校在教学中存在“重手法,轻步法”的情况,导致技术教学内容不完整。羽毛球基本步法有垫步、交叉步、小碎步、并步、蹬转步、蹬跨步和腾跳步等,这些步法均是羽毛球运动教学中的重要内容。只注重学生对于羽毛球手法的掌握,一味强调控球能力、击球手感,而忽视步法练习的重要性,会大大降低学生的技术运用能力。

(三) 羽毛球运动教学组织形式的典型问题

1. 全班教学难以顾及学生的个体差异

多数学校在进行羽毛球运动教学时主要采用班级授课制,这种方式面临的问题是学生的技术水平参差不齐。部分对羽毛球运动有浓厚兴趣的学生通过自己的学习已经预先掌握了多种技术;部分学生则是“从零开始”,几乎不会任何技术,甚至在练习过程中要击到球都有很大困难。面对全班学生间技术水平差距过大的问题,使用班级授课制难以做到因材施教。

2. 分层教学使用不当影响整体教学效果

目前的羽毛球运动分层教学有外部分层和内部分层两种方式。外部分层打破了传统按

年龄编班的教学组织形式,按技术水平重新对不同年段的学生进行分班,在一定程度上有助于学生水平的平衡与调控,但前提是了解学生的技能掌握情况,其测评过程较烦琐,且需要统一不同年段学生的课程时间,前期准备工作量较大;内部分层则不需要打破原有的班级秩序,较之外部分层工作量稍轻,但班级内部分层可能导致某一层次的学生人数较少,整体的教学效率较低。

(四) 羽毛球运动教学方法的典型问题

1. 教师主导课堂,学生主体地位不突出

对于学习能力较弱、技术水平偏低的学生,教师在教学过程中应以讲解示范、统筹安排为主,学生在教师的指导下循序渐进地学习动作技术;随着学生学习能力、技术水平的提高,教师应该调整教学方法,逐渐突出学生在学习中的主体地位,从“教师讲,学生听”向“学生讲,学生学”的方式转变,引导学生自主探究、课后学习,同时使学生在教与学的交互过程中进一步巩固技术。

2. 分散练习较多,集中练习较少

当前羽毛球教学中,教师讲解示范后,以学生的分散练习为主,而缺乏集中练习的方式。分散练习是指让学生分散到指定的地点做一定负荷而不规定次数的自由练习,但练习的内容必须是有所规定的。此过程教师要巡回观察学生的练习进程并予以指导,充分发挥学生的主观能动性,引导学生自主练习与自我管理。集中练习则用于纠正学生普遍出现的错误,如动作不协调、发力不充分等,教师统一介绍纠正方法和辅助练习后,让学生做相应的练习。在实际的教学过程中,应以分散练习为主以提高课堂效率,但仍应辅以一定时间的集中练习,做整体性的纠错与评价。

3. 完整练习较多,分解练习较少

分解练习是指把动作技术合理分解成几个有机联系的部分,并逐个练习,最后进行完整练习。分解练习能够降低动作技术的学习难度,突出其重点和难点,增强学生学习的信心。完整练习是指从动作开始到结束,不做分解,完整、连续地进行练习。完整练习能够保持动作结构的完整性,有利于学生形成对动作技术的整体概念,把握动作间的联系。对于羽毛球技术的初学者而言,一味强调完整动作的练习会导致其在技术的某些关键点上理解不充分,而在建立完整动作概念的基础上对各部分动作采取合理的分解,则能够帮助其在掌握各部分动作及其之间联系的过程中向掌握完整动作过渡。

二、羽毛球运动教学中易出现的安全问题

(一) 热身不足导致运动损伤

学生在上场运动前准备活动未做充分,或未经热身直接开始练习,容易对手腕、膝关节

等造成损伤,甚至可能出现崴脚、肌肉拉伤等现象。

(二) 着装不规范导致运动损伤

羽毛球运动对于学生的着装有一定要求,学生应穿着运动装,有条件的应穿着羽毛球鞋。不按规定着装可能会造成运动损伤。

(三) 随意走动导致运动损伤

羽毛球运动教学时,学生应注意不能随意走入正在练习或比赛的场地内,至少要离边线50厘米,同时要观察场上情况,避免误伤或被伤。

(四) 相互间争抢球导致运动损伤

在学练双打或进行双打比赛的过程中,同伴间需注意配合,避免抢球,尤其对于初学者而言,需要注意自己球拍的走向,避免误伤或被伤。

(五) 危险击球方式导致运动损伤

在对练或比赛过程中,如遇来球球速过快的情况,学生需注意自我保护,在保证自身安全的情况下选择合理的方式回球。尤其是佩戴眼镜等易碎物品的学生,更应注意根据来球情况及时避让,避免被伤。



羽毛球运动过程中出现的运动损伤

第三节 羽毛球运动对培养学生核心素养的作用

羽毛球是一项技术内容丰富、体能要求层次明显、社会交往性较强的运动项目,对不同年龄阶段学生核心素养的培养具有多方面的作用。

一、羽毛球运动对培养水平二学生核心素养的作用

(一) 羽毛球运动对培养水平二学生运动能力的作用

1. 提高认知方面

水平二学生正处于身体能力逐渐提高,开启对周围世界与人群的认识与了解的阶段。学生参与羽毛球运动,不仅能够加深对这项运动的整体认知,还能够与同伴建立良好的人际关系,提高社会认知能力。

2. 发展运动技能方面

羽毛球运动能提高学生的基本运动技能运用能力。通过学练羽毛球,学生能够将掌握的移动性、非移动性和操控性技能运用到球类运动的游戏情境中;通过将认知与实践相结

合,学生能够进一步发展基本运动技能,并为后续参与羽毛球运动打下良好基础。专项运动技能方面,学生能够运用羽毛球运动的单个及组合动作技术,初步具有战术意识,有信心参加降低难度、增加趣味性的小型比赛。

3. 发展体能方面

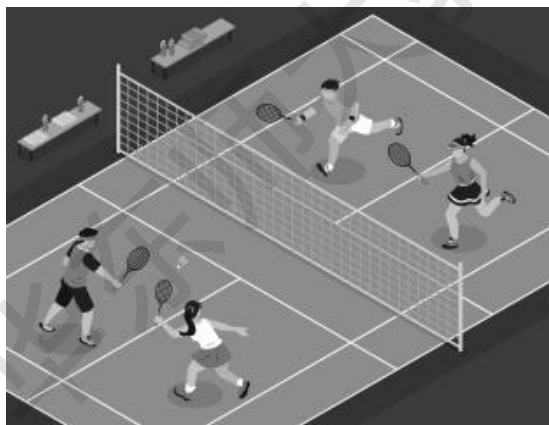
通过学练羽毛球,学生的体能水平有所提高。同时,学生能够掌握一些简单的体能学练方法,并且乐于设计、参与体能游戏。

(二) 羽毛球运动对培养水平二学生健康行为的作用

通过学练羽毛球,学生能够明确羽毛球运动对健康的重要性,体验到羽毛球游戏的乐趣,积极参与校内外羽毛球运动,同时能关注自身在羽毛球运动中的情绪变化,强化运动安全意识,主动适应新的学练环境,并能够在同伴间形成互爱互助的氛围。

(三) 羽毛球运动对培养水平二学生体育品德的作用

通过学练羽毛球,学生能够树立规则意识,懂得按照羽毛球的规则和要求参与游戏和比赛,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下能坚持完成学练任务,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。在竞争与合作中展现文明礼貌、乐于助人的行为与态度。



羽毛球双打比赛中的竞争与合作

二、羽毛球运动对培养水平三学生核心素养的作用

(一) 羽毛球运动对培养水平三学生运动能力的作用

1. 提高认知方面

水平三学生心智进一步成熟,更乐于参与游戏、比赛,在与同伴交互、博弈的过程中展现自我。羽毛球运动能够创设相应的游戏或比赛情境,让学生增强规则意识、合作意识,社会认知能力进一步提高。

2. 发展运动技能方面

通过学练羽毛球,学生能够掌握羽毛球的基本动作技术和组合动作技术,并对羽毛球文化和羽毛球运动中的安全防护等知识有所了解,为深度参与羽毛球运动学练和比赛打下良好基础。同时,参与羽毛球运动的学练,学生能够将所学的简单技战术付诸实践,体验羽毛球运动的攻守对抗,增强战术意识。

3. 发展体能方面

通过学练羽毛球,学生的一般体能水平进一步提高,专项体能水平得到逐渐发展,在比赛中能够表现出良好的体能状态。同时,学生能够了解自身体能的不足之处并尝试做一些针对性的练习进行补偿。

(二) 羽毛球运动对培养水平三学生健康行为的作用

通过学练羽毛球,学生能够理解羽毛球运动对健康的重要性,主动参与校内外羽毛球运动,在学练和比赛中运用预防运动损伤的简单方法,学会在遭受挫折和失败时保持情绪稳定,提升在运动中与同伴交流合作的能力。

(三) 羽毛球运动对培养水平三学生体育品德的作用

在羽毛球学练过程中,学生能够学会面对挑战迎难而上,表现出自尊自信的品质和优秀的抗挫折能力。在羽毛球练习和比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,树立公平竞争的意识。通过合作练习、团队比赛,培养团队精神和集体意识。

三、羽毛球运动对培养水平四学生核心素养的作用

(一) 羽毛球运动对培养水平四学生运动能力的作用

1. 提高认知方面

水平四学生身心快速发展,萌发了认识自己身体状况的想法,通过羽毛球运动的学练,学生能够认识到健康与运动密不可分。同时,此阶段的学生渴望得到他人的认可,参与羽毛球运动的过程能给予学生充分表现自己的机会。在与对手、同伴的交互过程中,学生能够提高对合作、竞争等社会形式的认知能力。

2. 发展运动技能方面

通过学练羽毛球,学生能够掌握多数技战术组合并在教学比赛中进行运用,赛后能够根据技战术的运用效果,制订并实施羽毛球学练计划。此外,学生在学练过程中能够逐渐理解羽毛球运动的相关知识和文化,逐渐掌握羽毛球运动的规律。

3. 发展体能方面

通过学练羽毛球,学生的一般体能水平和专项体能水平均能得到明显提高,尤其能在比赛中表现出充沛的体能。同时,学生能够清楚认识到自身体能的不足之处并做针对性的练

习进行补偿。

(二) 羽毛球运动对培养水平四学生健康行为的作用

通过学练羽毛球,学生能够有规律地参与校内外的羽毛球活动,在羽毛球学练和比赛中的情绪调控能力增强,面对困难和挑战时能够保持良好的心态、稳定的情绪,善于与同伴沟通、合作,能运用羽毛球运动的知识与技能制订并实施学练计划,适应多种学练环境。

(三) 羽毛球运动对培养水平四学生体育品德的作用

通过学练羽毛球,学生能够学会积极应对学练过程中遇到的困难,培养吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。在羽毛球比赛中做到公平公正,培养规则意识。通过合作练习、团队比赛等形式,培养责任意识和集体荣誉感,树立正确的荣辱观。

羽毛球运动基本技术内容丰富、结构复杂,为实现《课程标准(2022年版)》中发展学生核心素养的基本目标,满足大单元“结构化”教学的基本要求,羽毛球运动中的基本动作技术与技战术组合的教学,需要配合学生认知与体能水平发展的需要,综合考虑学生健康行为养成、体育品德培育等因素,形成契合水平二、三、四学生学练与评价要求的教学设计。

羽毛球运动技战术复杂多样且变化灵活,表现出“快、准、狠、活、变”的技术特点。羽毛球运动的技术主要包括准备姿势、握拍(正手握拍、反手握拍)、步法(前、后场步法)、发球技术(正手发高远球、网前球,反手发网前球、后场球)、前场技术(挑、放、搓、勾、推、扑)、中场技术(接杀、抽挡)、后场技术(击高远球、杀球、吊球)等;战术包括单打战术(发球抢攻战术、对角线战术、重复落点战术、拉吊战术、四方球突击战术、防守反击战术等)和双打战术(攻人战术、攻中路战术、后杀前封战术等)。

要结合区域、学校的具体情况,创造条件,有效组织实施羽毛球运动项目教学。在选择大单元教学内容时,要根据单元学习目标、学生的认知水平、技能和体能基础,从羽毛球技战术内容体系中选择适合的技战术内容,并对所选内容进行结构化重组和组织结构化教学,避免孤立、静态地进行单个动作技术、单个知识点的碎片化教学;设计完整的学习活动,创设多种游戏、对抗练习、展示或比赛等真实、复杂的运动情境,将“学、练、赛”有机结合,引导学生在充分动起来的过程中形成丰富而深刻的运动体验;采用多样化的教学方式方法,根据课堂教学需求,选择讲解示范法、问题导入法、分解练习法、完整练习法、纠错法、游戏法、情境法、比赛法、自主学练法、合作学练法、探究学练法、分层学练法等,引导学生积极思考,主动探究,自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力。

第一节 水平二羽毛球运动大单元教学设计

一、水平二羽毛球运动大单元教学设计思路

本单元围绕《课程标准(2022年版)》提出的发展核心素养要求,根据课程总目标安排,设置水平二大单元学习目标。以大单元学习目标为统领,结合水平二学生的身心特点、运动基础、认知能力以及羽毛球运动项目的特征,遵循由易到难、循序渐进的教学原则和动作技能形成规律,对教学内容、课时安排等进行了结构化设计,重点关注动作技能之间的组合与联系,以及上下课次之间和上下水平阶段之间的关联与呼应。

本单元教学中主要设置了握拍、颠球、正手发高远球、正手击高远球、正手发网前球、正反手挑球、羽毛球基本步法、步法结合击球动作组合技术(前场步法接正反手挑球组合技术、后场步法接高远球组合技术等)等内容,主要采用游戏、竞赛、角色扮演等教学方法,将教师示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合,帮助学生理解羽毛球运动的原理,掌握羽毛球技术,增强运动能力。

由于羽毛球项目的教学特殊性,学生练习需要较大的场地和空间,导致教师在教学过程中不能同时兼顾指导所有的学生,所以本单元多采用小组合作学练的教学组织形式,以学生相互帮助抛球、发球、对练等方法增加练习频次,提高课堂效率,实现更好的学练效果,同时培养学生的合作意识,让学生体会合作学习的意义与价值,收获合作攻坚的成就感,形成相互关爱、相互帮助的学习氛围,逐步提高适应新环境的能力。教学过程中的器材用具极为重要,以“一物多用,安全可靠”为原则,自制的球架具有易操作变形、易移位调整等特点,在主要教学环节中有效使用,极大增加了学生练习的频次和密度,对强化巩固所学动作起到了积极作用。此外,教学实践应由课堂延伸至课外,通过本单元的学习,不仅能使学生的羽毛球技能得以提升,更重要的是能为其形成“终身体育观”奠定基础。本单元主张“先练后学”的学习方法,让学生在玩中学、学中练、练中玩,通过合作学练、游戏、特定情境的对抗体验、简化规则要求的实战比赛、阶段测试等形式,以“学、练、赛”培育学生拼搏进取、永不言退的意志品质,形成遵守规则、公平竞争的体育品德。

通过本单元的学习,学生能够理解并掌握握拍法、颠球、正手发高远球、正手击高远球等技术以及体能的简单学练方法,能够主动参与低难度、趣味性的比赛,能尝试指出并判罚羽毛球游戏中违反规则的行为,体验羽毛球比赛礼仪,提高运动能力;学生能够体验羽毛球运动的乐趣,了解安全避险和预防运动损伤的相关知识,与同伴一起适应新的合作环境,形成

健康行为;学生能够努力克服学练中遇到的困难,逐渐表现出勇敢顽强、勇于拼搏的精神风貌,按照规则和要求参与游戏和比赛,树立责任感和正确的胜负观,培育良好的体育品德。学生完成本单元的学练,能为水平三大单元中的正手击平高球、正手吊球等技术及其相关技术组合的学练打下动作基础,激发学习兴趣。

关于体育与健康课程的学习评价,《课程标准(2022年版)》明确指出:“评价的主要目的是对学生的行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断课程目标达成度,给教师和学生提供即时、多元的有效反馈,促使学生更积极地学与教师更有效地教。”水平二羽毛球运动大单元的学习评价主要针对学生在学练过程和比赛情境中在学科核心素养三个方面的具体表现,包括运动能力的发展、健康行为的形成、体育品德的养成。评价内容主要包括体能、基本动作技术(正手发高远球、正手击高远球、正反手挑球)、组合动作技术(前场步法与挑球组合技术、后场步法与高远球组合技术)和展示或比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪调控能力、合作意识和团队精神、规则意识、意志品质、正确的胜负观等方面,评估学生核心素养的发展水平。评价方式注重多样化,可参照《课程标准(2022年版)》第126页的评价方式,设置科学合理且可操作性强的评价量表,运用现代信息技术开展实时和精准的评价,及时将评价结果反馈给学生,帮助学生改进学习。

二、水平二羽毛球运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二羽毛球运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:通过本单元的学练,了解羽毛球运动的起源与发展、健身价值、基本规则;能说出所学基本动作技术、移动步法等名称;初步掌握正手发高远球、正手击高远球、正反手挑球等动作技术,能结合前、后场步法完成正反手挑球和击打高远球,能运用所学动作技术进行比赛;发展位移速度、灵敏性、协调性、上下肢及腰腹肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过本单元的学练和比赛,养成积极参与课内外羽毛球活动的习惯,逐步适应不断变化的学练环境;注意学练和比赛的安全;能主动与同伴沟通交流,遭遇挫折与失败时能在老师和同伴的帮助下调控好情绪,合作完成学练任务。</p> <p>3. 体育品德:敢于参加比赛,坚持完成有挑战的体能练习;按照规则参与羽毛球活动;展现文明礼貌、乐于助人的行为与态度。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:参与发球、接发球、后场击球、前场击球、移动步法等技术构成的羽毛球游戏,体验基本动作与简单组合动作,如正反手持拍、颠球、前后场移动步法、正手发高远球、正手击高远球、正手发网前球、正反手挑球;知道羽毛球运动的基础知识、基本技能和基本方法。</p> <p>2. 技战术运用:在羽毛球游戏中运用所学基本动作、基本步法和简单组合动作,如后场步法与正手击高远球组合、前场步法与正反手挑球组合、正手发高远球的发及接发组合、正手发网前球的发及接发组合以及直斜线球路组合等。</p>

(续表)

