

最新初中羽毛球教学计划及教案 初中羽毛球教学计划(通用5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

初中羽毛球教学计划及教案篇一

课程目标

- 1、以全面贯彻落实课改精神为宗旨，从学生实际出发，以学生为主体，努力创建教学新模式新情景，通过优化教学过程来进一步激发学生对羽毛球运动的兴趣。
- 2、通过教学，让学生初步掌握羽毛球基本技术、技能，了解羽毛球运动相关知识及发展概况。
- 3、通过教学，让学生充分体验活动过程，在活动体验中培养发现问题、认识问题、分析问题的能力，以及合作学习、主动探究的能力。
- 4、通过教学，培养学生积极向上的精神风貌，乐于助人、相互帮助的学习习惯。

课程计划（总计15课时）

第一周

1、学习握拍法

2、学习正手发高远球

3、学习正手击打高远球（徒手架拍技术）

4、跳绳。心肺功能锻炼

第二周

1、复习正手发高远球

2、复习正手高远球（徒手架拍结合击打固定球）

3、折返跑（游戏）

第三周

1、复习正手发高远球、正手高球

2、学习正手网前挑球、勾球技术

3、羽毛球综合步法（杀上网）

4、身体素质练习（折返跑）

第四周

理论知识课（多媒体）结合步伐练习

第五周

架拍结合挥拍技术、网前步伐练习

1、复习正手发高远球、正手高球

2、学习正手吊球、杀球技术

3、俯卧撑。步伐训练（网前）

4、心肺功能锻炼

第六周

1、复习正手吊球、杀球，学习放网技术、网前搓球、扑球、勾对角技术

2、学习正手杀球、接杀球

3、跳绳

4、体能锻炼

第七周

1、复习正手杀球、接杀球

2、网前球技术结合步伐（前后场移动）

3、游戏（x战警）

4、身体素质训练

第八周

1、介绍规则简介、单打战术与教学比赛

2、体能锻炼

第九周

1、复习单打战术与教学比赛

2、俯卧撑

3、心肺功能锻炼

第十周

1、介绍反手发网前球、双打接发球、平抽挡

2、跳绳

3、各种体能锻炼

第十一周

1、双打规则简介、双打战术与教学比赛

2、裁判实习

3、折返跑、心肺体能锻炼

第十二周

1、复习考试内容与双打教学比赛

2、羽毛球综合步法

3、各种体能锻炼

第十三周

1、正手击高远球技能测试

第十四周

体能测试

第十五周

综合评价

初中羽毛球教学计划及教案篇二

为丰富初二学生学校文娱生活，提高初二年级学生对羽毛球运动的兴趣，为能有效使学生掌握羽毛球运动技术，拟定以下几点教学训练计划：。

训练时间：每周二下午第八节课至7：35分、每周训练活动一次

兴趣活动地点：十三中田径场体育馆二楼

教学活动内容：分五个阶段

第一阶段：提高兴趣阶段、徒手增强球感的练习、持拍增强球感的练习、游戏比赛、身体素质练习。

第二阶段：握拍技术及练习方法、基本站位方法及准备姿势、羽毛球运动的身体素质练习。

第三阶段：基本发球技术与练习方法，前场、中场、后场击球技术与练习方法、羽毛球步伐移动方法。

第四阶段：羽毛球基本击球战术

第五阶段：羽毛球基本战术教学比赛阶段

辅导教师：梁广军

学生名单：初二年级学生42人

初中羽毛球教学计划及教案篇三

- 1、以全面贯彻落实课改精神为宗旨，从学生实际出发，以学生为主体，努力创建教学新模式新情景，通过优化教学过程来进一步激发学生对羽毛球运动的兴趣。
- 2、通过教学，让学生初步掌握羽毛球基本技术、技能，了解羽毛球运动相关知识及发展概况。
- 3、通过教学，让学生充分体验活动过程，在活动体验中培养发现问题、认识问题、分析问题的能力，以及合作学习、主动探究的能力。
- 4、通过教学，培养学生积极向上的精神风貌，乐于助人、相互帮助的学习习惯。

课程计划(总计15课时)

- 1、学习握拍法
 - 2、学习正手发高远球
 - 3、学习正手击打高远球(徒手架拍技术)
 - 4、跳绳。心肺功能锻炼
-
- 1、复习正手发高远球
 - 2、复习正手高远球(徒手架拍结合击打固定球)
 - 3、折返跑(游戏)
-
- 1、复习正手发高远球、正手高球；
 - 2、学习正手网前挑球、勾球技术

3、羽毛球综合步法。(杀上网)

4、身体素质练习(折返跑)

.理论知识课(多媒体)结合步伐练习

.架拍结合挥拍技术、网前步伐练习

1、复习正手发高远球、正手高球;

2、学习正手吊球、杀球技术

3、俯卧撑。步伐训练(网前)

4、心肺功能锻炼

1、复习正手吊球、杀球,学习放网技术、网前搓球、扑球、勾对角技术

2、学习正手杀球、接杀球:

3、跳绳。

4、体能锻炼

1、复习正手杀球、接杀球;

2、网前球技术结合步伐(前后场移动);

3、游戏(x战警)

4、身体素质训练

1、介绍规则简介、单打战术与教学比赛;

