

» 3. 教学活动组织

(1) 正手握拍

【学练方法】

练习者两人一组面对面站立，听教师口令手指转动拍柄，练习球拍的正确握法，相互检查，相互纠正，体会正确的握拍动作。

【学练要求】

- 练习者根据教师口令进行练习，相互观察，相互提示动作要领。
- 互换球拍时做到手递手交接。

【教学提示】

在练习握拍时禁止挥拍及打闹，出现错误动作或对动作存在疑问时可求助同伴或教师。

(2) 反手握拍

【学练方法】

练习者两人一组面对面站立，听口令进行持拍体前绕8字练习，相互检查，相互纠正，体会正确的握拍动作。

【学练要求】

- 练习者根据教师口令进行练习，相互观察，相互提示动作要领。
- 绕8字时两人间隔在2米以上。

【教学提示】

在练习握拍绕8字时禁止挥拍及相互

打闹，出现错误动作或对动作存在疑问时可求助同伴或教师。

【安全提示】

- 穿好运动服、运动鞋，做好准备活动。
- 在握拍练习中学生不可以进行挥拍练习，避免击打到身边同学。

【素养培育】

培养学生遇到困难不抛弃不放弃、顽强拼搏的优秀品质。

(二) 正、反手颠球

» 1. 动作要领

正手颠球（以右手为例） 动作要领

准备姿势：两脚前后或左右开立稍屈膝。

正手颠球：右手向前伸出时前臂做外旋动作，拍头向下，手腕展开；击球时前臂做内旋动作同时体会手腕食指发力击球。

★重点：前臂内旋。

★难点：发力完整，连贯。



反手颠球（以右手为例） 动作要领

准备姿势：同正手颠球准备姿势。

反手颠球：右手向前伸出时前臂做内旋动作，拍头向下，肘向前送出，前臂自然摆向左下。击球时以肘为轴前臂做外旋动作同时拇指发力击球。

★重点：手臂外旋。

★难点：击球的准确性，发力连贯。



» 2. 常见问题与纠正方法

正手颠球（以右手为例） 常见问题与纠正方法

(1) 手腕僵硬。

◆击球时，前臂应内旋，体会手腕食指发力。

(2) 击球无力。

◆根据教师示范动作做以肩关节为轴直臂向上端送动作，并进行反复练习。

反手颠球（以右手为例） 常见问题与纠正方法

(1) 握拍没有进行前臂和手腕的旋转。

◆击球时肘部下沉，拍头向前送出。

(2) 击球无力。

◆前臂外旋，利用手腕将拍头进行向下引拍，击球时拇指发力。

» 3. 教学活动组织

(1) 不同位置交替正、反手颠球

【学练方法】

用正、反手颠球方式先进行体前、左右两侧颠球，当适应节奏后进行身前、身后交替正、反手颠球练习。

确，初学时可转动身体正、反手体前、左右两侧颠球，待熟练后再进行身前、身后交替正、反手颠球或正、反手颠球组合。

【教学提示】

【学练要求】

在练习中时刻关注握拍手是否正

根据持拍和颠球的熟练程度可适当加快速度或调整身体重心，如下蹲、站立颠球。

(2) 报号颠球

【学练方法】

多人一组，分别排号1、2、3、4、5、

6。由1号将球颠起随意叫2~6任意数字，被叫到数字的学生接到球后进行正手颠球练习。若球落地



则为失败，由上一位叫号者重新进行。

【学练要求】

至少4人参加此项练习，叫号同学应大声喊出数字，接球者在跑动挥拍接球时注意周围练习者。

【教学提示】

练习中相互注意留出安全距离。颠球高度不可过低或过高。

（3）球拍及身体部位接球练习

【学练方法】

球拍颠球后，身体其他部位接颠球（如头、脚、大腿等），如球拍颠球一次，脚面颠球一次，球拍颠球一次，压膝大腿颠球一次。

【学练要求】

刚开始练习时可只采用球拍颠球以外的一种方式颠球。当练习熟练后再逐渐增加身体其他部位颠球。

【教学提示】

在身体各部位颠球与球拍颠球转换时要注意持拍的动作方法准确性。

（4）颠球折返跑

【学练方法】

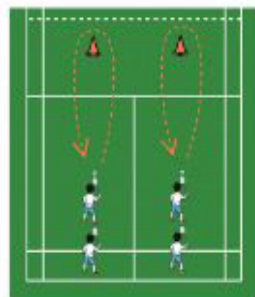
练习者用正手或反手颠球，在起点做准备，教师发令后练习者边颠球边向前跑动至折返线后再折返至起点。每队可安排4~8人进行比赛。

