

2023年羽毛球教学计划及教案详解(通用14篇)

小学教案不仅是教师教学的工具，也是学生学习的指南，通过教案的完善可以提高学生的学习兴趣 and 效果。以下是小编为大家整理的几份优秀大班教案范文，供大家参考。

羽毛球教学计划及教案详解篇一

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。

在教学过程中要充分考虑二年级学生对羽毛球技术的掌握能力，教学生颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最基本的练习，以此来培养学生对羽毛球的球感。同时，教学生跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的脚步练习。让学生熟悉羽毛球运动中最基本的步法，为以后打好羽毛球做好良好的准备。

- 1、培养学生树立“健康第一”的思想，积极参加体育锻炼，在体育学习中培养运动兴趣，养成运动习惯。
 - 2、帮助学生掌握羽毛球基本技术、战术、竞赛规则与裁判规则，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身的习惯，为终身体育打下坚实的基础。
 - 3、提高学生的组织能力、欣赏水平等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，推进素质教育实施。
- 1、基本技术：颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人

对打高远球等一系列最基本的技术。

2、基本步法：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的步法。

3、教学比赛：羽毛球教学比赛。

4、身体素质（跳绳）：力量素质；耐力素质；灵敏素质；柔韧素质；速度素质。

1、（一课时）羽毛球运动、场地的介绍。

羽毛球的正确握拍方法。

羽毛球颠球。

2、（两课时）羽毛球正确发球姿势以及动作。

学习羽毛球发球。

3、（两课时）复习羽毛球的发球。

学习羽毛球的接球

4、（两课时）羽毛球对空高击球。

羽毛球对空高挑球。

双人对打高远球。

5、（两课时）基本步法练习：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步。

羽毛球教学计划及教案详解篇二

摘要高校羽毛球教学是高校体育教学的一项重要内容，有助于培养学生学习的积极性和主动性，提高体育教学的质量和效率。通过对高校羽毛球教学中影响学生学习积极性因素的分析，探讨如何有效地提高高校羽毛球教学的有效性。

关键词高校羽毛球教学积极性影响因素

羽毛球运动作为高校体育运动中的一项重要内容，对学生的身心发展起着重要的作用。随着国家对体育运动的越来越重视，羽毛球运动也被成为了高校体育训练中一项重要的内容。但在实际的高校羽毛球教学中学生学习的积极性不高，这源于教学过程中多方面的因素影响。通过对教学过程中影响学生积极性因素的分析，探讨有效提高学生积极性的策略。

（一）体育教师自身的原因

高校羽毛球教师组我谥学生学习的的主导，其综合素养直接影响着学生学习的有效性和教学的质量。在高校羽毛球教学中，教师的综合素养直接影响着教师教学方式和方法的选择。但在目前一些高校的羽毛球教学中存在着教师综合素养不高，教师过程过于死板、教条化，教学过程中过于严肃，缺乏与学生之间的沟通和交流，教学过程中忽视学生之间存在的差异，因此很难激起学生的学习兴趣 and 积极性。如果羽毛球教师在教学的过程中与学生之间的关系融洽，说话幽默。能够有效地调节课堂的氛围，在课堂中为学生亲身示范羽毛球的技术和动作要领，这样学生在学习的过程中就会积极主动的参与到教学过程当中，引起学生学习的兴趣。因此一名优秀的羽毛球教师要注重自身的综合素养，在专业技能提升的基础上学会言传身教，对学生形成潜移默化的影响，从而激发学生学习的积极性和主动性。

（二）教学过程的影响

高校的羽毛球教学是一门具有较强的实践性的课程，也注重教学过程中师生之间的互动和交流。因此教学过程中的每一个环节都会对学生的学学习产生一定的影响。羽毛球的教学活动具有较强的科学性和系统性，需要不断低通过动作和技能的训练达到一定的训练要求。因此羽毛球教师在安排教学计划和教学过程的时候要注重根据学生学习的差异，进行合理化教学。因此教学过程中的课程安排、课程进度以及训练的强度安排等都对学生的积极性产生重要的影响。因此优秀的羽毛球教师要学会合理安排课程的内容和计划进度，通过对教学过程的控制提高学生学习的积极性和主动性。

（三）课堂氛围的影响

良好的课堂氛围可以建立良好的师生关系，实现师生之间的互助交流，提高学生学习的积极性。高校的羽毛球教学作为一门具有实践性和具集体性的教学活动，学生在同一课堂中具有不同的表现，因此良好的课堂氛围可以提高学生主动的融入到课堂的教学中。如果在羽毛球的教学中学生动作技能掌握不熟练，教师对此进行严厉的批评，再加上同学们的嘲笑和戏弄，这样会大大降低学生的学习积极性和主动性，从而对羽毛球学习失去信心，产生心理上的压力和阴影、因此融洽的课堂氛围可以为学生的学习提供良好的环境，在这样的环境下，学生集体学习，互帮互助，学习的积极性也会很快提升。