	<p>3. 体能:知道羽毛球运动需要的体能简单学练方法,并乐于参与体能游戏,如并步、垫步、交叉步、前后跑、边线往返跑以及多种形式的爬行和跳跃。</p> <p>4. 展示或比赛:进行颠球、抛球、掷球、正手发高远球、正手击高远球、正手发网前球、正反手挑球、后场步法与击高远球组合、前场步法与挑球组合等基本动作和简单组合动作的展示;参与简化规则要求的1V1、1V2、2V2等比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道羽毛球游戏和比赛的基本规则和要求;能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道羽毛球比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次羽毛球比赛。</p>			
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:与同伴进行有效的合作学练;树立不放弃的学习态度。</p> <p>2. 教学内容的重难点:正手发高远球、正手击高远球、正反手挑球;后场步法与正手击高远球、前场步法与正反手挑球。</p> <p>3. 教学组织的重难点:设计集体学练、小组合作学练等的组织队形,尽量减少队伍调动,保证学练和比赛安全有序;运动负荷符合课标要求。</p> <p>4. 教学方法的重难点:精讲多练;创设游戏情境、比赛情境、合作学练情境。</p>			
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
1	<p>1. 运动能力:了解羽毛球运动的历史、羽毛球运动的场地和器械,在抛球接球游戏、掷球游戏、持拍颠球比多等活动中提高球性;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、反应能力、肌肉力量等体能,感受羽毛球运动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:积极参加提高球性的游戏活动,与同伴合作完成抛球接球游戏。</p> <p>3. 体育品德:尊重教师和同学,互帮互助完成游戏活</p>	<p>视频导入:观看羽毛球运动的起源与发展、场地、球拍和球、基本礼仪等介绍。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师结合视频示范讲解。</p>	
		1. 开始与准备部分		
		(1) 慢跑。		<p>教学组织:1路纵队,绕场进行。</p> <p>教学方法:教师讲解方法,组织练习。</p>
		(2) 徒手操。		<p>教学组织:4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		2. 基本部分		
	<p>(1) 学一学:抛球接球游戏。</p> <p>① 自抛自接。</p> <p>② 互抛互接。</p>		<p>游戏情境导入:“抛得起、接得住”。</p> <p>教学组织:4列横队。①学生自主学练。②前后2人合作学练。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>	
	<p>(2) 练一练:掷球游戏。</p> <p>① 相互掷球。</p> <p>② 掷远比赛。</p> <p>③ 掷准比赛。</p>		<p>游戏情境导入:“掷球大战”。</p> <p>教学组织:4列横队。①前后2人合作学练。②③分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	动;遵守规则,在掷远、掷准和颠球比赛中力争上游。	(3) 赛一赛:持拍颠球比多。	比赛情境导入:“持拍颠球比多”。 教学组织:4列横队,自主学练。 教学方法:教师示范讲解正反手持拍方法,并组织学生体验正反手持拍动作与颠球,巡视指导,语言提示、鼓励。
		(4) 体能练习:“穿越封锁线”游戏。 游戏规则:学生分成2组对抗,一组采用投掷的方法用羽毛球打击另一组,另一组采用匍匐爬、“矮子走”、“蚂蚁爬”等形式躲避羽毛球前进。练习3组。	教学组织:分成2组,对抗游戏。 教学方法:教师讲解游戏规则和要求,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 韵律拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 总结评价。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
2	1. 运动能力:了解羽毛球拍的知识,初步掌握正确的正反手握拍方法和正手颠球的动作方法,能连续颠球5个以上;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、上肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:在相互抛颠活动中能相互合作、交流;能在课余时间运用正手颠球进行锻炼和比赛;逐渐	1. 开始与准备部分	
		(1) 颠球。	教学组织:4列横队,自主学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,在教师口令下集体练习。 教学方法:教师示范讲解动作要点。
		2. 基本部分	
		(1) 观看视频,学习球拍的知识 and 握拍方法。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师结合视频示范讲解握拍方法,巡视指导学生握拍动作。
		(2) 学一学:正手颠球游戏。 ① 单次自抛自颠。 ② 连续颠球(提高颠球高度)。 ③ 相互抛颠。	游戏情境导入:“比谁颠得多”。 教学组织:4列横队。①②自主学练。 ③合作学练。 教学方法:教师示范讲解动作要点,巡视指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	形成参与羽毛球活动的习惯。 3. 体育品德:在游戏中和比赛组合中互帮互助,共同进步;遵守托球接力比赛的规则,按要求坚持完成“鸭子走”动作。	(3) 练一练:相互掷球游戏“打雪仗”。	游戏情境导入:“打雪仗”。 教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		(4) 练一练:自抛自打。	教学组织:4列横队分立于场地两端后场,分组依次练习。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导、纠错。	
		(5) 赛一赛:半场比赛。	比赛情境导入:“半场比赛”。 教学组织:2人一组,在半场区域比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(6) 体能练习:“托球接力赛”。 比赛规则:4人一组,单手持拍保持水平,拍面上放一球,利用正面跑、背面跑、“鸭子走”等方式进行接力比赛,也可双人手拉手同时出发来增加难度。练习3组。	教学组织:4人一组,接力比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 韵律拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
(2) 总结评价。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。			
3	1. 运动能力:巩固正手颠球动作技术,能在10次较大幅度颠球中至少成功5次,了解发高远球动作结构,能做出正手发高远球动作并有成功发出高远球的体验;在学练、比赛和体能练习中发展协调性、灵敏性、位移速度、上下肢肌肉力量等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。	
		(2) 游戏:移动正手颠球。	游戏情境导入:“移动颠球”。 教学组织:散点,自主学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		2. 基本部分		
(1) 学一学:正手颠球游戏。 ① 学习大幅度正手颠球(后引、抬臂颠球)。 ② 2人一组颠球接力。	游戏情境导入:“比谁颠得高”。 教学组织:①散点,自主学练。②2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,提示动作要点,巡视指导。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>2. 健康行为:逐步适应新的学练环境,能与同伴沟通交流,合作完成学练活动。</p> <p>3. 体育品德:能主动克服在活动中遇到的困难,寻找解决问题的途径;能遵守发球和比赛的规则;在“追球跑”游戏中勇于争先,互帮互助。</p>	<p>(2) 学一学:正手发高远球。</p> <p>① 学习分解动作(无球)。</p> <p>② 发球体验与比赛。</p>	<p>问题引入:“学会了把球颠高,如何把球打远?”</p> <p>教学组织:4列横队。①在教师口令下集体练习。②分组学练或比赛。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>	
		<p>(3) 练一练:自抛自打。</p>	<p>教学组织:4列横队分立于场地两端后场,分组依次练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导、纠错。</p>	
		<p>(4) 赛一赛:对打比赛。</p>	<p>比赛情境导入:“对打比赛”。</p> <p>教学组织:2人一组,对打比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。</p>	
		<p>(5) 体能练习:“追球跑”游戏。</p> <p>游戏规则:分成2组,站在同一起点线,A组利用发球动作把球击远,B组采用跑、“鸭子走”、蛙跳等方式把球带回。练习5组。</p>	<p>教学组织:分成2组,对抗游戏。</p> <p>教学方法:教师讲解游戏规则和要求,巡视指导或参与游戏。</p>	
		3. 结束部分		
		<p>(1) 韵律拉伸放松。</p> <p>(2) 总结评价。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p> <p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>	
4	<p>1. 运动能力:初步掌握正手发高远球动作,能在10次发球中至少完成5次指定区域的正手发高远球,体验原地正手击高远球,比赛中能按单打发球规则发球;在学练、比赛和体</p>	1. 开始与准备部分		
		<p>(1) 游戏:正反手颠球。</p>	<p>游戏情境导入:“原地正反手颠球”。</p> <p>教学组织:4列横队,在教师口令下集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解。</p>	
		<p>(2) 正手发高远球挥拍练习。</p>	<p>教学组织:4列横队,在教师口令下集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解练习方法,巡视指导、纠错。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能练习中发展协调性、上下肢及腰腹肌肉力量、位移速度等体能。 2. 健康行为:主动与同伴交流,合作完成学练任务;在学练中注意保持安全距离;在击不中球的时候主动寻求教师和同伴的帮助。 3. 体育品德:在学练和比赛过程中展现出文明礼貌、尊重他人、互帮互助的行为;能按规则和要求参与游戏和比赛活动。	2. 基本部分	
		(1) 学一学:正手发高远球游戏。 ① 发球比远。 ② 发球进圈。	游戏情境导入:“发球比远”。 教学组织:4人一组,分组学练。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导、纠错。
		(2) 练一练:正手击高远球。 ① 原地四步动作(撤步侧身架拍、转身倒拍、挥臂击球、顺势前收)。 ② 击固定球(飘带)。 ③ 击自抛球。	教学组织:①4列横队,集体练习。 ②③分组练习。 教学方法:教师示范讲解练习方法和要求,巡视指导、纠错。
		(3) 赛一赛:2V2比赛。	比赛情境导入:“2V2模拟赛”。 教学组织:4人一组,在相应场地进行2V2比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(4) 体能练习。 ① 正面跑×3组。 ② 后退跑×3组。 ③ 侧身并步×3组。 ④ 侧身交叉步×3组。 ⑤ 蛙跳×3组。	教学组织:分成4组,在4个区域循环练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 韵律拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
(2) 总结评价。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		
5	1. 运动能力:巩固正手发高远球动作技术,初步掌握正手击高远球动作,能运用所学技术进行教学比赛;在学练、比赛和体	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师领做。
		(2) 游戏:发球对练。	游戏情境导入:“比谁发得快”。 教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>能练习中发展协调性、灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中积极与同伴交流合作,乐观开朗,能够接受他人的意见和建议。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛过程中表现出文明礼貌、尊重他人、互帮互助的行为;能按规则和要求参与游戏和比赛活动。</p>	2. 基本部分	
		(1) 学一学:正手发高远球。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解动作要点和要求,巡视指导。
		(2) 练一练:正手击高远球。 ① 原地挥拍练习。 ② 击自抛球。 ③ 击同伴抛球。 ④ 对拉高远球。	教学组织:①4列横队,集体练习。 ②分组在6片场地自主学练。③④2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(3) 赛一赛:2V2比赛。	比赛情境导入:“2V2挑战赛”。 教学组织:4人一组,在相应场地进行2V2比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(4) 体能练习。 ① 接发高远球挥拍15次×3组。 ② 俯撑左右移动30秒×3组。 ③ 单脚跳20米×3组。 ④ 跳绳1分钟×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 音伴拉伸放松。 (2) 总结评价。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。 教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
6	<p>1. 运动能力:巩固正手发高远球动作,能稳定发出正手高远球;基本掌握正手击高远球动作,能在接发高远球时移动到合理位置完成击打高远球动作;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、腰腹肌肉力量、柔</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:学生领跑,教师口令指挥。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师示范,口令指挥。
		2. 基本部分	
(1) 学一学:正手发固定区域高远球游戏。	游戏情境导入:“比谁发得准”。 教学组织:6人一组,自主练习。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导、纠错。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
7	韧性等体能。 2. 健康行为:表现出参与羽毛球运动的兴趣,适应新的合作学练伙伴,能关注学练安全,比赛中不抢球。 3. 体育品德:在学练中表现出文明礼貌、尊重他人、互帮互助的行为;在掷羽毛球游戏和教学比赛中遵守规则和秩序。	(2) 学一学:后场移动步法与高远球挥拍练习。	问题引入:“越过我们身体的球,我们怎么去接?” 教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,语言提示,巡视指导。	
		(3) 练一练:发、接发高远球,击打高远球。	教学组织:6人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,语言提示,巡视指导。	
		(4) 赛一赛:综合挑战赛。	比赛情境导入:“综合挑战赛”。 教学组织:分成6组,在6片场地进行1V1、1V2、3V3比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 ① 掷羽毛球游戏。 游戏规则:在指定的区域内隔网进行掷羽毛球比赛,限时2分钟,区域内球少的一方胜。练习2组。 ② 高抬腿30秒×3组。 ③ 仰卧起坐60秒×1组。	教学组织:①分成4组,2组一片场地进行游戏。②③4列横队,集体或分组练习。 教学方法:①教师讲解游戏规则和要求,组织学生进行游戏,巡视指导并参与游戏。②③教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。	
7	1. 运动能力:能正手发出固定区域的高远球;基本掌握正手击高远球动作,能在接发高远球时移动到击球位置回击直线、斜线高远球;能运用所学技术进行教学比赛;在学练、	1. 开始与准备部分		
		(1) 球拍操。 (2) 后场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师领做,语言提示。	
		2. 基本部分		
		(1) 学一学:正手发固定区域高远球游戏。	游戏情境导入:“发球进圈”。 教学组织:6人一组,自主练习。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导、纠错。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢肌肉力量、协调性、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在学练和比赛中能相互合作、交流,理解同伴的失误;能在课余时间进行羽毛球锻炼。 3. 体育品德:在同伴遇到困难时乐于提供帮助;遵守课堂纪律和教学比赛规则。	(2) 学一学:正手打高远球分层练习。 ① 对墙挥拍、自抛自打。 ② 对拉高远球。	教学组织:①散点,对墙自主练习。 ②2人一组,半场对拉。 教学方法:教师示范讲解练习方法和要求,巡视指导。	
		(3) 练一练:发、接发高远球,击打高远球(直线、斜线)。	教学组织:6人一组,两两合作练习。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导。	
		(4) 赛一赛:综合进阶赛。	比赛情境导入:“综合进阶赛”。 教学组织:分成6组,在6片场地进行1V1、1V2、3V3比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 “绳梯步法”——小步跑×2组、左右并步跳×2组、高抬腿×2组、后踢步×2组、俯卧撑15次×2组。	教学组织:分成4组,利用地面绳梯同时练习。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。			
8	1. 运动能力:能用正手发出固定区域的高远球,能连续对拉5次以上高远球,能在比赛中运用直线、斜线高远球相持对抗,调动对手;在学练、游戏、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、肌肉力量、协调性、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在学练和比赛中表现出良好的学习态	1. 开始与准备部分		
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师领跑。	
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。	
		2. 基本部分		
(1) 学一学:正手发固定区域高远球比赛。	比赛情境导入:“发高远球比赛”。 教学组织:6人一组,自主比赛。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导、纠错。			
(2) 学一学:对拉高远球(直线、斜线)。	教学组织:4人一组,四角相互拉高远球。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	度,能以积极的心态面对出现的错误、遇到的困难和失败;在2V2和3V3比赛中不抢球,注意安全避让。 3. 体育品德:按规则参与游戏和比赛;能相互鼓励,争取比赛胜利。	(3) 练一练:发、接发高远球,击打高远球(直线、斜线)。	教学组织:6人一组,两两合作练习。 A发高远球,B回击直线高远球,A回击斜线高远球。 教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导。
		(4) 赛一赛:综合最终赛。	比赛情境导入:“综合最终赛”。 教学组织:分成6组,在6片场地进行1V1、1V2、3V3比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 后场步法与挥拍60秒×2组。 ② 仰撑移动10米×3组。 ③ 左右弓步跳20次×3组。 ④ 加速跑30米×3组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 横叉、纵叉、前屈等拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
9	1. 运动能力:巩固正反手颠球、正手发高远球、正手击高远球动作技术;了解测试方法和评价标准。 2. 健康行为:与同伴合作完成测试;在测试中能调整好自己的情绪。 3. 体育品德:敢于面对测试,尊重教师和同伴的评价。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:学生领做,教师口令指挥。
		(2) 游戏:正反手颠球。	游戏情境导入:“正反手颠球”。 教学组织:4列横队,分组游戏。 教学方法:教师讲解方法,巡视指导。
		2. 基本部分	
(1) 复习正手发高远球、正手击高远球。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师强调动作要点,巡视指导。		
(2) 正反手颠球测试:颠球连续5球及以上为合格,10球及以上为良好,15球及以上为优秀。	教学组织:以小组为单位进行测试,每次1人测试,组内其余人员计数与评价。		
(3) 正手发高远球测试:发10个球,3个及以上发到指定区域为合格,5	教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,巡视指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		个及以上发到指定区域为良好,7个及以上发到指定区域为优秀。 (4) 正手击高远球测试:接发10个球,成功回击到指定区域3个及以上为合格,5个为良好,6个及以上为优秀。	教学组织:以小组为单位进行测试,每次2人对打,1人发球,1人接发回击高远球,组内其余人员计数与评价。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,巡视指导。
		3. 结束部分	
		交流总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:师生交流总结测试情况。
10	1. 运动能力:能在实战比赛中运用所学动作技术,能根据对手的位置选择直线、斜线球路调动对手,能根据比分选择正确的发、接发区域;在比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、腰腹肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:养成积极参与羽毛球运动的习惯;在比分落后时激励自己,调整好情绪。 3. 体育品德:在小组单打比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,比分落后时不放弃。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:学生领跑,教师口令指挥。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:小组单打比赛(21分制,一局定胜负)。	比赛情境导入:“单打小组赛”。 教学组织:分组在相应场地比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。
		(2) 体能练习。 ① 高抬腿接加速跑 30米×3组。 ② 俯卧撑 15次×2组。 ③ 单脚跳接力 30米×2组。 ④ 跳绳 1分钟×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
11	1. 运动能力:能说出正手发网前球、网前正手挑球的动作结构,在发、接发体验中能正手	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:反口令。 游戏规则:听口令做相反动作。	游戏情境导入:“反口令”。 教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,口令指挥。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>发出网前球和正反手挑球;能运用所学技术进行比赛实战;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、协调性、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能相互配合,积极完成学练任务;发生身体碰撞、碰拍时,能有效地控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏和单拍比赛规则,表现出竞争意识;在同伴遇到困难时提供力所能及的帮助。</p>	(2) 游戏:颠球接力。	<p>游戏情境导入:“颠球接力游戏”。</p> <p>教学组织:分组散点。</p> <p>教学方法:教师讲解游戏规则和要求,提示安全事项。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 学一学:正手发网前球。	<p>问题引入:“除发高远球外,还有什么发球手段?”</p> <p>教学组织:4人一组,自主练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>	
		(2) 学一学:前场移动步法。	<p>教学组织:分组在各自场地集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>	
		(3) 练一练:正反手挑球游戏(同伴抛球)。	<p>游戏情境导入:“你抛我接”。</p> <p>教学组织:3人一组,合作学练。A抛球,B挑球,C捡球。5球轮换。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>	
		① 原地挑球。	<p>教学组织:3人一组,合作学练。A正手发网前球,B接发正手挑球,C捡球。5球轮换。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>	
		② 跨一步挑球。		
		③ 三步挑球。		
		(4) 练一练:正手发网前球与接发挑球组合。	<p>教学组织:3人一组,合作学练。A正手发网前球,B接发正手挑球,C捡球。5球轮换。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>	
		(5) 赛一赛:单拍比赛。	<p>比赛情境导入:“单拍比赛”。</p> <p>教学组织:分组在相应场地进行2V2比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导、参与比赛。</p>	
(6) 体能练习。	<p>教学组织:4列横队,集体或分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>			
① 波比跳 10次×3组。	3. 结束部分			
② 左右跨跳 10次×3组。				
③ 小碎步接加速跑 30米×3组。				
④ 前后场步法与挥拍 1分钟×2组。				
(1) 拉伸放松。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>			
(2) 点评总结。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:初步掌握正手发网前球动作和正反手挑球动作以及前场移动步法,正手能较稳定地发出网前球,正反手能挑出直线、斜线球;能运用所学技术进行实战比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能以积极的情绪完成各种游戏和比赛;活动中保持练习距离,注意安全。</p> <p>3. 体育品德:按照单拍升级赛的规则和要求参加比赛;能相互鼓励,乐于帮助同伴。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑喊数抱团游戏。	游戏情境导入:“喊数抱团”。 教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师讲解游戏规则和要求。
		(2) 前后场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:学生领示,教师巡视指导,语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:正手发网前球。	教学组织:4人一组,自主练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 学一学:正反手挑球(直线、斜线)(同伴抛球)。 ① 跨一步挑球。 ② 三步挑球。	教学组织:分组在各自场地练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 练一练:正手发网前球与接发挑球组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A正手发网前球,B接发正手挑球(直线、斜线),C捡球。5球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(4) 赛一赛:单拍升级赛。	比赛情境导入:“单拍升级赛”。 教学组织:分组在相应场地进行2V2、3V3比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导、参与比赛。
		(5) 体能练习。 ① 波比跳10次×3组。 ② 跳绳1分钟×2组。 ③ 高抬腿接加速跑30米×3组。 ④ 前后场步法与挥拍1分钟×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:基本掌握正手发网前球和网前正反手挑球动作技术以及前场移动步法,能稳定完成发、接发组合练习,能运用所学技术进行实战比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能相互配合完成学练和游戏活动,与同伴意见产生分歧时能沟通交流,控制情绪;课余时间积极与家人参加羽毛球锻炼。</p> <p>3. 体育品德:能按照单拍决赛规则和要求参加比赛;克服体力不足的困难,坚持完成体能练习。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 前后场步法与挥拍练习。	<p>教学组织:4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:学生领示,教师巡视指导,语言提示。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:正手发网前球比赛。	<p>比赛情境导入:“发球入圈”。</p> <p>教学组织:4人一组,分组比赛。2人比赛,另2人评价。10球轮换。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		(2) 练一练:移动正反手挑球(直线、斜线)(同伴抛球)。	<p>教学组织:4人一组,分组学练。2人抛球并评价,另2人挑球。10球轮换。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>
		(3) 练一练:正手发网前球与接发挑球组合游戏。	<p>游戏情境导入:“发、接挑战”。</p> <p>教学组织:3人一组,合作学练。A正手发网前球,B接发正手挑球(直线、斜线),C回击高远球。5球轮换。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>
		(4) 赛一赛:单拍决赛。	<p>比赛情境导入:“单拍决赛”。</p> <p>教学组织:分组在相应场地进行2V2、3V3比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。</p>
		(5) 体能练习。 ① 蚂蚁爬行 30米×2组。 ② 跳绳 1分钟×2组。 ③ 后退跑转身接加速跑 30米×2组。 ④ 四点移动 1分钟×2组。	<p>教学组织:4列横队,集体或分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>
(2) 点评总结。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:初步掌握正手发网前球后移动到后场回击高远球(直线、斜线)的组合作技术要领和技战术方法,能与同伴一起完成前三拍练习并在比赛中运用;发展灵敏性、耐力、位移速度等专项体能,协调性、力量等补偿性体能水平有所提高。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练、游戏和比赛,在活动中注意安全,主动与同伴沟通交流;比赛中表现出互帮互助、团结合作的行为,遇到争议球时能控制情绪。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中遵守规则和秩序;在挑战自身身体极限且保证安全的情况下能坚持完成学练任务,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 音伴热身操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师领示并巡视指导。
		(2) 基本步法。	教学组织:分成4组,每组1路纵队。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导,语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练。 ① 正手发网前球。 ② 正反手挑球(直线、斜线)。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(2) 练一练:发、挑、击游戏。	游戏情境导入:“默契挑战”。 教学组织:4人一组,合作学练。A发球,B接发挑球(直线、斜线),C回击正手高远球,D捡球。10~15球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 学一学:发、挑、击(前三拍)。	问题引入:“通过刚才的游戏,我们了解了发、挑、击前三拍的方法,有没有信心挑战2人完成?” 教学组织:2人一组,合作学练。A发球,B挑球(直线、斜线),A移动到后场回击高远球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(4) 赛一赛:单打比赛(11分制)。	比赛情境导入:“单打比赛”。 教学组织:分成6组,在6片场地进行。2分钟轮换。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习:换球接力赛。 练习方法:利用“鸭子走”“蚂蚁爬”“兔子跳”等方式换球接力。	教学组织:分成4~8组,每组1路纵队。 教学方法:教师讲解练习方法和要求,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 音伴放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
15	1. 运动能力:熟练掌握正手发网前球和网前正反手挑球动作技术,能稳定完成发、接发组合练习,能运用所学技术进行实战比赛,比赛中能利用直线、斜线球调动对手获得得分机会;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:积极与同伴合作交流;在学练活动中注意安全;挑战赛中遇到争议球能控制情绪。 3. 体育品德:能遵守挑战赛规则和课堂纪律;乐于帮助同伴;体能练习中表现出坚持不懈的精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师领跑,口令指挥。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:对拉高远球(直线、斜线)游戏。	游戏情境导入:“哪组回合多”。 教学组织:2人一组,在半场区域进行合作练习。 教学方法:教师讲解方法和要求,巡视指导。
		(2) 练一练:发球、接发球。 ① 前三拍:正手发网前球+接发正反手挑球(直线、斜线)+回击高远球(直线、斜线)组合。 ② 前四拍:正手发网前球+接发正反手挑球(直线、斜线)+回击高远球(直线、斜线)+回击高远球(直线、斜线)组合。	教学组织:2人一组。①A正手发网前球,B接发正反手挑球(直线、斜线),A回击高远球(直线、斜线)。6球轮换。②A正手发网前球,B接发正反手挑球(直线、斜线),A回击高远球(直线、斜线),B回击高远球(直线、斜线)。6球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(3) 赛一赛:挑战赛。	比赛情境导入:“挑战赛”。 教学组织:分组在相应场地进行1V1或1V2比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导、参与比赛。
(4) 体能练习。 ① 绳梯练习(小碎步、内跨步、外跨步、弓步跳)×1组。 ② 跳绳1分钟×2组。 ③ 俯撑爬行15米×2组。 ④ 步法与挥拍1分钟×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。		
3. 结束部分			
(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
16	1. 运动能力:能运用所学动作技术进行实战比赛;能根据对手的位置选择直线、斜线球路调动对手并得分;在比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、腰腹肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:积极与同伴交流学练体会;在比分领先或落后时能控制情绪。 3. 体育品德:在班级单打冠军赛预赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,在相持阶段能咬牙坚持。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:学生领跑,教师口令指挥。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:班级单打冠军赛预赛(21分制,一局定胜负,小组前三名参加决赛)。	比赛情境导入:“单打预赛”。 教学组织:按男女生分成6组,在6片场地比赛,轮流担任裁判员和司线员。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。
		(2) 体能练习。 ① 加速跑 30米×2组。 ② 波比跳 15次×2组。 ③ 单脚跳 30米×2组。 ④ 跳绳 1分钟×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		
17	1. 运动能力:能运用所学动作技术进行比赛,能对比赛中队员的动作技术运用作出简要评价;在比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、腰腹肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:养成	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:学生领跑,教师口令指挥。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:班级单打冠军赛决赛(21分制,一局定胜负,男女生各取前六名颁奖)。	比赛情境导入:“单打决赛”。 教学组织:按抽签结果组织比赛,安排裁判员与司线员,组织学生观赛。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	良好的运动习惯;积极参与比赛,在比分领先时不骄傲自满。 3. 体育品德:在班级单打冠军赛决赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手;在相持阶段,坚持争取比对手多一拍。		教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全和文明观赛事项,巡视指导。
		(2) 体能练习。 ① 小碎步接加速跑 30 米×2 组。 ② 波比跳 15 次×2 组。 ③ 高抬腿 30 米×2 组。 ④ 跳绳 1 分钟×2 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		颁奖、点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师颁奖、点评。
18	1. 巩固正手发高远球的发、接发组合和正手发网前球的发、接发组合动作技术;了解测试方法和评价标准,能给予同伴客观公正的评价。 2. 健康行为:与同伴合作完成测试;能在教师和同伴的鼓励下,克服紧张情绪。 3. 体育品德:敢于面对测试,遵守测试规则,尊重同伴给予的评价结果。	1. 开始与准备部分	
		前后场步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师口令指挥,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习正手发高远球+正手击高远球(直线、斜线)、正手发网前球+正反手挑球(直线、斜线)。	教学组织:2 人一组,合作练习。 教学方法:教师强调动作要点,巡视指导。
		(2) 正手发高远球+正手击高远球(直线、斜线)测试。 (3) 正手发网前球+正反手挑球(直线、斜线)测试。 评价标准:2 拍为合格,3 拍为良好,4 拍及以上为优秀。	教学组织:以小组为单位进行测试,每次 2 人合作,1 人测试,1 人配合,三次机会,取来回拍多的一次成绩作为测试成绩,组内其余人员计数与评价。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,巡视指导。
		3. 结束部分	
	交流总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:师生交流总结测试情况。	
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能做出所学羽毛球运动的基本动作和简单组合动作,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内对抗性游	1. 乐于与同伴一起参与校内外羽毛球活动,能适应新的合作环境,能与同伴沟通	1. 在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持,表现出勇敢顽强、克服

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	<p>戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与羽毛球运动相关的动作术语。</p> <p>2. 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次羽毛球比赛。</p>	<p>交流,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。</p> <p>2. 能说出羽毛球运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。</p> <p>3. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</p>	<p>困难的意志品质。</p> <p>2. 能按照规则和要求参与羽毛球运动的游戏和学练。</p> <p>3. 在体育活动中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
良好	<p>1. 能较好地做出所学羽毛球运动的基本动作和简单组合动作,并在竞赛性游戏中运用,主动参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能较准确地说出与羽毛球运动相关的动作术语。</p> <p>2. 能在教师的指导下主动参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次羽毛球比赛。</p>	<p>1. 主动与同伴一起参与校内外羽毛球活动,能适应新的合作环境,主动与同伴沟通交流,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。</p> <p>2. 能较好地说出羽毛球运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。</p> <p>3. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。</p> <p>2. 能按照规则和要求主动参与羽毛球运动的游戏和学练。</p> <p>3. 在体育活动中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
优秀	<p>1. 能规范做出所学羽毛球运动的基本动作和简单组合动作,并主动在竞赛性游戏中运用,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确说出与羽毛球运动相关的动作术语。</p> <p>2. 能在教师的指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次羽毛球比赛。</p>	<p>1. 积极与同伴一起参与校内外羽毛球活动,能适应新的合作环境,积极与同伴沟通交流,做到互爱互助,表现出良好、稳定的情绪。</p> <p>2. 能较好地说出羽毛球运动的一些安全知识,能主动防范运动中的安全隐患。</p> <p>3. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)以上课外体育锻炼。</p>	<p>1. 在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。</p> <p>2. 能按照规则和要求积极参与羽毛球运动的游戏和学练。</p> <p>3. 在体育活动中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 教学设计注重结构化。首先是各水平阶段主要教学内容的结构化设计,比如水平二主要教学内容选择正手发高远球、正手击高远球、正反手挑球等;其次是同一水平阶段主要教学内容安排的结构</p>			

(续表)

化设计,先教什么动作,后教什么动作,动作之间如何组合,避免单一技术碎片化教学;最后是课时教学中技能教学的结构化设计,比如从无球练习到有球练习,从原地练习到结合移动步法练习,从分解练习到完整练习等。

(2) 遵循“教会、勤练、常赛”的指导思想,设计了“学一学”“练一练”“赛一赛”等教学环节,让学生在“学、练、赛”的学习活动中习得和运用运动技能;创设多种形式的游戏情境,让学生在游戏中学练,激发学生学练兴趣。

(3) 自制器具(球架、简易网架等),合理运用有限场地,改善练习形式以增加练习的次数、密度与强度。

(4) 通过合作学练、游戏和比赛等方式,培养学生良好的健康行为和体育品德。

2. 不足

(1) 教学组织形式略显单一(复习、学习、练习、比赛),不同课时之间无明显变化。

(2) 羽毛球项目特色活动略显不足,且局限于课堂学练,尚缺乏课余思考与练习的相关内容。

3. 改进

(1) 改变固有教学模式,以学生为主体,采用先用(赛)后学、边用(赛)边学的模式。

(2) 每节课后布置合理的体育家庭作业,达到课上学习、课下巩固的效果。

第二节 水平三羽毛球运动大单元教学设计

一、水平三羽毛球运动大单元教学设计思路

本单元围绕《课程标准(2022年版)》提出的发展核心素养要求,根据课程总目标安排,设置水平三大单元学习目标。以大单元学习目标为统领,结合水平三学生的身心特点、运动基础、认知能力以及羽毛球运动项目的特征,遵循由易到难、循序渐进的教学原则和动作技能形成规律,对教学内容、课时安排等进行了结构化设计,重点关注动作技能之间的组合与联系,以及上下课次之间和上下水平阶段之间学练的关联与呼应。

