



义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书 羽毛球·网球 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书  
羽毛球·网球

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

义务教育教科书(五·四学制)体育与健康教师用书  
·羽毛球 网球 全一册 / 汪晓赞主编. — 上海: 上海教育出版社, 2024.8 (2025.6重印). — ISBN 978-7-5720-2993-6  
I. G633.963; G637.9  
中国国家版本馆CIP数据核字第2024DH7133号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 晖

本册主编: 沈 洪

本册编写人员: 杜海文 孙国保 冯尚欣 徐 瑛 钱 荣 季辰悦 殷永志 何耀慧

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读: 韩 颖

装帧设计: 金一哲 蒋 妤

本教科书中的图片来自壹图网、图虫、汉华易美视觉科技有限公司等图片网站及出版社组织绘制

---

**义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书) 羽毛球·网球 全一册**

---

出 版 上海教育出版社(上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2025年6月第3次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12

字 数 338 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2993-6/G·2652

定 价 62.00 元

---

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题, 请拨打 021-64319241;

如发现印、装问题, 请拨打 021-64373213, 我社负责调换。

**声明** 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定, 我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作  
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

# 前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》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,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《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)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

本套教师用书编写的目的是帮助广大教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师按照《课程标准(2022年版)》精神与要求有效设计和实施基本运动技能、体能、专项运动技能和跨学科主题学习的教学,不断提高体育与健康课堂教学质量,从而让学生能在体育与健康课的学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,获得全面发展。

需要说明的是,《课程标准(2022年版)》强调,针对水平二、水平三和水平四目标,设置了专项运动技能课程内容。此处的“水平”是指学生核心素养发展水平,而非某个年级或某个学段。在课程实施中,教师要根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计课程内容,并针对学有余力或基础薄弱的学生,个性化地选择与之能力水平匹配的课程内容,以便更好地落实“关注学生个体差异”的课程理念。根据我们前期对五·四学制学生的身心发展特点和现有能力水平的调研结果,建议水平一基本运动技能教学对应一年级、水平二体能和专项运动技能教学对应二年级和三年级、水平三体能和专项运动技能教学对应四年级和五年级、水平四体能和专项运动技能教学对应六至九年级,跨学科主题学习贯穿水平一至水平四。其中,水平四的专项运动技能分为两个大单元开展教学,即六至八年级一个大单元教学和九年级一个大单元教学。

本套教师用书中所有内容和体例的设计均以帮助教师更好地促进义务教育五·四学制学生发展核心素养为出发点。首先,在每册教师用书第一章的运

动项目概述部分，详细阐述该运动项目对于培养学生运动能力、健康行为和体育品德的价值。其次，在后续章节，将核心素养贯穿于具体运动项目的学习目标设置、内容体系设计、教学实施与评价，通过具体示例，帮助教师理解基于核心素养的教学设计理念与方法。这种方式有利于帮助教师适应新形势下的教学新要求，帮助其培养学生分析问题和解决问题的能力。

本教科书是本套教师用书中的羽毛球·网球分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的羽毛球、网球课程内容。本教科书在完善培育目标、优化课程设置、细化实施要求中，从促进学生核心素养发展，坚持目标导向、坚持问题导向和坚持创新导向的角度分析、选择和设计结构化教学内容，加强课程内容的整体设计，通过为学生创造真实的比赛情境，让学生能学练并实践羽毛球、网球技战术，不断强化体能。通过参加比赛和组织比赛，完整地体验和理解羽毛球、网球项目，让学生达到掌握羽毛球、网球技能的课程目标。

本套教师用书适用于义务教育五·四学制体育与健康课程的教学。我们希望广大教师在认真阅读本教科书后，能真正领会《课程标准（2022年版）》的精神，组织好体育与健康课程的教学，为促进学生坚持体育锻炼，培养学生运动能力、健康行为和体育品德，提高学生的健康水平作出自己的贡献。需要注意的是，教师用书不是教学大纲，所提供的学期、单元和课时教学设计与示例仅供参考。教师应该根据《课程标准（2022年版）》的精神和本书的内容，结合实际情况，从培养学生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。教师在教学计划的安排、学习目标的设置、教学内容的设计和教学方法的运用等方面，应充分发挥主观能动性，不断提升和优化教学效果。我们鼓励所有教师都成为体育与健康课程的设计者、建设者和实践者。

# 目 录

<b>第一章 基于课程标准的羽毛球和网球运动教学 .....</b>	<b>1</b>
第一节 羽毛球和网球运动的特点和育人价值 .....	1
第二节 羽毛球和网球运动学习目标的设置 .....	4
第三节 羽毛球和网球运动教学内容的设计 .....	9
第四节 羽毛球和网球运动教学策略的选择 .....	21
第五节 羽毛球和网球运动主要技战术要点和易犯错误 .....	28
<b>第二章 水平二羽毛球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>35</b>
第一节 水平二羽毛球运动大单元教学设计 .....	35
第二节 水平二羽毛球运动课时教学设计 .....	50
第三节 水平二羽毛球运动大单元学习评价 .....	58
第四节 水平二羽毛球运动跨学科主题学习的教学设计 .....	66
<b>第三章 水平三网球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>70</b>
第一节 水平三网球运动大单元教学设计 .....	70
第二节 水平三网球运动课时教学设计 .....	84
第三节 水平三网球运动大单元学习评价 .....	92
第四节 水平三网球运动跨学科主题学习的教学设计 .....	99
<b>第四章 水平四羽毛球和网球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>103</b>
第一节 六至八年级羽毛球运动大单元教学设计 .....	103

第二节	九年级网球运动大单元教学设计	121
第三节	水平四羽毛球和网球运动课时教学设计	147
第四节	水平四羽毛球和网球运动大单元学习评价	160
第五节	水平四羽毛球和网球运动跨学科主题学习的教学设计	175

# 第一章 基于课程标准的羽毛球和网球运动教学

羽毛球和网球运动均属于球类运动,都是持拍隔网对抗的运动项目,由进攻、防守、相持三部分组成,运动者通过速度、力量、落点、弧线、旋转等变化制约对手并为自己创造得分的机会。这两项运动可以快速提升个人的判断、决策、应变等能力,是深受广大群众喜爱的球类运动。现代羽毛球运动起源于英国,于 20 世纪初传入中国,中华人民共和国成立后在国内迅速发展,并逐渐成为我国的优势项目之一。网球运动是 1873 年由英国人温菲尔德创造的运动,被誉为“贵族运动”、“高雅运动”以及“文明运动”的美誉。19 世纪后期,网球运动传入中国,20 世纪 80 年代起,网球运动在我国迅速发展,此后,中国网球的新纪元逐步开启。

## 第一节 羽毛球和网球运动的特点和育人价值

羽毛球和网球作为隔网挥拍运动,特点鲜明、独具魅力。羽毛球运动轻巧灵活,而网球运动则是在力量与策略间寻求平衡,两者都注重速度和技巧的结合,需将快速判断与精准击球相结合,参与其中可提高学生的快速反应能力、专注力和协调性等,可使学生学会面对挑战、尊重对手,并在失败中汲取经验、在胜利中保持谦逊。在不断提升学生运动技能水平的同时,这两项运动还能塑造坚韧意志、形成团队精神,帮助学生在挑战与竞争中成长,学会尊重与合作,促进全面发展。

### 一、羽毛球和网球运动的特点

羽毛球和网球运动都是间歇性高强度运动,对运动者的体能、智力和心理都有着极高的要求。羽毛球和网球运动都具有打法的多样性、应激的即时性、体能的重要性和绝佳的观赏性等特点。

#### (一) 打法的多样性

羽毛球和网球比赛时,来球的落点、速度、弧度变化无常,使得运动中的技术动作没有固定不变的模式,一切技战术都是在动态下完成的。羽毛球、网球运动基本技术包括

手法和步法,要求在快速移动和对抗中完成击球,运动者需要在极短时间里,运用交叉步、垫步、跨步、蹬跨步、蹬跳步等各种步法向来球的方向迅速移动,直至适当位置,并以发球、前场、中场和后场等手法与步法相结合的技术将球击向对手场区。同时,由于受对手击球的角度、力度、速度、方向、距离等不确定因素的影响,来球落点变化无常,再加上不同技术和击球效果组合成灵活多变的战术,运动者在对抗中有时要在对手最后出球一刻才能作出正确判断。因此,羽毛球、网球运动具备技战术灵活多样、变幻莫测的特点。

## (二) 应激的即时性

吉尼斯世界纪录认可的羽毛球杀球最高时速达426千米/时,国际职业网球联合会(Association of Tennis Professionals, ATP)承认的网球历史最高发球时速达253千米/时。羽毛球和网球极快的飞行速度,对运动者的灵敏性、感知能力和认知加工速度提出了很高的要求。在羽毛球、网球运动的比赛过程中,运动者需要根据对手的来球速度、方向和落点等情况以及对手的动作和位置等因素,迅速作出反应和决策,并在动态中完成由攻转守、由守转攻,做到反应快、判断准、移动迅速和击球到位等。简言之,运动者既要在瞬间判断来球方向并快速移动击球,又要根据对手的位置迅速决定回击球的线路。因此,羽毛球、网球运动具有典型的应激即时性特点。

## (三) 体能的重要性

国际上各种类型的高水平羽毛球、网球赛事非常多。其中,在羽毛球运动主要的世界大赛中,比较知名的赛事包括汤姆斯杯赛、尤伯杯赛、世界羽毛球锦标赛、苏迪曼杯赛、奥运会羽毛球比赛等;在网球运动的世界大赛中,以四大网球公开赛历史最为悠久、影响力最大,分别是温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛。频繁的赛事要求运动者具备持续高强度运动的能力,且在比赛中,无论是单打还是双打比赛,当双方选手实力相当时,可能一个得分球的竞争就要打几十拍,一场比赛可能持续数小时。如2012年澳大利亚网球公开赛中的男单决赛耗时5小时53分钟,比赛中双方体力消耗巨大。总之,羽毛球、网球运动都需要良好的肌肉耐力、灵敏性、肌肉力量和位移速度等体能。

## (四) 绝佳的观赏性

羽毛球、网球运动体现了竞技体育的美,比赛中运动者的击球动作和跑动展现了速度美、力量美、协调美,具有绝佳的观赏性,且比赛场面变化多样,无论是羽毛球在空中的轨迹和速度变化,还是网球在球场上的飞跃,都能给观众带来愉悦的视觉刺激和享

受。观众可以看到运动者在场上争夺每一个得分点时的精彩进攻和回球以及所展示出的顽强体育精神,比赛时的激烈对抗能引发观众的参与感和紧张感。正是羽毛球、网球运动所具有的观赏性特点使得其成为群众喜爱的运动项目,无论是在现场还是通过电视观看比赛,观众都可以享受到快节奏、技巧精湛和战术对决精彩的“表演”,激发出运动兴趣和热情。

## 二、羽毛球和网球运动的育人价值

学校体育与健康课程高度关注学生身心健康,将学生的全面发展作为核心追求。《课程标准(2022年版)》指出体育与健康课程要培养的学生的核心素养,主要是指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力。除了与其他运动所具有的共同的育人价值和能力要求外,羽毛球和网球运动在激发学生的运动兴趣,提高学生的快速反应能力、预判能力和决策能力,培养学生勇敢顽强、遵守规则、公平竞争等体育品德方面具有独特的育人价值。

### (一) 对学生运动能力发展的价值

运动能力作为体育与健康课程要培养的学生核心素养主要内容之一,是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力,包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。羽毛球、网球运动作为对抗性运动项目,无论是进行专业性的比赛还是一般性的健身活动,其竞争的激烈程度及运动量的大小都取决于运动者的体能、技术和战术水平。参与羽毛球运动、网球运动,可以增强肌肉力量,促进血液循环,提高人体神经系统的灵敏性和协调性,改善心血管系统和呼吸系统的功能,提高有氧供能和无氧供能的能力,促进体能全面协调发展。同时,羽毛球、网球比赛中球路千变万化,运动者在奔跑过程中要快速起动、急停、起跳、转体、挥拍、回动,动作接连不断;还要全场快速移动击球,在羽毛球主动时大力杀球、被动时奋力救球、双打时换位击球等,因此,经常参与比赛不仅可以提高不同情境下的技战术应变与决策能力,还能加深对这两项运动击球原理、相关历史和文化理解,提高比赛组织能力、裁判能力以及欣赏、分析和评价能力,提升对羽毛球、网球运动项目的兴趣。

### (二) 对学生健康行为发展的价值

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。在羽毛球、网球运动的学练过程中,通过积极组织校内外比赛活动,能逐步使学生形成体育锻炼意

识和习惯,掌握预防运动损伤的知识。羽毛球、网球比赛是每球得分制,每一球都会产生赢或输,对学生心理健康有着积极的影响,能让学生学会积极应对挫折和失败,保持良好的心态,在学练和比赛中合理调控自己的情绪,如学会在比分落后时思考如何保持沉着而不气馁,在比分领先时戒骄戒躁、一鼓作气拿下比赛。羽毛球、网球团体项目要求运动者主动同队友积极交流与合作,能培养学生在合作中适应社会环境的能力。同时,羽毛球、网球运动可以在各种场地开展,学生通过在不同场地进行羽毛球、网球运动学练或比赛,能知道在不同环境中进行体育锻炼的方法和注意事项,进而逐步适应自然环境。

### (三) 对学生体育品德发展的价值

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理以及形成的价值追求和精神风貌,包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。羽毛球、网球运动作为一种具有趣味性的体育活动,不仅能给观赏者带来欣赏和思考的空间,还可以锻炼运动者的心灵素质。学生在参与羽毛球、网球运动的学练、展示或比赛过程中,能培养克服困难、坚持到底、顽强拼搏、积极进取的精神,如击球或发球连续失误时,应考虑如何使自己尽快冷静下来,重新鼓起勇气和信心,即使到最后一刻也决不放弃。羽毛球、网球运动既有个人比赛又有团体比赛,学生通过在团队中承担不同的角色并认真履行职责,能培养良好的团队协作意识。而通过遵守羽毛球、网球运动游戏、展示或比赛规则,学生能养成诚实守信、公平竞争的意识和行为。同时,羽毛球、网球比赛的礼仪能让学生学会尊重比赛、尊重对手、遵守规则,培养良好的体育品格,如网球比赛结束时,应与对手握手或拥抱。另外,羽毛球、网球运动是对抗性较强的项目,所以学生在每一次击球时都可能出现失误或者失分的情况,这能培养学生形成正确的胜负观,做到胜不骄、败不馁。

## 第二节 羽毛球和网球运动学习目标的设置

羽毛球和网球运动的学习目标体系设计,依据《课程标准(2022年版)》精神,遵循“健康第一”教育理念,落实“教会、勤练、常赛”要求,并根据各学段学生的身心发展特点,逐级提升目标水平,旨在通过各种方法和手段,使学生在运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养达到相应的目标要求。

## 一、运动能力目标及其衔接

依据《课程标准(2022年版)》指出的运动能力所包括的体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度,制订羽毛球和网球运动的不同水平运动能力目标。表1-1和表1-2呈现的是义务教育阶段不同水平的学生在经过羽毛球和网球运动大单元学习后,在运动能力方面应达到的目标要求,具有由低到高、由易到难、由浅入深、螺旋递进的衔接性特点。