（四）学生个人因素的影响

高校羽毛球教学中出现学生的学习性不高，除了一些客观的外在因素外，还与学生的主观因素有关。对于高校的学生来说，身心发展已经达到一定的程度，对于羽毛球教学不够重视，认为在平时的生活中也可以进行羽毛球训练，对羽毛球学习不以为然。再加上高校的学生进修体育课程主要是为了

学分，为了学分而学习，因此在教学中学生的学习积极性不高。一些学生的体质比较差，身体状况不好，因此学习中力不从心。还有些高校学生性格比较内向，对体育没有多大的热情，因此在羽毛球的教学中学生学习积极性普遍不高，严重影响着教学的质量和效果。

（一）提高教师的讲解和示范能力

高校的羽毛球教学可以有效地促进师生之间的情感交流，实现师生之间的互动。羽毛球教学作为一种双边互动的教学，在教学中要以学生为中心，教师引导学生在学习和训练中加强技能，教师必要时给予正确的动作和技能示范。这就要求教师在教学中要给学生提供标准化的动作和要领，并配合通俗易懂的语言进行讲解，让学生熟练的掌握动作的要领。这样学生通过教师的准确示范和讲解在心中形成一个动作的思维模式和图式，在具体的训练中学生会根据脑海中的图式加强动作技能。教学中准确的动作示范和讲解能够加深学生对技能的理解，更加主动的参与到动作的训练当中。

（二）提高教学过程的科学性

羽毛球教学中需要教师讲解科学的动作要领，实现与学生之间和互动和交流。因此在教学的过程中每一个环节都可能对教学的效果产生影响。在羽毛球教学中教师要考虑到教学内容和选择和教学的方式和方法，运用学生易于接受的教学方法，引导学生积极性的参与到教学中来。另外教师要科学合理的安排教学计划和任务，顾及到学生之间的差异性和训练强度的承受能力。如果学生在羽毛球的教学中感到的轻松和愉悦，那么学生学习的积极性就能够得到有效地提高。

（三）丰富课堂的组织形式

羽毛球教学计划及教案详解篇三

- 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。

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

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

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

1、正手发高远球

2、降低难度的比赛

3、兴趣游戏：运球接力赛

4、初步掌握正手发高远球和比赛的方法

5、发展学生身体的协调性、柔韧性和灵敏性

6、培养学生交流合作的意识

击高球：

模拟比赛

游戏：投掷轻物

- 1、初步掌握击高球和比赛的基本方法。
- 2、发展身体的柔韧性和灵敏性和投掷能力。
- 3、培养学生竞争、合作的意识。

单元目标：

- 1、说出羽毛球运动技术术语以及相关场地、器材的名称
- 2、初步掌握正手发高远球、击高球的动作，并能运用所学动作进行比赛。
- 3、发展反应速度、灵敏和协调性。
- 4、培养学生竞争、合作的意识。

单元教学评价内容与方法：

评价内容：

- 1、学生的灵敏、协调、柔韧等体能发展情况。
- 2、掌握正手发高远球、击高球动作的能力。
- 3、克服困难的勇气、完成动作的自信。
- 4、游戏活动中与同学友好相处以及对待集体的态度。

评价方法：

评语形式出现，教师除对学生做出准确、全面评价外，还要帮助学生自我评价和相互评价。

学法指导：

- 1、教师帮助学生选择不同模仿对象来组织、引导学生练习。
- 2、运用不同的活动形式、方式强化他们的学习。
- 3、教师告诉学生有关安全活动注意事项，如场地要平等。
- 4、提醒学生课后进行游戏活动时要相互帮助、友好相处。

羽毛球教学计划及教案详解篇四

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。

在教学过程中要充分思考二年级学生对羽毛球技术的掌握潜力，教学生颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最基本的练习，以此来培养学生对羽毛球的球感。同时，教学生跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的脚步练习。让学生熟悉羽毛球运动中最基本的步法，为以后打好羽毛球做好良好的准备。

二、课程任务

1. 培养学生树立“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。
2. 帮忙学生掌握羽毛球基本技术、战术、竞赛规则与裁判规则，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身的习惯，为终身体育打下坚实的基础。
3. 提高学生的组织潜力、欣赏水平等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，推进素质教育实施。

三、教学资料纲要

1. 基本技术：颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最基本的技术。
2. 基本步法：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的步法。
3. 教学比赛：羽毛球教学比赛。
4. 身体素质(跳绳)：力量素质；耐力素质；灵敏素质；柔韧素质；速度素质。

四、9课时的学习资料

1. (一课时)羽毛球运动、场地的介绍

羽毛球拍的正确握拍方法

羽毛球颠球

2. (两课时)羽毛球拍的正确发球姿势以及动作

学习羽毛球发球

3. (两课时)复习羽毛球的发球

学习羽毛球的接球

4. (两课时)羽毛球对空高击球

羽毛球对空高挑球

双人对打高远球

5. (两课时)基本步法练习：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步

羽毛球教学计划及教案详解篇五

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。

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，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，努力创立教学新模式新情景，经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、经过教学，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、经过教学，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、分析问题的本事，以及合作学习、主动探究的本事。