通过水平二阶段的学习,学生理解并掌握了握拍、颠球、正手发高远球、正手击高远球、羽毛球基本步法、步法结合击球动作组合技术(前场步法接正反手挑球组合技术、后场步法接高远球组合技术等)等技术以及体能简单学练方法,能参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛,提高了自身的运动能力;学生能够体验羽毛球运动的乐趣,了解安全避险和预防运动损伤的相关知识,与同伴一起适应新的合作环境,在学练过程中逐渐形成健康行为;学生能够努力克服学练中遇到的困难,逐渐表现出勇敢顽强、勇于拼搏的精神风貌,按照规则和要求参与游戏和比赛,树立责任感和正确的胜负观,培育良好的体育品德。

基于学生在水平二阶段所形成的核心素养,水平三阶段的教学主要设置了正手发平

高球、正手击平高球、正手吊球、正反手放网、正手高远球上网组合动作、正手吊球上网组合技术、正手高远球与吊球组合战术等内容,主要采用游戏、竞赛、角色扮演等教学方法,将教师示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合,帮助学生理解羽毛球运动的原理,掌握羽毛球技术,提高运动能力。

本单元贯彻《课程标准(2022年版)》精神,在内容设计上从聚焦“单个技术的教”转向“完整项目的学”,注重设计多样化的教学情境(如“学一学”“练一练”“赛一赛”等),充分激发学生积极参与羽毛球运动的热情;多采用小组合作学练的形式鼓励学生相互帮助、相互协作,体验与同伴交流合作的成就感、幸福感,逐渐形成羽毛球运动中的健康行为;此外,充分鼓励学生将课内“学”与课外“练”相结合,逐渐培养自觉参与羽毛球运动的意识,使学生的羽毛球技能进一步得到提升,为其形成“终身体育观”奠定更坚实的基础。在水平三阶段,通过18课时的学习,学生在能够运用多个技术、技术组合和战术进行较多来回球的比赛的同时,规则意识进一步增强,能够正确认识对抗,并能逐渐在比赛中表现出尊重裁判、尊重对手的行为;能够运用预防运动损伤的简单方法有效降低练习、比赛中的受伤风险,面对挫折能够有效调控情绪;另外,本单元进一步明确学习小组的分工,每位组员都需要承担一定的责任,履行自己的职责,从而培养学生自尊自信、勇于承担的优良品德。

学生通过完成本单元的学练,为水平四大单元中的发及接发反手网前球、杀球、接杀球等技术及其相关技术组合的学练打下了动作基础,激发了学习兴趣,为进一步形成能简单处理羽毛球运动损伤,在学练和比赛中保持良好、稳定的情绪等健康行为,以及在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,正确看待比赛胜负等体育品德形成了积淀。

关于体育与健康课程的学习评价,《课程标准(2022年版)》明确指出:“评价的主要目的是对学生的行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断课程目标达成度,给教师和学生提供即时、多元的有效反馈,促使学生更积极地学与教师更有效地教。”水平三羽毛球运动大单元的学习评价主要针对学生在学练过程和比赛情境中在学科素养三个方面的具体表现,包括运动能力的发展、健康行为的形成、体育品德的养成。评价内容主要包括体能、基本动作技术(正手吊球、正反手放网)、组合动作技术(正手吊球上网)、战术(高吊组合)和展示或比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪调控能力、合作意识和团队精神、规则意识、意志品质、正确的胜负观等方面,评估学生核心素养的发展水平。评价方式注重多样化,可参照《课程标准(2022年版)》第126页的评价方式,设置科学合理且可操作性强的评价量表,运用现代信息技术开展实时和精准的评价,及时将评价结果反馈给学生,帮助学生改进学习。

二、水平三羽毛球运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平三羽毛球运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:通过本单元的学练,在巩固水平二所学技战术的基础上,基本掌握正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、正反手放网、正手高远球上网组合动作、正手吊球上网组合动作、正手高远球与吊球组合战术,并能运用所学技战术参与班级内的教学比赛;一般体能和专项体能水平进一步提高;能描述所学动作技术的要领,了解单打、双打比赛的基本规则并能参与班级比赛的裁判工作;了解常见羽毛球运动损伤的预防与处理方法;初步养成观看羽毛球比赛的习惯,学会欣赏,并能进行简要评价。</p> <p>2. 健康行为:能运用所学羽毛球知识与技能,积极参与校内外体育锻炼;面对挫折和失败,能保持稳定的情绪;在学练和比赛中学会与同伴交流合作,能适应新的合作伙伴和环境;在课余时间自觉进行羽毛球锻炼,形成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在羽毛球游戏、展示和比赛中自尊自信,不畏强手,敢于运用所学技战术挑战高水平对手,面对学练和比赛中的困难能迎难而上;遵守规则,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识;履行自己的职责,敢于承担责任,具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。</p>		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、网前正反手放网等基本动作技术和吊球上网、高远球上网组合动作技术以及高吊战术;了解羽毛球运动的相关知识和文化,以及常见羽毛球运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:在羽毛球对抗练习中,运用所学高远球与平高球、挑球与放网、吊球上网、高远球上网等组合动作技术,直线球与斜线球、高远球与吊球组合战术;学会在羽毛球运动中设法得分和阻止对方得分的基本方法。</p> <p>3. 体能:在羽毛球运动中加强体能练习,如通过步法移动、边线往返跑发展灵敏性、反应能力、协调性等体能,通过定时步法移动、定时跳绳发展心肺耐力等体能。</p> <p>4. 展示或比赛:参与班级内的单打、双打教学比赛,表现出羽毛球比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解羽毛球比赛的基本规则及判罚动作,并能担任班级比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏羽毛球比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次羽毛球比赛;了解重要的羽毛球比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>		
教学 重难 点	<p>1. 学生学习的重难点:在出现连续击球失败的情况下,保持学练兴趣,不放弃,学会坚持。</p> <p>2. 教学内容的重难点:正手吊球、正反手放网、吊球上网组合动作、正手高远球与吊球组合战术。</p> <p>3. 教学组织的重难点:集体练习与分组练习的合理安排;保证每节课的运动密度和强度。</p> <p>4. 教学方法的重难点:将教师示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练等方式有机结合。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:巩固正手发高远球、击高远球动作技术,能连续对拉中后场高远球,初步掌	(1) 游戏:颠球。	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>游戏情境导入:“颠球游戏”。</p> <p>教学组织:散点,自主练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>握正手发平高球、击平高球动作技术,在半场比赛中能通过直线、斜线高远球和平高球来调动和压制对手;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中表现出较强的沟通交流能力和合作意识;主动参与学练和比赛,保持安全练习距离。</p> <p>3. 体育品德:在小组积分赛和体能练习中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,勇于挑战自己的最好成绩。</p>	(2) 前后场步法与挥拍练习。	<p>教学组织:4列横队,在教师口令下集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:正手发高远球与接发击高远球。	<p>教学组织:2人一组,合作学练。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		(2) 学一学:半场对拉高远球。 ① 直线。 ② 斜线。	<p>教学组织:2人一组,合作学练。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		(3) 练一练:发平高球与击平高球。	
		(4) 练一练:对拉平高球。	
		(5) 赛一赛:小组积分赛。 比赛规则:1~8课时,按照学练小组进行组内半场单打比赛。11分制,一局定胜负,赢一场得2分,输一场得1分,根据累计积分确定小组名次,为从第10课时开始重新调整分组,分层进行小组积分赛作准备。	<p>比赛情境导入:“小组积分赛”。</p> <p>教学组织:分成12组,在半场区域进行单打比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。</p>
		(6) 体能练习。 ① 绳梯灵敏性×4组。 ② 俯卧撑15次×2组。 ③ 高抬腿接加速跑30米×4组。 ④ 跳绳2分钟×1组。	<p>教学组织:4列横队,集体或分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言激励。</p>
3. 结束部分			
(1) 音伴拉伸放松。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>		
(2) 点评总结。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>		
2	<p>1. 运动能力:巩固正反手挑球动作技术,基本掌握发平高球动作技术,能对拉平高球,在</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:颠球往返接力。	<p>游戏情境导入:“颠球往返接力”。</p> <p>教学组织:分成6组进行练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,提示与指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
3	<p>比赛中能根据对手的位置通过不同线路的挑球、高远球、平高球来调动对手;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练活动;主动适应新的同伴和学习环境,学练中相互帮助、相互鼓励;面对失败或挫折,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在颠球往返接力游戏和小组积分赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,能接受比赛结果;克服困难,坚持完成体能练习。</p>	(2) 前后场步法与挥拍练习。	<p>教学组织:4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 学一学:发平高球与击平高球。	<p>教学组织:2人一组,合作练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要点和练习方法,巡视指导、纠错。</p>	
		(2) 练一练:前场步法+正反手挑球。 ① 直线。 ② 斜线。	<p>教学组织:2人一组,合作学练。1人抛球,1人挑球。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要点,巡视指导。</p>	
		(3) 练一练:正反手挑球与击高远球组合。 ① 挑直线+击斜线。 ② 挑斜线+击直线。	<p>教学组织:3人一组,合作学练。A抛球,B挑球,C击打高远球或平高球。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>	
		(4) 赛一赛:小组积分赛(运用直线、斜线高远球和正反手挑直线、斜线球变化调动对手得分计2分)。	<p>比赛情境导入:“小组积分赛”。</p> <p>教学组织:各组在半场区域进行单打比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。</p>	
		(5) 体能练习。 ① 前后场步法1分钟×2组。 ② 俯撑爬行20米×2组。 ③ 半蹲跳20米×2组。 ④ 往返跑20米×2组。	<p>教学组织:①4列横队,集体或分组练习。②③④分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解。</p>	
		3. 结束部分		
		(1) 拍击抖动放松。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>	
		(2) 点评总结。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>	
3	<p>1. 运动能力:巩固发、击高远球和平高球动作技术,初步掌握中后场原地正手吊球动作,10次吊球能成功4</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 慢跑(高抬腿、后踢腿、侧向并步、垫步)。	<p>教学组织:1路纵队,绕场进行。</p> <p>教学方法:教师示范领做。</p>	
		(2) 侧身、架拍、挥拍练习。	<p>教学组织:4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>次及以上,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展上下肢肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中主动与同伴合作,在同伴遇到困难时能给予鼓励和帮助;在比赛中积极应对突发情况,适时调整心态,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手;在“小鸭赛跑”接力中表现出团队精神和拼搏精神。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 学一学:发、击高远球和平高球。</p> <p>① 发高远球、平高球。</p> <p>② 对拉高远球、平高球。</p>	<p>教学组织:2人一组,合作学练。1人发高远球、平高球,1人回击高远球、平高球。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		<p>(2) 学一学:正手吊球(直线)。</p> <p>① 中后场原地侧身架拍自抛自吊。</p> <p>② 后场原地侧身架拍自抛自吊。</p> <p>③ 吊球多球练习(同伴抛球)。</p>	<p>教学组织:①②原地自抛自吊自己捡球。③3人一组,合作学练。A抛球,B吊球,C捡球。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>
		<p>(3) 练一练:吊球进阶。</p> <p>① 中后场固定区域吊球。</p> <p>② 后场固定区域吊球。</p>	<p>教学组织:3人一组,合作学练。A抛球,B吊球,C捡球。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>
		<p>(4) 赛一赛:小组积分赛(运用吊球技术得分计2分)。</p>	<p>比赛情境导入:“小组积分赛”。</p> <p>教学组织:各组在半场区域进行单打比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。</p>
		<p>(5) 体能练习。</p> <p>① 俯撑移动接力 20米×2组。</p> <p>② 弓步交换跳 20次×2组。</p> <p>③ “小鸭赛跑”接力 30米×2组。</p> <p>④ 跳绳 2分钟×1组。</p>	<p>教学组织:4列横队,集体或分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 自我、相互拍击抖动放松。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>		
<p>(2) 点评总结。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>		
4	<p>1. 运动能力:巩固高远球、平高球动作技术,基本掌握中后场原地正手吊球动作技术,10次吊球能成功5次及以上,能运用所</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑。</p>	<p>教学组织:1路纵队,绕场进行。</p> <p>教学方法:教师领跑。</p>
		<p>(2) 游戏:“指挥步伐”。</p> <p>“米”字步伐与挥拍。</p>	<p>游戏情境导入:“指挥步伐”。</p> <p>教学组织:分成4组进行游戏。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、腰腹肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流沟通,完成学练任务,在同伴遇到困难时能给予鼓励和帮助,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏和比赛规则,尊重学生裁判员的判罚;坚持完成体能练习。</p>	2. 基本部分	
		(1) 学一学:对拉高远球、平高球。	<p>教学组织:6人一组,合作学练。一边3人,依次对接龙。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		(2) 学一学:正手吊球。 ① 中后场固定区域正手吊球(同伴抛球)。 ② 后场固定区域正手吊球(同伴抛球)。	<p>教学组织:2人一组,合作学练。A抛球,B吊球。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>
		(3) 练一练:尝试发球、吊球、挑球组合练习。	<p>教学组织:2人一组,合作学练。A发高远球,B吊球,A挑球。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。</p>
		(4) 赛一赛:小组积分赛(运用吊球技术得分计2分)。	<p>比赛情境导入:“小组积分赛”。</p> <p>教学组织:各组在半场区域进行单打比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。</p>
		(5) 体能练习。 ① 绳梯×3组。 ② 立卧撑10次×3组。 ③ 加速跑30米×3组。 ④ 边线折返跑1分钟×2组。	<p>教学组织:分成4组,轮换练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 意念放松。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>
		(2) 总结点评。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>
		1. 开始与准备部分	
(1) 游戏:“老鹰抓小鸡”。	<p>游戏情境导入:“老鹰抓小鸡”。</p> <p>教学组织:分成4组进行游戏。</p> <p>教学方法:教师讲解游戏规则并参与游戏。</p>		
(2) 球拍操。	<p>教学组织:4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、上下肢及腰腹肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发球吊球组合练习中能相互交流沟通,给予同伴鼓励和帮助;在比分落后时保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:遵守课堂秩序和小组积分赛比赛规则;克服体力不足困难,坚持完成体能练习。</p>	2. 基本部分	
		(1) 学一学:后场自抛自吊。	教学组织:6人一组,自主学练。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 学一学:移动吊球。 ① 后场步法与正手吊球挥拍。 ② 发高远球、后场吊球组合练习。	教学组织:①4列横队,集体练习。 ②3人一组,合作学练。A发高远球,B后场正手吊球,C挑球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(3) 练一练:接发高远球正手吊球。 ① 移动到后场正手区域吊直线。 ② 移动到后场反手区域吊斜线。	教学组织:3人一组,合作学练。A发球,B吊球,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(4) 赛一赛:小组积分赛(运用吊球技术得分计2分)。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在半场区域进行单打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 推小车 15米×2组。 ② 仰卧举腿 20个×2组。 ③ 跳绳 2分钟×1组。 ④ 加速跑 30米×4组。	教学组织:分成4组,轮换练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 音伴意念放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
		6	<p>1. 运动能力:巩固发高远球、击高远球、吊球、挑球动作技术,能在发高远球后移动到后场正手区域或反手区域,对回过来</p>
(1) 游戏:颠球接力。	游戏情境导入:“颠球接力”。 教学组织:8路纵队。 教学方法:教师示范讲解,语言提示。		
(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>的高远球完成正手吊球,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、耐力、平衡能力、位移速度等专项体能,协调性、力量等补偿性体能水平进一步提高。</p> <p>2. 健康行为:在发、击、吊、挑组合练习中主动与同伴沟通交流,逐步适应新的学练环境,谅解同伴的失误,意见产生分歧时能不冲动,保持稳定的情绪;能主动参与校内外羽毛球活动。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手;遇到困难不放弃,坚持完成比赛和体能练习。</p>	2. 基本部分	
		(1) 学一学:对拉高远球(直线、斜线)。	教学组织:4人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 学一学:接发高远球正手吊球。 ① 正手区域吊直线、斜线。 ② 反手区域吊直线、斜线。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B接发吊球,C捡球。5球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 练一练:发高远球后移动到后场吊球(接对方回击高远球)。 ① 移动到后场正手区域吊直线。 ② 移动到后场反手区域吊斜线。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B接发回击高远球,A吊球,C捡球。5球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(4) 练一练:发(高远球)、击(高远球)、吊(球)、挑(球)组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B回击高远球,A移动到后场吊球,C站在B同侧前场区域挑高远球,A回动后再次移动到后场击高远球,高远球与吊球交替练习。10球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(5) 赛一赛:小组积分赛(运用正手吊球技术得分计2分)。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在半场区域进行单打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(6) 体能练习。 ① 弓箭步交换跳 20次×2组。 ② 俯撑蹬山 20次×2组。 ③ 单腿俯平衡 20次×2组。 ④ 加速跑 30米×4组。	教学组织:①②③4列横队,集体练习。④4列横队,分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 秧歌舞放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:巩固启动步、前场移动步法、吊球、挑球动作技术,知晓放网动作技术要点,初步掌握正反手放网动作要领,并能运用在吊球、挑球、放网组合练习情境中,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学、练、赛中主动与同伴交流合作,包容同伴的不足;能经常参加校内外羽毛球活动。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识,坦然接受比赛结果;在夹球半蹲跳接力中表现出团队精神和拼搏精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 1分钟颠球比多。 (2) 前后场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 游戏:隔网颠球。 游戏规则:近距离隔网相互颠球,比比哪个小组连续相互颠球次数多。	游戏情境导入:“隔网颠球”。 教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 观察与思考。 ① 观看网前击球动作技术视频。 ② 讨论交流。	视频情境导入:“网前击球动作视频”。 教学组织:4列横队,集体观看、听讲。 教学方法:教师结合视频示范讲解,引导学生讨论总结放网动作要点。
		(3) 学一学:正反手放网。 ① 启动步接跨步架拍。 ② 启动步接跨步架拍放网(同伴抛球)。 ③ 前场步法接放网(同伴抛球)。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错,组织优秀学生展示。
		(4) 练一练:吊球、挑球、放网组合练习。	教学组织:4人一组,合作学练。前场2人挑球或放网,后场2人吊球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错、鼓励。
		(5) 赛一赛:小组积分赛(运用放网技术得分计2分)。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在半场区域进行单打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(6) 体能练习。 ① 夹球半蹲跳接力 20米×2组。 ② 俯卧撑接转体 90度 15次×2组。 ③ 边线折返跑 1分钟×2组。 ④ 开合跳 60次×2组。	教学组织:①③分组练习。②④4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 拍击与拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:巩固发高远球、吊球、挑球动作技术,基本掌握正反手放网动作技术,并能运用在发、吊、放、挑组合练习情境中,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、柔韧性、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在发、吊、放、挑组合练习中积极尝试与突破;主动与同伴交流合作,完成学练任务,能给予同伴鼓励和帮助,客观评价同伴的放网动作技术。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师口令指挥。
		(2) 游戏:“你来我往”。	游戏情境导入:“你来我往”。 教学组织:2人一组,合作学练。A发球、挑球,B吊球。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:发高远球、吊球、挑球。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 学一学:前场步法正反手放网。 ① 正手(2球)+反手(2球)。 ② 正反手交替(10球)。	教学组织:2人一组,合作学练。A抛球,B放网。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 练一练:发(高远球)、吊(球)、放(网)、挑(球)组合。	教学组织:2人一组,合作学练。A发球、挑球、放网,B吊球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(4) 赛一赛:小组积分赛(运用吊球、放网技术得分计2分)。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在半场区域进行单打比赛。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 平板撑1分钟×2组。 ② 深蹲弓箭步左右跳20次×2组。 ③ 跪姿俯卧撑30次×2组。 ④ 前后场步法1分钟×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解。
		3. 结束部分	
(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:了解测试项目和评价标准,根据评价标准给予同伴客观、公正评价;巩固正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、正手放网动作技术。</p> <p>2. 健康行为:积极配合同伴完成测试,测试中能调整心态、稳定情绪。</p> <p>3. 体育品德:遵守测试规则和要求,接受教师和同伴给予的评价。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 复习。 ① 对拉平高球。 ② 接发高远球吊球+接吊球正反手放网。	教学组织:分组在相应场地练习。 教学方法:教师讲解练习方法,巡视指导。
		(2) 测试。 ① 对拉平高球(直线、斜线各5次)。评价标准:成功6次为合格,7次为良好,8次及以上为优秀。 ② 接发高远球吊球(直线、斜线各5次)+接吊球正反手放网。评价标准:成功6次为合格,7次为良好,8次及以上为优秀。	教学组织:2人一组,自由组合,分组依次在练习场地测试。①对拉平高球(直线、斜线)。②A正手发高远球,B接发高远球正手吊球(直线、斜线),A接B的吊球正反手放网。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,组织学生测试。
		3. 结束部分	
		交流总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:师生交流总结测试情况。
视频导入。 ① 单打、双打比赛基本规则。 ② 比赛欣赏与评价。	教学组织:4列横队。 教学方法:视频导入,教师结合视频讲解。		
10	<p>1. 运动能力:了解羽毛球单打、双打比赛基本规则,能承担班级内比赛的裁判工作;知道如何欣赏比赛,并能简单评价;能运用所学技战术组合进行实战对抗比赛;在比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢肌肉力量等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 前后场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:小组积分赛。 比赛规则:根据1~8课时比赛积分重新调整分组,分层进行小组积分赛。11分制,半场单打或全场双打比赛。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:分成6组,在6片场地进行单打或双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
(2) 体能练习。 ① 单脚跳30米×4组。 ② 仰撑移动30米×2组。	教学组织:4列横队,分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	2. 健康行为:积极参与小组积分赛,在比赛失利时保持情绪稳定。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,勇于挑战比自己水平高的对手。	③ 兔子跳 30 米×2 组。 ④ 原地高抬腿接加速跑 30 米×2 组。		
		3. 结束部分		
		(1) 音伴拉伸放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。	
11	1. 运动能力:巩固高远球、吊球、放网、挑球动作技术,能连续完成后场正手击高远球接上网挑球或放网组合技术,能运用所学技术组合进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、肌肉力量等体能。 2. 健康行为:在发、吊、挑、放组合练习中能相互沟通交流,在同伴遇到困难时能给予鼓励和帮助,能听取教师和同伴的建议调整心态;主动参与校内外羽毛球活动。 3. 体育品德:比赛中表现出公平竞争意识和拼搏精神;坚持完成体能练习。	1. 开始与准备部分		
		(1) 慢跑。	教学组织:1 路纵队,绕场进行。 教学方法:教师领跑。	
		(2) 球拍操。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。	
		2. 基本部分		
		(1) 学一学。 ① 击高远球游戏:“车轮战”。 ② 发高远球、吊球与挑球、放网组合。	教学组织:①游戏情境导入:“高远球车轮战”。8 人一组,一边 4 人,后场击打高远球后主动上网做架拍放网动作,然后退回,依次进行。②2 人一组,合作学练。A 发高远球,B 吊球,A 正反手挑球或放网。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(2) 练一练:击高远球回中接上网正反手挑球、放网。	教学组织:2 人一组,合作学练。A 发高远球,B 回击高远球后上网正反手挑球、放网。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
(3) 赛一赛:小组积分赛。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在相应场地进行单打或双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。			
(4) 体能练习。 ① 小碎步移动接加速跑 30 米×4 组。	教学组织:①分组练习。②③④集体练习。 教学组织:教师示范讲解,巡视指导。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		② 仰卧踩单车 30 秒×4 组。 ③ 左右弓步交换跳 30 次×2 组。 ④ 俯卧撑转体 15 次×2 组。	
		3. 结束部分	
		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。
12	1. 运动能力:巩固正手吊球、正反手放网和挑球动作技术,知晓正手吊球上网动作的结构及运用时机,初步掌握正手吊球上网组合动作技术,后场吊球后主动回中上网,能运用所学高远球、吊球、挑球、放网技术及后场击高远球上网、后场吊球上网组合技术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、协调性、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:积极参与正手吊球上网学练和比赛活动,与同伴合作完成学练任务;在双打比赛中不抢球,具有安全意识;面	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:“贴膏药”。	游戏情境导入:“贴膏药”。 教学组织:分组游戏。 教学方法:教师讲解游戏规则和要求。
		(2) 前后场步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 比赛欣赏:吊球上网集锦。	视频情境导入:“吊球上网视频欣赏”。 教学组织:4 列横队。 教学方法:教师结合视频讲解。
		(2) 学一学:“你吊球我挑球”游戏。	游戏情境导入:“你吊球我挑球”。 教学组织:2 人一组,合作学练。A 吊球,B 挑球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
(3) 练一练:后场吊球上网。 ① 上网步法与挥拍。 ② 吊球回中上网接正反手挑球、放网(多球)。 ③ 吊球上网展示:挑球、放网。	教学组织:①分组分场地进行。②2 人一组,合作学练。A 发高远球,B 接发吊球后上网。③散点于球场四周。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。		
(4) 赛一赛:小组积分赛(运用高远球上网、吊球上网组合技术得分计 2 分)。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在相应场地进行单打或双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	对困难能保持情绪稳定。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,敢于挑战实力强的对手,能接受比赛结果。	(5) 体能练习。 ① 立卧撑 15 次×2 组。 ② 跳绳 1 分钟×2 组。 ③ 绕标志盘变相跑接力 20 米×2 组。 ④ 单脚跳越标志盘接力 20 米×2 组。	教学组织:①②4 列横队,集体练习。 ③④4 路纵队,分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。
13	1. 运动能力:巩固正手吊球和正反手放网技术,基本掌握正手吊球上网组合动作技术,能运用所学高远球、吊球、挑球、放网技术及后场击高远球上网、后场吊球上网组合技术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、反应能力、腰腹肌肉力量等体能。 2. 健康行为:面对合作学练和比赛中出现的球不到位、相互抢球等问题,能相互沟通交流,主动承担责任,不相互埋怨指责,保持情绪稳定。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 上网步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:发球、吊球、挑球组合。	教学组织:2 人一组,合作学练。A 发高远球,B 移动到后场吊球,A 挑球或放网。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 练一练:后场吊球上网接挑球或放网组合。	教学组织:2 人一组,合作学练。A 发高远球,B 吊球后上网正反手挑球或放网。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
(3) 赛一赛:小组积分赛(运用高远球上网、吊球上网组合技术得分计 2 分)。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在相应场地进行单打或双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。		
(4) 体能练习。 ① 俯撑移动 20 米×2 组。 ② 俯卧两头起 30 次×2 组。 ③ 深蹲左右弓步跳 20 次×2 组 ④ 指挥下四点跑动 1 分钟×2 组。	教学组织:①②③4 列横队,集体练习。④分成 12 组,在 12 个半场进行分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	重裁判、尊重对手,具有团队合作意识,能接受比赛结果。	3. 结束部分	
(1) 音伴拉伸放松。		教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
(2) 点评总结。		教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。	
14	1. 运动能力:知晓正手高远球与吊球组合战术的价值,初步掌握正手高远球与吊球组合动作,在实战比赛中能运用高远球、吊球及高吊组合来调动对手;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、柔韧性、上下肢及腰腹肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:在正手高远球与吊球组合技战术学练和比赛中主动与同伴交流学练体会,相互纠正错误,合作完成学练任务;在比分落后时能自主调整好情绪。 3. 体育品德:在游戏和比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手;坚持完成有挑战的体能练习。	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:“剪刀、石头、布”。	游戏情境导入:“剪刀、石头、布”。 教学组织:4列横队,前后2人一组进行游戏。 教学方法:教师讲解游戏规则和要求。
		(2) 柔韧性练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学。 ① 对拉高远球。 ② 正手吊球。	教学组织:2人一组,合作学练。①相互后场击高远球。②A吊球,B发球或挑球。 教学方法:教师讲解动作要点,巡视指导、纠错。
		(2) 练一练:正手高远球与吊球组合。 ① 连续3个高远球接3个吊球。 ② 连续2个高远球接2个吊球。 ③ 连续1个高远球接1个吊球。	教学组织:2人一组,合作学练。A发球,B以高远球或吊球回击。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 练一练:1V2高吊组合(结合高远球上网、吊球上网挑球或放网)。	教学组织:3人一组,合作学练。A吊球或高远球后上网挑球或放网,B在前场放网或挑球,C在后场高远球或吊球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
(4) 赛一赛:小组积分赛(运用高远球、吊球组合战术得分计2分)。	比赛情境导入:“小组积分赛”。 教学组织:各组在相应场地进行单打或双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
15	<p>1. 运动能力:理解正手高远球与吊球战术运用情境,基本掌握高远球与吊球组合动作技术,能根据比赛情况在实战中运用;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在高远球与吊球组合练习中与同伴交流合作,相互鼓励和帮助,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识,能接受比赛结果;坚持完成90秒平板撑。</p>		组织学生参与比赛和裁判工作,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 ① 推小车 20米×2组。 ② 半蹲跳 20米×2组。 ③ 平板撑 90秒×1组。 ④ 跳绳 2分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,语言鼓励。	
		3. 结束部分		
		(1) 拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。	
		1. 开始与准备部分		
		(1) 球拍操。 (2) 前后场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。	
		2. 基本部分		
		(1) 学一学:发、接发高远球,回击高远球、吊球。	教学组织:2人一组,合作学练。A发高远球,B从接发位置移动到击球位置,依次回击高远球、吊球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(2) 练一练:1V2高吊组合(结合高远球上网、吊球上网接挑球或放网)。	教学组织:3人一组,合作学练。A吊球或高远球后上网挑球或放网,B在前场放网或挑球,C在后场高远球或吊球。5球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
(3) 赛一赛:小组积分赛(运用高吊战术、吊球上网等得分计2分)。	教学组织:各组在相应场地进行单打或双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,组织学生参与比赛和裁判工作,巡视指导。			
(4) 体能练习。 ① 平板撑 90秒×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		② 快速高抬腿 60 次×2 组。 ③ 夹球跳 20 米×2 组。 ④ 折返跑 20 米×2 组。	教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 慢跑放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。
16	1. 运动能力:在实战比赛中能根据对手情况运用所学基本技术及技战术组合调动、压制对手;能客观评价同伴和自己的表现;在比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:积极参与比赛,注意安全;养成运动后放松的良好习惯。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,坦然面对比赛结果。	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:班级单打冠军赛组内赛(21 分制全场比赛,一局定胜负)。	比赛情境导入:“组内赛”。 教学组织:分成 6 组,在 6 片场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,组织学生参与比赛和裁判工作,巡视指导。
		(2) 体能练习。 ① 深蹲弓箭步跳 4 个 8 拍×2 组。 ② 推小车 20 米×2 组。 ③ 往返跑接力 30 米×2 组。 ④ 跳绳 2 分钟×1 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。
17	1. 运动能力:在实战比赛中能根据对手情况运用所学基本技术及技战术组合调动、压制对手;能客观评	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:班级单打冠军赛组间	比赛情境导入:“组间对抗赛”。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	价同伴和自己的表现;在比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:积极与小组同伴商量比赛对策,比赛中保持良好的心态;养成运动后放松的良好习惯。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,表现出团结精神,坦然面对比赛结果。	对抗赛(21分制全场比赛,一局定胜负)。	教学组织:每组5人参加比赛,在6片场地进行,根据胜负场次确定比赛名次。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,组织学生参与比赛和裁判工作,巡视指导。
		(2) 体能练习。 ① 高抬腿8个8拍×2组。 ② 俯卧撑20次×2组。 ③ 往返跑30米×2组。 ④ 跳绳2分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 颁奖仪式。	教学组织:散点集中。 教学方法:教师颁奖。
18	1. 运动能力:了解测试项目和评价标准;巩固正手吊球上网接正反手放网和挑球组合动作技术,熟练掌握高远球与吊球组合战术,检验所学技战术在实战中的运用情况。 2. 健康行为:积极与同伴沟通交流,配合同伴完成测试,理解同伴在测试配合中的失误,保持情绪稳定。 3. 体育品德:遵守测试规则和要求,公正评价同伴,接	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 正手吊球上网接正反手放网和挑球组合动作技术测试(各5次)。 评价标准:成功4次为合格,5次为良好,6次及以上为优秀。	教学组织:2人一组,自由组合,分组依次在练习场地测试。A正手发高远球,B接发正手吊球(直线、斜线)后上网正反手放网或挑球。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,组织学生测试,巡视指导。
		(2) 高远球与吊球组合战术测试(10次)。 评价标准:成功4次为合格,5次为良好,6次及以上为优秀。	教学组织:2人一组,自由组合,分组依次在练习场地测试。A正手发高远球,B接发正手回击高远球,A正手回击高远球,B正手回击高远球,A正手吊球(直线、斜线)。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,组织学生测试,巡视指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	受教师、同伴给予的评价结果。	(3) 综合运用能力测试:7分制单打比赛。 评价标准:能运用所学动作相互完成5拍击球为合格,6拍为良好,7拍及以上为优秀。	教学组织:分成6组,在练习场地测试。每次2人测试,组内其余人员担任裁判或评价。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,组织学生测试,巡视指导。
3. 结束部分			
		交流总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:师生交流总结测试情况。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 初步掌握所学羽毛球运动的基本动作技术和组合动作技术,能参与班级内较为正式的教学比赛,并在比赛中运用简单的技战术;能描述所学动作技术要领和基本比赛规则。 2. 能独立参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次羽毛球比赛,并能进行简要评价。	1. 在学练和比赛中能做到情绪饱满,善于与同伴交流合作,在遭受挫折和失败时保持情绪稳定。 2. 安全地进行羽毛球运动,能简单处理运动损伤。 3. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。	1. 在体育活动中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力。 2. 能按照规则参与羽毛球比赛,做到尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识;关注同伴,表现出团队合作精神 and 集体意识,能履行自己的职责,表现出自信;比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈;能接受比赛的结果。
良好	1. 基本掌握所学羽毛球运动的基本动作技术和组合动作技术,能参与班级间较为正式的教学比赛,并在比赛中运用简单的技战术;能比较准确地描述所学动作技术要领和基本比赛规则。 2. 能独立参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次羽毛球比赛,并能进行简要评价。	1. 在学练和比赛中能做到情绪饱满,善于与同伴交流合作,在遭受挫折和失败时保持情绪稳定。 2. 安全地进行羽毛球运动,能简单处理运动损伤;运动前能进行热身活动,运动后能进行放松活动。 3. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。	1. 在有挑战性的体育活动中能迎难而上,表现出自信和较好的抗挫折能力。 2. 能按照规则参与羽毛球比赛,做到尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识;关注同伴,形成团队合作精神和集体意识,能较好地履行自己的职责,表现出自信;比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈;能接受比赛的结果。
优秀	1. 熟练掌握所学羽毛球运动的基本动作技术和组合动作技术,	1. 在学练和比赛中能做到情绪饱满,精力充沛,善于与同	1. 在有挑战性的体育活动中能迎难而上,表现出自信