表1-1 羽毛球运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	乐于参与羽毛球运动相关球性训练、游戏、简单组合学练,感受羽毛球运动的乐趣;初步掌握正反手握拍、正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球基本技术和正手击高远球打身后、打空当等战术,初步掌握羽毛球基本步法和前、后场移动步法;认识一般体能和专项体能;了解羽毛球运动起源、特点和场地器材等知识,运用所学知识观看羽毛球运动的展示或比赛。	积极参加羽毛球运动简单技术组合和简单线路组合学练,初步养成对羽毛球运动的兴趣;巩固正反手握拍、正手发高远球、正手击高远球、正手吊球、反手发网前球、挑球、放网前球等基本技术,学习杀球、接杀球、放网前球、抽球等基本技术;在羽毛球组合练习和对抗比赛中运用发球与接发球组合、后场技术组合、前场技术组合、中前场技术组合、前后场技术组合以及吊球上网、杀球上网、压反手、四方球突击等单打战术和发球抢攻、接发球抢攻、后攻前封等双打战术;掌握六点步法及组合步法;体能获得全面协调发展;理解羽毛球运动技战术原理、历史和文化;能运用所学知识与技能分析和解决羽毛球比赛中遇到的问题;了解羽毛球单打、双打比赛规则,组织方法,裁判知识;经常观看国内外重大羽毛球比赛,并能作出分析与评价。	主动参加羽毛球运动不同技术组合和复杂线路组合学练,进一步形成对羽毛球运动的兴趣和爱好;巩固正反手握拍、正手发高远球、正手击高远球、正手吊球、反手发网前球、挑球、放网前球等基本技术,学习杀球、接杀球、放网前球、抽球等基本技术;在羽毛球组合练习和对抗比赛中运用发球与接发球组合、后场技术组合、前场技术组合、中前场技术组合、前后场技术组合以及吊球上网、杀球上网、压反手、四方球突击等单打战术和发球抢攻、接发球抢攻、后攻前封等双打战术;掌握六点步法及组合步法;体能获得全面协调发展;理解羽毛球运动技战术原理、历史和文化;能运用所学知识与技能分析和解决羽毛球比赛中遇到的问题;了解羽毛球单打、双打比赛规则,组织方法,裁判知识;经常观看国内外重大羽毛球比赛,并能作出分析与评价。

表1-2 网球运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	了解网球运动的起源与发展、特点、场地要求、比赛规则、基本礼仪等知识;在多种游戏情境中熟悉球性、球感,在简单组合学练中,学会握拍及正反手击球动作,通过各种方向的跑动学习小碎步、并步、交叉步、分腿垫步四种简单的网球基本步法并运用于游戏或展示中;通过趣味化的体能游戏,发展反应能力、位移速度、灵敏性、协调性、平衡性等体能;运用所学知识观看网球运动的展示或比赛。	知晓网球运动的文化历史、特点和锻炼价值、比赛规则与裁判法相关知识;掌握握拍方式、准备姿势、下手发球、上手发球以及在各种网球步法移动下的正反手击球、接发球、截击等基本动作技术,学练中尝试应用组合技术动作,初步形成战术意识;通过体能学练了解各种距离的步法移动,发展灵敏性、协调性、平衡能力等体能;理解裁判手势并在比赛中运用,观看网球比赛并能进行简要评价。	理解网球运动的动作技术、基本原理和运动文化,掌握比赛规则和裁判法等基础理论知识,积极参与课堂教学比赛并完成裁判工作,能组织和执裁班、校级相关运动项目的比赛;熟练掌握网球正反手击球、上手发球、接发球、截击球技术和了解切削球、高压球等基本动作技术的动作方法及动作要领,并在展示或比赛中灵活运用单个技术和组合技术,理解组合动作技术之间的衔接要点,有一定的动作串联表现;在比赛情境中,能果断选择并合理运用单个技术和组合动作技术;根据自身及对手的情况合理调整,灵活运用双打站位、移动技术和多种战术配合;在体能学练中,积极完成体能练习的内容与任务,发展心肺耐力、肌肉耐力、柔韧性、位移速度、灵敏性、平衡能力、协调性、反应能力等体能,提高专注力和预判能力;经常观看国内外重大网球赛事,并能作出客观分析和评价。

水平二阶段的目标是:了解羽毛球和网球运动的文化特点、场地和器材等相关知识,能在多种游戏(如“我是快递员”游戏,利用球拍托球接力)情境中熟悉相关球性、球感、基本步法,在简单组合学练中掌握相关运动的基本技能,感受运动乐趣;并能在趣味化的游戏中,发展反应能力、灵敏性、协调性、平衡能力等一般体能;运用所学知识观看羽毛球和网球运动的展示或比赛。水平二阶段注重发展学生的身体活动能力,为学生后续体能和技能水平的发展奠定良好的基础,还注重激发学生参与羽毛球和网球运动的兴趣,帮助学生掌握羽毛球和网球运动的基本动作与技能。

水平三阶段在水平二阶段的基础上增加基础技能、专项体能及简化规则的比赛等相关目标,注重专项体能和专项技能的学练,并要求将所学的技战术运用到“简化式”比赛中。设置多种情境巩固提高相关项目的基本技术、战术,尝试运用组合技术动作,初步形成战术意识;通过学练了解各种距离的步法移动,发展反应能力、位移速度、肌肉耐力、灵敏性、协调性等;观看体育比赛并能进行简要评价。此阶段的目标主要是全面发展学生各项体能以及对技战术和比赛的理解力。

水平四阶段的目标贯穿了整个初中阶段,起始期主要以巩固水平二、水平三阶段所学动作为主,而后逐步过渡到项目内容拓展,此时以相关运动的基本技战术(单个技术

和组合技术、单双打站位、移动技术等)、专项体能、赛事欣赏及比赛为主,要求学生自觉参与课内外学习、训练及比赛,能在比赛情境中根据自身及对手的情况合理调整,灵活运用多种战术配合;在体能学练中,积极完成体能练习的内容与任务,如折返跑、俯卧撑、蛙跳、分腿垫步跳、燕式平衡等,发展心肺耐力、肌肉耐力、柔韧性、位移速度、灵敏性、平衡能力、协调性、反应能力等体能,提高专注力和预判能力;经常观看相关运动项目的国内外重大赛事,并能作出客观分析和评价。

## 二、健康行为目标及其衔接

依据《课程标准(2022年版)》指出的健康行为所包括的体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度,制订羽毛球和网球运动的不同水平健康行为目标。表1-3和表1-4呈现的是不同水平的学生在经过羽毛球和网球运动大单元学习后,在健康行为方面应达到的目标要求,具有由低到高、层层递进的衔接性。

表1-3 羽毛球运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	了解羽毛球运动对健康的重要性,积极参与校内外羽毛球活动;了解个人卫生保健、营养膳食和常见的羽毛球运动损伤预防及处理等健康知识与方法,并将其运用于日常生活;关注自己情绪的变化,积极与他人沟通和交流,适应自然环境的变化。	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活动;将羽毛球相关的健康安全知识与技能运用于日常生活,遭受挫折和失败时保持情绪稳定;交往与合作的能力提升,适应自然环境的能力增强。	重视羽毛球运动对健康的重要性,有规律地参加校内外羽毛球运动活动;运用羽毛球相关的安全知识和技能进行健康管理的能力增强;情绪调控能力增强,心态良好,充满青春活力;善于沟通与合作,适应多种环境。

表1-4 网球运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	了解个人卫生保健、营养膳食知识和常见的网球运动损伤预防及处理方法等健康知识,并将其运用于日常生活;通过课内外持续参与网球运动,初步形成网球运动锻炼习惯;学练和比赛中关注自己情绪的变化,积极与他人沟通和交流,适应不同的学练、游戏和比赛环境。	掌握网球运动常见运动损伤预防和处理方法,知道网球运动的健康与安全知识及技能,并运用于课堂和日常生活;经常参与网球运动,有意识地带动家人参与,逐渐形成体育锻炼的习惯;在学练和比赛中能遵守基本的礼仪,做到排除干扰、控制情绪;养成良好的人际交往能力,提高适应不同环境、不同对手的能力。	明确网球运动对健康的重要性,有规律地参与校内外网球运动,形成自主锻炼的意识和习惯;在学练和比赛中保持良好的情绪,与同伴友好相处;熟练运用所学技术保护自己和同伴不受伤害,尤其在各种合练、展示或比赛情境中,能勇于主动承担责任,善于沟通和合作,建立良好人际关系。

水平二阶段的目标是了解个人卫生保健、营养膳食知识和常见的羽毛球和网球运动损伤预防及处理方法等健康知识，并将其运用于日常生活；通过课内外持续参与相关项目运动，初步养成体育锻炼习惯，同时在学练、游戏和比赛中关注自己情绪的变化，积极与他人沟通和交流，能适应不同的学习环境。

水平三阶段目标在水平二阶段目标基础上，增设掌握羽毛球和网球运动常见运动损伤预防及处理方法的要求，还要求在学练和比赛中能做到排除干扰、控制情绪，且进一步强调了健康与安全知识和技能在生活中的运用、保持良好的情绪以及合作能力和体育锻炼习惯的养成。

水平四阶段目标在水平三阶段目标的基础上，更进一步强调锻炼习惯的养成、健康与安全知识和技能的综合运用及良好的社会适应能力的养成，使学生真正能形成良好的锻炼习惯和健康的生活方式，是该水平阶段的主要任务。如水平三阶段要求养成锻炼习惯，而水平四阶段则是要求养成自主进行体育锻炼的习惯，不难发现它们之间呈现出了明显的层阶性与递进性。另外，水平四阶段对个人行为及人际交往能力提出了新的要求，要求学生在各种合练、展示或比赛场景中，能勇于主动承担责任，善于沟通与合作，建立良好人际关系。与水平三阶段相比，水平四阶段显然更加强调沟通与适应多种环境的重要性。最后，在情绪的调控和与同伴合作方面，水平四阶段比水平三阶段更强调在学练中能与同伴协同合作及保持良好情绪与竞争意识。

### 三、体育品德目标及其衔接

依据《课程标准(2022年版)》指出的体育品德所包括的体育精神、体育道德和体育品格三个维度，制订羽毛球和网球运动的不同水平体育品德目标。表1-5和表1-6呈现不同水平的学生在经过羽毛球和网球运动大单元学习后，在体育品德方面应达到的目标要求，具有层次性、进阶性的特点。

表1-5 羽毛球运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在羽毛球游戏或比赛中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质；按照羽毛球比赛规则和要求参与羽毛球比赛，在比赛中展现出文明礼貌、尊重对手的行为。	在羽毛球练习或比赛中能迎难而上，表现出自信和抗挫折能力；遵守羽毛球比赛的规范和规则，尊重裁判，尊重对手，表现出公平竞争的意识；具有团队精神和集体意识，能接受羽毛球比赛结果。	积极应对羽毛球练习或比赛中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神；做到诚信自律、公平公正，规则意识强；具有责任意识和集体荣誉感，能正确看待羽毛球比赛胜负。

表1-6 网球运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在参与网球学练、游戏和比赛的过程中，具有公平竞争的意识，遵守规则，尊重和服从裁判，正确地对待比赛胜负；观赛、参赛文明有礼。	在参与网球游戏和教学比赛过程中，敢于对抗，勇于竞赛，尊重对手；具有独立判断、勇于战胜自我的品质以及小组协作的精神和集体意识；遵守规则，尊重对手和裁判，展现出文明有礼观赛、参赛和乐于助人的行为。	在技战术学练、展示或比赛中，具有勇敢顽强、积极进取、追求卓越的品质；能遵守规则，尊重裁判和对手，自信自强，克制忍耐，具备正确的胜负观、使命感和责任感。

水平二阶段目标提出在羽毛球和网球运动的游戏活动中展现出文明礼貌行为，能按照基本的活动规则进行羽毛球、网球项目的游戏，培养不怕困难等意志品质。如在网球的学练与游戏中，当因徒手挥拍、分腿垫步和各种跳跃练习而产生肌肉酸胀或疼痛时，能坚持不放弃，具有克服困难的勇气。

相比水平二阶段目标，水平三阶段目标对在游戏和教学比赛中遵守规则和文明参赛提出了明确要求，要求在比赛中能尊重对手和裁判，展现出观赛、参赛文明有礼和乐于助人的行为，同时，还要求在学练中培养迎难而上、勇于挑战自我、不怕失败、公平竞争等品质。

水平四阶段教学比赛较多，在水平二、水平三阶段的基础上更加要求在技战术学练和比赛过程中能帮助和指导小组成员，表现出合作、进取和积极向上的精神，在不同情境下的学练、展示、比赛中能做到自尊自强，主动克服内外困难，具有勇敢顽强、积极进取、追求卓越的品质；表现出较强的诚信自律、公平公正，规则意识强，能正确对待比赛的胜负，做到胜不骄、败不馁，文明礼貌，鼓励或安慰自己、同伴和对手，表现出较强的使命感和责任感。由此可见，水平四阶段目标相比水平三阶段目标具有更高的进阶性和递进性。

### 第三节 羽毛球和网球运动教学内容的设计

基于《课程标准(2022年版)》中关于球类运动不同水平的内容要求，主要从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、观赏与评价六个方面，分别构建不同水平羽毛球和网球运动的教学内容体系，以下是具体阐述：

## 一、羽毛球运动教学内容的设计

### (一) 羽毛球运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

羽毛球运动基础知识教学内容包括羽毛球运动简介、发展历程与趋势、技战术特点与原理、安全知识、常见的运动损伤预防及处理办法、锻炼价值等。羽毛球运动基本技能教学内容包括握拍法、准备姿势、发球技术、击球技术、组合技术和步法等。图 1-1 呈现的是不同水平羽毛球运动在基础知识与基本技能方面的教学内容。