4、经过教学，培养学生精神风貌，乐于助人、相互帮忙的学习习惯。

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、复习考试资料与双打教学比赛；
- 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

羽毛球教学计划及教案详解篇六

一、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：

1、训练时间：每周二下午第八节课至7：35分

2、每周训练活动一次

3、兴趣活动地点：十三中田径场体育馆二楼

二、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：xxx

学生名单：初二年级学生42人

羽毛球教学计划及教案详解篇七

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。

在教学过程中要充分考虑二年级学生对羽毛球技术的掌握能力，教学生颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最基本的练习，以此来培养学生对羽毛球的球感。同时，教学生跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的脚步练习。让学生熟悉羽毛球运动中最基本的步法，为以后打好羽毛球做好良好的准备。

1. 培养学生树立“健康第一”的思想，积极参加体育锻炼，在体育学习中培养运动兴趣，养成运动习惯。
2. 帮助学生掌握羽毛球基本技术、战术、竞赛规则与裁判规则，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身的习惯，为终身体育打下坚实的基础。
3. 提高学生的组织能力、欣赏水平等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，推进素质教育实施。

1. 基本技术：颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最基本的技术。

2. 基本步法：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的步法。

3. 教学比赛：羽毛球教学比赛。

4. 身体素质（跳绳）：力量素质；耐力素质；灵敏素质；柔

韧素质；速度素质。

1.（一课时）羽毛球运动、场地的介绍

羽毛球正确握拍方法

羽毛球颠球

2.（两课时）羽毛球正确发球姿势以及动作

学习羽毛球发球

3.（两课时）复习羽毛球的发球

学习羽毛球的接球

4.（两课时）羽毛球对空高击球

羽毛球对空高挑球

双人对打高远球

5.（两课时）基本步法练习：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步

羽毛球教学计划及教案详解篇八

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。

在教学过程中要充分思考二年级学生对羽毛球技术的掌握潜力，教学生颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最基本的练习，以此来培养学生对羽毛球

的球感。同时，教学生跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的脚步练习。让学生熟悉羽毛球运动中最基本的步法，为以后打好羽毛球做好良好的准备。

1. 培养学生树立“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。

2. 帮忙学生掌握羽毛球基本技术、战术、竞赛规则与裁判规则，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身的习惯，为终身体育打下坚实的基础。

3. 提高学生的组织潜力、欣赏水平等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，推进素质教育实施。

1. 基本技术：颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最基本的技术。

2. 基本步法：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步等一系列最基本的步法。

3. 教学比赛：羽毛球教学比赛。

4. 身体素质（跳绳）：力量素质；耐力素质；灵敏素质；柔韧素质；速度素质。

1. （一课时）羽毛球运动、场地的介绍

羽毛球的正确握拍方法

羽毛球颠球

2. （两课时）羽毛球正确发球姿势以及动作

学习羽毛球发球

3。（两课时）复习羽毛球的发球

学习羽毛球的接球

4。（两课时）羽毛球对空高击球

羽毛球对空高挑球

双人对打高远球

5。（两课时）基本步法练习：跨步、垫步、并步、交叉步、蹬跳步

羽毛球教学计划及教案详解篇九

本单元以“健康第一”为指导思想，以发展学生潜力，激发学生兴趣，培养学生体育爱好、创新精神及合作意识为目标，根据《课程标准》水平三“初步掌握球类运动中的多种动作技能”的要求，将羽毛球这一项目引入课堂教学。引导学生在合作探究学习的过程中，逐渐掌握羽毛球运动的各种基础技术及锻炼方法，为终生体育打下基础。

羽毛球是广大中小小学生喜爱的球类项目，与大树相比，具有小、轻、灵的特性。羽毛球采用的是隔网活动，这种分隔了练习双方的活动范围，避免双方不必要的身体接触与冲撞，消除了小学生初学羽毛球时的心理障碍。同时根据水平三阶段所选用的是托球、颠球、击高球练习等组合性练习练习形式多种多样，具有很强的新颖性和娱乐性，因而能激发学生的好奇心和学习兴趣，为学生进一步学习羽毛球的运动技能打下良好的基础。

小学中高年级学生，好表现并且思维活跃，动作反应迅速和灵活性较好，直观理解潜力较强，但四肢力量相对较弱一些，自控潜力不足，注意力及兴趣难以长时间集中在一点上。因

而，本单元的教学资料、教学进度、教学方法等，都是针对本年龄阶段学生身心特点，根据羽毛球学习的规律进行编排和设计。

1、握拍：小学生初学羽毛球，主要掌握正确的握拍方法，熟悉球拍的性能。在羽毛球各项基本技术中，握拍是最简单但又最易被初学者疏忽的一项技术。看起来，握拍很容易，谁都能抓起球拍挥舞几下，但要想提高球技，打起球来得心应手，就非得从握拍这最简单、最基本的一环学起，掌握适合自我的握拍方法。正确的握拍方法是先用左手拿住球拍杆，使拍面与地面垂直，然后张开右手，使手掌下部（小鱼际）靠在球拍打握柄底托，虎口对着球拍柄窄的一面，小指、无名指、中指自然地并拢，食指与中指稍稍分开，自然地弯曲并贴在球拍柄上。在击球之前，握拍必须要放松、自然，在击球的一刹那才紧握球拍。