【学练要求】

遵守起跑不越线并在指定地点进行折返的规则进行练习。

【教学提示】

- 听教师口令或哨音方可出发。
- 注意颠球时手持拍的动作是否准确。



（5）两人对颠球折返

【学练方法】

两人一组面对面站在起点进行一人一次正手或反手对颠球准备。教师发令后两人相互颠球至折返点后折返回起点。教师可用计时方式判断胜负。

【学练要求】

对颠球时，如果球落地需捡起后回到掉球位置继续进行比赛。

遵守起跑不越线并在指定地点进行折返的规则进行练习。

【教学提示】

- 听教师口令或哨音方可出发。
- 注意颠球时手持拍的动作是否准确。

【素养培育】

培养学生积极主动、勤学苦练的品德，培养专注及合作的精神。

（三）正手发高远球

» 1. 动作要领

正手发高远球（以右手为例） 动作要领

站位：站在场地靠近中网一侧离前发球线1米左右位置，身体左肩侧对球网，左脚在前，脚尖指向网，右脚在后，两脚距离与肩同宽，身体重心放在后脚上。

发球：右手握拍向右后侧举起，肘部微屈，左手拇指、食指和中指夹球。

击球：身体重心由后脚移至前脚，右手转拍由上臂带动前臂，自右后方沿身体向前左上方挥动。当球落到右臂前下方伸直能够接触球刹那，紧握球拍，利用手腕屈收的力量向前上方用力击球，后顺势向左上方挥动缓冲，身体保持平衡。

★重点：顶肘挥拍。 ★难点：蹬地、转身、挥拍协调发力。



» 2. 常见问题与纠正方法

正手发高远球（以右手为例） 常见问题与纠正方法

- (1) 挥拍线路不正确，横拍扫。
✦正确慢动作挥拍练习，逐渐过渡到正常速度。
- (2) 挥拍时手臂僵硬，不以肩为轴，顶肘向前。
✦多理解发力顺序，多做放松、协调的发球练习。
- (3) “脚移动”“过高”违例。
✦理解规则。