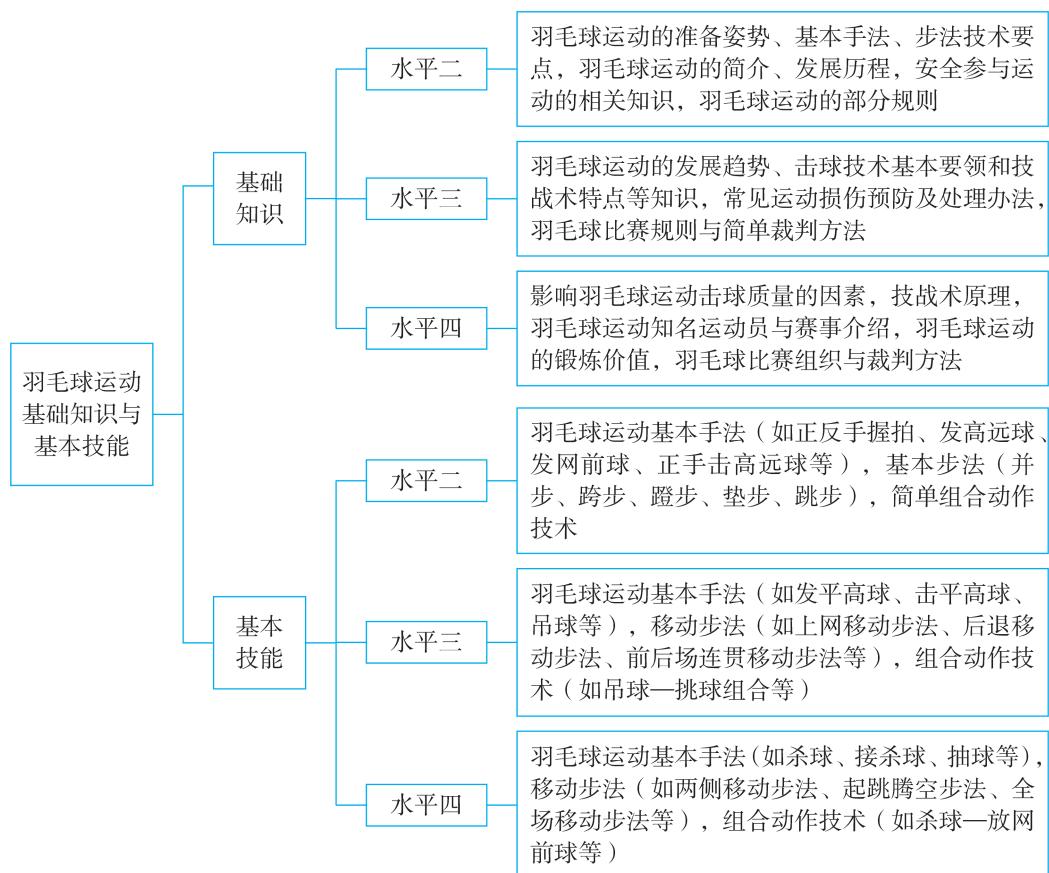


图 1-1 羽毛球运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二阶段以兴趣为导向,设置了体验类、游戏类活动,安排了羽毛球运动简介、发展历程、安全参与运动等知识,正反手握拍、发高远球、发网前球、击高远球、挑球等基本手法,并步、跨步、蹬步、垫步、跳步等基本步法和前后场、左右场简单组合动作的学练,能帮助学生掌握羽毛球基本技术动作,进而适应与羽毛球运动相关的游戏与比赛。在水平二阶段的基础上,水平三阶段设置了羽毛球运动发展趋势、击球技术基本要领、技

战术特点等知识,增加了羽毛球运动基本手法(如发平高球、击平高球、吊球等)、移动步法(如上网移动步法、后退移动步法、前后场连贯移动步法等)、组合动作技术(如发平高球—吊球、吊球—挑球等)的学练,这能为学生学会在简单比赛中运用基础知识与基本技能打下良好的基础。在水平二、水平三阶段的基础上,水平四阶段设置了影响羽毛球运动击球质量的因素、技战术原理、羽毛球运动重大任务与赛事介绍等知识,新增了羽毛球运动基本手法(如杀球、接杀球、抽球等)、移动步法(如两侧移动步法、起跳腾空步法、全场移动步法等)、组合动作技术(如杀球—放网前球、平抽球—放网前球等)的学练,旨在全面提高学生对羽毛球运动基础知识与基本技能的认知,还细化了技术动作内容,注重组合动作技术的巩固与提高,为学生参与教学比赛和赛季打下基础,帮助学生更加全面地理解羽毛球运动。

## (二) 羽毛球运动技战术运用的教学内容及其衔接

羽毛球运动技战术教学内容包括基本技术、组合技术、基本步法、移动步法以及基本战术在不同情境下的展示或比赛中的运用。图 1-2 呈现的是不同水平羽毛球运动在技战术运用方面的教学内容。

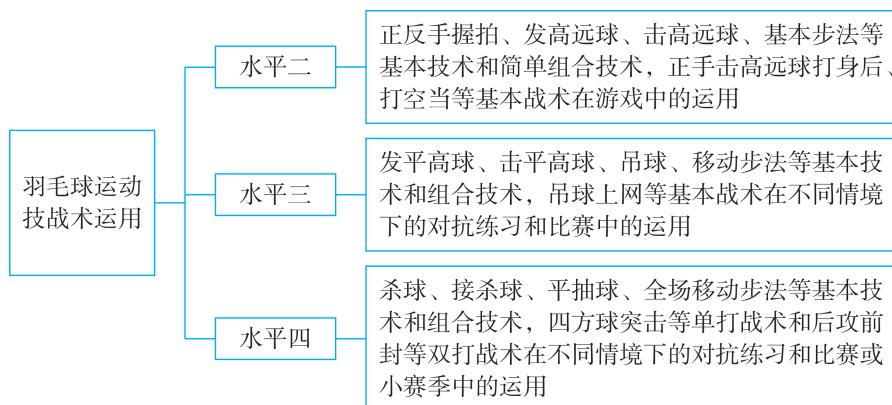


图 1-2 羽毛球运动技战术运用的教学内容

水平二阶段羽毛球运动技战术运用的教学内容主要涉及在游戏情境中运用羽毛球运动基本技术、简单组合技术和简单战术,强调学生在游戏中接触、体验与运用羽毛球运动技战术,目的是培养学生对羽毛球运动的学习兴趣,为他们后续学习羽毛球运动奠定良好的基础。水平三阶段进一步拓展了羽毛球运动技战术运用的情境,要求学生能在不同情境下的对抗练习和比赛中运用所学,与水平二阶段相比,在技战术运用的内容方面要求更高。水平四阶段在前两个水平阶段的基础上,进一步要求学生能将以往所

学的各种技战术综合运用在个人、小组展示或比赛中,例如教师设置单打比赛、双打比赛、团体比赛等促进学生对羽毛球运动技战术的掌握与有效运用,提高羽毛球运动学练的实效性。

### (三) 羽毛球运动体能的教学内容及其衔接

羽毛球运动体能分为一般体能和专项体能,体能的教学内容设计以儿童青少年身心发展规律为依据。一般体能有心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等。专项体能练习则是根据羽毛球项目特点和技术需要,结合羽毛球、球拍、球筒、场地等器材设备和技术动作结构而设计的专门性练习。图1-3呈现的是不同水平羽毛球运动在体能方面的教学内容。

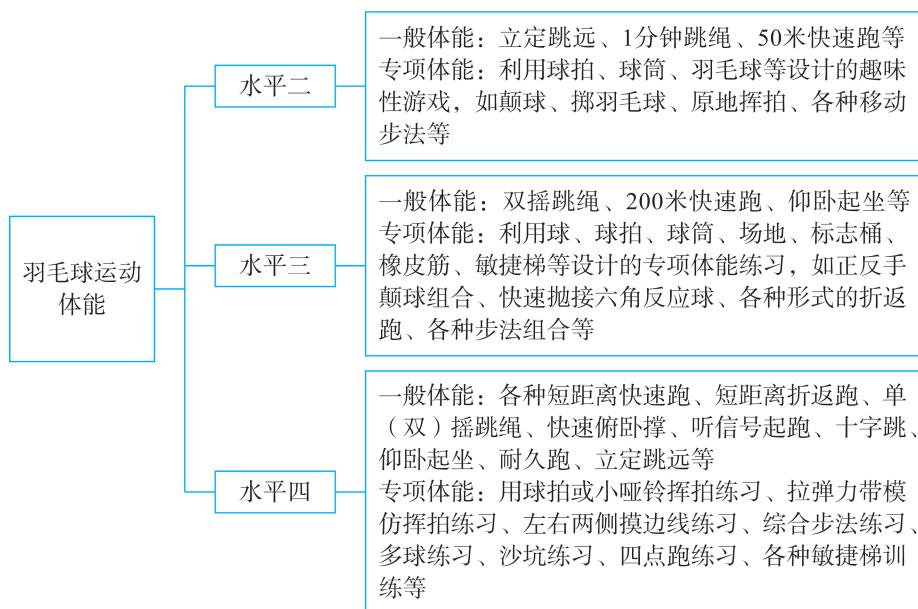


图1-3 羽毛球运动体能的教学内容

依据学生的特点,水平二阶段应知道羽毛球运动所需体能的简单学练方法,习惯并能积极参与多种趣味性体能游戏活动,着重发展反应能力、灵敏性、协调性等体能;水平三阶段对于击球弧线、落点控制的要求提升,需要有更强肌肉力量、手臂爆发力、协调性、灵敏性、位移速度和节奏变化,可通过各种形式的折返跑来发展灵敏性等;水平四阶段,由于此时学生处于生长发育的快速期和敏感期,所以应着重发展与组合技术、技战术运用相关的体能,包括位移速度、肌肉力量、灵敏性、心肺耐力、柔韧性等,可通过前后场直线移动击球来发展灵敏性,通过多拍技术和组合技术发展羽毛球运动所需的肌肉

耐力和心肺耐力等,为参与各种情境下的学练和比赛提供体能支撑。

#### (四) 羽毛球运动展示或比赛的教学内容及其衔接

羽毛球运动展示或比赛的教学内容包括在羽毛球游戏中进行不同难度的发球、击球和步法展示以及参与班级内不同形式和要求的羽毛球单打、双打、团体教学比赛。图1-4呈现的是不同水平羽毛球运动在展示或比赛方面的教学内容。

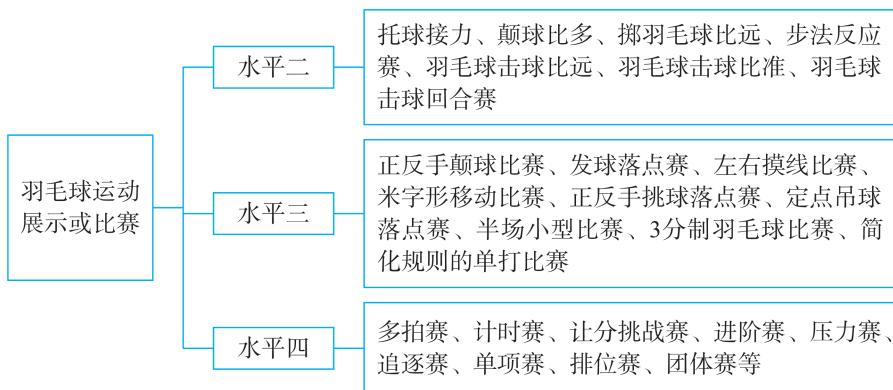


图1-4 羽毛球运动展示或比赛的教学内容

水平二阶段,让学生在羽毛球游戏中进行不同难度的发球、击球和步法展示,并参与形式多样的结合羽毛球场地器材的教学比赛。水平三阶段,让学生在进一步完善与提高基本技术的基础上,参与结合基本技术的打准、比多的比赛以及简化规则的班级羽毛球单打教学比赛,并熟悉比赛的基本礼仪。水平四阶段,让学生在巩固羽毛球基本技术及合理运用技战术的基础上,进行更高要求的打准、比多的比赛以及班级、校级单打、双打、团体教学比赛,从而促进羽毛球运动基本技术动作更加自如及灵活运用在实战中。

#### (五) 羽毛球运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

羽毛球运动规则与裁判方法教学内容包括羽毛球游戏的基本规则、羽毛球比赛的基本规则、比赛判罚的手势和方法以及羽毛球竞赛组织等。图1-5呈现的是不同水平羽毛球运动在规则与裁判方法方面的教学内容。

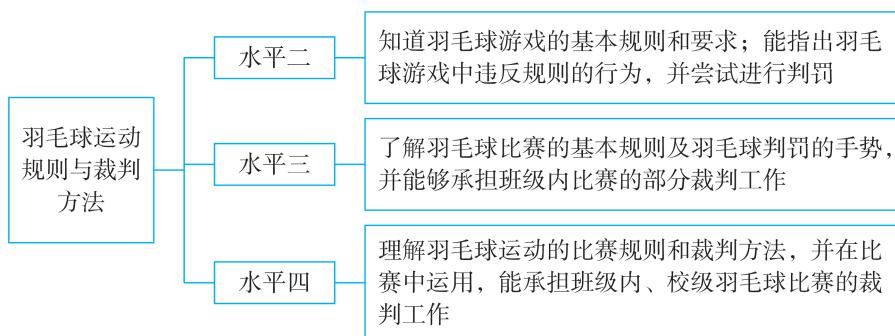


图 1-5 羽毛球运动规则与裁判方法的教学内容

水平二阶段要求知道羽毛球游戏的基本规则和要求,能指出游戏中违反规则的行为,并尝试进行判罚;了解羽毛球比赛基本规则和裁判方法,在小赛季中能承担一定的裁判工作。水平三阶段则过渡到了解羽毛球比赛的基本规则和裁判基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚。从“知道”到“了解”,强调学生对羽毛球比赛规则的认知应逐渐加深;从“尝试”到“能”判罚,强调学生对规则的掌握也应逐渐加深,对规则与裁判方法知识的学习呈现出递进性和进阶型的态势。在前两个水平阶段的基础上,水平四阶段要求理解羽毛球比赛规则和裁判方法,可让学生自主组织班级内和学校的比赛,并在比赛中胜任不同的角色,理解并灵活地运用比赛规则。比赛规则和裁判方法的设计可以《羽毛球竞赛规则(2023)》为参考,并根据教学需求进行适宜改编。

### (六) 羽毛球运动观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价是了解羽毛球运动知识与文化背景的最好方法之一。观赏与评价的教学内容包括知道观看羽毛球比赛的方式和途径、观赏精彩比赛、了解羽毛球重大赛事、分析与评价高水平羽毛球比赛等。图 1-6 呈现的是不同水平羽毛球运动在观赏与评价方面的教学内容。

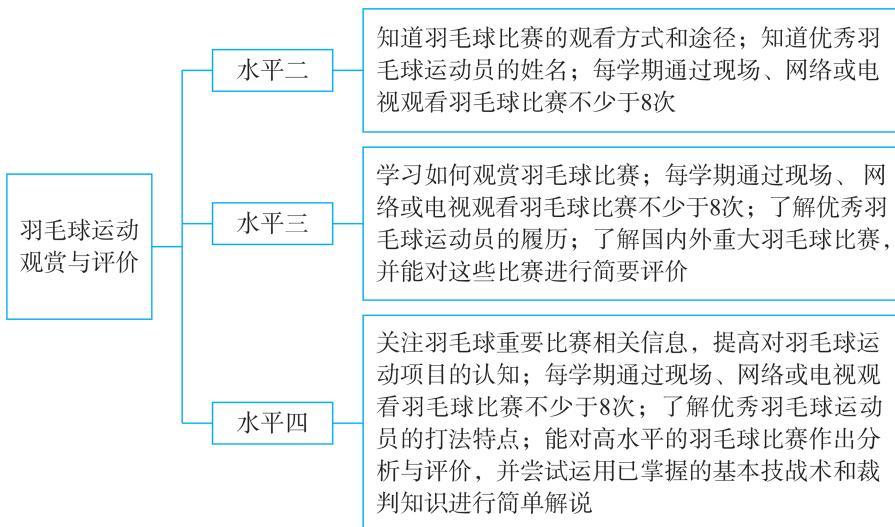


图 1-6 羽毛球运动观赏与评价的教学内容

水平二阶段观赏与评价的教学内容主要是引导学生“知道”观看羽毛球比赛的方式和途径，并认识优秀羽毛球运动员代表。水平三阶段在水平二阶段的基础上呈现了由“知道”向“学习”的递进性过渡，这一阶段注重学生“学习”如何观赏羽毛球比赛以及如何对比赛进行简单评价等，教师要引导学生利用课堂、网络新闻、电视转播等途径观看羽毛球重要赛事，并通过分析、判断、思考，对所观赏的赛事进行评价，培养爱观赛、会观赛、观赛有感的体育文化行为。水平四阶段则着重关注学生在羽毛球运动学练中核心素养的提升，教师要引导学生通过多种途径了解羽毛球运动相关新闻、评论等信息，并通过课堂交流汇报、比赛评析征文等活动，如尝试对某场高水平羽毛球比赛进行评析，逐步提高对羽毛球运动的认知水平，做到不仅是参与羽毛球运动，还懂得羽毛球运动文化，从而提高羽毛球运动综合素养。