2、颠球：是本单元的教学重点，羽毛球在飞行后下落过程中，要准确决定球的落点，及把握击球的时机和击球的力度。

3、低手击球：

（1）准备姿势时身体左肩侧对球网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，右手持拍向右后侧举起，肘部放松微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，举在胸腹间。发球时，身体重心由右脚移至左脚。

（2）准备姿势时侧身对网，右脚跨步称弓箭步，左脚在后自然拉开，上体略有前倾，右手持拍前伸约与肩平，肘关节微曲。注意握拍要放松。击球时，拍面稍朝前下方倾斜，前臂带动手腕和手指用前送动作球托底部。

4、高手击球：高球的特点是球的弧线较高、滞空时间较长。击球前的准备动作要领首先决定来球的方向和落点，侧身后退使球在自我右肩稍前上方的位置，左肩对前，左脚在前，

右脚在后，重心在右脚上左臂屈肘，左手自然高举，右手持拍，大小臂自然弯曲，将球拍举在右肩上方，两眼注视来球。击球时，由准备动作开始，大臂后引，随之关节上提明显高于肩部，将球拍后引至头后，自然伸腕（拳心朝上），然后在后脚蹬地、转体和腰腹的协调用力下，以肩为轴，大臂带动小臂快速向前上方甩动手腕，在手臂伸直的最高点击球。击球后，持拍手臂顺惯性往前下方挥动并收拍至体前。与此同时，左脚后撤，右脚向前迈出，身体重心由后脚移到前脚。击高球时易犯的错误是击球点选取不当，偏前或偏后，影响击球用力；击球时，不是以肩为轴挥臂，而是以肘为轴，影响大臂发力，造成用力不当；击球时不是用挥臂甩腕动作靠“爆发力”把球击出，而是将球“推”出；击球后球拍不是顺惯性朝前下方挥动并收拍至体前，而是将球拍朝下；朝右后方挥动，影响了手臂的用力；击球时全身用力不协调等。由于教学对象是小学五年级学生的课堂教学，所以本单元对击高球技术的学习要求要降低。

根据学生的年龄特点，本单元（3个课时的教学）将技术水平要求降得比较低。可是“低水平的技术”也是技术，降低了难度的“对低水平的要求”也是要求，有要求就应按要求做到，否则，体育课堂教学活动的开展将无以立足，所以，就应根据学生年龄特征及运动技能发展规律，确定一个最低技术难度和要求的“底线”。本单元的“颠球、低手击球、高手击球的正确手型”就是一个底线要求，没有了它，就不可能完成羽毛球的启蒙教学，更谈不上今后该项目的继续学习和提高了。

因思考到羽毛球是属于选取性学习项目，学生接触羽毛球的机率可能不一样，但为保证教学质量和效果，所以本单元是以学生羽毛球技术基础为零作为起点展开教学的。

1、从最基础的握拍、颠球开始，掌握球拍控制球的潜力，以及一些游戏和竞赛方法。并用“诱导式教学法”引领学生以“合作探究”的方式，在合作探究和相互促进提高的过程

中学习。

2、低手击球和高手击球的“正确手型”是本单元的唯一一个要求每个人都务必掌握的学习资料。

3、每节课结束前都布置一个思考型的“课外作业”。并根据学生完成的状况，从第二节课开始，将他们“课外作业”中自编的“羽毛球模仿操”、“排球游戏”，选取编入每节课的热身活动和游戏教学资料中，以到达更好的激发其学习兴趣的目的。

4、在身心放松活动中，分别安排了几个不一样资料的“意念放松”，为本人在平时教学中常用的几种方法，这种放松状态下的意境想象，能使身体和心理进入一中松弛安详的状态，从而调节生理机能和心理进入更佳放松状态。

羽毛球教学计划及教案详解篇十

本单元以“健康榜首”为指导思想，以发展学生潜力，激发学生爱好，培育学生体育爱好、立异精力及协作意识为目标，依据《课程标准》水平三“初步把握球类运动中的多种动作技能”的要求，将羽毛球这一项目引入课堂教育。引导学生在协作探求学习的过程中，逐步把握羽毛球运动的各种根底技能及锻炼办法，为毕生体育打下根底。

羽毛球是广大中小小学生喜爱的球类项目，与大树相比，具有小、轻、灵的特性。羽毛球采用的是隔网活动，这种分隔了操练两边的活动范围，避免两边不必要的身体触摸与冲撞，消除了小学生初学羽毛球时的心思障碍。一起依据水平三阶段所选用的是托球、颠球、击高球操练等组合性操练操练办法多种多样，具有很强的新颖性和娱乐性，因而能激发学生的好奇心和学习爱好，为学生进一步学习羽毛球的运动技能打下良好的根底。