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	<p>能参与校级比赛,并在比赛中运用简单的技战术;能准确地描述所学动作技术要领和基本比赛规则。</p> <p>2. 能独立参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次羽毛球比赛,并能进行简要评价。</p>	<p>伴交流合作,在遭受挫折和失败时能自我调整心态,保持良好情绪。</p> <p>2. 安全地进行羽毛球运动,能简单处理运动损伤;运动前能进行充分的热身活动,运动后能进行针对性的放松活动。</p> <p>3. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行3次(每次1小时左右)以上课外体育锻炼。</p>	<p>和良好的抗挫折能力。</p> <p>2. 能按照规则参与羽毛球比赛,做到尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识;关爱同伴,具有团队合作精神和集体意识,能充分履行自己的职责,表现出自信;能在体力消耗较大但保证安全的情况下坚持比赛;能客观评价自己的水平,接受比赛的结果。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 教学内容选择上基本符合水平三学生的身心特点和羽毛球运动基础,课时教学内容安排注重前后关联和进阶,强调了发球、高远球等羽毛球基本技术课课练。</p> <p>(2) 创设了从简单到较复杂的学练情境和教学实战比赛情境,有利于学生对动作技术的掌握和运用,完整体验羽毛球运动,提高参与羽毛球运动的能力,从而喜欢羽毛球运动。</p> <p>(3) 基本达成学习目标。在运动能力方面,大部分学生掌握了羽毛球正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、正反手挑球、正反手放网等基本动作技术以及吊球上网等组合动作技术,能运用所学动作技术进行比赛;在健康行为方面,学生基本养成主动参与校外羽毛球运动的习惯,表现出主动沟通交流的行为,在对抗练习或比赛中做到情绪稳定;在体育品德方面,学生在学练和比赛中能够克服困难,坚持到底,能客观评价自己的羽毛球运动水平,遵守比赛规则,尊重裁判对争议球的判定。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 由于羽毛球是2人或4人隔网对抗项目,一片场地最多容纳6人进行比赛,而课堂上学生人数较多,造成每个学生实际参与比赛的时间较少。</p> <p>(2) 战术内容的教学只安排了高吊战术,不利于学生综合应用技战术能力的提升。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 安排一半学生参与实战比赛,另一半学生参与体能练习,10分钟左右交换。还可以通过自制网架、设置简易场地来解决学生多、场地少的问题。</p> <p>(2) 在第14和15课时分别增加对角线战术、压反手突击正手战术的教学。</p>			

第三节 水平四羽毛球运动大单元教学设计

一、水平四羽毛球运动大单元教学设计思路

本单元围绕《课程标准(2022年版)》提出的发展核心素养要求,根据课程总目标安排,设

置水平四大单元学习目标。以大单元学习目标为统领,结合水平四学生的身心特点、运动基础、认知能力以及羽毛球运动项目的特征,遵循由易到难、循序渐进的教学原则和动作技能形成规律,对教学内容、课时安排等进行了结构化设计,重点关注动作技能之间的组合与联系,以及上下课次之间和上下水平阶段之间学练的关联与呼应。

通过水平三阶段的学习,学生理解并掌握了正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、正反手放网、正手高远球上网组合、正手吊球上网组合等技术与正手高远球与吊球组合战术,体能水平进一步提高,能运用所学的技术参与班级内的教学比赛,进一步提高了自身的运动能力;学生能够积极参与课内外的羽毛球运动,享受羽毛球运动的乐趣,能在学练和比赛中运用预防运动损伤的方法有效降低损伤风险,逐渐提高情绪调控能力,在学习过程中主动与同伴交流、合作,进一步形成健康行为;学生遵守课堂秩序和比赛规则的意识进一步增强,能够正确认识对抗,并逐渐在比赛中表现出尊重裁判、尊重对手的行为,自尊自信、自重自重,勇于承担、乐于奉献,进一步树立责任感和正确的胜负观,培育良好的体育品德。基于学生在水平三阶段所形成的核心素养,在水平四阶段的教学内容中主要设置了发、接发反手网前球,杀球接杀球组合,杀球上网组合,杀球吊球组合等技术,以及单打、双打基本战术等内容,主要采用比赛、合作探究等教学方法,将教师示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合,帮助学生理解羽毛球运动的原理,掌握羽毛球技术,提高运动能力。

本单元将放网、挑球、推球、勾对角等网前技术与发、接发网前球技术进行组合,目的是让学生在巩固反手发网前球动作技术的同时,掌握多项网前球处理技术。另外,水平四阶段的学生已基本具备了学习杀球技术的身高和肌肉力量条件,但需要注意的是,杀球球速快、力度大等特点极易造成运动伤害事故,因此要求学生学会预防危险,安全地参与羽毛球运动,在发生伤害事故时能进行简单处理。本单元设计并安排了单打发球抢攻战术、对角线战术、重复落点战术、防守反击技术以及双打攻人战术、攻中路战术,在集中学练羽毛球单打、双打战术后分别安排了两课时单打比赛和双打比赛,在培养学生战术意识,提高其比赛中战术运用能力的同时,增进学生的情绪调控能力。通过举办班级“汤姆斯杯”“尤伯杯”“苏迪曼杯”等团体比赛,培养学生的团队意识、责任意识、拼搏精神,促进学生间的交流与配合,形成同伴间默契配合的良好氛围,促进学生健康行为的进一步形成。此外,引导学生制订并实施课外羽毛球锻炼计划,主动邀请家人、朋友共同参与羽毛球锻炼,享受羽毛球运动的乐趣,有利于其初步形成“终身体育观”。通过水平四阶段 36 课时的学习,学生在能够运用多个技术、技术组合和战术进行单打、双打比赛的同时,规则意识进一步增强,能够正确认识对抗,并能在比赛中表现出尊重裁判、尊重对手的行为,正确看待比赛胜负,发扬“胜不骄,败不馁”的优良体育品德。

关于体育与健康课程的学习评价,《课程标准(2022年版)》明确指出:“评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断课程目标达成度,给教师和学生提供即时、多元的有效反馈,促使学生更积极地学与教师更有效地教。”水平四羽毛球运动大单元的学习评价主要针对学生在学练过程和比赛情境中在学科素养三个方面的具体表现,包括运动能力的发展、健康行为的形成、体育品德的养成。评价内容主要包括体能、基本动作技术(反手发网前球、网前正反手勾对角、正手杀球等)、组合动作技术(正手杀球上网、杀球吊球组合)、战术(发球抢攻战术、重发落点战术、攻人战术、攻中路战术等)和展示或比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪调控能力、合作意识和团队精神、规则意识、意志品质、正确的胜负观等方面,评估学生核心素养的发展水平。评价方式注重多样化,可参照《课程标准(2022年版)》第126页的评价方式,设置科学合理且可操作性强的评价量表,运用现代信息技术开展实时和精准的评价,及时将评价结果反馈给学生,帮助学生改进学习。

二、水平四羽毛球运动大单元教学计划示例

表3-3 水平四羽毛球运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:通过本单元的学练,熟练掌握反手发网前球、网前正反手推球、网前正反手勾对角、正手杀球、接杀球(正反手挑球、挡网)技术,杀球与接杀球、杀球上网、杀球与吊球组合技术,初步掌握单打、双打基本战术(单打发球抢攻战术、对角线战术、重复落点战术、防守反击技术;双打攻人战术、攻中路战术)及双打攻防转换方法;熟悉单打、双打比赛基本规则,能担任班级比赛的裁判工作;能在对抗练习、实战比赛中根据对手情况,运用所学技战术;发展位移速度、灵敏性、协调性、上下肢及腰腹肌肉力量、心肺耐力等体能;理解羽毛球运动动作技术原理。</p> <p>2. 健康行为:有计划地参与校内外羽毛球锻炼,形成良好的锻炼习惯;在学练、比赛和生活中善于沟通与合作,遇到困难和挫折时能尽快调整情绪,保持良好的心态,较快适应新的学练和比赛环境,能针对自己的情况制订并落实学练计划。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中表现出面对强手敢于竞争、面对挑战勇于拼搏的体育精神,并能在生活和学习中发扬;尊重裁判、尊重对手,规则意识强;具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛胜负。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练反手发网前球、网前正反手推球、网前正反手勾对角、正手杀球、接杀球(正反手挑球、挡网)等基本动作技术,吊球上网、杀球上网等组合动作技术,双打站位、轮转移动方法;理解羽毛球动作技术基本原理和羽毛球运动文化,学会制订并实施羽毛球学练计划。</p> <p>2. 技战术运用:在羽毛球对抗练习中运用发球和接发球、高远球、吊球、杀球、挑球、放网、推球等基本动作技术和杀球与吊球等组合动作技术,以及常用的单打战术(发球抢攻战术、对角线战术、重复落点战术、防守反击技术)和双打战术(攻人战术、攻中路战术)。</p> <p>3. 体能:掌握常用的一般体能和专项体能练习方法,在羽毛球运动中提高体能水平,如通过连续挥拍、定时步法移动、跳绳等提高心肺耐力。</p> <p>4. 展示或比赛:积极参与班级羽毛球单打、双打比赛和团体教学比赛,在比赛中正确并熟练运用所学羽毛球动作技术,根据对方回球完成技战术动作。</p>

(续表)

	<p>5. 规则与裁判方法:理解羽毛球比赛规则和裁判方法,并在比赛中运用,能承担班级内比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注羽毛球重要比赛相关信息,提高对羽毛球运动项目的认知;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次羽毛球比赛;能对某场高水平羽毛球比赛作出分析与评价。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:应对情境的变化(定点、移动、多球、比赛)。</p> <p>2. 教学内容的重难点:杀球与接杀球、杀球上网;在比赛中合理运用所学技战术。</p> <p>3. 教学组织的重难点:合理运用分组教学、分层教学。</p> <p>4. 教学方法的重难点:注重精讲多练;根据学情选择自主学练、合作学练、探究学练等方式;创设较为复杂的学练情境。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:巩固正手发高远球、对拉高远球、吊球上网动作技术,能熟练完成高、吊、挑、放组合技术,能运用所学技战术进行实战比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流沟通,合作完成学练任务;比赛中不乱穿场地,具有安全意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:在体力不足但保证安全的情况下,坚持完成体能练习;遵守课堂纪律以及游戏和比赛规则。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。	<p>教学组织:4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,口令指挥学生练习,巡视指导。</p>
		(2) 游戏:送球大战。 游戏规则:相互投羽毛球,规定时间内比谁区域内的球少。	<p>游戏情境导入:“送球大战”。</p> <p>教学组织:分成2组对抗,在指定区域进行游戏。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		2. 基本部分	
(1) 练一练。 ① 发高远球。 ② 对拉高远球。 ③ 吊球上网。 ④ 高远球、吊球、挑球、放网组合。	<p>教学组织:2人一组,合作学练。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>		
(2) 赛一赛:小组单打、双打积分赛。 比赛规则:单打在半场区域进行,双打在全场区域进行。11分制,一局定胜负,赢一场得2分,输一场得1分。第8课时后根据累计积分名次调整分组,为9~17课时的分层、分组教学和比赛作准备。	<p>教学组织:分成6组,在6片场地进行比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。</p>		
(3) 体能练习。 ① 步法与挥拍2分钟×1组。 ② 俯卧撑20次×2组。 ③ 仰卧起坐30次×2组。 ④ 加速跑30米×4组。	<p>教学组织:4列横队,集体或分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 音伴拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。
		(2) 前后场步法与挥拍练习。	教学方法:教师领做。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:正手对拉高远球(直线、斜线)。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师讲解,巡视指导、纠错。
		(2) 学一学:高远球四角大战。	教学组织:4人一组,分别站在后场四个外角,进行高远球练习。
		① 直线回斜线、斜线回直线。 ② 随机回击直线、斜线。	教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(3) 练一练:正手发高远球,接发正手击高远球(直线、斜线)。	教学组织:2人一组,合作学练。1人发球,1人接发。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。
		① 跳绳 1分钟×2组。 ② 折返跑 15米×2组。 ③ 推小车 15米×2组。 ④ 高抬腿接加速跑 30米×2组。	教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 拍击、抖动、拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。

2

1. 运动能力:熟练掌握正手发高远球、正手击高远球动作技术,能在接发高远球时,快速移动到位,回击直线或斜线高远球,并能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、上下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。