## 二、网球运动教学内容的设计

### (一) 网球运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

网球运动基础知识和基本技能是指参与网球运动所必备的知识基础和技术技能。网球运动基础知识教学内容包括网球运动简介、中国网球运动发展历程、网球运动相关的健康知识、网球运动损伤及预防、网球运动技战术原理等。网球运动基本技能教学内容包括握拍、发球、击球、组合技术和步法等。图 1-7 呈现的是不同水平网球运动在基础知识与基本技能方面的的主要教学内容。

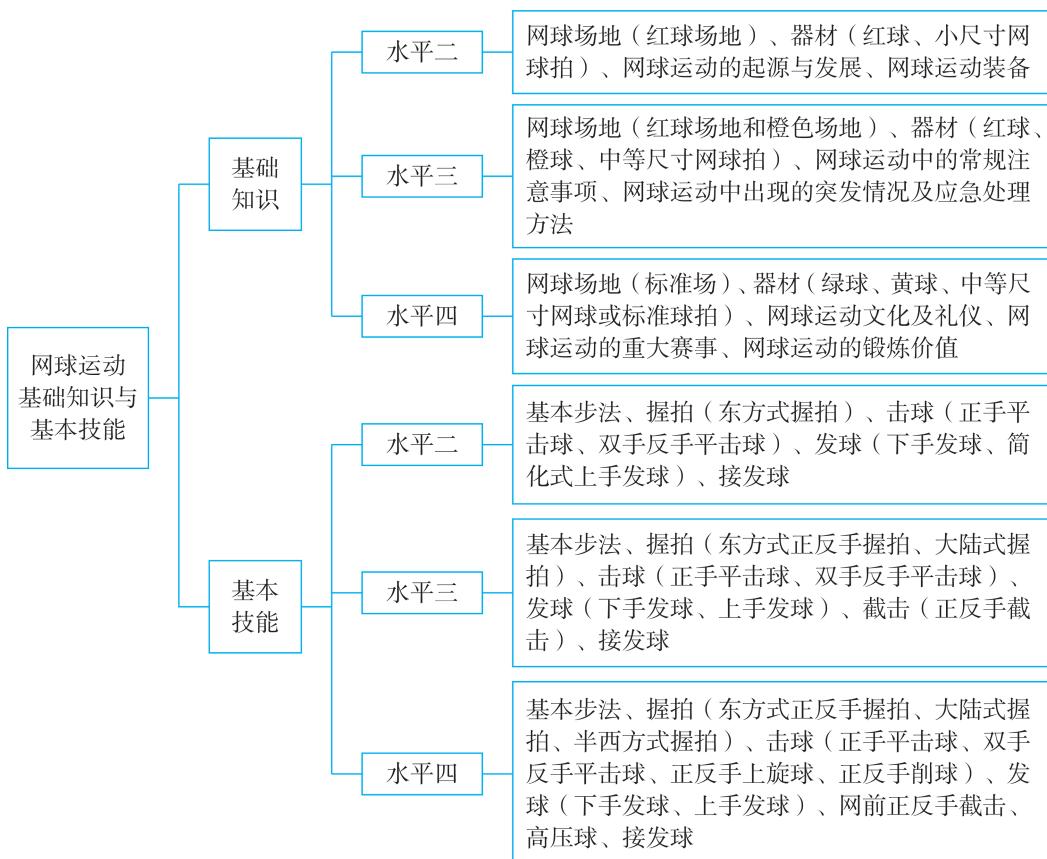


图 1-7 网球运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二阶段以兴趣为导向,安排了体验类、游戏类活动,主要进行网球正手平击球、双手反手平击球、下手发球、简化式上手发球(红球场地)及接发球技术教学;水平三阶段以多种体验为主,在水平二阶段基础上拓展和提升,加入了正反手截击、上手发球(橙色场地)及接发球技术的教学;水平四阶段贯穿整个初中学段,教学内容比较多,除了巩固水平二、三阶段的基本技术以外,还增设了正反手上旋球、正反手削球、高压球等难度进阶技术动作。从水平二到水平四阶段,从兴趣出发,通过对网球场地器材的分级运用,循序渐进地促使学生发展身体能力,完善各项技术,增强对网球运动的兴趣,进而逐步提升网球运动能力。

## (二) 网球运动技战术运用的教学内容及其衔接

网球运动技战术运用的教学内容包括将多个技术组合动作以及单打底线对攻战术、单打发球战术、单打接发球战术、网前战术、双打战术等运用于不同情境下的展示或比赛中。图 1-8 呈现的是不同水平网球运动在技战术运用方面的的主要教学内容。

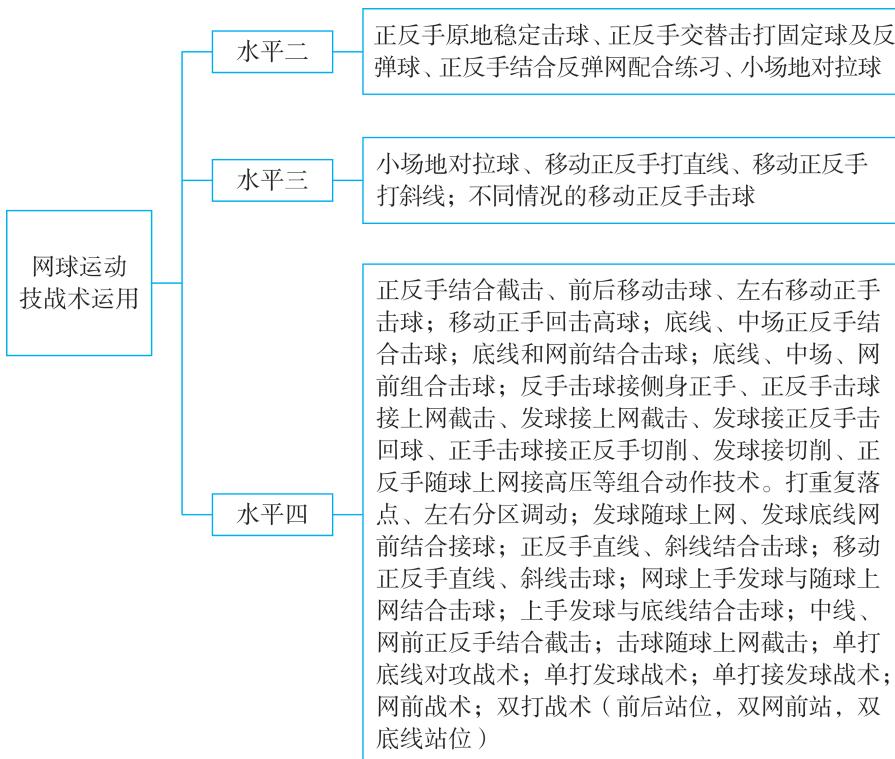


图 1-8 网球运动技战术运用的教学内容

网球运动技战术主要可以分为单打、双打、混合双打技战术。战术主要可以分为底线战术和上网战术,底线战术主要包含打空当和打重复落点,上网战术主要包含发球上网、接发球上网和底线相持上网。考虑学生身心发展水平,在水平二阶段主要是网球球性练习,水平三阶段主要以底线线路组合为主,水平四阶段则更多以技战术组合为主。通过学习及巩固提高各项技术动作,从追求稳定运用单一技术入手,逐渐向多项技术组合运用发展,最终实现在比赛中合理运用技战术,按照将球击入有效空间、创造利用空间、防御自身空间、最终在空间中对战的逻辑线,逐级提升学生的技战术能力。

### (三) 网球运动体能的教学内容及其衔接

网球运动的体能分为一般体能和专项体能,以儿童青少年身心发展规律为依据,体能的教学内容设计包括反应灯折返跑、五点扇形跑、米字形跑、底线快速冲刺跑、转体抛实心球、踏板转体、正反手组合折返击球、绳梯步法、风阻挥拍、抗阻起跑等练习,主要是为了发展脚步移动和腰腹力量、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力等。图 1-9 呈现的是不同水平网球运动在体能方面的的主要教学内容。

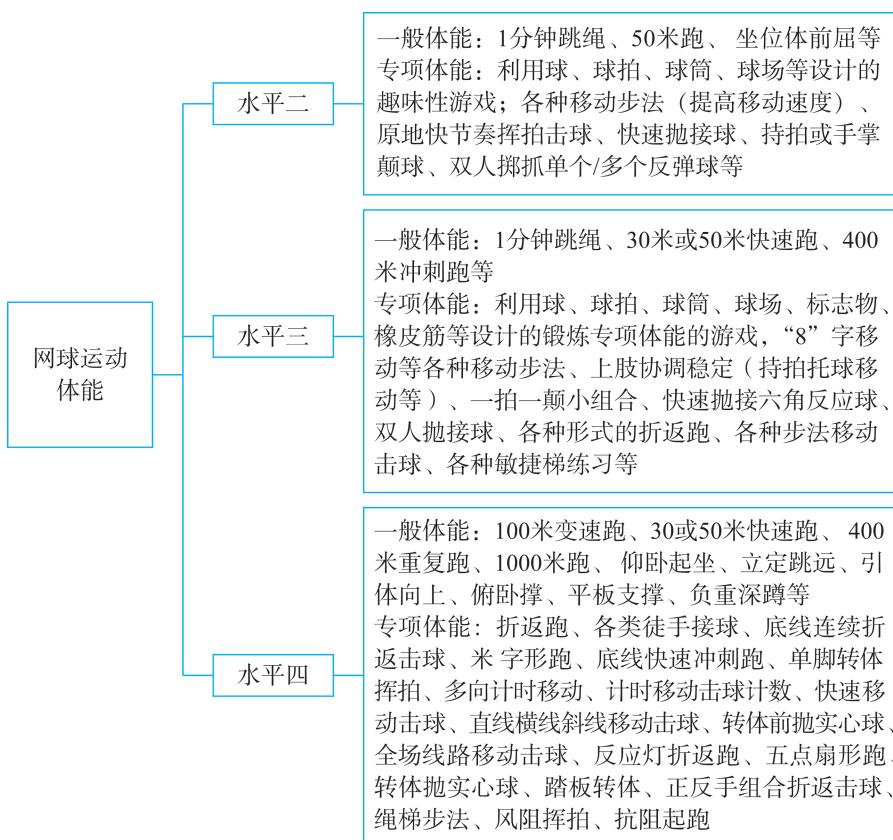


图 1-9 网球运动体能的教学内容

网球运动本身就是一项有氧和无氧代谢交替进行的运动，经常进行较长时间、一定强度的网球运动，可以改善心肺功能，所以，在教学中结合项目特点、学生身心发展规律及体能发展敏感期特点等，水平二阶段主要以发展反应能力、平衡能力、灵敏性、协调性为主；水平三阶段在水平二阶段的基础上可以增加反应速度、动作频率以及单一技术动作的学练，以进一步增强各方面的体能；水平四阶段是学生身心逐步走向成熟的阶段，应在水平二、三阶段的基础上增加肌肉力量、位移速度、协调性等体能的练习，发展综合体能。

#### (四) 网球运动展示或比赛的教学内容及其衔接

展示或比赛是落实体育与健康课程实践教学中“常赛”要求的关键。教师在课堂教学中，可以依据不同水平网球运动教学内容的要求，创设形式多样的展示或比赛情境，全面提升学生对所学网球运动知识、技能与技战术的掌握和运用能力。图 1-10 呈现的是不同水平网球运动在展示或比赛方面的的主要教学内容。

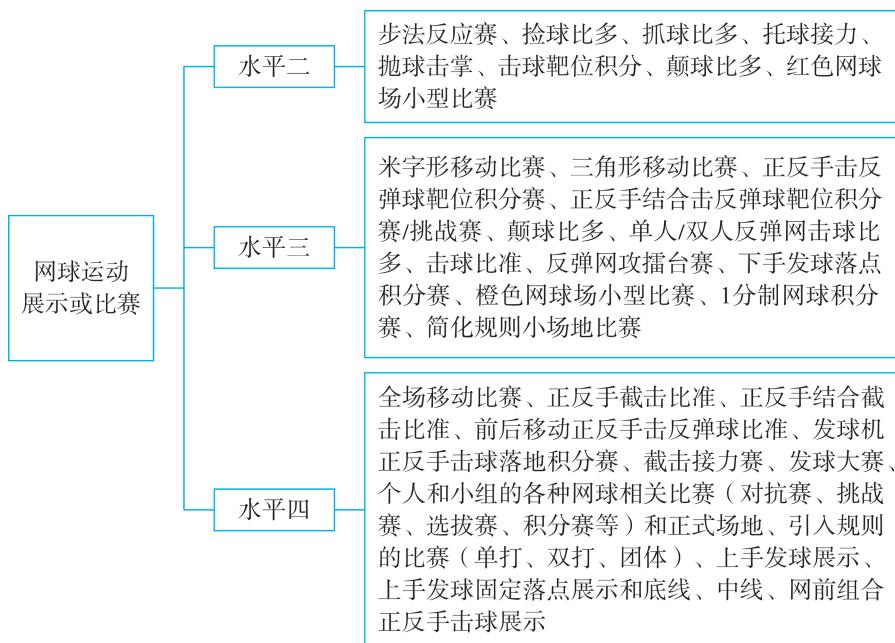


图 1-10 网球运动展示或比赛的教学内容

展示或比赛方面的教学内容,主要基于学生认知水平及身体能力的提升,依据各年龄段学生好奇、爱玩、喜欢挑战等特点,从参与游戏、技能竞赛过渡到相关展示与比赛,遵循从无球到有球、从单人到多人、从易到难的原则,循序渐进地进行展示与比赛方面的教学。水平二阶段以单人、单个的技术简化式的比赛为主,学生体验展示或比赛;水平三阶段以设计、创设情境下的组合技术、上下肢配合、小型比赛的动作为主;水平四阶段在水平二、三阶段基础上,创设球性、步法、全场、多人等较为复杂的情境,让学生参与展示和比赛。

### (五) 网球运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

网球运动规则与裁判方法是指为组织网球游戏和竞赛而实行的统一标准,广义的网球规则包括网球运动相关的所有规范与准则;狭义的网球规则指竞赛过程中必须严格遵循的统一标准,由国际职业网球联合会研究制定和修改。网球运动规则包括网球游戏的基本规则与要求、网球比赛的规则以及比赛编排、赛事宣传等的基本原则与方法。裁判方法包括比赛中常见犯规动作及裁判员工作方法等。目前,在一些中低水平的赛事中,也会采用“信任制”(无裁判执法)的比赛形式。在“信任制”比赛中,各选手负责呼报本方半场的得失分情况,如无法判断,则需做出对对方有利的判罚,出现较复杂的情况时,由双方协商解决或寻求裁判组帮助,教练和家长均不得参与。图 1-11 呈现的是不同水平网球运动在规则与裁判方法方面的主要教学内容。

