

羽毛球运动 (全一册)



» 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) 摆抽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抽，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

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。

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

羽毛球运动 (全一册)



则为失败，由上一位叫号者重新进行。

【教学提示】

【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，接球者在跑动接球时注意周围练习者。

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，屈膝大腿颠球一次。

【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。

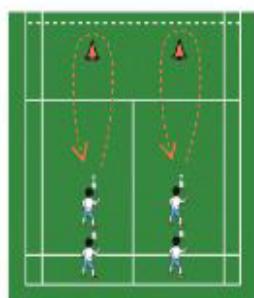
(4) 颠球折返跑

【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。

【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。



【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。

(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。

- 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。

【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。

【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

站立: 站在场地靠近中线一侧离前发球线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)

单打的接发球站在离前发球线约1米距离, 在右发球区应站在靠近中线位置; 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。





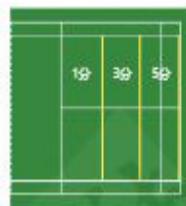
» 4. 教学活动组织

(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。

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。

【学练要求】

利用正确的正手发高远球动作方法进

行此项练习。

(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、接颠球次数赛等。

【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。

排球运动 (全一册)



【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

【拓展练习】

伴互助的精神。

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。

【技术要点】

准确判断球的落点，锻炼空间感知能力。

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。

(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

排球运动 (全一册)



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，桡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厘米左右处桡骨内侧平面。

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。

排球运动 (全一册)



【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。

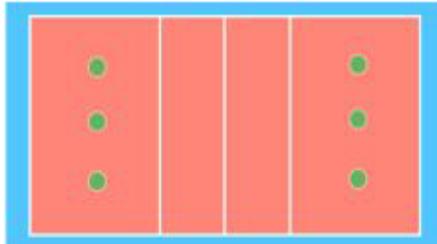
抛球人可用自垫球的形式将球垫给垫球人，自垫球时用余光看练习者的方向，等练习者对正后再将球垫出。

【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



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

【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，

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。

排球运动 (全一册)



» 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。
增加抛球与摆臂相结合或抛实心球练习。

- (2) 发球过高, 击球部位掌握不好。
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, 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, 摆臂的速度要加快; 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。

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到对方动作和击球效果的人, 要注重培养双方有更多互动与交流。

【教学提示】

接发球不能将球直接垫过球网, 垫到前

排球运动 (全一册)



(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界外,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。



预备式

①左开步双冲拳

②【左并步抱拳】右脚向左脚并步，双臂屈肘，双拳收至腰间。



②左并步抱拳



③左开步双推掌

④左并步抱拳

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。

» 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。