小学中高年级学生，好体现并且思维活跃，动作反应迅速和灵活性较好，直观了解潜力较强，但四肢力量相对较弱一些，自控潜力缺乏，注意力及爱好难以长期会集在一点上。因而，本单元的教育材料、教育进度、教育办法等，都是针对本年纪阶段学生身心特点，依据羽毛球学习的规律进行编排和规划。

1、握拍：小学生初学羽毛球，主要把握正确的握拍办法，熟悉球拍的性能。在羽毛球各项根本技能中，握拍是最简略但又最易被初学者疏忽的一项技能。看起来，握拍很容易，谁都能抓起球拍挥舞几下，但要想进步球技，打起球来得心应手，就非得从握拍这最简略、最根本的一环学起，把握合适自己的握拍办法。正确的握拍办法是先用左手拿住球拍杆，使拍面与地面笔直，然后张开右手，使手掌下部（小鱼际）靠在球敲打握柄底托，虎口对着球拍柄窄的一面，小指、无名指、中指天然地并拢，食指与中指稍稍分开，天然地弯曲并贴在球拍柄上。在击球之前，握拍必须要放松、天然，在击球的一刹那才紧握球拍。

2、颠球：是本单元的教育要点，羽毛球在飞翔后下落过程中，要精确决议球的落点，及把握击球的时机和击球的力度。

3、低手击球：（1）预备姿态时身体左肩侧对球网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，右手持拍向右后侧举起，肘部放松微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，举在胸腹间。发球时，身体重心由右脚移至左脚。（2）预备姿态时侧身对网，右脚跨步称弓箭步，左脚在后天然拉开，上体略有前倾，右手持拍前伸约与肩平，肘关节微曲。注意握拍要放松。击球时，拍面稍朝前下方歪斜，前臂带动手腕和手指用前送动作球托底部。

4、高手击球：高球的特点是球的弧线较高、滞空时间较长。击球前的预备动作要领首先决议来球的方向和落点，侧身撤退使球在自己右肩稍前上方的方位，左肩对前，左脚在前，

右脚在后，重心在右脚上左臂屈肘，左手天然高举，右手持拍，大小臂天然弯曲，将球拍举在右肩上方，两眼凝视来球。击球时，由预备动作开端，大臂后引，随之关节上提显着高于肩部，将球拍后引至头后，天然伸腕（拳心朝上），然后在后脚蹬地、转体和腰腹的协调用力下，以肩为轴，大臂带动小臂快速向前上方甩动手腕，在手臂伸直的最高点击球。击球后，持拍手臂顺惯性往前下方挥动并收拍至体前。与此一起，左脚后撤，右脚向前迈出，身体重心由后脚移到前脚。击高球时易犯的错误是击球点选取不妥，偏前或偏后，影响击球用力；击球时，不是以肩为轴挥臂，而是以肘为轴，影响大臂发力，形成用力不妥；击球时不是用挥臂甩腕动作靠“爆发力”把球击出，而是将球“推”出；击球后球拍不是顺惯性朝前下方挥动并收拍至体前，而是将球拍朝下；朝右后方挥动，影响了手臂的用力；击球时全身用力不协调等。因为教育对象是小学五年级学生的课堂教育，所以本单元对击高球技能的学习要求要降低。

依据学生的年纪特点，本单元（3个课时的教育）将技能水平要求降得比较低。可是“低水平的技能”也是技能，降低了难度的“对低水平的要求”也是要求，有要求就应按要求做到，不然，体育课堂教育活动的开展将无以安身，所以，就应依据学生年纪特征及运动技能发展规律，确定一个最低技能难度和要求的“底线”。本单元的“颠球、低手击球、高手击球的正确手型”就是一个底线要求，没有了它，就不可能完结羽毛球的启蒙教育，更谈不上往后该项目的继续学习和进步了。

因思考到羽毛球是属于选取性学习项目，学生触摸羽毛球的机率可能不同，但为确保教育质量和作用，因而本单元是以学生羽毛球技能根底为零作为起点展开教育的。

1、从最根底的握拍、颠球开端，把握球拍控制球的潜力，以及一些游戏和竞赛办法。并用“诱导式教育法”引领学生以“协作探求”的办法，在协作探求和相互促进进步的过程

中学习。

2、低手击球和高手击球的“正确手型”是本单元的仅有一个要求每个人都必须把握的学习材料。

3、每节课结束前都布置一个思考型的“课外作业”。并依据学生完结的情况，从第二节课开端，将他们“课外作业”中自编的“羽毛球模仿操”、“排球游戏”，选取编入每节课的热身活动和游戏教育材料中，以抵达更好的激发其学习爱好的目的。

4、在身心放松活动中，别离组织了几个不同材料的“意念放松”，为本人在平时教育中常用的几种办法，这种放松状况下的意境想象，能使身体和心思进入一中松懈安详的状况，然后调理生理机能和心思进入更佳放松状况。