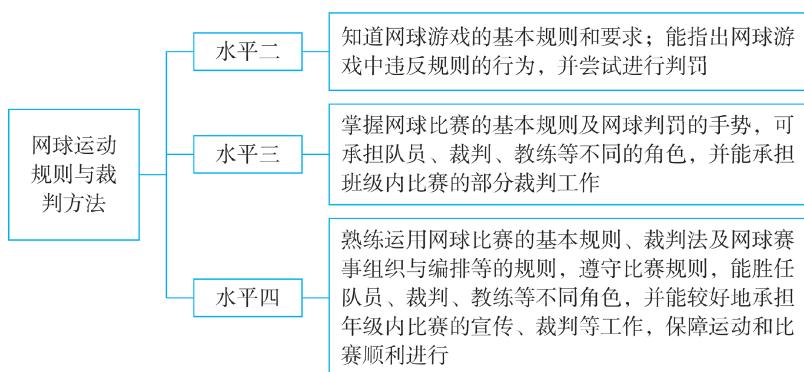


图 1-11 网球运动规则与裁判方法的教学内容

根据学生认知程度,水平二阶段可以通过简化规则、降低难度等方法让学生参与网球运动比赛,提高学生掌握和运用技术、战术的能力,强化学生的规则意识、培养习惯等;水平三阶段设置司线员、主裁判、裁判长和裁判组长等多样角色,让学生体验并协助裁决;水平四阶段让学生逐步参与尝试筹备赛事、组织比赛和进行赛事的周边制作(如宣传海报、啦啦队标语、队伍标志和口号等)。也可在各水平的赛季中引入“信任制”赛制,这对培养学生诚实、守信、公平竞争等优良品质具有重要意义。比赛规则和裁判方法的设计可以《网球竞赛规则(2023)》为参考,并根据教学需求进行适宜改编。

### (六) 网球运动观赏与评价的教学内容及其衔接

网球运动文化底蕴深厚,严格的场地与着装要求造就了其独具特色的文化魅力。在观赏与评价方面,要求每学期不同水平阶段的学生观看比赛的次数不少于 8 次。图 1-12 呈现的是不同水平网球运动在观赏与评价方面的主要教学内容。

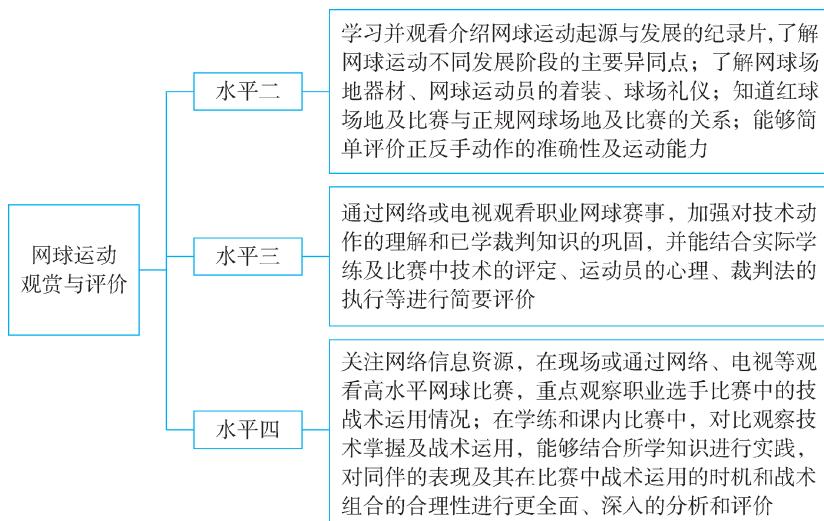


图 1-12 网球运动观赏与评价的教学内容

无论哪种类型的网球比赛,无论是赛场内还是赛场外,良好的仪态和得体的礼节是一个网球爱好者好品行、高素养的表现。学生通过学习网球运动起源与发展和球场礼仪等知识,能培养网球学习兴趣和道德行为,了解网球技术的演变,掌握并加强对技术动作的理解,合理运用技战术组合且对完成情况作出及时评价。水平二阶段,带领学生欣赏网球运动员的着装,观摩比赛;水平三阶段,引导学生在观摩比赛基础上,学会欣赏比赛并作技术分析讲解,如让学生向家长、同学分享观摩心得或简单评价运动员比赛中的击球处理和技术完成情况等;水平四阶段则在水平三阶段基础上,对学生提出要能对某场高水平网球赛事作出分析与评价的高要求,如让学生尝试对法国网球公开赛的某场比赛进行点评,以进一步提高学生对网球运动的认知水平和文化素养。

## 第四节 羽毛球和网球运动教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》提出:“创设丰富多彩、生动有趣 的教学情境,倡导将教师的动作示范、重点讲解与学生的自主学习、合作学习、探究学习有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合,注重将健康教育教学理论讲授、交流互动与实践应用相结合,激发学生的学习热情,帮助学生理解和掌握知识与技能,提高解决体育与健康实际问题的综合能力。”

本节根据羽毛球和网球运动教学的学习目标和内容,结合教材内容进阶、学生身心发展规律、运动技能形成规律、不同水平阶段学生认知层级等因素,寻找共性,归类整理,采用有效的教学策略,引导学生通过羽毛球和网球运动培养体育核心素养。主要从教学方法的选择、教学情境的创设、信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸五个方面阐述羽毛球和网球运动的教学策略,以供教师借鉴与参考。

### 一、教学方法的选择

“教学有法、教无定法、贵在得法”。教师应广泛利用各种资源,选择有效教学内容,采用多样化的教学方法,指导学生在真实情境中发现问题、分析问题、解决问题,进而培养核心素养。在教学中运用新颖多样的教学方法与手段不仅能激发学生的学练兴趣,促进学生掌握运动技能,还能使学生在多样化学练的过程中感受羽毛球和网球运动的魅力,培养健康意识和体育品德,养成终身体育的习惯。在羽毛球和网球运动教学中可以依据学习目标、教学内容、学情、项目特点选择合理的教学方法。

### (一) 依据学习目标选择教学方法

依据不同的学习目标选择有效的教学方法,是达成教学效果的重要手段之一。学习目标强调羽毛球和网球运动安全防护与损伤知识的学习,可采用情境法创设不同的游戏情境,通过讨论法组织学生讨论,教师结合讲解法、多媒体教学法让学生直观地了解并掌握相关安全与防护知识;学习目标强调羽毛球和网球运动基本技能和体能学习,则多采用以身体练习为主的分解练习法、完整练习法和循环练习法等教学方法;学习目标强调技战术运用能力,则可采用以探究活动为主的发现法和小群体学习法,教师可先分配任务、提出问题,使学生在小组合作探究、自主探究学习的过程中解决问题。

### (二) 依据教学内容选择教学方法

羽毛球和网球运动本身具有很强的趣味性、对抗性和技战术多变特点,教师可根据学生的运动基础、兴趣爱好、个性特点、整体教学内容安排等自行确定教学策略与教学方法,建议在教学中依据教学内容选择教学方法时,要以提高学生的体能与技能为目的,培养学生主动参与学练的兴趣。如在准备姿势动作教学时,运用示范和讲解的方法,通过标准的动作示范与朗朗上口的口诀,帮助学生建立动作表象,提高其学习的兴趣,为后续教学奠定良好的基础;在学习挥拍动作时,刚开始教师可运用示范法、讲解法,让学生模仿动作,从分解练习逐步过渡到完整练习,随着教学的推进,可创设不同难度的击固定球、击抛球、击发球等情境,提高学生的挥拍动作质量。

### (三) 依据学情选择教学方法

学生是教学活动的主体,教学方法的选择应以学生为中心,根据学生的认知、学习习惯、兴趣爱好等方面的实际情況,选择适合学生的教学方法。如在羽毛球和网球运动教学过程中,水平二阶段,学生活泼好动、好奇心强,具有注意力集中持续时间短和以形象思维、机械记忆为主的特点,应多采用游戏法,让学生在玩中学、玩中练,同时注意多种方法交替使用,以吸引学生的注意力;水平四阶段,学生具有知觉的精确性和概括性显著发展的特点,应采用以探究活动为主的教学方法,如组织小组或班级内的羽毛球和网球比赛活动,促进学生对所学知识与动作技能的全面运用。

### (四) 依据项目特点选择教学方法

羽毛球和网球运动是以个人为主的隔网对抗项目,场上队员少,并且需要借助球拍来击球,在教学中可以依据项目特点来选择教学方法。如根据学生在学习初期或专项技能水平较低时每次击到球较为困难,更难形成多回合的持续练习,运动负荷较低的特点,可选择多球练习法,通过同伴抛球或发球的方式创设连续定点或移动击球的学练情境;羽毛球和网球

运动以单打和双打比赛为主,相较于篮球、足球等运动项目在团队意识培养方面略显薄弱,可以在教学中多采用合作学习法、探究学习法,通过强化多人合作来提高团队意识。

## 二、教学情境的创设

《课程标准(2022年版)》提出要注重教学方式改革,强调要根据体育学习实践性和健康教育实用性的特点,从“以知识与技能为主”向“以学生发展为本”转变,强调要创设丰富多彩、生动有趣的教学情境,帮助学生理解和掌握知识与技能,提高解决体育与健康实际问题的综合能力。羽毛球和网球运动教学中可以根据学生年龄特点创设故事、游戏、问题、对抗、竞赛等情境,提高学生学习羽毛球和网球运动的兴趣,提升学生在对抗和比赛中的技战术实际应用能力,培养学生体育学科核心素养。

### (一) 创设故事情境

教师可根据不同水平阶段学生特点及教学内容,设计故事情境,激发学生主动学练。在教学的起始阶段,引导学生演绎动画片中的角色,创设情境如“超级马里奥”“营救唐僧”“熊大学本领”等,使学生化身动画人物,以闯关打卡、任务驱动等形式完成学习任务,帮助学生学会主动参与学练,初步培养学生合作意识、规则意识。教师还可创设具有挑战性的故事情境,如“羽毛球/网球训练营”“谁是最强网球正手?”“羽毛球/网球王者挑战赛”等,将需要学习的教学内容,以任务驱动、闯关夺宝的形式呈现,使学生在挑战中完成合作学练、自主学练,进而掌握技术动作,培养敢于挑战、积极动脑、乐于小组合作、遵守规则等良好的品德和能力。

### (二) 创设游戏情境

游戏情境适用于各水平阶段的学生。创设游戏情境,让游戏比赛贯穿始终、由易到难,能使学生在真实的运动情境中不断思考和判断需要怎样运用技战术,不断完善应具备的羽毛球和网球运动技能,自主建构相关知识和技能,同时增加学习趣味性,激发持续学习的兴趣。在羽毛球运动学习初始阶段,可在正手握拍颠球的教学中设计“颠球看红绿灯信号”游戏,在正手击高远球的练习中设计“趣味羽毛球赛”游戏等,引导学生在游戏情境中逐步了解运动项目的规则,学会按照运动规则和要求参与学习和比赛。在网球学习初始阶段,可创设“蜘蛛人大作战”“球雨赛”“你抛我接”“正反手洞洞墙”等游戏情境,让学生学习网球基本技术、网球专业术语及基本裁判规则,提升课堂教学有效性。在高水平阶段,教师可以创设更复杂的游戏比赛情境,如:在羽毛球正手发高远球的教学中,通过设置“炸碉堡”游戏,让学生体验向不同方向发高远球,培养学生球性和空间感知能力;在正手挑球的教学中设计“趣味本垒打”游戏,通过缩小场地、设置接球

队员等,增加练习密度,激发学生学习的积极性,使学生获得成就感,建立自信心,并在学练中养成良好习惯;在网球运动教学中创设“人机大战”“团队循环赛”“反应灯折返跑”“五点扇形跑”等游戏,通过设置更复杂的任务、规则来提高游戏比赛的难度,帮助学生在不同实战情境中运用和完善网球运动技能。

### (三) 创设问题情境

可在教学中以问题为导向,通过问题情境的创设,有效引发学生思考、交流、探究及对旧知识的回顾和对新知识的建构。如在羽毛球正手击高远球教学时,设问“最佳击球点在哪里?”在羽毛球后场技术教学时,引导学生思考正手击高远球、杀球、吊球动作的异同之处;在网球正手定点击球教学时,设问“向前挥拍的击球点在哪儿?”在网球截击教学时,引导学生思考在什么情况下可以使用截击技术;在进行网球上手发球教学时,引导学生思考怎样才能使发球球速增加、发球结束后可以衔接哪些动作。如此,启发学生在学练中思考并寻求解决问题的方法。

### (四) 创设对抗情境

创设情境要体现羽毛球和网球运动的特色,凸显学习重点。根据羽毛球和网球运动的对抗性特点创设复杂练习情境,将结构化、关联度高的技术动作组合体现,以比赛形式为主,可以利用比分、场地、比赛时间和人数等条件变化合理安排比赛的内容和形式,也可以根据教学内容的重点与难点、学生的认知和接受水平对比赛进行调整,但无论如何,都要注重评价学生的表现,给予学生适宜的激励与指正,以逐步提高学生的技战术水平与实际运用能力。如羽毛球运动教学中可以设计“正手高远球接力赛”的对抗情境,这一方面可以提高学生的击球能力和合作能力,另一方面也可以提高学生学习羽毛球运动基本技术的积极性。再如,在网球战术学练阶段,可以设计特定情境下的活动规则,如在教学发球随球上网战术时,可规定成功使用该战术能得2分,以培养学生进攻的意识和能力。

### (五) 创设竞赛情境

羽毛球和网球运动竞赛情境是培养学生核心素养的有效载体,教学中要创设竞赛情境,引导学生分析不同比赛阶段的情境,提炼赛场要素间的关联性,进而实现将知识技能与真实比赛相融合,将教学内容、体育运动比赛和学科核心素养相联系,激发学习动机,提高在真实比赛中的技战术运用能力。教师可结合项目的特点,创设小组赛、班级赛、年级赛,引导学生在真实的竞赛情境中合理运用已学技战术,并在竞赛的过程中思考制胜因素。通过让学生灵活运用所学技战术进行竞赛,能帮助学生建立由简单到复杂、由单个动作到组合技术的结构化概念;通过鼓励学生积极参与学练,能帮助学生更好

地理解和运用所学知识、技能和战术；通过引导学生在观看比赛和参与比赛的过程中做到正确对待比赛结果、与同伴公平竞争、尊重对手、保护同伴，能帮助学生培养体育品德。

### 三、信息技术的运用

信息化教学是在现代教育思想、理论的指导下，运用现代信息技术，开发教育资源，优化教育过程，以培养和提高学生信息素养为重要目标的一种新的教育方式，是现代教育技术的重要组成部分。在羽毛球和网球运动的教学实施过程中，教师根据不同的学习目标和教学内容，选用不同的信息技术手段，能起到“画龙点睛”的作用，提高课堂教学效率。