» 3. 单打接发球站位

正手发高远球（以右手为例）

单打的接发球站位在离前发球线约1米距离，在右发球区应站在靠中网位置；在左发球区则站在中间稍偏边线位置，主要是防备对方偷袭己方的反手。



» 4. 教学活动组织

(1) 正手发高远球积分赛

【学练方法】

羽毛球场地两块半场各设有三条标志线。例如，练习正手发高远球者将球发到第一条线得1分，第二条线得3分，第三条线得5分。每人发5球分数相加为个人得分。

【学练要求】

利用正确的正手发高远球动作方法进行

行此项练习。

【教学提示】

保证正确的动作方法，不断挑战自我。

将学生分成学练小组，

进行组内争霸赛、小组积分团体赛，教师可依据教学习惯设立其他比赛方式。



(2) 发接球游戏

【学练方法】

2人一组隔网站立，一人正手发高远球，一人接高远球进行正手颠球练习。颠球到固定个数后角色互换。

【学练要求】

发球者和接球者都要利用正确的正手发高远球动作及正、反手颠球动作方法进行此项练习。

【教学提示】

接球者要尽力预判球的落点，提前到达接球位置。初学时，可先用手接住球，待熟练后，再用球拍接球、接球后颠球。可设立接球成功率比赛、接颠次数赛等。

【素养培育】

培养学生专注、机敏、勇于挑战、不怕困难的体育精神。

(四) 步法练习——启动步

» 1. 动作要领

启动步 动作要领

启动步一般为接发球、对打过程的启动，（以接发球为例）双脚左右开立，左脚稍前，右脚稍后，重心靠前或在左脚上，双膝微屈，收腹含胸。

启动时双脚同时蹬地，如同一个小跳步。

启动后重心向接球的方向移动，脚向接球方向移动。

★重点：下肢蹬地，重心靠前。

★难点：启动步与下一步法的衔接。



【拓展练习】

可要求在看手势或听声音后做出反方向的移动。

【素养培育】

培养学生注意观察、灵敏反应的良好习惯。

（三）球性游戏

球性是指在排球运动中手或身体对排球的感应支配能力，主要体现在对球的控制上。

（1）反弹球下移动游戏

【动作方法】

A 队员向地面砸球，正对来球的 B 队员看到空中反弹球的位置后，降低重心连续向左右或前后快速移动，在球落地前将球接住。

【技术要点】

低重心快速移动，锻炼反应和移动能力。

【素养培育】

培养学生注意观察、积极学练的态度和同伴互助的精神。

【拓展练习】

熟练后 B 队员可背对来球进行游戏。

（2）抛球快速击掌接球游戏

【动作方法】

准备姿势，将球垂直抛起，快速击掌，在两腿前方缓冲接球。

【拓展练习】

熟练后加转体 180 度或 360 度接球。

【素养培育】

培养学生在遵守规则的前提下努力获取胜利的信心和斗志。

【技术要点】

准确判断球的落点，锻炼空间感知能力。

（3）两手体前相互拨传球或抛接球

【动作方法】

两脚左右开立双手持球，手臂微屈在体前，用双手手指做拨传球或抛接球。

【拓展练习】

拨传球可由屈臂到伸臂，再由腰部移动到头顶等。抛接球可由抛接低球再到抛接高球。

【技术要点】

按节奏由慢到快，再由快到慢。先做拨传球再做抛接球。

【素养培育】

每次练习到手指、手臂微酸为止。培养学生吃苦耐劳的品质。

（四）垫球（正面双手垫球）

垫球是指利用手臂或身体其他部位垫击来球的技术动作，主要用于接发球、接扣球和

接拦回球，是防守也是组织进攻的基础。三年级主要围绕正面双手垫球技术进行学、练、赛，正面双手垫球是双手在腹前垫击来球的一种垫球方法，是各种垫球技术的基础，也是最基本的垫球方法。

» 1. 动作要领

垫球（正面双手垫球） 动作要领



采用叠掌式击球，双手除大拇指外其余四指并拢，掌心朝上，两手交叉，一只手叠放另一只手上，合掌互握，两拇指平行；手臂伸直手腕下压，两臂外翻形成一个平面，击球点保持在腰腹前一臂距离，以两小臂手腕上方10厘米左右，腕骨内侧平面击球为宜。