羽毛球教学计划及教案详解篇十一

羽毛球教学是我国高校开展体育教学活动的一项重要内容，有助于培养学生们的运动热情与兴趣，促进高校学生形成更加健康的运动观。在高校学生群体中建立羽毛球教学规划和设计，促成教学成果的转化提升，不仅仅是作为一项体育运动来贯彻，更是为了让我国高校群体将这种运动精神、运动文化带入到日常生活中去，以便推动中国体育运动事业的发展。所以，高校羽毛球教学是一个大的工程，对羽毛球教学的成果进行提升很有必要。

1.1我国高校羽毛球教学开展的时间并不短

如果从覆盖面来说，基本上每个高校都落实了这项教学活动。而且随着我国高校体育教师的队伍不断扩充，体育教师的素质不断提升，我国高校学生接受羽毛球教学的情况已经获得了很大的改善。此外，随着我国高校对体育运动设施和器材的投入力度不断加大，一些室内羽毛球场馆也逐渐建立起来。

这类高水平的体育运动场馆对学生来说也起到了一定的吸引和激励作用。以目前普通高校对羽毛球师资力量的投入来看，学生如果对羽毛球运动感兴趣的话，要实现较高规格较高标准的羽毛球健身运动已经是很容易做到的事情。

而且在我国高校普遍支持开展社团文化建设以来，一些羽毛球兴趣社团的组建也为学生们了解此项活动提供了更好的平台和空间。总体来看，高校羽毛球教学的环境在不断完善，为学生们了解此项运动提供了较为充足的条件。

1.2 学校对羽毛球教学的关注度不够

羽毛球在高校的体育教学活动中占有的位置并不是很重要，尤其是对于非体育专业类学生的羽毛球教学活动，只能算作一种课余训练项目，没有引起足够的重视，教学形式单一，活动课时安排严重不足，没有很好的促成学生对羽毛球教学活动的感情关联。

目前我国大部分高校都对校园文化和精神文明建设提起了足够的重视，不过这对于羽毛球运动的推动作用不是很大。由于羽毛球属于户外体育运动项目，受到场地局限在一些校园文化演出、元旦晚会等节目中很难有机会进行展示；何况羽毛球运动的观赏性是建立在人们对此有充分了解的基础上才可以，对于大部分没有羽毛球专业素养和水平的朋友来说，对校园羽毛球运动项目很难提起兴趣，这也制约了在高校的校园文化演出中展现羽毛球运动的风采。

1.3 老师们进行羽毛球教学的形式单一，缺乏新意

在我国高校的羽毛球教学活动中，体育老师们并不特别在意羽毛球教学方法的改善，存在教学理念落后，教学方式单一的情况。尤其是在一些非专业性的课程上，老师们采用的教学方式比较简单，理论灌输与实践指导两种方式。在理论教学上仅限于书籍理论知识的讲解和传授，很少划分重点和难

点，也缺乏对理论知识的系统规划；在实践指导方面仅限于让学生按照标准的动作规范进行演练，对于一些技术动作、技术难点讲解的不够透彻，不能及时关注每一个学生的训练成果，对学生的课堂表现管理不当，这些情况都造成学生课堂学习的随意性。

1.4 学生对羽毛球运动缺乏兴趣

高校学生群体的运动兴趣长期不足，这是一个普遍存在的问题。在羽毛球教学活动中可以发现很少有学生对羽毛球运动表现出足够的兴趣，在课堂上表现不积极，在实际运动训练中懒散随意，对羽毛球的细节要领缺乏注意力，这些情况非常常见。

对于学生不喜欢羽毛球的原因，我们发现主要与学生群体的兴趣爱好转移有关。在目前电脑获得广泛推广而智能手机同样大为普及的情况下，学生的注意力过多的被网络吸引，这直接影响了学生们的兴趣爱好和行为习惯。根据相关调查，高校学生近年来对户外体育运动的关注度持续下降，而对于一些室内电脑娱乐项目、游戏、电影的爱好却逐渐增加。此外，学生没有兴趣参加羽毛球运动业余当前较大的就业压力有关。面临着越来越严峻的就业形势，很多学生喜欢把精力放在一些等级考试、资格证书考试方面，这大量的分散了学生的精力和时间，也是引起学生运动兴趣减退的主要原因之一。

2.1 提高羽毛球教学的规划设计与课时安排

羽毛球作为一项在国际上大受欢迎的体育运动，其实有着非常良好的体育艺术特色，值得每一个热爱运动的人深入挖掘和思考。然而在当前高校对羽毛球教学的规划指导严重不足，导致学生无法深入了解羽毛球的运动美学特色，相对制约了羽毛球在学生群体的发展。

提高羽毛球教学的规划设计，是要让学校对羽毛球提起足够的重视，要综合羽毛球教学的特点进行有计划的设计安排，适当的增加羽毛球教学的课时安排，确保学生在学习过程中可以获得更好的运动体验。教学规划中要增加具体的教学方式指引，强化对教学程序的监督和对教学成果的评估，确保改革措施纳入量化管理中进行评估，避免教学改革措施不到位引起一些负面的效果。