#### （一）网络学习，形式丰富促学练

针对水平二和水平三阶段的学生，考虑到其学习基础，为有效激发其学习兴趣，在课堂上可以使用多种视频和音像资料。同时，可以在课外邀请家长与学生一起学习理论知识（如讨论羽毛球运动球星、网球运动球星和重大赛事等话题），学生可以通过网络搜索、线上交流的方式获取更多的信息与知识，拓展自己的视野与思维方式。对于水平四阶段的学生，可以引导他们利用信息技术和网络学习平台进行学习，并利用图片、动画、视频等对羽毛球和网球运动的学习内容进行预习、复习。

#### （二）视频分析，直观呈现助理解

在教学中，可以运用手机、相机等设备对学生的技术动作进行录制和抓拍，以便进行回看和技术分析。教师可以利用这些素材制作微课视频，并利用多媒体教学软件将学习内容以图像、声音、动画等形式呈现给学生，帮助他们更加直观地理解和运用技战术，如在教学羽毛球运动中的正手击高远球时前臂内旋的瞬间发力动作时，可以通过慢镜头帮助学生建立正确动作概念。同时，微课视频能增强学生的兴趣与参与度，如可通过制作微课视频《我会看网球比赛》《我与球拍》等，提高学生的学习兴趣，增强课堂教学的有效性。

#### （三）负荷监测，科学锻炼有保障

运用信息技术视频影像、智能穿戴、智能传感器等设备对教学过程进行实时负荷监控。通过影像对比、智能传感器数据的呈现等方式了解学生动作技术的完成情况以及存在的主要问题，如在教学网球运动中的正手击上旋球动作时，运用智能传感器及视频影像设备进行数据对比，分析挥拍轨迹、发力方式等因素。将智能穿戴设备运用到教学中能助力教师对学生体能情况进行良好把控，如羽毛球多拍练习中，可根据学生体能状况控制运动量和强度，制订差异化的体能练习内容，为学生提供有针对性的练习指导。

#### （四）数字助教，科学知识上台阶

在进行技术动作教学时，教师可借用多样化数字资源，清晰地向学生展示羽毛球和

网球运动的动作轨迹、力学原理等,使学生能从科学的角度理解动作的发力顺序或动力链。如在发球与接发球动作学练中,利用数字图片、数字视频等帮助学生快速建立动作概念;通过慕课、微课、翻转课堂等数字助教资源,帮助学生对教学内容进行课前预习、课中学习、课后复习,提高课堂教学效率。

## 四、跨学科知识的融入

跨学科知识是指体育与健康课程与其他学科具有关联性且具有共通点的相关知识。跨学科知识融合不是简单的“活动拼盘”,也不是单纯的“形式点缀”,更不是非必要的“变相加塞”,而是《课程标准(2022年版)》理念下的各学科知识的有机串联与结合。

### (一) 结合国防教育,培养战术思维意识

教师可结合羽毛球和网球运动项目特点,充分挖掘国防教育和礼仪教育等知识,设计相关主题情境(如围绕“智勇双全小战士”主题,创设“士兵突击队”“抗战小英雄”“战地救护”等),将爱国主义教育融入其中,通过器材辅助、信息技术、场景再现等方式,结合体能和技能练习,运用情境教学、问题引领等方法,使学生处在多变的学练情境中,培养学生的战术思维、预判能力和应变能力。

### (二) 融合学科知识,提升运动技能水平

教师可结合多学科知识,在羽毛球和网球运动教学中,使学生明确运动原理,掌握科学运动的方法。如帮助学生运用物理学科的力学知识分析羽毛球、网球运动的击球原理,理解球的飞行弧度;结合数学知识了解羽毛球、网球运动场地的尺寸和布局,计算球的运动轨迹和角度等;运用生物学的知识,了解羽毛球和网球运动对身体的影响,包括对运动系统、心血管系统和呼吸系统的影响等。总之,根据学生的认知能力和教材内容,找到羽毛球和网球运动项目与其他学科融合的交汇点,通过多学科知识融合,有效提升学生的运动技能水平。

### (三) 挖掘美学知识,感受项目文化内涵

羽毛球和网球运动的美包括速度美、旋转美、力量美、落点美和弧线美,羽毛球、网球运动的美还体现在比赛中竞争的激烈性与观众的文明性有机结合,即把竞争性、文化性、观赏性和参与性结合在一起的魅力。此外,羽毛球和网球运动已形成独特的着装风格,给人以一种健康、时尚、向上的美感印象。教师在羽毛球和网球运动教学中可融入美学知识,组织学生观看比赛,让学生感受比赛中球员移动与场地和谐之美、顽强拼搏的精神之美以及观众观赛的礼仪之美,培养学生的审美情趣。

## 五、课内向课外的延伸

《课程标准(2022年版)》提出注重“学、练、赛”一体化教学,坚持课内外有机结合,指导学生学会专项运动技能,提供更多时间让学生进行充分练习,巩固和运用所学的知识与技能,参与形式多样的展示或比赛。课堂教学是有效落实“教会、勤练、常赛”要求的主阵地,学生在课外进行体育锻炼、展示或比赛是对课内教学的有益补充和延伸,是实现学校体育目标任务的重要途径。

### (一) 课内知识学习与课外技能拓展相互促进

课内学习基础知识、基本技能是“教会”的主场域,根据课内时间的有限性和运动技能形成规律,“教会”中“会”的程度应该为“初步掌握”或“基本掌握”,“熟练掌握”需要大量时间实践,一般情况下课外技能拓展的时间远多于课堂时间,为学生巩固与提高课内所学的知识与技能提供了时间保障。在课内,教师一是要提高教学质量,着重讲解技术动作要领、重难点,为学生答惑解疑,有效指导学生进行系统性的技能学练;二是要注重精讲多练,把更多的时间留给学生体验,让学生充分地动起来。教学不要过多强调动作细节,更不能一节课只让学生学练单一的技术动作,应该让学生尽早体验多种动作之间的联系,尽早参与羽毛球和网球运动的完整活动。在课外,教师可以通过布置给学生需独立或与同学、家长共同完成的家庭作业,引导学生运用现代信息技术手段进行羽毛球和网球运动文化知识、规则等方面的学习,加深对项目的理解,巩固课内学习并与课外实践相互促进、共同提高。

### (二) 课内体育教学与课外体育锻炼相互补充

课内体育教学与课外体育锻炼两者之间既有区别,又互为补充。课内学习是“教会”的主场域,课外体育锻炼包括但不限于早锻炼(早操)、大课间、活动课、社团课,是“勤练”的主场域,为学生巩固与提高课内所学的羽毛球和网球运动知识与技能提供时间保障。学生在课内,在教师的指导下认真学习技战术,体验羽毛球和网球运动的乐趣,同时在课外合理运用学到的知识与技能并进行拓展,对所学技能再加工从而达到熟练掌握。课内教学和课外体育锻炼相互补充,教师可以将需要较长时间才能很好掌握的课内教学内容布置为课外体育锻炼任务(如活动课、社团课或者体育课后的家庭作业等),这样既能达到每天校内外锻炼一小时的要求,又能促进学生运动技能水平的提升。

### (三) 课内教学比赛与课外体育竞赛相互辉映

课内教学比赛和课外体育竞赛均有助于贯彻落实“教会、勤练、常赛”要求。在羽毛球和网球运动中,课内的教学比赛倾向于检验学生对技战术的掌握情况,发展专项体

能,课外比赛倾向于激励学生主动参与羽毛球和网球运动,感受羽毛球和网球运动的魅力。在课内,教师可以安排8~10分钟的教学比赛,比赛不要拘泥于形式,可以根据教学内容进行设定,同时注意引导学生担任裁判、小队长等不同角色;在课外,要根据学生运动技能掌握情况安排体育竞赛,多以年级内的班与班比赛、校际之间的比赛等形式开展,低年级的比赛频率应低于高年级,课外体育竞赛最好每周不少于1次。因此,无论是课内羽毛球和网球运动教学比赛的实施还是课外体育竞赛的开展,都是实现以赛促学、以赛激趣、以赛促评的良好平台,两者相辅相成,缺一不可。

## 第五节 羽毛球和网球运动主要技战术要点和易犯错误

本节根据羽毛球和网球运动教学中所涉及的发球、击球等内容,分类列举了一些主要的动作技术与战术、易犯错误和纠正方法,为广大体育教师的教学提供参考。

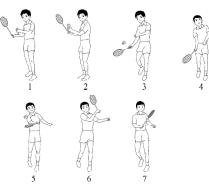
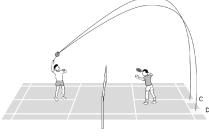
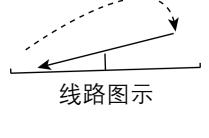
### 一、羽毛球运动主要技战术、易犯错误和纠正方法

根据羽毛球运动教学中所涉及的握拍、正手发高远球、正手击高远球、正手杀球、反手平抽球、发球抢攻战术等教学内容,列举一些主要技战术中常见的易犯错误及纠正方法(见表1-7),为广大体育教师的教学提供一定参考。

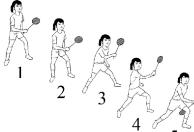
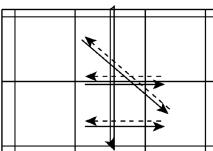
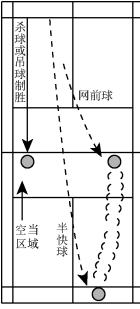
表1-7 羽毛球运动主要技战术、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
握拍法:  正手握拍法图示  反手握拍法图示	<p>1. 正手握拍:握拍的时候要确保看到侧面拍框,拇指和食指中间的“V”形虎口要对准拍柄内侧棱。用拇指和食指握拍,其他手指自然地握在拍柄上,拍柄末端与手掌小鱼际肌外缘齐平,食指与中指稍分开,并与拇指相对,掌心与拍柄应留有空隙。</p> <p>2. 反手握拍:将拇指的第二指节指腹贴在拍柄的内侧宽面、与食指同高或略高一点,中指、无名指和小指并拢握住球拍,掌心留有一定空隙。</p>	<p>1. 虎口没有对准拍柄相应位置;握拍时手指间靠得太紧,像是握拳头,掌心与拍柄没有空隙。</p> <p>2. 反手击球时,没有转换成反手握拍。</p>	<p>1. 观看技术示范,进行模仿练习;让握拍手自由转动拍柄后,按正确的动作要领,反复练习,做到握拍放松自然。</p> <p>2. 按照正确动作要领,练习前臂外旋的发力动作;练习正手、反手握拍的转换,正反手握拍绕“8”字练习。</p>

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
正手发高远球：  动作图示  线路图示	<p>1. 准备姿势：以右手持拍为例，左脚在前，右脚在后，侧身站立，两脚前后成开立，侧对球网，重心在右脚。</p> <p>2. 击球动作：击球时，球拍由后下向前上方挥动，转体送髋向前，大臂带动前臂内旋，最后手腕发力，以正拍面击球，重心移至左脚，击球点在右前上方，高度约与膝盖齐平。</p> <p>3. 随挥动作：击球后持拍臂随动作惯性自然向左前上方挥动，球拍停在左肩上方。</p>	<p>1. 持拍手没有前臂内旋动作，发球无力。</p> <p>2. 击球时球离身体太近或太远，击不到球。</p> <p>3. 发出的球见高不见远。</p> <p>4. 发球容易错区或出界。</p> <p>5. 发球后球拍随挥至右肩上。</p>	<p>1. 加强前臂内旋和闪动发力练习。</p> <p>2. 调整持球位置，让球自然下落，反复体会跟随重心和躯干放球，并找到合适的击球点。</p> <p>3. 降低击球点，加强向上方的发力，调整击球时的拍形。</p> <p>4. 强调发球时注意保持手腕放松，发力方向和击球时拍面朝向发球区。</p> <p>5. 尝试用握拍手触碰左侧肩膀等练习。</p>
正手击高远球：  动作图示  线路图示	<p>1. 准备姿势：以右手持拍为例，左脚在前，右脚在后，侧身站立，左肩对球网，双手自然上举，身体侧向球网，重心在右脚上，右手持球拍在肩上方，两眼注视来球。</p> <p>2. 击球动作：准备击球时，上臂随身体向左转体，稍作回环上举，身体充分伸展。击球时球拍后引至头后，上臂带动前臂快速向上方挥拍，利用前臂和手腕的协调用力，在手臂伸直的最高点击球。</p> <p>3. 随挥动作：击球后球拍顺势朝左侧腋下方向挥动。</p>	<p>1. 引拍幅度太小，动作不到位。</p> <p>2. 引拍时肘外展，击球点太偏右。</p> <p>3. 击球点太低导致曲臂击球，挥拍动作不够舒展。</p> <p>4. “苍蝇拍”式握拍或以斜拍面击球等握拍或拍面问题。</p>	<p>1. 多做挥拍练习，强调球拍触背后再挥拍击球，加强肩关节柔韧性练习。</p> <p>2. 多做挥拍练习，强调顶肘动作，加强肩关节柔韧性练习，靠墙做挥拍练习，以墙面限制肘关节外展。</p> <p>3. 多做挥拍练习，强调顶肘动作和直臂击球；击打较高的固定球，击球时强调高击球点的练习。</p> <p>4. 加强正确握拍和前臂内旋发力练习，如正手颠球，分解挥拍和多球练习。</p>
正手杀球：  动作图示  线路图示	<p>1. 准备姿势：以右手持拍为例，准确判断来球的方向和落点，向右后方转体侧身后退，左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，两手臂屈肘上举，将球拍举在右肩上方，两眼注视来球。</p> <p>2. 击球动作：右脚用力蹬地，身体快速左转，同时上臂后引，肘关节上提，将球拍引至体后，然后全身自下而上发力，以肩为轴，上臂带动前臂快速内旋发力，在右肩前上方击球。</p> <p>3. 随挥动作：球拍随惯性由前方往下挥至身体左侧。</p>	<p>1. 引拍不到位。</p> <p>2. 击球时拍面角度控制不好和用力方向不当。</p> <p>3. 击球出底线。</p> <p>4. 击球下网。</p> <p>5. 击球速度慢。</p> <p>6. 杀球线路是平的或向上。</p>	<p>1. 多练习引拍和挥拍动作，转体时抬肘注意前臂自然放松。</p> <p>2. 多做挥拍模仿练习，握拍时手腕略外展。</p> <p>3. 稍微向前调整击球点；增大手腕下压动作，击打固定球。</p> <p>4. 稍微向后调整击球点；脚步调整到位，保证合理的人球间距；击打固定吊球。</p> <p>5. 加强力量练习、加大挥拍速度、手腕快速用力。</p> <p>6. 强调击球点偏前和手腕下压动作，击打固定吊球。</p>

(续表)