注意垫球时夹臂、提肩、压腕，击球的部位在腕关节上方10厘米左右处腕骨内侧平面。

注意夹臂、提肩、压腕，垫球部位准确。

注意判断准确、上下肢协调用力。

» 2. 常见问题与纠正方法

垫球（正面双手垫球） 常见问题与纠正方法

(1) 练习过程或移动过程中一直抱着双手。

提醒学生每垫一个球后都要放松双手，或要求学生每垫一个球后双手要触地一次。

(2) 击球时机掌握不准。

加强球性练习，及时判断球的落点。

(3) 击球部位不正确。

多做固定击球练习和一抛一垫练习。

» 3. 教学活动组织

(1) 自垫高低球

【学练方法】

一人一球，在自抛自垫基础上加入了高低幅度的变化。

【教学提示】

注意高低球击球力度的变化。垫高球要发力、垫低球要卸力。



【拓展提升】

可要求学生垫球高度的变化。

根据学生的能力可缩小垫球的范围。

【素养培育】

自己的球掉落地面要及时捡起，同学的球滚到自己脚下要用手捡起并交还给同学，养成好习惯，避免意外发生。

（2）三人一组左右滑步垫抛球

【学练方法】

两人抛球，一人垫球，抛球两人左右间隔三米，垫球人站立于其中一位抛球人对面，二者相距三米左右，垫球人垫球后快速滑步移动到旁边的位置，左边左脚在前，右边右脚在前。

【教学提示】

垫完马上移动，抛球人在垫球人刚结束上一个垫球时将球抛出。

【拓展提升】

抛球人可加快速度，降低抛球高度，促进垫球人脚下的移动。

抛球线路可变换，如交叉抛球。垫球人除左右滑步移动外还可以交叉步移动。

【素养培育】

练习者能够主动与同伴沟通，提示抛球落点，抛球同学也能够提示练习者的动作要点，学会交流沟通。

（3）大转盘

【学练方法】

三人一组两球，抛球两人相对站立间距6米，垫球人站两个抛球人中间，垫完快速转身180度继续垫另一位抛球人的球。

【教学提示】

始终保持稍蹲姿势转身，对正方向再出手。

【拓展提升】

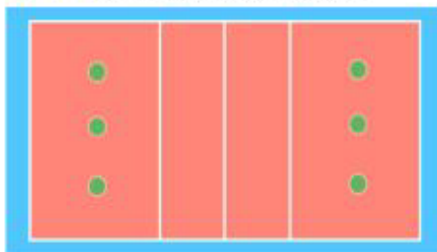
垫球人在转正时可加入滑步或交叉步移动，在转正时将球垫出。

抛球人可用自垫球的形式将球垫给垫球人，自垫球时用余光看练习者的方向，等练习者对正后再将球垫出。

【素养培育】

前后转身快速盯住球，培养学生的专注度。

(4) 三对三简易规则垫球比赛



【比赛方法】

三对三两边隔网站开(可缩小场地的范围和降低球网的高度),用垫球动作将球发过网,可选择先接住再垫出或直接垫出,四次以内将球垫过网;球在本方场地内落地没接到以及球在手中停顿超过两秒就是失误,

则对方得分。球压线算界内。

【教学提示】

在比赛开始前教师要将规则讲清楚,让学生多尝试。

【拓展提升】

可增加更多的配合。

近距离用垫球动作将球发过网,也可用抛球方式替代发球。

【素养培育】

接球前要养成大声说“我来”的习惯,可提高随时准备接球的意识以及让同伴知道,避免抢球或让球。

(五) 正/侧面下手发球

发球是排球的基本技术之一,是比赛的开始也是进攻的开始,是比赛中真正意义上的第一次进攻。发球是排球技术中唯一不受他人制约的技术。

» 1. 动作要领

正/侧面下手发球 动作要领



以右手发球为例,面对球网,两脚前后开立,左脚在前,两膝微屈。上体稍前倾,重心偏后脚。左手持球于腹前,将球轻轻抛起于体前右侧,离手高约20厘米,在抛球的同时右臂伸直以肩为轴向后摆动,借右腿蹬地力量,身体重心随着右手向前摆动击球而移至前脚。在腹前以掌根或虎口击球的中下方。

注意正面或侧面对网,垂直抛球,直臂摆动击球。

注意抛球稳定,击球部位准确。

注意抛球、引臂、蹬地、摆臂、击球的顺序,协调身体用力。

» 2. 常见问题与纠正方法

正 / 侧面下手发球 常见问题与纠正方法

(1) 抛球不到位。

(2) 发球过高，击球部位掌握不好。

增加抛球与摆臂相结合或抛实心球练习。

向球网和网带上发球练习。

» 3. 教学活动组织

(1) 连续发球积分赛

【比赛方法】

第一种：站到距网 6 米后（可根据学生的能力情况调整距离），一人连续发 5 次球。发球有速度和攻击性为好球，积 2 分；发球过网速度慢为一般球，积 1 分；失误无积分。小组成员间比一比谁的积分高。