2、体能锻炼

1、复习单打战术与教学比赛；

2、俯卧撑。

3、心肺功能锻炼。

1、介绍反手发网前球、双打接发球、平抽挡；

2、跳绳。

3、各种体能锻炼

1、双打规则简介、双打战术与教学比赛；

2、裁判实习；

3、折返跑。心肺体能锻炼

1、复习考试内容与双打教学比赛；

2、羽毛球综合步法。

3、各种体能锻炼

1、正手击高远球技能测试

体能测试

.综合评价

初中羽毛球教学计划及教案篇四

1、以全面贯彻落实课改精神为宗旨，从学生实际出发，以

学生为主体，努力创建教学新模式新情景，通过优化教学过程来进一步激发学生对羽毛球运动的兴趣。

2、通过教学，让学生初步掌握羽毛球基本技术、技能，了解羽毛球运动相关知识及发展概况。

3、通过教学，让学生充分体验活动过程，在活动体验中培养发现问题、认识问题、分析问题的能力，以及合作学习、主动探究的能力。

4、通过教学，培养学生积极向上的精神风貌，乐于助人、相互帮助的学习习惯。

课程计划(总计15课时)

第一周.

1、学习握拍法

2、学习正手发高远球

3、学习正手击打高远球(徒手架拍技术)

4、跳绳。心肺功能锻炼

第二周.

1、复习正手发高远球

2、复习正手高远球(徒手架拍结合击打固定球)

3、折返跑(游戏)

第三周.

- 1、复习正手发高远球、正手高球；
- 2、学习正手网前挑球、勾球技术
- 3、羽毛球综合步法。(杀上网)
- 4、身体素质练习(折返跑)

第四周. 理论知识课(多媒体)结合步伐练习

第五周. 架拍结合挥拍技术、网前步伐练习

- 1、复习正手发高远球、正手高球；
- 2、学习正手吊球、杀球技术
- 3、俯卧撑。步伐训练(网前)
- 4、心肺功能锻炼

第六周.

- 1、复习正手吊球、杀球，学习放网技术、网前搓球、扑球、勾对角技术
- 2、学习正手杀球、接杀球：
- 3、跳绳。
- 4、体能锻炼

第七周.

- 1、复习正手杀球、接杀球；

2、网前球技术结合步伐(前后场移动)；

3、游戏(x战警)

4、身体素质训练

第八周.

1、介绍规则简介、单打战术与教学比赛；

2、体能锻炼

第九周.

1、复习单打战术与教学比赛；

2、俯卧撑。

3、心肺功能锻炼。

第十周、

1、介绍反手发网前球、双打接发球、平抽挡；

2、跳绳。

3、各种体能锻炼

第十一周。

1、双打规则简介、双打战术与教学比赛；

2、裁判实习；

3、折返跑。心肺体能锻炼

第十二周。

- 1、复习考试内容与双打教学比赛；
- 2、羽毛球综合步法。
- 3、各种体能锻炼

第十三周。

- 1、正手击高远球技能测试

第十四周。体能测试

第十五周。综合评价

初中羽毛球教学计划及教案篇五

羽毛球运动属技能主导类隔网对抗性项目，以其娱乐性、简便性、锻炼性等特点深受广大初中学生的喜爱。参加羽毛球运动可发展学生的协调性和灵敏性，有利于心肺等功能的改善与提高，可培养学生顽强拼搏、沉着果断等良好品质。

本课程主要教授羽毛球运动的基本理论、基本技术与战术、竞赛规则及裁判法等资料，并结合羽毛球教学向学生传授体育基础理论、体育健身方法、体育保健常识等资料。

二、课程目标

第一学期

课时教学资料：

- 1，认识羽毛球运动基本知识

2, 羽毛球基本握拍法、认识羽毛球运动

3, 发球: 发高远球1

4, 发球: 发高远球2

5, 上手击高远球1

6, 上手击高远球2

第二学期

课时教学资料

1, 正手挑球

2, 反手挑球

3, 上手击高远球3

4, 上手击高远球4

5, 羽毛球的战术: 发球战术

6, 教学比赛

第三学期

课时教学资料

1, 基本步法: 正手侧身并步后退

2, 基本步法: 跨步上网

3, 正手侧身并步后退步法结合上手击高远球

4, 跨步上网步法结合正反手挑球

5, 羽毛球战术: 攻后场战术

6, 教学比赛

第四学期

课时教学资料

国内外羽毛球的重大赛事介绍

正手放网

基本步法: 两侧移动步法1

基本步法: 两侧移动步伐2

羽毛球战术: 逼反手战术

教学比赛

第五学期

课时教学资料

1, 学习欣赏羽毛球比赛

2, 反手放网

3, 前交叉跨步上网步法

4, 正手侧身并步后退步法结合跨步上网步法

5, 羽毛球战术: 拉吊结合战术

6, 教学比赛

1. 培养初中学生树立“健康第一”的思想，用心参加体育锻炼，在体育学习中培养运动兴趣，养成运动习惯，使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段，并能持之以恒地加以锻炼，为终身体育锻炼打下坚实的基础。
2. 帮忙学生掌握羽毛球基本技术、战术、竞赛规则与裁判法，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身习惯，为终身体育打下坚实的基础。
3. 透过羽毛球专项课培养学生顽强拼搏，独立思考潜力
4. 提高学生的欣赏水平、组织潜力等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，促进素质教育实施。