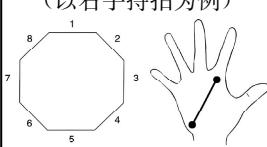
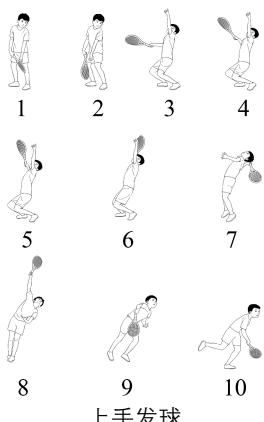
技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
<p>反手平抽球：</p>  <p>动作图示</p>  <p>线路图示</p>	<p>1. 准备姿势：以右手持拍为例，两脚比肩略宽自然开立，脚掌触地，脚跟提起，双腿屈膝呈半蹲准备姿势。右手持拍于胸前，两眼注视来球方向。</p> <p>2. 击球动作：迎球的同时以肩为轴向左后方引拍，身体稍向左转，前臂内旋。击球时前臂向前外旋发力，手腕由展到收，拇指前顶，其余四指突然抓紧拍柄，向前抽击或推击球托后部。</p> <p>3. 随挥动作：球拍随惯性往前挥至体前。</p>	<p>1. 反应速度慢，来不及击球。 2. 回球下网或过高。 3. 回球飞行速度慢。</p>	<p>1. 降低重心，通过多球练习提高反应速度；加强力量练习，提高爆发力。 2. 掌握好击球点，控制好拍面角度和发力方向。 3. 多做以肘为轴，前臂带动手腕做小幅度的快速挥拍练习；加强上肢小关节力量。</p>
<p>发球抢攻战术：</p>  <p>练路图示</p>	<p>针对防守能力差或后场进攻能力较强的对手，发网前球结合平快球，限制对方的进攻，迫使对方打出高球，己方趁机寻找对方的空当进行杀球或吊球，创造制胜的机会。</p>	<p>1. 发网前球过高。 2. 发平快球缺乏隐蔽性。 3. 抢攻意识缺乏。</p>	<p>1. 利用多球重复练习发网前球，教师通过限制过网高度、落点等提高发球质量。 2. 利用多球重复练习发平快球，过程中结合发网前球，尽量做到动作一致性。 3. 当发球质量较高时，要有意识的提前移动，抓准空当，结合落点和速度，同时注意下一拍的连贯。</p>

注：图片和部分文字内容参考《新羽飞扬——新中高级中学羽毛球专项化实践探索》、宛祝平等编著的《羽毛球》和王琳编著的《青少年羽毛球运动从入门到精通(全彩图解视频学习版)》。

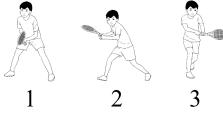
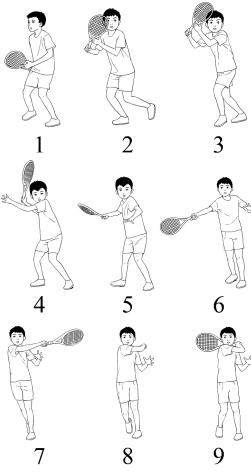
## 二、网球运动主要技战术、易犯错误和纠正方法

根据网球运动教学中所涉及的握拍和预备姿势、发球和接发球、正反手击球、截击、高压等教学内容，列举一些主要技术中常见的易犯错误及纠正方法(见表 1-8)，为广大体育教师的教学提供一定参考。

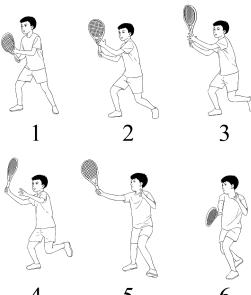
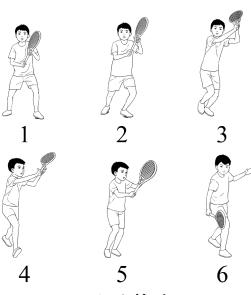
表1-8 网球主要技战术、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
准备姿势及握拍 (以右手持拍为例)	<p>1. 准备姿势：面对球网，双脚自然开立与肩同宽，微屈膝，身体稍前倾，重心落在前脚掌上。以右手握拍为例，左手轻托拍颈，双肘微屈，球拍舒适置于体前，拍头指向对方，两眼注视前方。</p> <p>2. 握拍：初学者宜采用东方式握拍(食指掌指关节对准1或5棱面)，拇指与中指相扣，食指微微分离勾住球拍，用力松紧适中。</p> 	<p>1. 双脚距离过窄，不屈膝，重心过高，身体前倾不足，重心未落在前脚掌上。</p> <p>2. 握拍对位不准，一把抓式握拍，握拍过紧。</p>	<p>1. 标识双脚宽度，双手撑扶膝盖上方，感受屈膝及身体前倾感觉，然后做持拍练习。</p> <p>2. 讲解明确关键点后，在学练过程中注意观察并随时辅助纠正。</p>
上手发球	<p>1. 握拍：发球的握拍方法一般采用“大陆式”握拍法(食指掌指关节对准3或7棱面)。</p> <p>2. 站位：站在底线中点旁(明确一二区)，前脚朝向与底线成45度，后脚与底线平行，重心保持稳定。</p> <p>3. 抛球引拍：五指指根处控球，持球手直臂向上抬起，在眉眼高度将球托送到空中，保持手臂向上稳定，持拍手配合从后上举，球拍保持在后肩上方，成“敬礼”动作，同时下坐式屈膝降重心，保持身体平衡。</p> <p>4. 挥拍触球：蹬地转髋后，向上转肩翻肘，拍头于体后自下而上做“挠背”动作，后半程稳定肘关节朝向侧上的位置，前臂加速向上同时做内旋，调整拍面后在高点击球。</p> <p>5. 随挥：完成击球后，收腹转肩，球拍随惯性收回身体异侧，同时控制平衡，调整脚步及身体姿态，做好迎击对面接发球的准备。</p> 	<p>1. 东方式正手或半西方式正手握拍，拍击式击球。</p> <p>2. 双脚指向不明确，重心不稳定。</p> <p>3. 手指抓球或将球攥握于掌心；屈臂抛球；屈腕拨指发力过多；抛球手臂过早下落。</p> <p>4. 蹬转动作不协调，无法做出“挠背”动作；向上挥拍时，肘关节位置不稳定，导致击球点偏移。前臂内旋不充分，拍面指向不清。</p> <p>5. 收拍线路不规范；击球后重心不稳，衔接准备不充分，无法有效处理对面回球。</p>	<p>1. 讲解明确关键点后，在学练过程中注意观察并随时辅助纠正。</p> <p>2. 在地面摆置标志物，明确脚尖指向。通过讲解，帮助学生找到稳定站立姿态。</p> <p>3. 提醒学生以手指轻轻夹拢控球，直臂抛球，体会托送出球的感觉，球出手后手臂保持上举。</p> <p>4. 做持球向上投掷练习，体会肩肘配合；做持拍向上以拍框“敲钉子”动作，体会向上击球，做持拍直臂前伸，模拟“扇扇子”动作，体会前臂内旋，然后做复合向上击球动作，并以多球练习巩固。</p> <p>5. 帮助学生明确收拍线路；分析学生重心不稳的原因并纠正。提醒学生及时调整脚步，做好连续击球准备。</p>

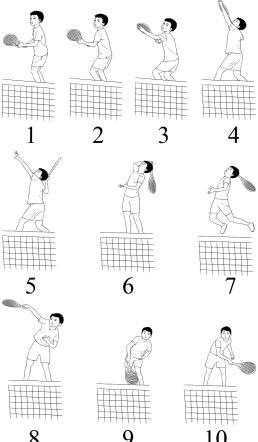
(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 接发球	<p>选择好站位,做好准备姿势,在对方击球前做好分腿垫步;在对方击球后,迅速判断来球线路,调整身体姿态,根据来球速度做完整引拍或小引拍,利用好身体重心,将球击回。</p>	<p>1. 站位错误(轻球过后,重球过前)。分腿垫步及姿态调整不及时。面对快球做大引拍。 2. 身体重心运用不当,回球质量不高。</p>	<p>1. 提醒学生根据对方发球特点选择站位,并在对方发球前集中注意力,快速有效处理来球。 2. 通过不同速度、角度的多球练习,帮助学生适应不同击球节奏,提升击球质量。</p>
 正手击球	<p>1. 上步引拍:正手击球时(以右手击球为例)配合脚步转肩转髋,重心降低,左肩侧对球网,同时非持拍手辅助右手快速平稳拉拍后,自然伸直指向侧方,持拍手适度弯曲,自然向后完成引拍,掌心及拍面朝向右侧后方,拍头高于手腕,转头目视来球方向。 2. 挥拍击球:蹬地转髋,身体重心前移,转肩挥臂顶肘,带动拍头在身体侧后方画“C”后,向前上挥拍击球的后下方。击球点在身体右前方,击球时注意手腕保持稳定,适度握紧球拍,保持合理拍面角度及指向。 3. 随挥:击球后,球拍随球尽可能向前伸展,做“雨刷”动作后,收至左肩,以非持拍手辅助完成随挥。</p>	<p>1. 转肩转髋不到位,过度依赖持拍手引拍,影响引拍效率及身体平衡;引拍完成后,拍头及拍面指向不清晰,影响击球效果。 2. 转体发力不够,身体重心没有跟随,影响击球效果;击球前不降拍头,挥拍轨迹不合理,击球时手腕控制不足,影响成功率及击球效果。 3. 手臂提前内夹,球拍随球前挥不够;非持拍手没有充分利用。</p>	<p>1. 讲解示范,明确关键点后,在学练过程中注意观察并随时辅助纠正。 2. 通过药球、弹力带等辅助器械帮助学生体会转体发力及重心前送;通过多球练习帮助学生体会正确挥拍轨迹,提高手腕控制能力,巩固击球动作。 3. 模拟挥拍后,做从后向前抛球的击球练习;讲解演示收拍轨迹,通过多球练习巩固。</p>

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
双手反拍	 <p>1. 上步引拍：反手击球时，左手自拍柄下滑，双手皮肤相贴握拍，同时配合脚步转肩转髋，重心降低，右肩侧对球网，双手跟随转肩向后方拉拍，右臂靠近身体，左臂肘关节微屈，拍面朝向左侧，拍头指向后方，稍向上，转头目视来球方向。      2. 挥拍击球：左腿蹬转，重心前移，落在右脚，充分转体带动手臂，拍头在身体侧后方适度画“C”后向前上挥拍击球的后下方，击球时注意手腕保持稳定，适度握紧球拍，拍面垂直于地面，平行于球网，击球点在身体左前方。      3. 随挥：击球后，尽量将球向前方送，动作放松舒展，做雨刷式随挥动作，球拍落在右肩上方结束，左手肘关节指向球网。</p>	<p>1. 转肩转髋不到位，影响引拍效率及身体平衡；引拍完成后，拍头及拍面指向不清晰，影响击球效果。      2. 击球时转体带动不足，重心前移不够；击球前不降拍头，挥拍轨迹不合理，击球手腕控制不足，影响成功率及击球效果。      3. 随挥时手臂过早内收，球拍推送不完整，影响击球质量。</p>	<p>1. 讲解示范，明确关键点后，在学练过程中注意观察并随时辅助纠正。      2. 通过药球、弹力带等辅助器械帮助学生体会转体发力及重心前送；通过多球练习帮助学生体会正确挥拍轨迹，提高手腕控制能力，巩固击球动作。      3. 模拟挥拍后，做从后向前抛球的击球练习；讲解演示收拍轨迹，通过多球练习巩固。</p>
正手截击	 <p>1. 握拍及准备：大陆式握拍，在对方击球前及时分腿垫步，就地做好准备姿势，双肘位置比底线正反手准备位置稍前稍高。      2. 引拍击球：根据来球做转体小引拍，调整手臂手腕角度，将拍面打开对准来球，保持球拍在体前视线范围内，手腕稳定，拍头高于手，上步利用重心前压，挥拍击球。      3. 随挥：击球后球拍随球向前略向下做短促挥送，保持手腕稳定。</p>	<p>1. 未及时更换握拍，没有分腿垫步，影响节奏，准备姿势松散。      2. 手臂引拍幅度过大，拍面控制不稳，击球前后手腕松动，习惯同侧脚上步。      3. 挥拍轨迹过长，手腕松动，掉拍头。</p>	<p>1. 做中后场击球后上前变换握拍练习，通过标志物练习调整垫步动作及时机，并规范准备姿势。      2. 背靠墙、挡网、球网等，限制引拍幅度，反复练习截击球技术动作，提醒肘部位置、手腕角度控制等关键点，通过多球练习巩固。      3. 提醒规范收拍位置及手腕动作，通过多球练习巩固。</p>
反手截击			

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 10 高压技术	<p>1. 握拍及向球移动: 大陆式握拍, 在对方击出高球后立即调整脚步至前后开立侧身架拍, 始终保持抬头观察, 非持拍手上举指向来球, 持拍手位于耳后侧, 根据来球轨迹积极移动脚步, 寻找最佳击球位置。</p> <p>2. 挥拍击球: 观察测算球的下落时间, 提前转体转肩翻肘, 做出“挠背”动作后在高点击球, 动作类似发球, 但整体挥拍幅度小于发球动作。</p> <p>3. 随挥: 与发球随挥基本一样, 球拍自然收在非持拍手体侧, 随挥后要保持身体的平衡, 立即调整身体姿态, 准备迎接下一次来球。</p>	<p>1. 侧身不足, 架拍姿势松散; 击球点判断不准确, 调整步法松散, 移动不到位。</p> <p>2. 击球点捕捉不准, 击球时机把握不好; 拍头轨迹不连贯, 缺少侧身转体带动。</p> <p>3. 击球后身体姿态松散, 无准备击球衔接动作。</p>	<p>1. 规范侧身步法、调整步法和架拍姿势, 积极调整脚步做徒手高点接多球练习, 在额头前上方稍偏持拍手一侧抓球。</p> <p>2. 练习击近网低轨迹慢速球, 逐渐拉开距离并提高击球轨迹; 强调击球时蹬腿转体, 使身体转向击球方向, 通过多球练习巩固。</p> <p>3. 讲解明确关键点后, 在学练过程中注意观察并随时辅助纠正。</p>

注:上表图片来源于杜海文编著的《学校体育课程》(上海交通大学出版社出版);文字系网球项目教参编写组老师原创。

### 参考文献

- 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)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 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.
- 朱建伟.羽毛球概论[M].西安:西安地图出版社,2009.
- 中国羽毛球协会.羽毛球竞赛规则(2023)[M].北京:人民体育出版社,2023.
- 中国网球协会.网球竞赛规则(2023)[M].北京:人民体育出版社,2023.
- 李军,刘世磊.“教会、勤练、常赛”的生成背景、基本内涵与实践审思[J].体育学刊,2022,29(6):134-139.