第二种：站到距网 6 米后（可根据学生的能力情况调整距离），小组成员每人一颗球依次发球，按照第一种比赛方法进行积分，小组和小组间比一比哪个组以及谁的积分高。

【教学提示】

小组之间的水平尽量安排得相当。

【拓展提升】

可根据学生的水平来调整积分，对于能力强的学生，评判要求要高。

【素养培育】

连续发球能够直接影响学生的心理，会导致紧张，积分赛更能结合比赛的实际，提高学生的抗压能力。

(2) 隔网发球

【学练方法】

两组同学根据自身的发球能力选取距离球网的站位，隔网发球的基本动作不变，膝盖弯曲蹬地有力，挥臂的速度要加快；接发球先站到中场方便前后移动，观察对方击球力度，脚下快速取位先到球下。

【教学提示】

接发球不能将球直接垫过球网，垫到前

场区内，以便练习串联组织进攻。

【拓展提升】

发球人距离球网的距离可拉长。

【素养培育】

练习中两人是彼此最直观看对方动作和击球效果的人，要注重培养双方有更多的互动与交流。

（3）近距离发球

【学练方法】

发球人距离球网6~8米，以小组的形式1~2人先发球，到时间后再交换，其余人在球网对面场地接发球，人与人左右间隔1米以上，要接球提前说“我来”，避免出现抢球、让球的现象。

【教学提示】

发球人在击球瞬间手腕要绷紧，避免手腕转动导致发球方向发生改变。

【拓展提升】

加入积分：发球人将球发到对方场区直接落地，发球人积2分；接发球人碰到球后接飞出场外，发球人积1分；接发球人将球接起并落在网前3米线区域内，接发球人积2分，接起但落在后场区，则接发球人积1分。

【素养培育】

结合比赛的形式，充分调动学生参与排球运动的积极性与专注度。

六、体能发展



七、学习评价

（一）评价方式

本单元评价采用过程性评价和终结性评价相结合，兼顾定量和定性的方式，对学生在运动能力、健康行为和体育品德方面的表现分别进行评价。

评价主体包括教师和学生，以自评、互评、师评的形式，对学生本单元学习过程中的

教学内容三：段前一级、二级、三级拳操

段前一级、二级、三级拳操是长拳基本动作及简单组合练习的另一种方式，共有六节，每节由两个八拍动作组成：段前一级拳操主要动作为冲拳推掌，段前二级拳操主要动作为弹踢双推，段前三级拳操主要动作为格挡冲拳。这三套拳操左右对称、简单易学，强化了初学长拳的学生对基本动作的串联和组合创编，为学习长拳一段、二段等套路打下基础。

（一）段前一级拳操：冲拳推掌

» 1. 动作要领

冲拳推掌 动作要领

【预备式】并步直立，挺胸、收腹，双臂屈肘后夹，双手握拳于腰间。

①【左开步双冲拳】左脚向左开步，与肩同宽，双拳向前冲出。

②【左并步抱拳】右脚向左脚并步，双臂屈肘，双拳收至腰间。

③【左开步双推掌】左脚向左开步，与肩同宽，双拳变掌向左右两侧推出；头向左甩，目视左掌。

④【左并步抱拳】右脚向左脚并步，双掌变拳，屈肘收至腰间；头向右转，目视前方。

⑤~⑧略。⑤~⑧拍动作同①~④拍动作，方向相反；第二个八拍动作同第一个八拍动作。要求开步、并步与冲拳、推掌连贯完成，表现出动作的刚劲、有力。

【收势】并步直立，双拳变掌放下，双掌贴紧大腿，目视前方。



预备式



①左开步双冲拳



②左并步抱拳

③左开步双推掌

④左并步抱拳

» 2. 易犯错误与纠正方法

冲拳推掌 易犯错误与纠正方法

对于冲拳、推掌不走直线问题，可强调推掌、冲拳贴肋出击，力达拳面和掌根外沿。

（二）段前一级拳操：马步冲推

» 1. 动作要领

马步冲推 动作要领

【预备式】并步直立，挺胸、收腹，双臂屈肘后夹，双手握拳于腰间。

①【左马步双冲拳】左脚向左开步，下蹲成马步；双拳向前冲出，目视前方。

②【马步双沉肘】马步不变，双拳外旋，屈臂沉肘，目视前方。