2.2要重视对学生灌输羽毛球运动美学理念

羽毛球作为一种体育运动，具有独特的运动美学特色，这一点热爱运动的人士自然能够了解。不过对于高校大多数学生而言，对羽毛球没有兴趣，自然也无法认识到羽毛球运动的趣味性。因此有必要在羽毛球教学中为学生灌输一些运动美学的观点，通过多媒体教学系统展示羽毛球运动中的形体美、运动美、神态美，让学生感受羽毛球运动中的各种优秀品质与美学价值，从而引导学生去感受、崇拜羽毛球的美学内涵，促进学生形成全新的羽毛球价值观，提高学生的兴趣爱好和主动参与热情。

2.3可以针对性的开展一些丰富多彩的羽毛球竞赛活动

羽毛球运动确实和其他文艺表演形式有较大的差别，要在一些校园精神文明活动中展示羽毛球的风采可能不太适合，那不妨采取一些针对性的活动，组织一场羽毛球竞赛，或者让教师们进行一场羽毛球休闲体育运动，也可以组织一场羽毛球美学辩论赛，探讨羽毛球的体育健身价值和美学观赏价值哪个更重要等。总之要围绕羽毛球开展形式多样的互动，普及羽毛球知识，推动学生对羽毛球活动有更深入的了解。

考虑到当前高校学生以90后为主，他们对电脑和网络更为熟悉，学校可以运动信息化教学设备和网络平台开设一些羽毛球主题的博客、微博、微信，传递羽毛球的文化、知识、资讯，推动与学生之间的互动，让学生接触更多的羽毛球知识。

2.4加重羽毛球文化宣传灌输可以尝试

羽毛球运动在高校学生群体的认知中目前还比较肤浅，仅是作为一种体育运动来理解。其实羽毛球还拥有丰富多彩的运动文化，学校在开展羽毛球教学的过程中要深入的解读这种运动文化，从中找到符合学生认知特点和情感心理的元素进行挖掘普及，让学生们对羽毛球产生更深层次的情感关联。比如羽毛球运动中的规则意识、对参赛对手的尊重意识、竞争意识、自信心、自尊心的建立以及学生的抗压能力，情绪调节能力，体能运动观念，场面掌控适应能力和比赛节奏调节能力等，这些元素都是可以与学生建立更广泛的关联的，也是提升学生对羽毛球认同感的有利尝试。

我国高校羽毛球教学目前在缓慢发展中，虽然还面临着很多问题，不过在羽毛球改革的逐步推进之下相信这些问题都会逐渐改观。高校要结合学生群体的特点和心理进行教学规划的调整，要获得理想的羽毛球教学成果也不会很困难。

参考文献

羽毛球教学计划及教案详解篇十二

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

羽毛球教学计划及教案详解篇十三

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、锻炼性等特色深受广大学生的喜爱。参加羽毛球运动可开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,可培育学生顽强拼搏、冷静果断等杰出质量。

在教育过程中要充分考虑到二年级学生对羽毛球技能的把握潜力,教育生颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最根本的操练,以此来培育学生对羽毛球的球感。同时,教育生跨步、垫步、并步、穿插步、蹬跳步等一系列最根本的脚步操练。让学生了解羽毛球运动中最根本的。的步法,为今后打好羽毛球做好杰出的准备。

1、培育学生树立“健康第一”的思想,用心参加体育锻炼,在体育学习中培育运动兴趣,养成运动习气。

2、帮忙学生把握羽毛球根本技能、战术、竞赛规则与裁判规则，学会必要的健身手法与办法，养成自觉健身的习气，为终身体育打下坚实的基础。

3、提高学生的安排潜力、欣赏水平等综合本质，培育勇于竞争、顽强拼搏的意志质量，促进身心协同开展，推进本质教育实施。

1、根本技能：颠球、发球、对空高击球、对空挑高球、双人对打高远球等一系列最根本的技能。

2、根本步法：跨步、垫步、并步、穿插步、蹬跳步等一系列最根本的步法。

3、教育竞赛：羽毛球教育竞赛。

4、身体本质（跳绳）：力量本质；耐力本质；灵敏本质；柔韧本质；速度本质。

1、（一课时）羽毛球运动、场地的介绍

羽毛球的正确握拍办法

羽毛球颠球

2、（两课时）羽毛球的正确发球姿态以及动作

学习羽毛球发球

3、（两课时）复习羽毛球的发球

学习羽毛球的接球

4、（两课时）羽毛球对空高击球

羽毛球对空高挑球

双人对打高远球

5、（两课时）根本步法操练：跨步、垫步、并步、穿插步、蹬跳步

羽毛球教学计划及教案详解篇十四

羽毛球是一项灵活、多变、可快可慢、隔网对抗的运动，既是奥运会的正式比赛项目，又是老少皆宜、易于掌握的大众体育项目。由于羽毛球运动具有很高的观赏性、娱乐性、锻炼性，因此使得人们对它特别青睐。大家可以通过不同的羽毛球技术练习、游戏或比赛，锻炼身体、磨练意志、娱乐心情、陶冶情操，还可锻炼人的思维反应能力，灵活大脑；成为我国广大人民群众喜爱的健身活动之一，在全国各地广泛开展。