2. 健康行为:在学练和比赛中养成良好的运动习惯;面对困难和挫折时能调控自己的情绪;主动与同伴交流合作,适应新的学练环境。

3. 体育品德:在比赛中遵守规则,敢于挑战比自己水平高的对手;体能练习中不畏困难。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:熟练掌握正手发高远球、正手吊球动作技术,能在接发高远球时,快速移动到,正手吊直线或斜线球,并能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展位移速度、灵敏性、协调性、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在合作学习中能倾听他人的意见,表现出善于合作交流的行为。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练和比赛中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的精神;坚持完成体能练习。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:喊数抱团。	游戏情境导入:“喊数抱团”。 教学组织:1路纵队。 教学方法:教师讲解游戏规则和要求,组织学生有序游戏。
		(2) 吊球挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:发高远球与吊球组合。	教学组织:2人一组,合作学练。A发高远球,B在后场吊球(直线或斜线)。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(2) 练一练:正手发高远球,接发正手吊球上网(放网或挑球)。	教学组织:2人一组,合作学练。A发高远球,接B的吊球放网,B吊球(直线或斜线)接上网(放网或挑球)。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(3) 赛一赛:小组单打、双打积分赛。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(4) 体能练习。 ① 挥拍与步法组合 2分钟×1组。 ② 边线折返跑 2分钟×1组。 ③ 推小车 15米×2组。 ④ 马克操 8个八拍×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 瑜珈拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:了解反手发网前球动作要点,能发出有效的网前球,接发球有抢高点放网成功的体验,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、心肺耐力、腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对新的同伴,能主动沟通合作;比赛失利时能调控自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:遵守课堂秩序和比赛规则,尊重对手;面对发球和放网过程中出现的困难不气馁。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:追逐跑。	游戏情境导入:“追逐跑”。 教学组织:2人一组对抗,平行面对球网向前与后退跑。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 正反手颠球。	教学组织:分成6组在相应场地进行。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:反手发网前球。	教学组织:集中看视频;6人一片场地,2人一组相互发球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(2) 练一练:发、接发网前球(放网)组合。 ① 正手放网。 ② 反手放网。	教学组织:2人一组,合作学练。A发球,B接发放网。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 练一练:发、接发网前球(放网)+回放网组合。	教学组织:2人一组,合作学练。A发球,B接发放网,A回放。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(发球采用反手发网前球)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 挥拍与步法组合 2分钟×1组。 ② 仰卧踩单车 80次×1组。 ③ 扶墙后蹬 60次×1组。 ④ 跳绳 2分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 瑜伽拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:初步掌握反手发网前球动作,能发出有质量的网前球,接发能挑出直线、斜线后场球,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:当同伴在比赛中可能发生危险时,能及时给予提醒,表现出较强的安全意识;多次失误时能调控好自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手;勇于面对并克服学练和比赛中出现的困难。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师口令指挥。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:发、接发网前球放网与回放组合。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 练一练:发、接发网前球挑球组合。 ① 正手挑球(直线、斜线)。 ② 反手挑球(直线、斜线)。	教学组织:3人一组,合作学练。A发球,B接发挑球,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 练一练:发、接发网前球(挑球)+回击(高远球、吊球)组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A发球,B接发挑球,C后场回击(高远球、吊球)。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错并评价。
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(发球采用反手发网前球)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 指挥下前后场步法 1分钟×2组。 ② 收腹跳 15次×2组。 ③ 开合跳 80次×2组。 ④ 高抬腿接加速跑 30米×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 音伴拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:基本掌握反手发网前球动作,能比较稳定地发出有质量的网前球,初步掌握推球动作,能正反手推出直线或斜线球,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流学习练体会,积极合作完成学练及展示比赛活动,不相互埋怨,能调控好情绪。</p> <p>3. 体育品德:比赛中遵守规则,在比分落后、体力不足时表现出坚持与执着。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 游戏:追逐跑。	游戏情境导入:“追逐跑”。 教学组织:2人一组对抗,平行面对球网并步、交叉步跑。 教学方法:教师示范讲解,语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:反手发网前球+放网(挑球)。	教学组织:3人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(2) 学一学:推球(直线、斜线)。 ① 无球推球动作练习。 ② 正手推球。 ③ 反手推球。	教学组织:①集体练习;②③3人一组,合作学练。A 抛球,B 推球,C 捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 练一练:发、接网前球(推球)组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A 反手发网前球,B 推球,C 捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错,集中讲评。
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(发球采用反手发网前球)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 挥拍与步法组合 2分钟×1组。 ② 仰卧举腿 1分钟×2组。 ③ 俯卧撑 15次×2组。 ④ 半蹲跳 30次×2组。 ⑤ 加速跑 30米×4组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:巩固高远球、吊球、挑球组合动作技术,熟练掌握发反手网前球动作技术,能稳定发出有质量的网前球,接发放网、挑球、推球动作稳定,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展协调性、灵敏性、位移速度、心肺耐力、腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:当同伴在学练中出现运动损伤时,能运用所掌握的相关知识进行救助。</p> <p>3. 体育品德:比赛中遵守规则,公正执裁,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师口令指挥。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:对拉高远球、平高球。 (2) 练一练:高远球、正手吊、正反手挑组合。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(3) 练一练:发、接发网前球(依次放网、挑球、推球)组合循环练习。	教学组织:3人一组,合作学练。A反手发网前球,B接发球,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(发球采用反手发网前球)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
(5) 体能练习。 ① 全场步法1分钟×2组。 ② 平板撑1分钟×2组。 ③ 马克操8个八拍×2组。 ④ 跳绳2分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。		
3. 结束部分			
(1) 合作拉伸放松。	教学组织:4列横队,2人合作。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		
8	<p>1. 运动能力:知晓勾对角技术的使用情况,能结合前场步法做出正反手勾对角动作并有成功体验,能运用所学技战术进行</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 游戏:颠球比赛。	游戏情境导入:“颠球比赛”。 教学组织:分组隔网进行。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。 2. 健康行为:能与同伴交流学练体会,积极配合完成学练与比赛活动,不相互埋怨,主动与同伴交流沟通,情绪稳定。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,具有责任意识,正确看待比赛胜负;体能练习中表现出吃苦耐劳、勇于争先的精神。	2. 基本部分	
		(1) 学一学:无球正反手勾球动作练习。 ① 原地。 ② 结合前场步法。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(2) 练一练:接抛球正反手勾球。 ① 原地。 ② 结合前场步法。	教学组织:3人一组,合作学练。A 抛球,B 勾对角,C 捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(运用勾对角技术得分计2分)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(4) 体能练习。 ① 小碎步接加速跑 30 米×2 组。 ② 深蹲接左右、前后弓步跳 20 次×2 组。 ③ 仰卧两头起 20 次×2 组。 ④ 全场步法组合 1 分钟×2 组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 合作拍击、抖动放松。	教学组织:4列横队,2人合作。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
9	1. 运动能力:能在高远球、吊球、放网、挑球、勾对角组合练习情境中多次成功做出勾对角动作,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、心肺	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师领跑。
		(2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 学一学:连续相互勾对角。	教学组织:2人一组,合作学练。先正手,1分钟后换反手。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	耐力、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。 2. 健康行为:主动与同伴交流沟通,主动配合完成学练及展示比赛活动;合理膳食,定期运动。 3. 体育品德:遵守比赛规则;能克服体力不足困难完成4分钟跳绳。	(2) 练一练:结合前场步法的接抛球正反手勾对角。	教学组织:3人一组,合作学练。A 抛球,B勾对角,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(3) 练一练:高远球、吊球、放网、挑球、勾对角组合。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(运用勾对角技术得分计2分)。比赛规则:根据1~8课时比赛积分重新调整分组,分层进行小组积分赛。	教学组织:分成6组,在6片场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 ① 高抬腿接加速跑30米×2组。 ② 波比跳15次×2组。 ③ 仰卧撑转体15次×2组。 ④ 跳绳3分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 合作拉伸放松。	教学组织:4列横队,2人合作。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。			
10	1. 运动能力:能说出正手杀球动作结构和要领,初步掌握正手杀球动作,能在中后场杀发过来的高远球;在学练、比赛和体能练习中发展上下肢及腰腹肌肉力量、位移速度、柔韧性、灵敏性等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:学生领跑,教师口令指挥。	
		(2) 后场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,提示动作要点。	
		2. 基本部分		
(1) 学一学:自抛正手杀球。 ① 前场位置。 ② 中场位置。 ③ 后场位置。	教学组织:分成6组,在相应场地隔网进行。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错、鼓励。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>2. 健康行为:在学练、比赛和体能练习中,表现出良好的运动习惯、主动合作的态度、稳定的情绪,遇到问题时积极沟通不相互埋怨。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,在屡次杀球不成功的情况下不放弃。</p>	(2) 练一练:中后场区域正手杀发过来的高远球。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B在中后场杀球,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(3) 练一练:发、接发高远球,正手杀球。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B从接发位置移动到中后场杀球,再回到接发位置,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错,集中分析。	
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(杀球得分计2分)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 ① 单脚跳 20米×4组。 ② 俯撑转体 20次×4组。 ③ 边线折返跑 1分钟×2组。 ④ 蛙跳 20米×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 拍击、抖动、拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。	
11	<p>1. 运动能力:基本掌握正手杀球动作,在接发高远球时能移动到中后场位置杀出直线或斜线球,能在发球后移动到中后场完成杀球,能在实战中运用所学技战术;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、心</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师领示。	
		(2) 游戏:“大鱼网”。	游戏情境导入:“大鱼网”。 教学组织:分成4组,在指定区域进行。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		2. 基本部分		
		(1) 练一练:发、接发高远球后移动到中后场接正手杀球。 ① 直线。 ② 斜线。 ③ 尝试跳杀。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B从接发位置移动到中后场杀球,再回到接发位置,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:积极参与学练、比赛和体能练习,表现出良好的运动习惯、稳定的情绪和主动合作的态度,注意运动安全。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,正确看待比赛胜负;在屡次杀球不成功的情况下不放弃。	(2) 练一练:发球、挑球、杀球组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A正手发网前球,B挑后场球,A移动到中后场杀球,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(3) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(杀球得分计2分)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(4) 体能练习。 ① 高抬腿接加速跑 15米×4组。 ② 跪姿俯卧撑 20~30次×2组。 ③ 后退跑 15米×4组。 ④ 跳绳 2分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。			
12	1. 运动能力:巩固正手杀球动作技术,初步掌握接杀正反手挑球组合动作技术,能在发高远球、杀球、接杀挑球组合对抗练习中多次完成正反手挑球,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 球拍操。 (2) 中场步法与正反手挑球挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		2. 基本部分		
		(1) 练一练:网前掷球的正反手挑球。 (2) 练一练:杀球、接杀球正反手挑球。 ① (自抛)后场杀球+正反手挑球。 ② (自抛)中场杀球+正反手挑球。 (3) 练一练:发高远球、杀球、接杀挑球组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A掷(杀)球,B正反手挑球,C后场杀球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		(3) 练一练:发高远球、杀球、接杀挑球组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B杀球,A接杀挑球,C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	2. 健康行为:积极参与学练和比赛,能主动与同伴沟通合作,遭遇挫折和失败时能及时调控情绪。 3. 体育品德:遵守比赛规则;在体力不足但保证安全的情况下完成比赛和体能练习;在比分落后时不放弃,不气馁。	(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 ① 推小车 20 米×2 组。 ② 深蹲左右弓箭步跳 30 次×2 组。 ③ 边线折返跑 2 分钟×1 组。 ④ 加速跑 30 米×4 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 瑜珈拉伸放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
13	1. 运动能力:熟练掌握正手杀球动作技术,初步掌握接杀挡网动作技术,能在发高远球、杀球、接杀挡网组合对抗练习中多次完成正反手挡网,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、心肺耐力、腰腹肌肉力量等体能。 2. 健康行为:积极参与学练和比赛,能主动与同伴沟通合作,遭遇挫折和失败时能及时调控情绪。	1. 开始与准备部分		
		(1) 慢跑。	教学组织:1 路纵队,绕场进行。 教学方法:学生领跑,教师口令指挥。	
		(2) 球拍操。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,语言提示。	
		2. 基本部分		
		(1) 练一练:发高远球、杀球、接杀挑球组合。	教学组织:3 人一组,合作学练。A 发高远球,B 杀球,A 接杀挑球,C 捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(2) 练一练:中场左右步法与正反手挡网挥拍。 (3) 练一练:接杀正反手挡网。 ① (自抛)后场杀球+正反手挡网。 ② (自抛)中场杀球+正反手挡网。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,语言提示。 教学组织:3 人一组,合作学练。A 杀球,B 挡网,C 捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
(4) 练一练:发高远球、杀球、接杀挡网组合。	教学组织:3 人一组,合作学练。A 发高远球,B 杀球,A 接杀挡网,C 捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 体育品德:积极应对学练和比赛中出现的困难;比赛中具有规则意识,能正确看待比赛胜负;在体能练习中表现出吃苦耐劳的精神。	(5) 赛一赛:小组单打、双打积分赛。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。	
		(6) 体能练习。 ① 立卧撑 15 次×2 组。 ② 小碎步接加速跑 30 米×2 组。 ③ 俄罗斯转体 60 次×2 组。 ④ 跳绳 4 分钟×1 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 音伴拉伸放松。 (2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。 教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。	
14	1. 运动能力:基本掌握杀球上网组合动作技术,能运用接杀挑球、挡网技术进行防守,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展柔韧性、位移速度、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:积极参与学练和比赛,遇到问题和困难时主动与同伴沟通,能给予同伴鼓励,情绪愉快地参与学练和比赛。	1. 开始与准备部分		
		(1) 球拍操。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。	
		(2) 游戏:“猫抓老鼠”。 游戏规则:在指定羽毛球场地上利用场地线进行追逐跑。	游戏情境导入:“猫抓老鼠”。 教学组织:分成 4 组进行。 教学方法:教师讲解游戏规则和要求,巡视指导。	
		2. 基本部分		
		(1) 练一练:杀球上网步法。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(2) 练一练:杀球上网(放网、挑球、推球)组合与接杀。	教学组织:3 人一组,合作学练。A 发高远球,B 杀球后上网放网、挑球、推球,C 接杀。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
(3) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(运用杀球上网组合技术得分计 2 分)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 体育品德:遵守规则,具有责任意识和担当精神;坚持完成体能练习。	(4) 体能练习。 ① 加速跑 30 米×4 组。 ② 推小车 20 米×2 组。 ③ 单脚跳 30 米×2 组。 ④ 连续杀球上网步法 1 分钟×2 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 音伴拉伸放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。	
15	1. 运动能力:巩固吊球上网组合动作技术,能根据对手回球和位置选择合理的上网回球方式,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、肌肉力量、位移速度等体能。 2. 健康行为:积极参与学练和比赛,表现出良好、稳定的情绪,主动与同伴合作完成学练任务。 3. 体育品德:能积极应对学练和比赛中遇到的困难与挑战,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的精神,具有规则意识、责任意识和集体荣誉感。	1. 开始与准备部分		
		(1) 慢跑。	教学组织:1 路纵队,绕场进行。 教学方法:学生领跑,教师口令指挥。	
		(2) 全场步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:学生领示,教师巡视指导。	
		2. 基本部分		
		(1) 练一练:发高远球与吊球组合。 (2) 练一练:吊球与挑球组合。	教学组织:2 人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
		(3) 吊球上网(放网、推球、勾球、挑球)组合。	教学组织:3 人一组,合作学练。A 发高远球,B 从接发位置移动到后场,吊球后上网接 A 的放网球做出相应的击球,C 捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(运用吊球上网或杀球上网得分计 2 分)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。			
(5) 体能练习。 ① 推小车 20 米×2 组。 ② 半蹲跳 20 米×2 组。 ③ 弓步交换跳 20 次×2 组。 ④ 迎面接力 30 米×2 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 拍击、抖动、拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
16	1. 运动能力:熟练掌握吊球、杀球动作技术,能在发、接发高远球组合练习中依次完成吊球、杀球,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:积极参与学练和比赛,表现出良好的运动习惯、主动合作的态度和良好的心态。 3. 体育品德:能积极克服学练和比赛中遇到的困难和挑战,具有规则意识、责任意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 徒手操。 (2) 全场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:杀球挑球组合。 (2) 练一练:吊球挑球组合。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(3) 练一练:发、接发高远球杀球、吊球(直线、斜线)组合。	教学组织:2人一组,合作学练。A发高远球,B杀球或吊球(直线、斜线)。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(4) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(运用杀球吊球组合技术得分计2分)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 2人一组俯卧撑击掌15次×3组。 ② 蹲走20米×2组。 ③ 小碎步接加速跑30米×2组。 ④ 跳绳3分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 合作拉伸放松。	教学组织:4列横队,2人合作。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:巩固杀球吊球组合动作技术,动作的一致性较好,具有一定的迷惑性,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、心肺耐力、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练和比赛,表现出良好的运动习惯、主动合作的态度和稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练和比赛中遇到的困难与挑战,不惧强手;具有规则意识、责任意识、集体荣誉感。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 游戏:“猫抓老鼠”。 游戏规则:在指定羽毛球场地上利用场地线进行追逐跑。	游戏情境导入:“猫抓老鼠”。 教学组织:分成4组进行。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:杀球吊球组合(一个组合为1次杀球接1次吊球)。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B杀球(吊球),C捡球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 练一练:有防守的杀球吊球组合。	教学组织:3人一组,合作学练。A发高远球,B杀球(吊球),C接杀球(吊球)防守。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。
		(3) 赛一赛:小组单打、双打积分赛(运用杀球吊球组合技术得分计2分)。	教学组织:各组在相应场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(4) 体能练习。 ① 俯撑转体 20次×2组。 ② 收腹跳 15次×3组。 ③ 高抬腿接加速跑 30米×4组。 ④ 平板撑 90秒×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 合作拉伸放松。	教学组织:4列横队,2人合作。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		
18	<p>1. 运动能力:了解测试项目和评价标准,巩固反手发、接发网前球以</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,语言提示。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	及接杀球动作技术,检验学练成效;能根据评价标准,给予同伴客观、公正的评价。 2. 健康行为:认真参与测试并保持良好的心态,主动与同伴沟通,积极配合同伴完成测试。 3. 体育品德:遵守测试规则和要求,正确看待教师和同伴给予的评价结果。	(2) 游戏:写“王”字。	游戏情境导入:“写‘王’字”。 教学组织:分成4组在指定区域内进行。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		2. 基本部分		
		(1) 发、接发网前球测试(放网、推球、挑球、勾对角各2次)。 评价标准:成功3次为合格,4~5次为良好,6~8次为优秀。	教学组织:2人一组,分小组依次在练习场地测试。A反手发网前球,B接发正反手放网、推球、挑球、勾对角。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,组织学生测试,巡视指导。	
		(2) 杀球上网组合测试(5次)。 评价标准:成功2次为合格,3次为良好,4~5次为优秀。	教学组织:2人一组,分小组依次在练习场地测试。A发高远球,B杀球后上网放网或挑球。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,组织学生测试,巡视指导。	
		(3) 接杀球测试(挑球、挡网各5次)。 评价标准:成功6次为合格,7次为良好,8~10次为优秀。	教学组织:2人一组,分小组依次在练习场地测试。A杀球,B正反手挑球、挡网。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,组织学生测试,巡视指导。	
		3. 结束部分		
	交流总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:师生交流总结测试情况。		
19	1. 运动能力:了解学练计划制订的方法,能针对自己的情况制订一份一周学练计划;熟练掌握后场击球动作技术,提高高远球、吊球、杀球动作的稳定性与连贯性,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、	1. 开始与准备部分		
		(1) 羽毛球学练计划制订。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师讲解学练计划制订的原则、方法。	
		(2) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师领跑。	
		(3) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,语言提示。	
		2. 基本部分		
(1) 练一练:后场击球组合。 ① 对拉高远球。 ② 吊球与挑球组合。 ③ 杀球与接杀球组合。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:掌握羽毛球运动的热身和放松方法,养成热身和放松的习惯;合作完成后场击球组合练习。 3. 体育品德:正确看待比赛胜负;坚持完成比赛和体能练习,表现出积极拼搏的体育精神。	(2) 赛一赛:教学实战比赛。	教学组织:分成6组,在6片场地进行单打、双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。
		(3) 体能练习。 ① “米”字步伐 60 秒×3 组。 ② 俯撑蹬山步 20 次×3 组。 ③ 单脚多级跳 30 米×3 组。 ④ 高抬腿接加速跑 30 米×3 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 抖动、拍击放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。
20	1. 运动能力:巩固反手发网前球与接发网前球技术,理解单打发网前球抢攻战术要点,初步掌握发前场球抓对手推直线球杀斜线战术和抓对手放网推球战术,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、上下肢肌肉力量等体能;能描述羽毛球运动的现代发展情况与未来趋势,承担班内比赛的裁判工作。	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:反口令。 游戏规则:听口令做相反动作。	游戏情境导入:“反口令”。 教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 视频导入:发球抢攻战术的内容要点。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师结合视频讲解。
	(2) 学一学:发与接发球(反手发网前球)。	教学组织:2 人一组,合作学练。10 球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	
	(3) 练一练:发网前球抢攻战术。 ① 抓对手推直线球杀斜线战术。 ② 抓对手放网推球战术。	教学组织:3 人一组,合作学练。10 球轮换。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>2. 健康行为:积极参与学练和比赛;在学练和比赛中注意安全,防止因相互碰撞而受伤;主动与同伴交流沟通;能以积极的心态面对比赛的失利。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习中能吃苦耐劳;在比赛中表现出规则意识和顽强拼搏的精神,能正确看待比赛胜负。</p>	(4) 赛一赛:教学实战比赛(发球抢攻得分计2分)。	教学组织:分成6组,在6片场地进行。每个半场区域2人进行单打比赛,1人担任裁判。11分胜出轮换。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 ① 绳梯脚步灵敏性练习×4组。 ② 立卧撑 15次×2组。 ③ 多级跳 30米×2组。 ④ 迎面接力 30米×4组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 音伴舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。	
21	<p>1. 运动能力:巩固发球抢攻战术,基本掌握常用的抓直线推球杀斜线和抓放网推球战术,了解单打重复落点战术的内容与要点,初步掌握常用的重复压后场战术、重复放网战术,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、心肺耐力、腰腹肌肉力量等体能。</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 徒手操。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师示范讲解。	
		(2) 并步跑、交叉步跑、高抬腿跑、后退跑。	教学组织:4列横队,分组按标志点变换跑步方式。 教学方法:教师示范讲解。	
		2. 基本部分		
		(1) 练一练:发球抢攻战术。 ① 抓对手推直线球杀斜线战术。 ② 抓对手放网推球战术。	教学组织:2人一组,进行发球前三拍合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
(2) 视频导入:重复落点战术的内容要点。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师结合视频讲解战术运用情景。			
(3) 学一学:重复落点战术。 ① 重复压后场战术。 ② 重复放网战术。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、分析、纠错。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 健康行为:积极参与学练和比赛,在自己或同伴出现失误时不相互埋怨,善于合作。 3. 体育品德:比赛中表现出球不落地不放弃的拼搏精神;体能练习中能按要求坚持完成练习任务。	(4) 赛一赛:教学实战比赛(运用重复落点战术、发球抢攻战术得分计2分)。	教学组织:分成6组,在6片场地进行半场单打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 仰卧举腿 30次×1组。 ② 边线折返跑 10次×1组。 ③ 俯卧抬体 30次×1组。 ④ 跳绳 4分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 意念放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
22	1. 运动能力:巩固重复落点战术,基本掌握常用重复压后场和重复放网战术,理解单打对角线战术的内容与要点,初步掌握后场对角线战术和前场对角线战术,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、柔韧性、位移速度、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:在战术学练中表现出良好的运动习惯、良好的心态和主动合作的态度。	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 游戏:投壶。	游戏情境导入:“投壶”。 教学组织:以小组为单位进行游戏。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:重复落点战术。 ① 重复压后场战术。 ② 重复放网战术。	教学组织:2人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 视频导入:对角线战术的内容要点。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师结合视频提问,示范讲解。
(3) 学一学:对角线战术。 ① 后场对角线战术。 ② 前场对角线战术。	教学组织:2人一组,合作学练。①后场杀球、吊球(直线接斜线)。②前场挑球(直线接挑斜线)。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:在战术学练中具有责任意识;在教学比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,正确看待比赛胜负。	(4) 赛一赛:教学实战比赛(运用对角线战术、重复落点战术、发球抢攻战术得分计2分)。	教学组织:分成6组,在6片场地进行单打、双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。
		(5) 体能练习。 ① 立卧撑 15次×3组。 ② 加速跑 30米×3组。 ③ 深蹲左右弓箭步跳 20次×3组。 ④ 四点跑 1分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 音伴拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
23	1. 运动能力:基本掌握前后场对角线战术,理解单打防守反击战术的内容与要点,初步掌握常用的接杀球挡网和接吊球放网防守反击战术,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、心肺耐力、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。 2. 健康行为:积极参与学练、比赛和体能练习,能调控好情绪,表现出良好的运动习惯和主动合作的态度。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1路纵队,绕场进行。 教学方法:教师讲解跑动线路,师生一起练习。
		(2) 全场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:学生领示,教师指导。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:对角线战术。	教学组织:2人一组,合作学练。①后场杀球、吊球(直线接斜线)。②前场挑球(直线接挑斜线)。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
(2) 视频导入:防守反击战术的内容要点。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师结合视频导入情境讲解。		
(3) 学一学:防守反击战术。 ① 接杀球挡网。 ② 接吊球放网。	教学组织:2人一组,合作学练。①A杀球,B接杀挡网,A起球,B杀球。②A吊球,B放网,A起球,B杀球。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导、纠错。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 体育品德:遵守规则、自尊自信;坚持完成4分钟跳绳练习,力争成绩有所突破。	(4) 赛一赛:教学实战比赛(运用防守反击战术、对角线战术、重复落点战术、发球抢攻战术得分计2分)。	教学组织:分成6组,在6片场地进行单打、双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。	
		(5) 体能练习。 ① 高抬腿听信号加速跑30米×2组。 ② 仰撑移动30米×2组。 ③ 平板撑1分钟×2组。 ④ 跳绳3分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 音伴舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
24	1. 运动能力:在班级单打冠军赛组内赛中,能运用所学技术和单打战术得分,积累比赛经验,提高比赛能力;发展灵敏性、位移速度、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:定期参加校内外体育锻炼,关注场地器材等安全,情绪稳定,心态良好。 3. 体育品德:在比赛中表现出良好的规则意识;在体能练习中能吃苦耐劳,坚持完成练习。	1. 开始与准备部分		
		步法移动与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师讲解动作要点。	
		2. 基本部分		
		(1) 赛一赛:班级单打冠军赛组内赛(运用单打战术得分计2分)。	教学组织:分成6组,在6片场地进行组内单打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,明确裁判员职责,巡视指导。	
		(2) 体能练习。 ① 加速跑30米×2组。 ② 推小车20米×2组。 ③ 左右蹬跳20次×2组。 ④ 边线折返跑2分钟×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。	
		3. 结束部分		
		(1) 瑜伽拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。	
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
25	<p>1. 运动能力:在班级单打冠军赛组间赛中,能分析对手特点,运用所学技术和单打战术得分;在比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中能调整心态,相互鼓励,积极应对遇到的困难。</p> <p>3. 体育品德:在组间赛中具有集体荣誉感,表现出拼搏精神,尊重对手和裁判,正确看待比赛胜负。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 球拍操。 (2) 步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:学生领示,教师巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:班级单打冠军赛组间赛(运用单打战术得分计2分)。	教学组织:在6片场地进行比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。
		(2) 体能练习。 ① 绳梯脚步灵敏性练习×4组。 ② 立卧撑 15次×4组。 ③ 多级跳 30米×2组。 ④ 听信号加速跑 30米×2组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
(1) 瑜伽拉伸放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。		
(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。		
26	<p>1. 运动能力:了解双打攻防轮转换位线路和方法,并在实战比赛中运用;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在双打半场攻防转换合作学习过程中,能善于倾听他人的建议,表现出较强的合作交流能力和主动避让的行为。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 游戏:界线跑。	游戏情境导入:“界线跑”。 教学组织:4人一组,进行向前、后退、交叉步跑接力游戏。 教学方法:教师示范讲解。
		(2) 徒手操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:学生领示,教师巡视。
		2. 基本部分	
		(1) 视频导入:双打轮转方法与要点。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师结合视频情境提问,示范讲解。
(2) 学一学:半场攻防轮转。 ① 防守转进攻。 ② 进攻转防守。	教学组织:3人一组,合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:勇于争先,敢于挑战,具有配合意识和责任担当;坚持完成体能练习。	(3) 赛一赛:双打比赛。	教学组织:6人一片场地,进行全场双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导。
		(4) 体能练习。 ① 加速跑 30 米×2 组。 ② 侧身移动蹬转跳 20 次×2 组。 ③ 仰卧举腿 60 秒×2 组。 ④ 往返摸边线 2 分钟×2 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 瑜珈拉伸放松。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。
27	1. 运动能力:初步掌握双打轮转换位方法,了解双打攻人、攻中路战术的内容与要点,并在实战对抗中运用;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:表现出良好的运动习惯,善于与不同的搭档沟通合作。 3. 体育品德:表现出规则意识;面对失误和比赛失利,敢于担当,具有责任意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	教学组织:1 路纵队,绕场进行。 教学方法:教师讲解跑动线路与要求。
		(2) 步法与挥拍练习。	教学组织:4 列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 练一练:双打攻防轮转演练。	教学组织:6 人一组,在相应场地合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 视频导入:双打攻人、攻中路战术的内容要点。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师结合视频情境提问,示范讲解。
		(3) 学一学:战术模拟演练。 ① 攻人战术。 ② 攻中路战术。	教学组织:6 人一组,在相应场地合作学练。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
(4) 赛一赛:双打比赛(运用攻人、攻中路战术得分计 2 分)。	教学组织:分组在相应场地进行全场双打比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,巡视指导、鼓励。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
28	<p>1. 运动能力:能在双打比赛中根据对手水平、站位和体能情况合理运用攻人和攻中路战术;在学练、比赛和体能练习中发展灵敏性、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:具有良好的运动习惯,在双打比赛中主动与同伴沟通交流换位方法和战术,出现失误不相互埋怨,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中积极进取;坚持完成4分钟跳绳并争取超越自己以前的最好成绩。</p>	<p>(5) 体能练习。</p> <p>① 兔子跳 30 米×2 组。</p> <p>② 俯撑爬行 30 米×2 组。</p> <p>③ 变向折返跑接力 30 米×2 组。</p> <p>④ 跳绳 2 分钟×1 组。</p>	<p>教学组织:4 列横队,集体或分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 音伴拉伸放松。	<p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>
		(2) 点评总结。	<p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>
		1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。	<p>教学组织:1 路纵队,绕场进行。</p> <p>教学方法:教师讲解跑动线路与要求。</p>
		(2) 步法与挥拍练习。	<p>教学组织:4 列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:学生领示,教师指导。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 练一练:战术模拟演练。</p> <p>① 攻人战术。</p> <p>② 攻中路战术。</p>	<p>教学组织:6 人一组,在相应场地合作学练。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导。</p>
		<p>(2) 赛一赛:双打比赛(运用攻人、攻中路战术得分计 2 分)。</p>	<p>教学组织:分组在相应场地进行全场双打比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。</p>
<p>(3) 体能练习。</p> <p>① 半蹲跳 30 米×2 组。</p> <p>② 仰撑移行 30 米×1 组。</p> <p>③ 小碎步接加速跑 30 秒×2 组。</p> <p>④ 4 分钟跳绳×1 组。</p>	<p>教学组织:4 列横队,集体或分组练习。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,巡视指导、鼓励。</p>		
3. 结束部分			
(1) 音伴拉伸放松。	<p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:教师语言提示,带领放松。</p>		
(2) 点评总结。	<p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:教师点评。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29~30	<p>1. 运动能力:主动将所学技战术运用到双打比赛中,积累双打比赛经验,学会分析比赛中存在的问题,总结改进办法;在比赛中发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中主动与同伴沟通交流,尊重同伴的意见,宽容同伴的失误,注意安全避让。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,尊重对手,具有责任意识和集体荣誉感,表现出积极进取、顽强拼搏的精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		全场步法与挥拍练习。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解,口令指挥。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:双打比赛(第29课时组内自由组合,第30课时班级自由组合)。	教学组织:自由组合成6组,在相应场地比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和要求,提示安全事项,巡视指导。
		(2) 体能练习。 ① 立卧撑 15次×3组。 ② 小碎步接加速跑 30米×3组。 ③ 俄罗斯转体 60次×3组。 ④ 跳绳 2分钟×1组。	教学组织:4列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
3. 结束部分		(1) 舞蹈放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师语言提示,带领放松。
		(2) 点评总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师点评。
31~32	<p>1. 运动能力:能将所学技战术运用到实战比赛中,积累团体比赛经验,学会分析比赛中存在的问题,总结改进办法;在比赛和体能练习中发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中主动与同伴沟通交流,相互鼓励,团结合作,在逆境中能调控情绪;有</p>	前奏	
		(1) “汤姆斯杯”“尤伯杯”的发展历程介绍。 (2) 班级“汤姆斯杯”“尤伯杯”赛制讲解。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师结合视频情境导入讲解。
		1. 开始与准备部分	
		各队自主开始与准备。	教学组织:4队在学生教练员的带领下分场区进行开始与准备活动,讨论并安排出场顺序。 教学方法:教师指导学生进行准备活动和人员安排。
2. 基本部分		(1) 赛一赛:班级“汤姆斯杯”“尤伯杯”比赛(第一单打、第一双打、第二单打、第二双打、第三单打)。	教学组织:学生裁判员组织在6片场地进行比赛。 教学方法:教师巡视指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	计划地参加校内外羽毛球活动。 3. 体育品德:规则意识强,尊重裁判、尊重对手,为集体荣誉积极进取、顽强拼搏,正确看待比赛胜负。	(2) 体能练习。 ① 加速跑 30 米×4 组。 ② 推小车 20 米×2 组。 ③ 单脚跳 30 米×2 组。 ④ 连续杀球上网步法练习 2 分钟×1 组。	教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 颁奖仪式。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师颁奖。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。
33~ 34	1. 运动能力:能将所学技战术运用到团体比赛中,体验混合团体比赛过程,积累比赛经验,学会分析比赛中存在的问题,总结改进办法;在比赛和体能练习中发展柔韧性、位移速度、心肺耐力、上下肢肌肉力量等体能。 2. 健康行为:能自主进行比赛前的准备活动和比赛后的放松活动;在比赛中主动与同伴沟通交流,相互鼓励,团结合作,在逆境中能调控情绪。 3. 体育品德:规则意识强,尊重裁判、尊重对手,为集体荣誉积极进取、顽强拼搏,正确看待比赛胜负。	前奏	
		(1) “苏迪曼杯”的发展历程介绍。 (2) 班级“苏迪曼杯”赛制讲解。(第 33 课时预赛,第 34 课时决赛)	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师结合视频情境导入讲解。
		1. 开始与准备部分	
		各队自主开始与准备。	教学组织:4 队在学生教练员的带领下分场区进行开始与准备活动,讨论并安排出场顺序。 教学方法:教师巡视指导,参与讨论。
		2. 基本部分	
		(1) 班级“苏迪曼杯”比赛(混合双打、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打)。 (2) 体能练习。 ① 往返跑 30 米×1 组。 ② 俯卧撑 20 次×1 组。 ③ 跳绳 4 分钟×1 组。 ④ 坐位体前屈 10 秒×3 组。	教学组织:学生裁判员组织在 6 片场地进行比赛。 教学方法:教师巡视指导。 教学组织:4 列横队,集体或分组练习。 教学方法:教师示范讲解,语言提示、鼓励。
		3. 结束部分	
		(1) 颁奖仪式。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师颁奖。
		(2) 点评总结。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师点评。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
35~ 36	1. 运动能力:了解测试项目和评价标准,巩固所学技战术,检验学练效果,反思总结自身优缺点,改进自己的学练计划。 2. 健康行为:测试中与同伴相互交流、配合,在成绩不理想的情况下能够保持情绪稳定。 3. 体育品德:在相互配合的测试中具有责任意识,能公平公正地评价自己和同伴,能正确看待测试评价结果。	1. 开始与准备部分	
		(1) 全场步法与挥拍练习。 (2) 球拍操。	教学组织:4列横队,集体练习。 教学方法:教师示范讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 复习测试内容。	教学组织:分组在相应场地练习。 教学方法:教师示范讲解,巡视指导。
		(2) 测试。 ① 发、接发测试:反手发网前球,接发网、推球、挑球、勾对角。 评价标准:与期中测试相同。 ② 杀球、吊球上网组合测试。 评价标准:与期中测试相同。 ③ 杀球与接杀球组合测试。 评价标准:与期中测试相同。 ④ 综合运用能力测试:单打、双打战术。 评价标准:比赛中能运用1~2种战术为合格,3种为良好,4种及以上为优秀。	教学组织:分小组依次在练习场地测试。①2人一组,A反手发网前球,B接发正反手放网、推球、挑球、勾对角。②2人一组,A发高远球,B杀球、吊球后上网放网、挑球或勾对角。③2人一组,A杀球,B正反手挑球、挡网。④单打、双打比赛。 教学方法:教师讲解测试方法和评价标准,巡视指导。
		3. 结束部分	
交流总结。	教学组织:4列横队。 教学方法:师生交流总结测试情况。		
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 初步掌握所学羽毛球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,参与班级内的教学比赛,并能运用所学单打、双打战术;承担班级内比赛的裁判工作。 2. 能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。	1. 在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。 2. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。	1. 积极面对体育活动中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。 2. 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手,具有公平竞争的意识,能正确看待比赛胜负。 3. 具有责任意识和集体荣誉感,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次羽毛球比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。		
良好	1. 基本掌握所学羽毛球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,参与年级内的教学比赛,并能较好地运用所学单打、双打战术;承担年级比赛的裁判工作。 2. 能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次羽毛球比赛,并能对某场高水平比赛作较为全面的分析与评价。	1. 在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行有效的处理;能调控情绪,表现出较好的沟通能力与合作精神。 2. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。	1. 合理有效应对体育活动中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。 2. 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手,具有良好的公平竞争的意识,能正确看待比赛胜负。 3. 具有较强的责任意识和集体荣誉感,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。
优秀	1. 熟练掌握所学羽毛球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,参与校级比赛,并能针对对手情况合理运用所学单打、双打战术;承担校级比赛的裁判工作。 2. 能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的优秀水平。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 12 次羽毛球比赛,并能对某场高水平比赛作出全面分析与评价。	1. 在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行正确的处理;能自我调控情绪,表现出良好的沟通能力与合作精神。 2. 能做到每周运用所学羽毛球运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)以上课外体育锻炼。	1. 合理有效应对体育活动中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。 2. 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手,具有良好的公平竞争的意识,能正确看待比赛胜负。 3. 责任意识和集体荣誉感强,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。
单元教学反思			
1. 优点 (1) 教学内容选择上基本符合水平四学生的身心特点和羽毛球运动基础,课时教学内容安排注重前后关联和进阶,强调新学动作技术与已学动作技术的组合学练,注重对已学基本动作技术的反复磨练。			

单元教学反思

(2) 创设了从简单到较复杂的学练情境和教学实战比赛情境,安排完整的学习活动,将“学、练、赛”有机结合,引导学生在充分动起来的过程中享受羽毛球运动的乐趣,形成比较丰富、深刻的运动体验,提高参与羽毛球运动的能力,从而喜欢羽毛球运动。如安排班级分组对抗比赛,让全体学生深度参与比赛活动,体验运动员、裁判员、啦啦队员、志愿者等不同角色——作为运动员要顽强拼搏,作为裁判员要公正判罚,作为啦啦队员要文明观赛、为队友加油助威,作为志愿者要无私奉献,从而在比赛活动中全面锻炼、展示自己的能力。

(3) 学生在巩固水平二、水平三所学动作技术的基础上,基本掌握了发、接发正手高远球,发、接发反手网前球,杀球接杀球组合,杀球上网组合,杀球吊球组合,单打发球抢攻战术、对角线战术、重复落点战术、防守反击技术,双打攻人战术、攻中路战术,能运用所学技战术进行实战对抗比赛,参与羽毛球运动的兴趣和能力进一步提高。在班级“汤姆斯杯”“尤伯杯”“苏迪曼杯”比赛中,能调控自己的情绪,与同伴相互合作、相互鼓励;形成了较强的规则意识,遵守规则、尊重裁判、尊重对手,能合理申诉争议判罚;具有责任意识、团队意识、拼搏精神。通过本单元的学练,运动能力、健康行为和体育品德三方面学习目标基本达成。

2. 不足

(1) 部分学生的基本技术水平还不足以支撑其战术学练,学练效果差,影响自身学习的积极性,也影响同伴的学练效果。

(2) 由于场地条件的限制,一般体能中的心肺耐力和位移速度练习效果受到影响。

(3) 体能练习设置没有关注男女生性别差异。

3. 改进

(1) 了解学生的技术水平,对水平较低的学生集中编组,安排适合的学练内容。

(2) 有计划地把体能练习安排到田径场。

(3) 差异化设置男女生体能练习的项目和强度。

羽毛球运动课时教学设计需遵循《课程标准(2022年版)》中对课程内容的指导意见,充分创设多种形式的游戏情境与比赛情境,合理配比体能练习内容,凸显以学生为主体的教学理念,充分培养学生的问题意识,激发学习兴趣,培育体育品德。

第一节 水平二羽毛球运动课时教学设计

一、水平二羽毛球运动课时教学设计思路

本课以培养学生核心素养为中心,落实水平二大单元学习目标,强调教学内容的结构化;以第13次课的正手发网前球与正反手挑球为技术基础,融合击后场高远球技术形成新的组合动作技术作为主要教学内容;将发球后移动到后场击高远球组合动作技术作为本次课的教学重点;结合水平二学生的身心特点和“学、练、赛”一体化的课堂教学要求,设计发展运动能力、习得健康行为、培育体育品德的完整学习过程。

(一) 准备部分

准备部分由两部分组成:1.“音伴热身操”,在欢快的音乐中,教师带领学生结合羽毛球基本徒手动作和步法进行原地一般热身活动。2.“基本步法”练习,运用之前掌握的羽毛球基本步法进一步热身,目的在于对前期学习的步法进行巩固,对本次课要学习的新步法进行预习,为基本部分的学练做好准备。

(二) 基本部分

基本部分设计了“学一学”“练一练”“赛一赛”和体能练习4大模块共5个环节。环节1:通过问题情境,让学生深入学练上一次课的正手发网前球和正反手挑球的“发、挑”技术。环节2:设置游戏情境,使学生在“发、挑、击”游戏活动中体验发球、挑球、击高远球的动作形式。环节3:引入实战情境,引出本次课的学习内容“发、挑、击”(前三拍)的学练,引导学生通过双人对练,达到初步掌握正手发网前球后移动到后场回击高远球(直线、斜线)的组合动作技术的目标。环节4:采用比赛情境,强化巩固所学“发、挑、击”组合在实战中的运用,进而提升学


生学练羽毛球的兴趣。环节 5:通过“换球接力赛”,整合体能训练与游戏比赛,避免枯燥乏味,提升锻炼积极性。

(三) 结束部分

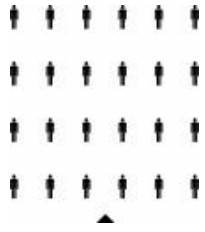
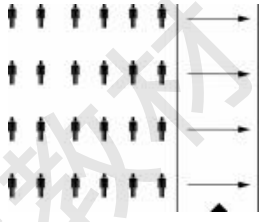


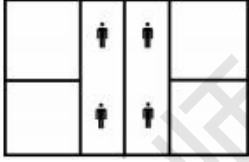
结束部分让学生在舒缓的音乐伴奏下进行肢体和身心的放松,在点评总结中加入课后作业,引导学生在课余时间与同学或家长进行羽毛球练习,进一步巩固所学内容,发展体能,为后续学习打下更好的基础。

二、水平二羽毛球运动课时教学计划示例

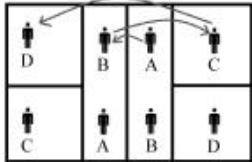
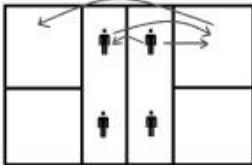
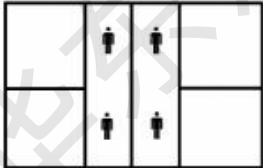
表 4-1 水平二羽毛球运动大单元第 14 次课课时教学计划示例

单元	水平二羽毛球运动		课次	第 14 次		学生人数	40	
学习目标	1. 运动能力:初步掌握正手发网前球后移动到后场回击高远球(直线、斜线)的组合动作技术要领和技战术方法,能与同伴一起完成前三拍练习并在比赛中运用;发展灵敏性、耐力、位移速度等专项体能,协调性、力量等补偿性体能水平有所提高。 2. 健康行为:积极参与学练、游戏和比赛,在活动中注意安全;主动与同伴沟通交流;比赛中表现出互帮互助、团结合作的行为,遇到争议球时能控制情绪。 3. 体育品德:在游戏和比赛中遵守规则和秩序;在挑战自身身体极限且保证安全的情况下能坚持完成学练任务,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。							
主要教学内容	1. 运动技能:(1)正手发网前球,正反手挑球(直线、斜线)。(2)发、挑、击游戏。(3)发、挑、击(前三拍)。(4)单打比赛。 2. 体能练习:换球接力赛。							
教学重难点	1. 学生学习的重难点:预判球落点;移动到合理的击球位置。 2. 教学内容的重难点:正手发网前球,正反手挑球;发球后移动到后场回击高远球(直线、斜线)。 3. 教学组织的重难点:合作学练的有效组织;学生参与合作学练的积极性调动。 4. 教学方法的重难点:游戏情境的创设;合作学习法与比赛法的合理运用。							
安全保障	练习间距安全、器材安全、教学组织严密;准备活动充分,学练中及时提醒注意安全。			场地器材	羽毛球场地 6 片、羽毛球拍 40 支、羽毛球 100 个、音响设备 1 套。			
课的结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式		运动时间	强度	
开始部分(1分)	1. 集合。 2. 师生问好。 3. 宣布本课学习内容和学习目标。 4. 检查着装,安排见习学生。	教师: 宣布本课学习内容和学习目标,提出课堂要求。 学生: 1. 明确学习目标和要求。 2. 集合时做到快、静、齐。		4 列横队。 		/	90~100 次/分	

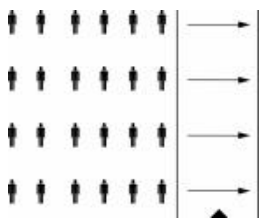
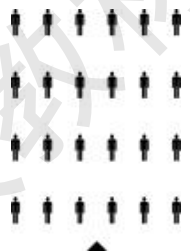
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (7分)	1. 音伴热身操。	教师: 带领学生一起做操,组织指挥,现场调控。 学生: 跟着教师集体做操,情绪带入,动作到位。	4列横队。 	2分	130~140次/分
	2. 基本步法。 (1) 并步。 (2) 垫步。 (3) 交叉步。 (4) 后踢腿。 (5) 后退跑。 (6) 冲刺跑。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生练习,巡视指导,语言提示。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 听指挥练习,认真投入,保质保量完成。	分成4组,每组1路纵队。 	3分	150~170次/分
基本部分 (30分)	1. 练一练。 (1) 正手发网前球。 (2) 正反手挑球(直线、斜线)。	教师: 1. 问题引导:上节课学习了正手发网前球和正反手挑球,动作的注意点和要求有哪些? 2. 示范讲解练习方法和要求。 3. 组织学生分组学练,巡视指导,语言提示。  正手挑球  反手挑球 学生: 1. 回忆动作,回答教师的问题。 2. 明确练习方法和要求。 3. 分组练习,动作准确,配合默契。	2人一组。 	3分	130~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	2. 练一练:发、挑、击游戏。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解游戏规则和要求: 4人一组,站在固定点,A发球,B接发挑球(直线、斜线),C回击正手高远球,D捡球。10~15球轮换。 组织学生分组游戏,巡视指导、纠错。 点评、鼓励。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确游戏规则和要求。 分组游戏,分工明确。 	<p>4人一组。</p> 	3分	140~150次/分
	3. 学一学:发、挑、击(前三拍)。 (1) 直线。 (2) 斜线。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 情境导入:在实战中,当我方发网前球后,对方回挑高远球,我方应立即运用后场步法移动到回击高远球。 示范讲解练习方法和要求。 组织学生分组练习,巡视指导、纠错。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确练习方法和要求。 分组练习,积极配合,动作连贯准确,注意安全。 	<p>2人一组。</p> 	5分	150~160次/分
	4. 赛一赛:单打比赛(11分制)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范讲解比赛规则和要求。 组织学生分组比赛,巡视指导。 点评总结。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确比赛规则和要求。 分组比赛,积极参与,遵守规则,注意安全。 	<p>分成6组,在6片场地进行。2分钟轮换。</p> 	6分	150~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	5. 体能练习: 换球接力赛。 练习方法:利用“鸭子走”“蚂蚁爬”“兔子跳”等方法换球接力。	教师: 1. 语言导入。 2. 示范讲解练习方法和要求。 3. 组织学生分组练习,鼓励督促学生坚持完成练习。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 分组练习,遵守规则,团结合作,相互鼓励。	分成4~8组,每组1路纵队。 	7分	170~180次/分
结束部分 (2分)	1. 音伴放松。 2. 点评总结,布置课后作业: 前后场步法与挥拍1分钟×4组、对墙击球50次×4组、跳绳1分钟×4组。 3. 师生再见。 4. 轮值组整理场地,归还器材。	教师: 1. 语言提示,带领学生放松。 2. 点评学练情况,强调动作要点。 学生: 1. 在音乐伴奏下集体进行放松,做到气氛和谐,身心愉悦。 2. 思考、交流。 3. 整理场地,归还器材,养成良好的习惯。	4列横队。 	1分	120~130次/分
预计负荷	平均心率	147~158次/分			
	群体运动密度	75%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 注重结构化教学,以上一次课的“发、挑”(正手发网前球、正反手挑球)作为基础,加上“击”(后场高远球)形成新的组合动作技术进行教学,使学生在实际学练中既巩固了上一次课所学,又完成了本次课的学习任务,既完成了动作技术的学练,又实现了技战术的学习,并在课堂比赛中实际运用。经过本课学习,学生能准确地完成移动网前正手挑球动作,提高运动技能。</p> <p>(2) 充分利用课堂有限的40分钟时间,教师少说而学生多练,以双人、多人或小组的形式多组织练习,达到预期的运动密度和效果,有效发展学生多项体能。</p> <p>(3) 结合所学动作技术组织游戏和比赛。有单个动作技术的复习,有组合动作技术的游戏,也有对抗比赛,提升了学生学练的兴趣,培养了学生的合作意识、沟通交流能力和规则意识。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 学生在练习过程中涉及的场地范围较广,不便于教师充分关注每一位学生的学练状况。</p> <p>(2) 分层教学有所不足,比如尚未针对基础相对较为薄弱的学生设计针对性的学练方法和教学手段。</p>				

(续表)

3. 改进 (1) 在学练过程中,可根据学生的学习进度调整队形,将学习进度较慢的学生分组集中,以便于进行强化教学。 (2) 按照学生水平进行分组,使学生最大化体验到羽毛球对练的乐趣。

第二节 水平三羽毛球运动课时教学设计

一、水平三羽毛球运动课时教学设计思路

本课围绕学生核心素养培养目标,通过构建“学、练、赛”的完整学习活动,帮助学生全面而深刻地理解羽毛球的知识与技能,感受羽毛球运动的乐趣。注重动作技能结构化教学,强调动作技能之间的关联与组合,弱化单一技术教学,突出组合技术学练、实战对抗比赛结合。在学生掌握上节课原地吊球教学内容的基础上,以移动吊球为主要学练内容,结合所学发球、高远球、挑球基本技能和移动步法,设计多种由简单到复杂的吊球组合技术练习情境,力求提高学生的技战术运用能力。

(一) 准备部分

准备部分安排了“颠球接力”游戏和球拍操两个内容进行热身,帮助学生熟悉球性、提高控球能力及熟练前后场的挥拍动作技术,从身体和心理两个方面做好充分的预热,为基本部分的学习做好准备。

(二) 基本部分


基本部分设计了“学—学”“练—练”“赛—赛”和体能练习4个模块。在“学—学”模块中,设置了对拉高远球、接发高远球正手吊球技术练习,目的是巩固发高远球、吊球动作技术,为后续发高远球后移动到后场吊球组合的学习作铺垫。在“练—练”模块中,主要完成从对拉高远球,向原地正手吊球、移动到后场用正手吊球接发高远球的技术发展的学习过程,目的在于巩固高远球动作技术,学练原地和移动中吊球的动作技术,融合发高远球、击高远球、前后场移动步法、吊球等动作技术,培养羽毛球比赛中重要的“回中意识”;最后整合发(网前球)、挑(球)、吊(球)组合,3人一组合作学练,既巩固了已学动作技术,又丰富了击球方式,增强了趣味性。在“赛—赛”模块中,安排了半场11分制单打比赛,落实“学、练、赛”一体化要求,让学生体验完整的羽毛球运动,提高在实战中运用所学技战术的能力,培育体育精神和体育品德。体能练习中,设置了弓箭步交换跳、俯撑蹬山、单腿俯平衡、加速跑几项一般体能和专项体能练习,使学生的心率又达到了峰值,凸显出体能练习的补偿性。