课程设置：初级班开设选项基础课、中级班开设选项提高课。根据不同水平学生的不同要求分层次教学，对初学者主要讲授羽毛球运动的基础知识、基本技术、介绍基本规则、侧重实战体验，达到增进健康的目的。对高水平的学生主要传授羽毛球运动的基本技术、技能、战术及竞赛规则，提高欣赏高水平比赛的能力。

（一）基本目标

1、运动参与目标：积极主动地参与羽毛球体育活动，将羽毛球运动作为参加体育锻炼的主要手段，逐步养成自觉锻炼的习惯，通过参与羽毛球运动，树立“健康第一”的指导思想，培养顽强的意志品质。

2、运动技能目标：掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术、基本技能和方法，提高自己的运动能力；培养锻炼身体的习

惯，为终身体育奠定基础，并掌握在体育运动中常见运动创伤的处置方法。

3、身体健康目标：掌握体质健康标准的测试方法，并能评价自己的体质健康状况，根据自己的体质健康状况设计合理的运动处方，全面掌握发展体能的理论知识与提高身体素质的方法。

4、心理健康目标：运用适宜的方法调节自己的情绪，通过羽毛球运动改善不良心理状态、克服心理障碍，始终保持健康心态；在生活中享受羽毛球运动所带来的乐趣，体验成功的感受。

5、社会适应目标：在羽毛球运动中表现出良好的体育道德，培养集体主义精神，正确处理成功与失败的关系、集体与个人的关系。

（二）发展目标

发展目标是为一一些对羽毛球运动学有所长和学有余力的学生制定的，也可作为羽毛球班多数学生的努力目标。

1、运动参与目标：通过体育教学培养学习兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯，能独立制定适合自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和对羽毛球运动的欣赏水平。

2、运动技能目标：积极提高羽毛球运动技术水平，发展自己的运动能力，掌握科学合理的锻炼方法，达到或相当于国家等级运动员水平，能代表学校参加羽毛球比赛。

3、身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力。

5、社会适应目标：增进健康，增强体质，提高学生的。体

能和对环境的适应能力；并能成为学校羽毛球体育活动的参加者和组织者。

（一）选项基础课（初级班）

1、引导学生羽毛球入门，培养其兴趣，使其初步掌握羽毛球运动的基本技术和相关理论，树立终身体育的观念。

2、在学习羽毛球技术中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神及在健康快乐的锻炼中，提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

（二）选项提高课（中级班）

1、提高学生对羽毛球运动的兴趣，掌握羽毛球技、战术，进一步掌握比赛规则及裁判法，在教学比赛中敢于担任裁判工作。

2、在练习过程中，加强专项身体素质的锻炼，提高对抗意识和竞争意识。

3、培养学生空间思维能力和应变能力，培养勇敢顽强的意志品质和团队精神。

（一）选项基础课（初级班）

1、理论：羽毛球运动概述

羽毛球竞赛规则、裁判法

2、基本技术

（1）羽毛球基本站位及握拍方法

（2）基本步法：上网步法、后场步法等

(3) 发球与接发球技术：发高远球、网前球

(4) 击球技术：击高远球、吊球，介绍挑后场高球

(5) 网前球技术：搓球、放球

3、基本战术

(1) 压后场底线战术

(2) 发后场球战术

(3) 介绍双打战术

(二) 选项提高课（中级班）

1、理论知识：羽毛球竞赛规则、裁判法

2、基本技术

(1) 羽毛球基本站位、握拍法、步法

(2) 发球技术：高远球、网前球等

(3) 击球技术：后场高球、吊球、杀球等

(4) 网前球技术：搓球、推球、勾球、扑球

3、基本战术

(1) 逼反手战术

(2) 打四方球和吊、杀上网战术

(一) 理论（10%）：

内容：专项基础理论知识；体育与健康基础理论知识

方法：采用笔试、口试或其他方式在每阶段进行理论考试。

（二）身体素质（20%）

内容：往返跑（男生：10*10；女生：10*8）采用计时的方法。

（三）专项技能（40%）

1、选项基础课（初级班）

内容：发高远球（规定区域）、击高远球

方法：

（1）连续发高远球10次，球的落点要在对方后二分之一发球区内。

（2）连续击高远球10次，球的落点在对方场内的任一区域。

评分标准：

2、选项提高课（中级班）

内容：发高远球、击高远球

方法：

（1）连续发高远球10次，球的落点要在对方后二分之一发球区内（直线、对角各5次）。

（2）连续击高远球10次，直线、对角各5次。

（四）平时成绩（30%）

评价内容：教师根据学生的考勤、学习态度、运动参与意识和进步幅度等予以评定。