(三) 结束部分

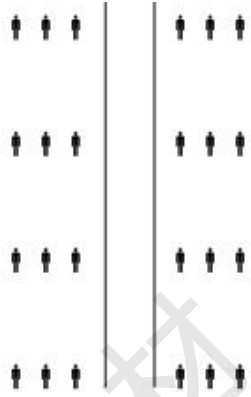
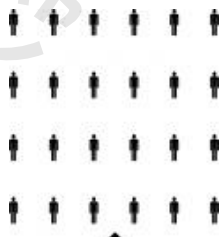
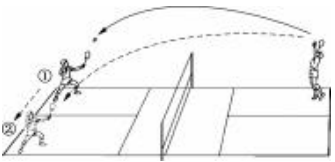
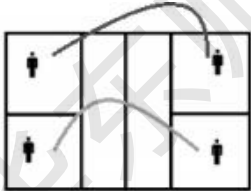
结束部分,秧歌舞放松,使师生在轻松愉悦的氛围中舒缓疲劳,放松身心;布置课后作业,引导学生养成坚持锻炼的好习惯。

二、水平三羽毛球运动课时教学计划示例

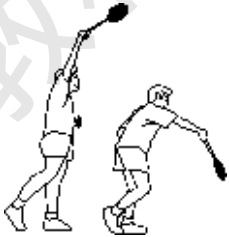
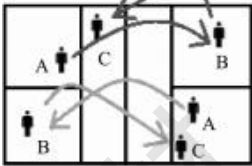
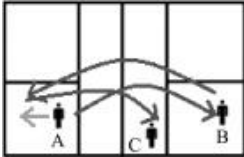
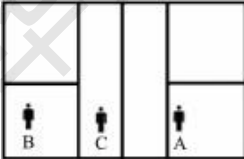
表 4-2 水平三羽毛球运动大单元第 6 次课时教学计划示例

单元	水平三羽毛球运动		课次	第 6 次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:巩固发高远球、击高远球、吊球、挑球动作技术,能在发高远球后移动到后场正手区域或反手区域,对回过来的高远球完成正手吊球,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、游戏、比赛和体能练习中发展灵敏性、耐力、平衡能力、位移速度等专项体能,协调性、力量等补偿性体能水平进一步提高。 2. 健康行为:在发、击、吊、挑组合练习中主动与同伴沟通交流,逐步适应新的学练环境,谅解同伴的失误,意见产生分歧时能不冲动,保持稳定的情绪;能主动参与课内外羽毛球活动。 3. 体育品德:在学练和比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手;遇到困难不放弃,坚持完成比赛和体能练习。					
主要教学内容	1. 运动技能:(1)对拉高远球(直线、斜线)。(2)接发高远球正手吊球。①正手区域吊直线、斜线。②反手区域吊直线、斜线。(3)发高远球后移动到后场吊球(接对方回击高远球)。①移动到后场正手区域吊直线。②移动到后场反手区域吊斜线。(4)发、击、吊、挑组合。(5)小组积分赛(运用正手吊球技术得分计 2 分)。 2. 体能练习:(1)弓箭步交换跳 20 次×2 组。(2)俯撑蹬山 20 次×2 组。(3)单腿俯平衡 20 次×2 组。(4)加速跑 30 米×4 组。					
教学重难点	1. 学生学习的重难点:后场移动步法;反手区域吊球过网。 2. 教学内容的重难点:移动正手吊球动作技术;吊球时拍面方向与力量的控制以及切击球头部位的选择。 3. 教学组织的重难点:分组合作学练;合作学练中的运动密度。 4. 教学方法的重难点:游戏情境的创设;合作学习法的有效性。					
安全保障	练习间距安全、器材安全、教学组织严密;准备活动充分,学练中及时提醒注意安全。			场地器材	羽毛球场 6 片、羽毛球拍 40 支、羽毛球 100 个、音响设备 1 套。	
课的结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	运动时间	强度
开始部分(1分)	1. 集合。 2. 师生问好。 3. 宣布本课学习内容和学习目标。 4. 检查着装,安排见习学生。	教师: 宣布本课学习内容和学习目标,提出课堂要求。 学生: 1. 明确学习目标和要求。 2. 集合时做到快、静、齐。		4 列横队。 	/	90~100 次/分

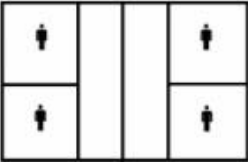
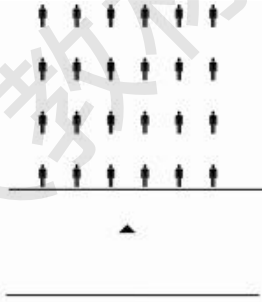
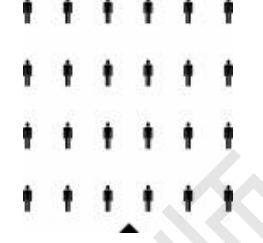
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (7分)	1. 游戏: 颠球接力。	教师: 1. 示范讲解游戏规则和要求。 2. 组织学生分组游戏, 巡视指导, 语言提示。 学生: 1. 明确游戏规则和要求。 2. 分组游戏, 做到安全有序。	8路纵队。 	3分	130~140次/分
	2. 球拍操。 (1) 头部运动。 (2) 肩绕环。 (3) 腹背运动。 (4) 挥拍与后场步法。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生集体练习。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 在教师口令下集体练习, 做到动作到位, 挥拍与步法连贯。	4列横队。 	2分	130~150次/分
基本部分 (30分)	1. 学一学: 对拉高远球(直线、斜线)。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生分组练习, 巡视指导。  学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 分组练习, 做到动作连贯, 落点到位。	4人一组, 两两对拉直线和斜线。 	2分	130~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	2. 学一学: 接发高远球正手吊球。 (1) 正手区域吊直线、斜线。 (2) 反手区域吊直线、斜线。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生分组练习, 巡视指导。  学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 分组练习, 做到移动及时到位, 吊球动作正确连贯, 安全有序。	3 人一组, 合作学练。 A 发球, B 接发吊球, C 捡球。5 球轮换。 	2 分	140~150 次/分
	3. 练一练: 发高远球后移动到后场吊球(接对方回击高远球)。 (1) 移动到后场正手区域吊直线。 (2) 移动到后场反手区域吊斜线。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生分组练习, 巡视指导。 3. 集中讲评。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 分组练习, 积极参与, 做到侧身、架拍、挥拍动作连贯。 3. 根据教师的点评进行反思。	3 人一组, 合作学练。 A 发球, B 接发回击高远球, A 移动到后场吊球, C 捡球。5 球轮换。 	4 分	130~150 次/分
	4. 练一练: 发、击、吊、挑组合。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生分组练习, 巡视指导。 3. 点评, 表扬鼓励。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 分组练习, 做到注意力集中, 移动到位, 击球到位。 3. 根据教师的点评进行反思。	3 人一组, 合作学练。 A 发高远球, B 回击高远球, A 移动到后场吊球, C 站在 B 同侧前场区域挑高远球, A 回动后再次移动到后场击高远球, 高远球与吊球交替练习。10 球轮换。 	4 分	140~150 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	5. 赛一赛: 小组积分赛(半场11分制单打比赛,运用吊球技术得分计2分)。	教师: 1. 示范讲解比赛规则和要求。 2. 组织学生分组比赛,巡视指导。 学生: 1. 明确比赛规则和要求。 2. 分组比赛,积极运用所学战术。 3. 担任裁判工作,公正执裁。	分成12组,在半场区域进行。 	6分	160~170次/分
	6. 体能练习。 (1) 弓箭步交换跳 20次×4组。 (2) 俯撑蹬山 20次×2组。 (3) 单腿俯平衡 20次×2组。 (4) 加速跑 30米×4组。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生集体或分组练习,巡视指导。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 集体或分组练习,积极参与,遵守规则,动作到位。	(1)(2)(3)4列横队,集体练习。(4)4列横队,分组练习。 	7分	170~180次/分
结束部分 (2分)	1. 秧歌舞放松。 2. 点评总结,布置课后作业:全场步法2分钟×4组、对墙击球100次×4组。 3. 师生再见。 4. 轮值组整理场地,归还器材。	教师: 1. 语言提示,带领学生放松。 2. 点评学练情况,强调动作要点。 学生: 1. 跟随教师集体进行放松,做到气氛和谐,身心愉悦。 2. 思考、交流。 3. 整理场地,归还器材,养成良好的习惯。	4列横队。 	1分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	145~157次/分			
	群体运动密度	77%			
教学反思	1. 优点 本节课通过“学一学”“练一练”“赛一赛”的结构化思路,围绕运动能力、健康行为和体育品德三大核心素养进行教学,具体情况如下: (1) 运动能力:通过基本动作技术“学一学”、组合动作技术“练一练”、教学实战“赛一赛”和				

(续表)

<p>体能练习 4 个环节,引导学生巩固发高远球、击高远球、吊球和挑球等基本动作技术,初步掌握正手发高远球后移动到后场接正手吊球组合动作,在实战对抗比赛中运用发球、高远球、吊球、挑球动作和前后场移动步法,提高参与羽毛球运动的能力。</p> <p>(2) 健康行为:在羽毛球基本动作技术学练过程中,需要重视每一拍击球,一是巩固这一拍击球的动作技术,二是为同伴完成下一拍击球服务,相互合作完成学练任务。本课让学生在“对拉高远球”“发(高远球)吊(球)组合”“发(高远球)击(高远球)吊(球)组合”“发(高远球)击(高远球)吊(球)挑(球)组合”等合作学练情境中,学会合作,在出现失误时不相互埋怨,而是相互鼓励,相互帮助,具有责任意识和合作精神,表现出良好的健康行为。</p> <p>(3) 体育品德:本课引导学生在教学实战比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,在大强度、高密度的体能练习中坚持不懈,培养吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质,使学生的体育品德得到培养。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 受部分学生的技术水平、能力基础制约,个别小组练习效果不理想。</p> <p>(2) 教学中没有强调吊球后回中准备下一拍,造成学生动作间连贯意识不强。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 分层施教,根据学生的技术水平、能力基础调整分组,对能力较弱的组针对性地安排教学内容。</p> <p>(2) 教学中及时提醒学生注意上一拍与下一拍之间的连贯性。</p>

第三节 水平四羽毛球运动课时教学设计

一、水平四羽毛球运动课时教学设计思路

本课围绕学生核心素养培养目标,通过构建“学、练、赛”的完整学习活动,帮助学生全面而深刻地理解羽毛球的知识与技能,感受羽毛球运动的乐趣。注重动作技能结构化教学,强调动作技能之间的关联与组合,弱化单一技术教学,突出组合技术学练、实战对抗比赛结合。在学生掌握前几节课后场击球组合教学内容的基础上,以发球抢攻战术为主要学练内容,结合所学发网前球、接发球(放网、推球)、杀球和移动步法,设计两种单打发球抢攻战术的练习情境,力求提高学生的技战术运用能力。

(一) 准备部分

准备部分安排“反口令”游戏和步法与挥拍练习两个内容进行热身,帮助学生提高反应能力及熟练前后场的挥拍动作技术,从身体和心理两个方面做好充分的预热,为基本部分的发球抢攻战术学练做好准备。

(二) 基本部分

基本部分设计了“学—学”“练—练”“赛—赛”和体能练习 4 个模块:在“学—学”模块中,

设置了发与接发球(反手发网前球)练习,目的是巩固反手发网前球与接发网前球技术,理解单打发网前球抢攻战术要点,为后续抢攻战术学练作铺垫。在“练一练”环节中,主要设置了“抓对手推直线球杀斜线战术”和“抓对手放网推球战术”两个战术学练内容,让学生初步掌握发网前球抢攻战术。在“赛一赛”环节中,安排了半场 11 分制单打比赛,引导学生运用所学发球抢攻战术进行实战对抗比赛,并设定比赛情境,强调利用发球抢攻战术双倍得分,落实“学、练、赛”一体化要求,让学生体验完整的羽毛球运动,提高在实战中运用所学发球抢攻战术的能力,培育体育精神和体育品德。在体能练习中,设计了绳梯脚步灵敏性练习、立卧撑、多级跳、迎面接力几项一般体能和专项体能练习,发展学生体能。

(三) 结束部分

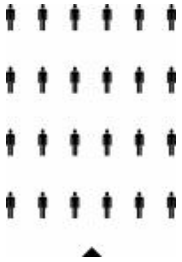
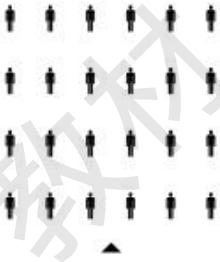
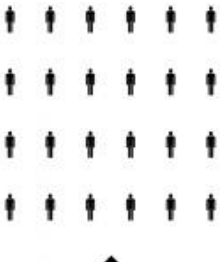
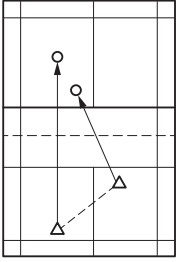
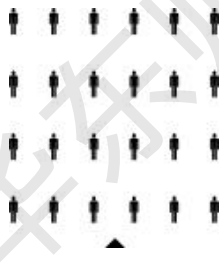
结束部分,音伴舞蹈放松,使师生在轻松愉悦的氛围中舒缓疲劳,放松身心;布置课后作业,引导学生养成坚持锻炼的好习惯。

二、水平四羽毛球运动课时教学计划示例

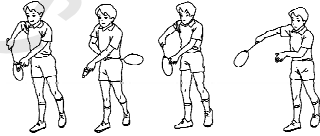
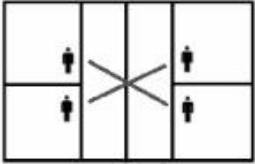
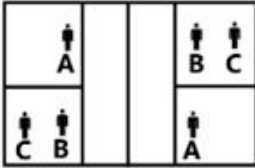
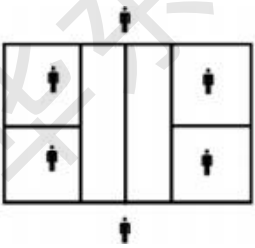
表 4-3 水平四羽毛球运动大单元第 20 次课课时教学计划示例

单元	水平四羽毛球运动	课次	第 20 次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:巩固反手发网前球与接发网前球技术,理解单打发网前球抢攻战术要点,初步掌握发前场球抓对手推直线球杀斜线战术和抓对手放网推球战术,能运用所学技战术进行实战对抗比赛;在学练、游戏、比赛和体能练习中发展灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量等体能;能描述羽毛球运动的现代发展情况与未来趋势,承担班内比赛的裁判工作。 2. 健康行为:积极参与学练和比赛;在学练和比赛中注意安全,防止因相互碰撞而受伤;主动与同伴交流沟通;能以积极的心态面对比赛的失利。 3. 体育品德:在体能练习中能吃苦耐劳;在比赛中表现出规则意识和顽强拼搏的精神,能正确看待比赛胜负。				
主要教学内容	1. 运动技能:(1)发与接发球(反手发网前球)。(2)发网前球抢攻战术。①抓对手推直线球杀斜线战术。②抓对手放网推球战术。(3)教学实战比赛(发球抢攻得分计 2 分)。 2. 体能练习:(1)绳梯脚步灵敏性练习×4 组。(2)立卧撑 15 次×4 组。(3)多级跳 30 米×4 组。(4)迎面接力 30 米×4 组。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:针对对手站位、心理状态、习惯球路选择发球;通过网前技术的运用制造进攻机会。 2. 教学内容的重难点:发球的攻击性、多变性、目的性;前三拍的连贯性。 3. 教学组织的重难点:分组学练与集体学练的有机整合。 4. 教学方法的重难点:战术情境的创设;合作学习法的有效性。				
安全保障	练习间距安全、器材安全、教学组织严密;准备活动充分,学练中及时提醒注意安全。	场地器材	羽毛球 6 片、羽毛球拍 40 支、羽毛球 100 个、音响设备 1 套、触屏电视 1 台。		

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	1. 集合。 2. 师生问好。 3. 宣布本课学习内容和学习目标。 4. 检查着装,安排见习学生。	教师: 宣布本课学习内容和学习目标,提出课堂要求。 学生: 1. 明确学习目标和要求。 2. 集合时做到快、静、齐。	4列横队。 	/	90~100次/分
准备部分 (6分)	1. 游戏:反口令。	教师: 1. 示范讲解游戏规则和要求。 2. 组织学生集体游戏,巡视指导,语言提示。 学生: 1. 明确游戏规则和要求。 2. 集体游戏,积极参与,注意安全。	4列横队。 	2分	130~140次/分
	2. 步法与挥拍练习。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生集体练习。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 在教师口令下集体练习,做到动作到位,步法与挥拍连贯。	4列横队。 	3分	140~150次/分
基本部分 (31分)	1. 视频导入:发球抢攻战术的内容要点。 	教师: 视频导入,结合视频讲解战术内容要点。 学生: 明确战术内容要点。	4列横队。 	/	130~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	2. 学一学: 发与接发球(反手发网前球)。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求(发球攻击性、目的性和多变性)。 2. 组织学生分组练习, 巡视指导。  学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 分组练习, 做到发球有质量。	2 人一组, 合作学练。 10 球轮换。 	2 分	130~140 次/分
	3. 练一练: 发网前球抢攻战术。 ① 抓对手推直线球杀斜线战术。 ② 抓对手放网推球战术。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生分组练习, 巡视指导, 集中讲评。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 分组练习, 做到动作连贯。	3 人一组, 在半场区合作学练。A 发球固定发直线, B 接发球固定放网, 5 球后固定推后场, A 抢攻, C 捡球。10 球轮换。 	6 分	130~150 次/分
	4. 赛一赛: 教学实战比赛(发球抢攻得分计 2 分)。	教师: 1. 示范讲解比赛规则和要求, 强调运用发球抢攻战术得分计 2 分。 2. 组织学生分组比赛, 巡视指导。 3. 点评比赛情况。 学生: 1. 明确比赛规则和要求。 2. 分组比赛, 在比赛中根据对手情况, 合理运用发球抢攻战术。	分成 6 组, 在 6 片场地进行。每个半场区域 2 人进行单打比赛, 1 人担任裁判。11 分胜出轮换。 	9 分	150~160 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	5. 体能练习。 (1) 绳梯脚步灵敏性练习×4组。 (2) 立卧撑 15次×2组。 (3) 多级跳 30米×2组。 (4) 迎面接力 30米×4组。	教师: 1. 示范讲解练习方法和要求。 2. 组织学生集体或分组练习, 巡视指导。 学生: 1. 明确练习方法和要求。 2. 集体或分组练习, 做到动作到位, 保质保量。	4列横队, 集体或分组练习。 	8分	170~180次/分
结束部分 (2分)	1. 音伴舞蹈放松。 2. 点评总结, 布置课后作业: 全场步法与挥拍 2分钟×2组、跳绳 4分钟×1组、对墙击球 100次×4组。 3. 师生再见。 4. 轮值组整理场地, 归还器材。	教师: 1. 语言提示, 带领学生放松。 2. 点评学练情况, 强调战术要点。 学生: 1. 在音乐伴奏下集体进行放松, 做到气氛和谐, 身心愉悦。 2. 思考、交流。 3. 整理场地, 归还器材, 养成良好的习惯。	4列横队。 	1分	120~130次/分
预计负荷	平均心率	143~154次/分			
	群体运动密度	76%			
教学反思	1. 优点 (1) 学生通过本节课的“学、练、赛”一体化技能学习和体能练习, 基本达成预设的核心素养目标。 (2) 创设发球抢攻学练情境和比赛情境, 引导学生进行对抗练习与比赛, 在真实复杂的运动情境中形成运动体验, 提高技战术水平和体能水平, 培养良好的心理素质和顽强拼搏的体育精神。 (3) 将“学、练、赛”有机结合, 引导学生在充分动起来的过程中享受运动乐趣, 形成丰富、深刻的运动体验, 在做中学、学中思、思中得。				

(续表)

	<p>2. 不足</p> <p>(1) 战术情境相对单一。</p> <p>(2) 受限于场地,每位学生参与比赛的实际时间仅 5 分钟左右。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 把发球抢攻战术与接发球抢攻战术结合起来;发出高质量的球,发球人抢攻;发出低质量的球,接发人抢攻。</p> <p>(2) 在保证安全的前提下,增设简易场地,从而增加每位学生的实际学练和比赛时间。</p>
--	--

在中小学体育课程中开展羽毛球运动教学既要有综合性,即将羽毛球运动教学视为一个完整的学生学习活动,又要有层次性,即需充分考虑教学的基本规律,实现不同水平目标阶段间羽毛球运动教学内容与评价方式的层层递进,相互关联,兼需考虑科学性与时代性,即科学应用教学与训练理论,充分利用信息化与多媒体教学手段。

第一节 水平二羽毛球运动教学实施建议

一、设计完整的羽毛球运动学习活动

羽毛球运动教学要设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好的完整学习活动。羽毛球学习活动类型多样,功能各异,在教学实施过程中需要从活动目的、活动情境、活动过程、活动评价等方面综合考虑各类活动的价值和作用。

(一) 活动目的注重导向性

在水平二阶段教学过程中可设计“接球比赛”“抛球比赛”“掌心颠球”等活动,一方面让学生学习和体验控球动作,增强球性与球感,另一方面通过比赛的形式激发学生参与羽毛球运动的热情,帮助学生树立信心,促进学生正确胜负观的形成。

(二) 活动情境强调真实性

学习活动的情境需要与学生的认知水平相符合,与运动项目特点相契合。由于水平二阶段的学生刚开始接触羽毛球运动的技战术,教学重点应该是在游戏中运用羽毛球运动的单个及组合动作技术,因此需要在传统的技术练习与教学比赛之外,注重游戏活动的设计。常见的羽毛球游戏如:(1)头顶羽毛球走。学生每人一只羽毛球,将羽毛球放在头顶(羽毛球朝下,球头朝上),成1路纵队行进。当羽毛球掉下,掉球者必须出列捡球,然后排到队尾继续行进。(2)持拍步法运球。在地上等距放置锥形障碍标识,第一排1个,第二排2个……递增至第五排5个;第六排5个,第七排4个……递减至第十排1个。学生原地深蹲七次,然后持拍,拍上横放一只羽毛球,在规定时间内以并步走“之”字形路线通过障碍区域,球不落地、不

碰倒障碍标识、不超时即为通过,反之则不通过。

(三) 活动过程注重合理性

在活动过程中将分类教学与整合教学相结合。分类教学是指根据羽毛球这一项目的单个技能难易程度,对教学过程中采用的方法、步骤、练习时间等作出适当的安排与调整。例如水平二阶段学生需要掌握的羽毛球技术包括颠球、正手发高远球、正手击高远球等,在本阶段的教学中遵循先易后难、循序渐进的教学原则,优化教学内容、安排教学进度和确定教学重难点,有助于学生加深对各单个技能学习规律的认识。与分类教学相对应,羽毛球教学过程中的整合教学即是在某次或某阶段的课程中将羽毛球项目的多个单个技能系统有序地整合学练,强调技能学习的衔接性和综合性。球类运动的比赛考验学生多种技术的运用以及各技术间的衔接,而单纯的分类教学不利于学生进行技能的综合运用,因此在活动过程中需要注重分类教学与整合教学相结合。本阶段的教学将正手发高远球与正手击高远球技术、正手发网前球与正反手挑球技术相结合,注重技术之间的衔接性,符合新课标的育人理念,利于大单元、大概念、任务群教学的展开。

(四) 活动评价体现发展性

活动评价需要嵌入活动过程之中。在本阶段的教学实施过程中,比赛、游戏过后均设置评价环节,形式包括学生自我评价、学生间互评、教师评价等,评价的内容也包含多个方面。如在“正手发高远球+正手击高远球”组合测试中,学生需要与同伴合作完成测试,因此在评价时不仅要关注学生运动技能的掌握情况,同时还需关注学生是否具备交往与合作能力、是否遵守测试规则等健康行为与体育品德。

二、创设多种复杂的羽毛球运动情境

《课程标准(2022年版)》提出:“创设多种复杂的运动情境。根据学习目标、教学进度等引导学生在对抗练习、体育展示或比赛等真实、复杂的运动情境中获得丰富的运动体验和认知,提高技战术水平和体能水平,培养学生良好的体育精神、体育道德和体育品格。”

复杂运动情境的创设能够增强学生学习的积极性,将体育课程与实际生活、锻炼和运动联系起来,这种运动情境一般以生活化、游戏化、竞赛化等方式呈现。结合水平二阶段学生的兴趣爱好、身心发展特点以及相对应的学业要求,在羽毛球教学中应该多以游戏化的形式创设复杂运动情境。例如:(1)“穿越封锁线”游戏:学生分成两组对抗,一组采用投掷的方式用羽毛球打击另一组,另一组则采用匍匐爬、“矮子走”、“蚂蚁爬”等形式躲避羽毛球前进;(2)正手发高远球游戏:包括发球进圈、发球比远等,使学生在竞赛氛围中获得丰富的运动体验和认知,在提高运动技能的同时,培养分析问题、解决问题的能力。

三、采用多样化的羽毛球运动教学方式方法

教学方法分为教法与学法。羽毛球运动教学中可运用的教法包括讲解与示范法、启发法、情境教学法等；可运用的学法包括自主学习法、合作学习法、探究学习法等。采用多样化的教学方法是指教师依据教学内容、教学情境和教学对象的不同特点，灵活选用不同的教学方法，有助于营造良好的课堂教学环境和氛围，调动和维持学生学习的积极性，以保证教学的有效性。

对羽毛球运动的教学而言，单一的教学法往往不仅会使教学内容枯燥乏味，而且会导致学生不能及时体会不同技术之间的差异，学练效果降低。在水平二的羽毛球运动教学过程中，讲解与示范法一般用于握拍法、高远球挥拍动作等技术的教学，有利于学生直观地感受完整的动作形式，系统全面地掌握技术要领，且易于教师操作，是一种最为常见的教学方法；游戏法则特别适用于该水平阶段的羽毛球教学，例如“穿越封锁线”“打雪仗”“沿线抓捕”等游戏的设置，可以让学生将已经掌握的移动性、非移动性和操控性技能运用在与羽毛球器材、规则等相关的游戏情境中，在激发学生运动热情的同时，为后续参与羽毛球运动打下良好基础。

四、注重羽毛球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

在体能维度上，水平二的重点是让学生了解羽毛球运动需要的体能简单学练方法，并乐于参与体能游戏。因此在体能模块，首先需要注重练习形式的多样性以及练习内容的趣味性，例如通过“蛙跳比赛”“走鸭子步游戏”“听哨音变速跑”等活动发展学生的下肢力量，通过“持球接力”“你抛我接”等游戏活动发展学生的协调性等。此外，体能练习模块的内容安排需要对基本部分中未得到充分练习的身体素质进行补偿发展，包括将体能练习与技能学习相融合，让补偿性体能素质练习为技能学习服务，如在羽毛球教学后进行弹跳力、速度练习等；发挥体能练习的补充作用，调控运动量、运动强度等，如在高远球击球练习后安排适当的步法、跑跳练习等。此外，体能练习还需要涉及身体的各种机能，具有整合性特征，如为了综合提高下肢灵活移动与上肢控制能力，除专门的步法、手法练习外，还应补充平衡能力、柔韧性等的相关动作练习，构建完整的体能发展系统。

五、科学设置羽毛球运动教学中的运动负荷

（一）科学设置动作技术的重复次数

科学设置每项动作技术的重复次数，建立正确的动力定型（肌肉记忆）。如在正手发高远球、正手击高远球、正反手挑球等基本动作技术学习时，徒手练习 50 次后，进行 2~3 组多

球练习,再进行组合动作技术、战术方面的练习。

(二) 科学设置运动强度

科学调控整堂课的运动强度。如在较小强度(心率 100~120 次/分)的热身、颠球、原地发球、原地击球等练习后,结合并步、垫步、交叉步等移动步法逐步加大运动强度(心率 120~140 次/分),然后组织游戏、比赛进一步提升运动强度(心率 140~160 次/分),再通过正面跑、倒退跑、“鸭子走”等体能练习的设置挑战极限强度(心率 \geq 160 次/分),最后通过拉伸放松降低强度(心率 100 次/分),舒缓身心。

以上运动环节合理衔接确保每节课群体运动密度在 75%以上,此外设置每周三次克服自身重力的练习与三次心肺耐力练习。

六、运用信息化教育手段和方法开展羽毛球运动教学

(一) 教学形态的变化

当前,人工智能技术正引领人类进入人机协同、跨界融合、共建分享的新时代,推动教育朝着现代化、数字化、智能化方向不断前行。信息化社会、智慧化教育都对智慧化体育提出了新的要求和挑战。羽毛球运动教学中的信息化教育手段包括运用电脑、手机、平板、投影仪等仪器呈现系列基本动作技术及组合动作技术,推进教学形态的多样化。如本水平阶段中颠球、正手发高远球、正手击高远球、后场步法接正手击高远球等动作技术,以及第 1 课时中的“穿越封锁线”、第 14 课时中的“默契挑战”等规则较为复杂的游戏或比赛,都可以通过视频形式来呈现,在减少课堂示范讲解时间、提高课堂效率的同时,加深学生的运动认知。

(二) 信息技术工具的应用

信息技术工具在当前中小学教学中的作用日渐凸显,运用多媒体和网络提供新颖、全面、权威的羽毛球教学资源,如运用画面、声音等传递教学内容信息,能够激发学生学习羽毛球运动的兴趣。

七、开展课内外有机结合的羽毛球运动教学

课内引导学生学习握拍法、颠球、正手发高远球、正手击高远球、正手发网前球、正反手挑球等技术,鼓励学生运用所学技术参与游戏和比赛。此外,引导学生与同伴交流合作,完成发高远球与击高远球、发网前球与正反手挑球等组合技术的练习任务,提醒学生协商课外练习或观看比赛事宜。

课外引导学生与同伴相互鼓励、督促并分享学习资源,协作完成课后作业;主动邀请家人、好友寻找场地练习发球、接发球等技术,并与同伴分享练习的心得体会;提高练习效率,丰富对羽毛球运动的认知,享受羽毛球运动的乐趣。

第二节 水平三羽毛球运动教学实施建议

一、设计完整的羽毛球运动学习活动

羽毛球运动教学要设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好的完整学习活动。羽毛球学习活动类型多样,功能各异,在教学实施过程中需要从活动目的、活动情境、活动过程、活动评价等方面综合考虑各类活动的价值和作用。

(一) 活动目的注重导向性

水平三阶段要求教师在教学活动中引导学生比赛情境中运用所学技战术。在教学过程中多组织 11 分制半场比赛,注重引导学生在对抗练习、小型比赛中运用组合动作技术和简单战术,体验羽毛球运动的攻守对抗,感受羽毛球运动的规律,同时学习参加比赛的基本礼仪,使学生能够在相对正式和规范的班级内教学比赛中展示技战术水平,增强情绪调控能力,展现自尊自信、勇敢顽强、敢于拼搏的精神风貌。

(二) 活动情境强调真实性

体育教师需要根据教学目的和内容设置适宜的学习场景,营造相应的氛围,设定学生在活动中的角色。以羽毛球教学比赛为例,合理的分值设定可以大幅增添比赛的随机性和趣味性;在比赛双方实力不均衡时限定实力较强者的得分手段,不仅能考量学生的运动技能,同时也能考验学生的心理素质和情绪调控能力,有利于学生良好健康行为与体育品德的铸成。

(三) 活动过程注重合理性

水平二阶段重点关注学生对于羽毛球运动的基础知识的掌握情况,而水平三阶段则在此基础上主要学练羽毛球的基本动作技术和组合动作技术,并对羽毛球动作要领、羽毛球文化等知识进行全面的了解。因此,水平三阶段在教学内容中增加了正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、正反手放网、正手吊球上网等技术以及正手高远球与吊球组合战术,同时带领学生了解羽毛球单打、双打比赛基本规则,适当培养学生的裁判能力,为深度参与羽毛球运动学练和比赛打下良好基础。本水平阶段完整学习活动的设计应以上述技战术内容为主线,发展学生的体能与动作技能,培养学生的健康行为与体育品德。总体上,以“学练单一技术—结合移动步法展示组合技战术并参与比赛—承担裁判工作—欣赏与评价比赛”为层级结构,逐步促进学生对羽毛球运动相关知识的理解、掌握与运用。

(四) 活动评价体现发展性

活动评价需要嵌入活动过程中。在本阶段的教学实施过程中,比赛、游戏过后均设置评价环节,形式包括学生自我评价、学生间互评、教师评价等,评价的内容也包含多个方面。如

在第 17 课时中的“班级单打冠军赛组间对抗赛”环节结束后,师生需要共同对比赛双方进行评价,在评价中不仅要关注学生是否能够灵活运用所学的正手发高远球、正手击高远球、吊球、放网等技术以及相应的战术,同时还要关注学生是否能够在比赛中鼓励自己,在落后时及时调控自己的情绪,以及是否遵守比赛规则等健康行为与体育品德,一方面促进学生技战术运用能力的提升,另一方面为学生良好健康行为和体育品德的发展提供引导。

二、创设多种复杂的羽毛球运动情境

创设多种复杂的运动情境,意在激发学生的学练热情,培养学生在真实、复杂的运动情境中的技战术运用能力和问题解决能力,促使学生学会或精通某项运动技能。水平三强调创设更加真实的学练情境,注重在对抗练习和小型、多样化的比赛中运用组合技术、简单战术。据此,水平三的教学过程中可适当对比赛规则进行调整,其形式包括但不限于:(1)2V1 实战练习。场地:单打方发球或接发球所在的区域与双打方的全部区域,大致呈“L”形。在此情境下单打方主要训练防守能力,而双打方重在训练进攻能力。(2)追分练习。规则:单打或双打的形式均可,先设定双方比分为 0:10(可任意设定,但分差应控制在 10 分之内),双方进行比赛至 21 分结束,第二轮交换领先方,两轮比赛结束后比较哪一方总得分较多。这一练习模拟了比赛中一方领先而另一方追分的情境,无论双方的实力差距多大均可采用这一练习形式,有助于锻炼学生正确处理“逆风球”的能力,培养学生不轻言放弃的精神品格。

三、采用多样化的羽毛球运动教学方式方法

教学方式方法的选用需要基于学习目标的设定,结合教学内容特点和学生实际情况,考虑各种教学方式方法的功能、适用范围和使用条件来综合确定,以体现教学方式方法的多样性、适切性、高效性。在水平二的基础上,水平三强调创设更为真实的学练情境,注重在对抗练习和小型、多样化的比赛中运用组合动作技术和简单战术配合。因此,竞赛法应逐渐成为水平三教学过程中的主要教学方法,例如在多数课时中设置 11 分制单打比赛,并适当修改得分手段、比赛场区等,通过改变对抗的形式提高学生的控球能力与战术运用能力;同时,将教师示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,例如布置课后作业,安排学生自主学习正手发平高球、正手击平高球等较简单的动作技术;此外,通过翻转课堂的形式请个别学生代替教师为同学们示范讲解新内容,引导学生积极思考,主动探索,自觉实践。

四、注重羽毛球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

在体能维度上,水平三的重点是除在继续加强一般体能练习之外,逐渐渗透专项体能学练,提高体能练习的针对性,为学生合理运用技战术打下基础。因此本水平阶段的体能练习

不仅形式要多样化,内容也要逐渐丰富,在一般体能练习的基础上,有针对性地进行专项体能训练。例如,针对部分学生转髋不充分的问题,可以在“十”字步、“米”字步练习的基础上,增加若干组转髋练习以训练其髋关节的灵活性;针对学生后退步伐较慢的问题,可以通过后退跑、仰卧提腿、单腿仰卧起身等练习发展其大腿后肌群的力量。对于水平三的学生,可以通过游戏、比赛的形式增添体能练习的趣味性,激发其学练热情,例如将学生分为若干组,不同的组分散在场地不同区域,在同一时间进行不同的体能练习,30秒后组与组之间位置轮换,以此方式轮转,直至所有小组学生完成所有体能练习。

在水平二的基础上,水平三更要求教师针对比赛设置补偿性体能练习,例如在赛前进行一定数量的深蹲练习,唤醒并强化学生的腿部肌肉,为比赛中更好地发挥作铺垫。此外,随着学生的身心发展,体能练习需要兼顾更多项的身体机能,彰显整合性特征。例如,通过俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等练习补充与肌肉耐力相关的体能素质;通过折返跑、原地高抬腿等练习补充与速度相关的体能素质。

五、科学设置羽毛球运动教学中的运动负荷

(一) 科学设置运动密度

通过合理设置结构化组合技术的练习量确保群体运动密度达到75%以上,结合正手高远球上网组合技术、正手吊球上网技术、正手高远球与吊球结合战术建立不同动作技术的动力定型(肌肉记忆)。

(二) 通过设置游戏、展示与比赛情境提高运动强度

通过设置相关的游戏、展示与比赛情境提高运动强度至180次/分及以上水平,同时强化学生比赛中设法得分和阻止对方得分的战术思维和战术能力。

(三) 通过体能练习调控整堂课的运动负荷

结合不同体能练习的强度特点调控整堂课的运动负荷,如设置较小强度(心率100~120次/分)的柔韧性、平衡能力与反应能力练习,中小运动强度(心率120~140次/分)的灵敏性与协调性练习,中等运动强度(心率140~160次/分)的心肺耐力、肌肉耐力练习,挑战极限强度(心率 \geq 160次/分)的肌肉力量、位移速度、爆发力练习等。

以上运动环节合理衔接确保每节课平均运动强度在心率140~160次/分,此外设置每周三次肌肉力量练习与三次心肺耐力练习。

六、运用信息化教育手段和方法开展羽毛球运动教学

(一) 教学形态的变化

教学中恰当运用信息技术能在创设情境、动作演示、评价反馈、资源共享、自主探究、协

作学习等方面提高效率。水平三羽毛球运动教学中的信息化教育手段可包括:组织学生观看羽毛球比赛视频,讲解分析球员的技术与战术;在基本技术新授课中组织学生观看网上专业运动员的完整动作技术展示,配合教师的讲解与示范,使教学形式多样化、全面化。通过线下线上相结合的方式,打破学习的时空壁垒,拓宽羽毛球运动课程的学习视野。

(二) 信息技术工具的应用

信息技术工具在技能教学、体能练习中发挥着重要作用。水平三重视学生对羽毛球基本动作技术的掌握和体能水平的提高,使用心率带等仪器实时监测学生运动时的心率状况,有利于教师把控运动负荷。

七、开展课内外有机结合的羽毛球运动教学

课内引导学生学习正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、正反手放网等技术,组织学生有效学练正手高远球与吊球结合战术,指导并组织学生进行实战演练。此外,还要引导学生与小组成员或其他同伴交流讨论正手发平高球、正手击平高球、正手吊球、正反手放网等技战术的学习体会,指导学生使用裁判判罚动作或其他肢体语言进行表达,带领学生合作互助完成课堂任务,提醒学生协商课外练习或观看比赛事宜。

课外引导学生与同伴相互鼓励、督促,分享学习资源,协作完成课后作业;自主寻找场地练习发球、击球等技术以及并步、交叉步等步法,并与同伴探究如何提高发球质量以及更好地运用接发球战术等问题;了解羽毛球运动文化。

第三节 水平四羽毛球运动教学实施建议

一、设计完整的羽毛球运动学习活动

羽毛球运动教学要设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好的完整学习活动。羽毛球运动学习活动的类型多样,功能各异,在教学实施过程中需要从活动目的、活动情境、活动过程、活动评价等方面综合考虑各类活动的价值和作用。

(一) 活动目的注重导向性

活动目的需要指向学生核心素养的发展。例如,第31~34课时设置班级“汤姆斯杯”“尤伯杯”等团体赛,侧重发展学生在对抗中的技战术运用能力,提高技战术的规范程度和运用效果,带领学生逐渐理解羽毛球运动的相关知识和文化,同时要求学生在与同伴交流合作的基础上,能够形成默契的配合,强调在比赛中保持良好、稳定的情绪,自尊自信,正确看待比赛胜负。

（二）活动情境强调真实性

体育教师需要根据教学目的和内容设置适宜的学习场景,营造相应的氛围,设定学生在活动中的角色。比如,在班级中开展“汤姆斯杯”“尤伯杯”等团体比赛,训练学生运用技战术的复杂性与灵活性,强调学生对羽毛球运动攻守对抗、技术和战术互动的理解和战术意识的培养,加深学生对羽毛球比赛规则和裁判方法的理解,同时鼓励学生在比赛中担任部分裁判工作,不仅丰富了课堂内容,同时也创设了水平四学生所适宜的活动情境。

（三）活动过程注重合理性

水平三阶段重点关注学生对于羽毛球运动的基本动作技术和组合动作技术的掌握情况,通过体验与反思加强对羽毛球运动文化、运动损伤预防等知识的理解。而水平四阶段则在此基础上主要侧重对抗中的技战术运用以及对羽毛球运动相关知识和文化的了解。因此,水平四阶段主要在教学内容中增加了反手发网前球、网前正反手推球、网前正反手勾对角、正手杀球、接杀球等技术以及单打、双打基本战术,同时带领学生进一步理解羽毛球单打、双打比赛规则,鼓励学生在比赛中担任部分裁判工作,逐渐深入参与羽毛球运动学练和比赛。

（四）活动评价体现发展性

活动的评价需要嵌入活动过程中。在本阶段的教学过程中,比赛、游戏过后均设置评价环节,形式包括学生自我评价、学生间互评、教师评价等,评价的内容也包含多个方面。如在第6课时的“发、接网前球(推球)组合”练习环节结束后,师生需要共同对学练情况进行评价,在评价中不仅要关注学生是否能够正确运用反手发球、网前推球等技术,同时还要关注学生是否能够在学练中保持良好、稳定的情绪,是否能够在正确认识对抗,以及是否能与同伴沟通交流、默契配合等健康行为与体育品德。

二、创设多种复杂的羽毛球运动情境

在水平二、三的基础上,水平四对学生的合作能力、自主探究能力都提出了更高的要求,学生需要在团队合作中树立起更强的责任意识,还要制订并实施羽毛球锻炼计划等。因此,针对水平四学生的身心发展特点,为体育教师在羽毛球运动教学过程中复杂情境的创设提供一套方案:将学生按照5~6人为一组分为若干组,给组内的每位学生分配特定的角色,包括但不限于教练员、裁判员、器材管理员、体能训练师、考勤员等,各角色之间可隔一定时间轮换。教练员的职责是根据组内成员的技术掌握情况安排适当的练习任务,协助老师纠正组内成员的动作技术等;裁判员的职责是在教学比赛中担任裁判,记录和简单总结组内的比赛情况等;器材管理员的职责是协助老师分配组内的器材,提醒成员进行安全检查,安排收拾、整理器材工作等;体能训练师的职责是设计体能练习,协助老师监督组内成员的课外体

能锻炼情况等;考勤员负责点名考勤,向老师汇报组内学生人数、身体状况等。通过创设这样一种交互性、开放性、体验性更强的运动情境,能够充分调动学生学习羽毛球运动的积极性,增强学生的内在学习动力。学生理解并承担每种角色的职责,能够极大提高课堂效率,实现动思结合、体脑结合,提高分析、解决问题的能力,最终实现核心素养的发展。

三、采用多样化的羽毛球运动教学方式方法

在水平三的基础上,水平四更强调学练情境接近比赛,对抗性更高,对技战术的复杂性和灵活性提出了更高的要求,因此竞赛法是水平四教学过程中不可或缺的方法。比如,每节课都安排一定的时间,让所有学生都有机会参与班级内的教学比赛;再如,第31~34课时安排班级内的“汤姆斯杯”“尤伯杯”等团体赛,培养学生的合作意识和团队精神。此外,小组角色的分配给予每个小组充分发挥自主性的空间,有利于学生自主学练、合作学练、探究学练的开展。

四、注重羽毛球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

在体能维度上,水平四的重点是在继续加强体能练习的基础上,特别注重在比赛情境中提高学生的体能水平。因此本水平阶段的体能练习需要紧密结合羽毛球运动的特征,创设丰富多样的形式与内容。例如,全场步法练习除了较为熟悉的“十”字步、“米”字步外,还可以在羽毛球场地四角放若干只球,要求学生从中场出发,以前进步、后退步拨球,按每次只能拨一只球的规则依次拨掉四角上的球,提高学生的全场跑动能力;为模拟实战情境,除了常规的教学比赛外,还可以采用发全场多球的形式,通过控制发球的落点和频率调节学生的体能训练强度。

对于水平四的学生,可以通过以比赛为主、以游戏为辅的形式增添体能练习的趣味性,激发其学练热情。例如,将学生分为人数相同的若干组进行“体能接力赛”,每组每次一位组员依次完成高抬腿跑、跳障碍、“鳄鱼爬”、俯卧撑等多项体能练习后返回与下一位组员接力,直至小组内全部成员完成练习,用时少的小组胜出。在水平三的基础上,水平四更要求教师培养学生自主制订并实施体能锻炼计划的能力。例如,可以引导学生根据自身体能状况,制订课外的补偿性体能素质练习计划,通过课内外相结合的练习,在教学比赛中表现出充沛的体能。此外,随着学生的身心发展,体能练习需要兼顾更多项的身体机能,彰显整合性特征。例如,通过杠铃深蹲起、卧推等借助器械的练习增强肌肉力量。

五、科学设置羽毛球运动教学中的运动负荷

(一) 通过多球练习提高运动密度

为强化学生反手发网前球、网前正反手推球、正手杀球、接杀球等基本动作技术,可分组开展多球练习,在确保击球稳定性与命中率的同时,提高群体运动密度至75%以上。

（二）通过比赛对抗提高运动强度

设置相关的游戏、展示与比赛，营造攻防对抗氛围，可使学生运动参与积极性提高，放网、推球、杀球等新技术的应用机会增多，得分或失分情境有助于调动学生紧张心理，容易达到 180 次/分以上水平的亚极限运动强度。同时，比赛对抗还能强化学生设法得分和阻止对方得分的战术思维和战术能力。

（三）通过体能循环练习调控运动负荷

体能练习不仅有利于增进健康和增强体质，还有利于神经系统生长发育。但在体能练习中，多次重复刺激会引起神经肌肉疲劳，因此，通过不同站点的体能循环练习调控运动负荷至关重要。如设置较小强度（心率 100~120 次/分）的柔韧性、平衡能力与反应能力练习站，中小运动强度（心率 120~140 次/分）的灵敏性与协调性练习站，中等运动强度（心率 140~160 次/分）的心肺耐力与肌肉耐力练习站，挑战极限强度（心率 \geq 160 次/分）的肌肉力量、位移速度与爆发力练习站等，学生可根据轻松完成、能够完成、努力完成、挑战完成等程度自主选择站点进行练习，有效调控运动负荷。

以上运动环节合理衔接确保每节课平均运动强度在心率 140~160 次/分，此外设置每周三次肌肉力量练习与三次心肺耐力练习。

六、运用信息化教育手段和方法开展羽毛球运动教学

（一）教学形态的变化

信息化教育手段和方法能够提升学习活动的互动性和生成性，实现个性化和多样化的学习。比如，当前人工智能赋能羽毛球运动，能够对课堂上学生的运动过程进行数据分析，了解运动过程的有效性，通过构建符合不同年龄特征的羽毛球运动项目自动化分析模型，全面赋予羽毛球运动课堂教学及学生健康管理以智慧，对学生个体的健康目标进行精准干预。

（二）信息技术工具的应用

信息技术工具能够深入学生的羽毛球技术练习过程。比如，人工智能动作识别技术可通过对学生的动作进行捕捉分析，基于 AI(Artificial Intelligence, 人工智能)神经网络的深度学习算法，将学生的羽毛球动作技术与标准动作技术进行对比分析，实时给出有针对性的个性化训练改进建议，并对潜在的运动风险给出预警。在羽毛球比赛过程中还可通过视频解码技术、流媒体技术、数字矩阵技术、云技术、联动控制技术等，帮助教师和学生获得更多的比赛数据分析，为学生更积极、更科学地参与羽毛球运动竞赛提供支持。

七、开展课内外有机结合的羽毛球运动教学

课内引导学生学习反手发网前球、网前正反手推球、正手杀球、接杀球等基本动作技术，

组织学生有效学练杀球与接杀球、杀球上网、杀球与吊球组合动作技术,指导并组织学生进行单打发球抢攻战术、对角线战术、防守反击战术配合的比赛练习。此外,还要引导学生与小组成员或其他同伴比较反手发网前球、正手杀球、接杀球技术对球运行速度与运行轨迹的影响,重点指导学生在单打、双打比赛中运用所学的攻防战术,辅导学生根据对方回球分析制定防守、相持、进攻等技战术策略,指导学生使用裁判判罚动作或其他肢体语言进行表达,引导学生自主合作完成课堂任务并协商课外练习或观看比赛事宜。

课外引导学生与同伴相互鼓励、督促,分享学习资源,协作完成课后作业;自主寻找场地进行单打、双打比赛,推动羽毛球运动在学校体育与社区体育中的开展。

主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022(5).
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022(7).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022(4).
- [9] 中国羽毛球协会. 羽毛球竞赛规则(2021)[M]. 北京:人民体育出版社,2021.
- [10] 杨敏丽. 羽毛球教学与训练[M]. 北京:北京体育大学出版社,2012.
- [11] 国家体育总局青少年体育司,国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心. 中国青少年羽毛球训练教学大纲[M]. 北京:北京体育大学出版社,2012.

后 记

本套教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,严格依据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的精神,旨在帮助体育教师有效开展体育与健康教学,全面培养学生的体育与健康核心素养。

本套教师用书主要针对基本运动技能、体能和专项运动技能三个方面的教学进行编写。首先,在帮助体育教师全面了解2022年版课程标准在课程性质、课程理念、课程目标、课程内容、学业质量、教学建议、评价建议等方面新变化的基础上,系统阐述了水平、学年、学期、大单元、课时等五类教学计划设计与实施的相关要求,突破了以往大部分体育教师只关注课时教学计划的思维局限;其次,摒弃了以往教师用书的编写主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容,提供了大量的大单元教学计划和课时教学计划示例;此外,还针对教学实施提出了建议。上述教师用书的内容体系充分体现了对教师教学的指导作用。

在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、董翠香、唐文凯、许浩南、降佳俊等在本册的编写工作中也作出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中难免会存在不足和缺点,殷切期望各位读者能提出宝贵意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711、60821714

电子邮箱:jcfk@ecnupress.com.cn

义务教育教科书
教师用书

体育 与 健康

羽毛球运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5025-7



9 787576 050257 >

定价：30.00元