## 第二章 水平二羽毛球运动教学设计与实施

根据《课程标准(2022年版)》对水平二球类运动的目标要求和学业质量标准以及“目标引领内容”的理念,依据小学生的认知发展规律、身心发展规律、运动技能形成规律等,结合项目特点和教学实际,开展水平二羽毛球运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价和跨学科主题学习的整体建构,帮助广大体育教师进一步明确水平二羽毛球运动教学思路,更好地开展羽毛球运动的教学设计、实践与评价工作。

### 第一节 水平二羽毛球运动大单元教学设计

本单元遵循教育教学规律,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,从羽毛球运动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、观赏与评价六个方面内容出发,进行水平二羽毛球运动大单元教学设计。同时,关注学生个性差异,重视综合性学习评价,创设多样化、趣味化的学练情境,以期激发学生对羽毛球运动的兴趣,引导学生学会关注自己情绪的变化,积极与同伴沟通和交流,提高适应环境的能力,在有一定难度的体育活动中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质,能按照规则和要求参与体育活动和比赛,并正确看待比赛结果。

#### 一、水平二羽毛球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

随着年龄的增长,与水平一阶段相比,水平二阶段学生在身高、体重、肌肉力量和协调性等方面都有显著改善,体能也有显著提高,掌握了跑跳步、跳跃、转体等方面的基本运动技能。与此同时,他们在认知能力、情绪管理和社交技能方面,都有较为明显的发展,能更好地参与羽毛球运动。

## 2. 学习基础

水平二阶段的学生不具备羽毛球运动技能,仅在一些相似的持拍游戏中体验过判断、移动、击打等初步动作,对羽毛球运动只有粗浅的认识,对于比赛的规则更是知之甚少,缺乏羽毛球运动的比赛与欣赏经历。

## 3. 能力水平

经过水平一阶段的学习,学生已经学练和体验移动性技能、非移动性技能、操控性技能等基本运动技能,能按照要求参与体育游戏,能在体育活动中扮演不同的角色。在水平二阶段要引导学生了解羽毛球运动项目的基础知识,初步体验羽毛球运动,引导学生了解羽毛球运动项目的基本礼仪,增加球性练习和运动时间,以游戏化、情境化的形式学习基本技术及组合,让学生由易到难、循序渐进地学练基本技战术,并在不同情境中加以运用;引导学生积极参加班级内的羽毛球游戏、比赛,以赛促练、以赛促学,提高运动能力,养成运动习惯,培养体育品德。

## (二) 大单元教学设计思路

羽毛球运动大单元教学内容要体现进阶性和连贯性,强调结构化知识与技能的学习。在进行水平二羽毛球运动大单元教学设计时,以水平二学习目标为导向,结合羽毛球运动的特点和学情分析,从羽毛球运动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、观赏与评价六个方面出发设计羽毛球运动学习任务群,分别是“认识羽毛球运动”“基础知识与基本技能在游戏中的体验”“多种简单战术在游戏或比赛中的运用”“比赛提升素养”,然后基于任务,确定具有内在逻辑关联的羽毛球运动教学内容(见图 2-1)。开展大单元教学时,创设多种形式的游戏情境,激发学生学习兴趣,引导学生在游戏情境中逐步了解羽毛球运动项目的规则,学会按照运动规则和要求参与学习和比赛,发展学生的核心素养。

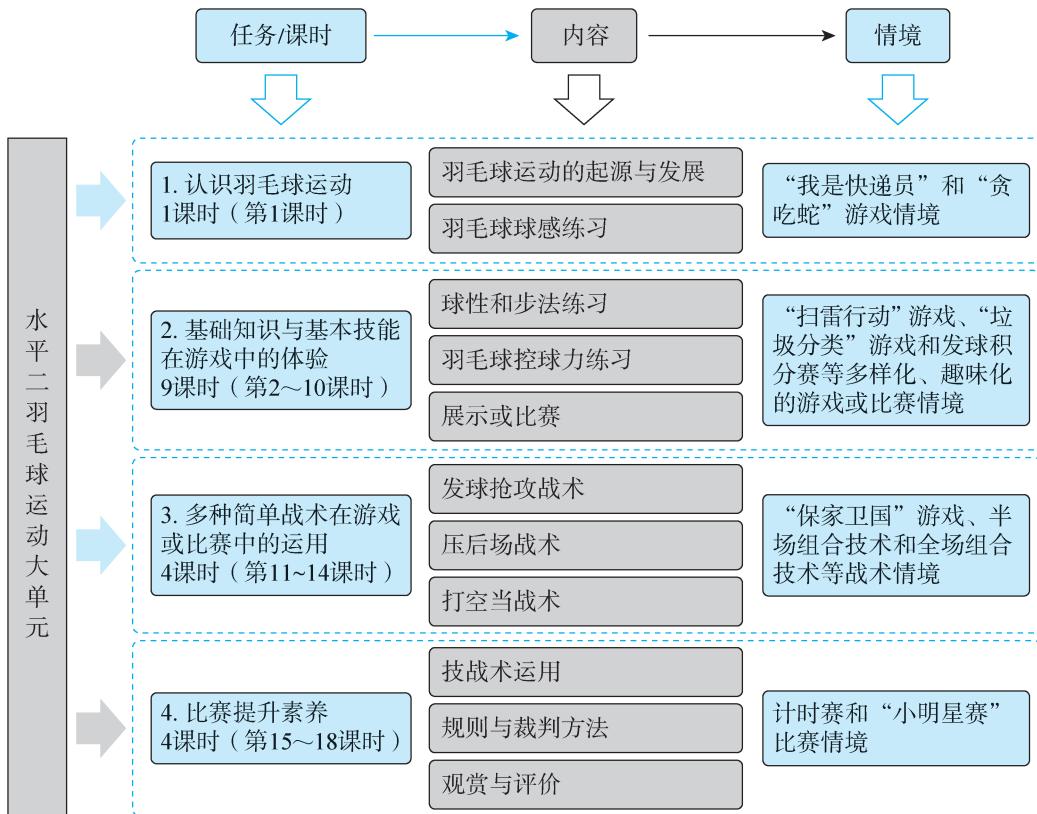


图 2-1 水平二羽毛球运动大单元教学设计框架图

## 二、水平二羽毛球运动大单元教学计划示例

依据以上学情分析和水平二羽毛球运动大单元教学设计思路,设计水平二羽毛球运动大单元教学计划示例,共包括 18 课时。以激趣学练、合作互助、游戏比赛等教学组织形式,让学生初步体验羽毛球运动的基本技术和战术运用,并通过各种游戏活动来掌握羽毛球运动基本技术且合理运用在比赛中,每节课设计趣味游戏或比赛和体能练习,使学生在“学、练、赛”中体会参与羽毛球运动的乐趣(见表 2-1)。

表 2-1 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:了解羽毛球运动的简介、发展历程、部分羽毛球比赛规则等知识,了解正反手握拍、正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球等基本技术,初步掌握羽毛球单一步法和前、后场移动组合步法;通过技战术学练、游戏、比赛和体能练习,发展肌肉力量、灵敏性、协调性、反应能力等体能;尝试运用基本技术进行展示或比赛,了解比赛规则,参与裁判工作,能观看羽毛球比赛并进行简要评价。</p> <p>2. 健康行为:了解羽毛球运动对健康的重要性,积极参与校内外羽毛球运动;了解安全参与运动的相关知识与方法,并将其运用于日常生活;学练中关注自己情绪的变化;积极与他人沟通和交流,适应自然环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在羽毛球游戏或比赛中表现出勇敢顽强、勇于克服困难的意志品质;按照羽毛球竞赛规则和要求参与游戏或比赛;在游戏或比赛中表现出文明礼貌、尊重对手的行为。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:正反手握拍、正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球等基本技术;移动步法(单一步法、组合步法);羽毛球运动的简介,安全参与运动的相关知识,部分羽毛球比赛规则等理论知识。</p> <p>2. 技战术运用:在羽毛球对抗练习中运用反手发网前球+挑高球、正手发高远球+正手击高远球等组合技术以及发球抢攻战术、压后场战术、打空当战术等基本战术。</p> <p>3. 体能:肌肉力量、灵敏性、协调性、反应能力等一般体能练习方法以及多样化、趣味化的专项体能练习方法。</p> <p>4. 展示或比赛:不同方向、不同水平的放网前球、挑球、发球、击高远球和移动步法展示以及形式多样的比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:羽毛球比赛的基本规则和要求,承担班级内羽毛球比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内羽毛球比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次羽毛球比赛,对小赛季比赛进行简要评价。</p>
重难点	学生学习 发现羽毛球基本动作技术在游戏或比赛运用中存在的问题,并在教师的指导下尝试解决。
	教学内容 结构化学练发球、接发球、步法等组合技术,在比赛中合理运用多种简单战术。
	教学组织 在游戏或比赛中有序组织学生开展学练;策划与组织小赛季。
	教学方法 创设多样化的游戏或比赛情境,合理设计班级小赛季。

(续表)

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:了解羽毛球运动的起源和发展;能说出正反手握拍的动作技术要点,运用正反手握拍进行颠球练习,养成球性和空间感觉,发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有良好的安全意识,学练中能时刻通过观察保持安全距离,主动保护同伴的安全,不刻意发生碰撞;在比赛时,能做到胜不骄、败不馁。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与羽毛球学练,在游戏或比赛中展现出文明礼貌、顽强拼搏和尊重他人的优秀品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 理论知识:羽毛球运动的起源与发展;</li> <li>(2) 球性与步法练习:“我是快递员”游戏(持拍托球移动)、听信号摸网带;</li> <li>(3) 羽毛球控球能力:正反手握拍、双人对抛接球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正反手颠球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 折返跑;</li> <li>(2) 绕杆跑;</li> <li>(3) 20米冲刺跑;</li> <li>(4) “贪吃蛇”游戏(多人接力跑)。</li> </ul>	<p>1. 教师运用多媒体介绍理论知识;创设持拍托球接力跑的游戏情境,比一比看谁能又快又稳,分组练习;教师用讲解示范法组织学生听信号摸网带集体练习;教师集中示范练习方法和要求,引导组内互评互纠;组织练习抛接球,评选抛接球数量最多的小组展示。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,创设正反手颠球比赛情境,学生以个人为单位进行比赛,根据评价标准进行自评。</p> <p>3. 教师讲解练习方法及要求,由组长带领完成任务,10次/组×2组,并进行评价,各组选出优秀学生进行比拼;教师采用游戏法组织学生分4组进行游戏,比一比哪个小组最快到达终点。</p>
2	<p>1. 运动能力:在颠球练习和比赛中合理运用正反手握拍,养成球性和空间感;发展灵敏性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:重视热身以及放松的方法,逐步形成良好的安全意识;主动参与颠球练习,有良好的运动习惯;能保持乐观、情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:形成不怕困难、坚持到底的意志品质;养成遵守比赛规则的意识,在体育活动中文明礼貌、乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 球性与步法练习:羽毛球自抛自接、看信号移动踩点(用跨步移动);</li> <li>(2) 羽毛球控球能力:正反手颠球练习、行进间正反手颠球练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>隔网对颠球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧起坐;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 两头翘;</li> <li>(4) “猫捉老鼠”游戏(躲避追击)。</li> </ul>	<p>1. 教师采用讲解示范法组织学生集体练习;教师运用信号提示法组织学生练习看信号移动踩点,要求跨步动作规范,邀请动作规范学生展示;教师用讲解示范法组织学生练习原地正反手颠球比多;邀请组长带领学生行进间颠球练习,各组推选出颠球次数最多者进行展示。</p> <p>2. 教师集中讲解比赛规则,采用竞赛法组织学生两人一组进行隔网对颠球比赛,引导学生进行赛后交流和评价。</p> <p>3. 教师讲解练习方法和要求,以小组为单位进行练习,明确练习任务,30个/组×2组;由组长带领进行“猫捉老鼠”游戏,游戏结束后进行交流和总结。</p>

(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:体验反手发网前球的准备姿势、引拍动作以及连贯的击球动作,提高羽毛球空间感和控球能力,发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与热身与放松活动,有良好的运动习惯;乐于与他人交往和主动参与;保持安全的学练距离,避免碰撞;面对游戏时的失误,能保持乐观、情绪稳定;积极与同伴交流合作,能适应变化的游戏与比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:形成勇于挑战、不怕困难的意志品质,养成遵守游戏和比赛规则的意识,互帮互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性与步法练习:“红绿灯”游戏(红灯要求原地颠球过头、黄灯要求原地颠球不过头、绿灯要求行进间颠球过头)、看信号移动踩点(用并步跨步步法移动);</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:反手发网前球无球练习、反手发网前球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球积分赛(划分不同分值区,越靠近单打边线或中线区域分值越高,可分为1~3分区,不同区域对应不同的分值)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 弓步跳;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 波比跳;</p> <p>(4) “网鱼”游戏。</p>	<p>1. 教师采用游戏法组织学生进行颠球练习,教师巡视指导和纠错,提醒学生保持安全练习间距;教师示范讲解练习方法,要求并步跨步步法正确,组织小组分享练习心得;教师利用多媒体讲解练习方法和要领,分组练习;由组长带领进行多球练习,邀请优秀学生进行展示和交流。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,并讲解比赛规则,组织学生两人一组进行发球积分赛,赛后进行计分和总结,分享比赛中的收获。</p> <p>3. 教师采用直观法示范体能练习内容,由组长带领完成任务,30个/组×2组,各单项第一名或动作最标准的同学进行展示;教师讲解“网鱼”游戏方法,组织全班进行游戏,引导学生遵守游戏规则,正确看待游戏结果。</p>

(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: 掌握反手发网前球的技术动作, 做到击球动作连贯、自然, 提高对羽毛球的控制能力, 发展灵敏性、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 有良好的安全意识, 学练中能时刻通过观察保持安全距离, 主动保护队友和对手的安全, 不刻意发生碰撞; 在游戏中, 乐于与他人交往, 适应自然环境。</p> <p>3. 体育品德: 养成良好的规则意识和进取精神, 在学练过程中做到互帮互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性与步法练习: 花样颠球、看信号移动摸点(用蹬跨步移动);</p> <p>(2) 羽毛球控球能力: 反手发网前球多球练习、反手发网前球(规定落点)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“足球小将”游戏(两人一组, 一人反手发网前球, 一人在中场位置准备, 以蹬跨步步伐进行移动, 用脚背接对方发球, 接到一个得1分, 若球发出界外, 则接球者得分, 轮流发21个球, 得分高者为胜)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单脚跳短绳;</p> <p>(2) 并脚跳短绳;</p> <p>(3) 单脚轮换跳短绳;</p> <p>(4) “快乐小推车”游戏。</p>	<p>1. 运用多媒体引导学生创想不同的颠球方式, 如背后颠球、胯下颠球、转体颠球等, 各小组推荐一位学生展示; 教师运用信号提示法组织学生练习看信号移动摸点, 要求蹬跨步动作规范, 启动和回动快速, 并邀请优秀学生展示; 教师采用自主学习法指导组长带领组员进行多球练习; 教师讲解练习要求, 组织两人一组进行练习, 根据落点进行相互评价和总结。</p> <p>2. 教师采用游戏法, 组织两人一组轮流进行发球和接发球, 提示发球动作规范, 接球步法正确, 游戏结束后进行交流和总结。</p> <p>3. 教师采用轮换法组织学生两人一组进行跳绳和计数, 1分钟/组×2组, 结合评价进行互评; 创设“快乐小推车”游戏情境, 在场地上划分八个10米长的赛道, 赛前根据学生身高、体重等情况合理搭配, 两人一组绕过标志物后返回起点, 交换角色后再次从起点出发, 用时最少的小组为第一名。</p>

(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:体验正反手放网前球的技术动作,尝试蹬跨步正反手放网前球的技术动作;发展羽毛球球性、球感和灵敏性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过参与正反手放网技术动作的学练,激发学练兴趣,提高参与性;能较好地做到与同伴交流合作,形成合作意识。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中养成良好的胜负观,养成遵守比赛规则和尊重对手的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性与步法练习:抛羽毛球比准、看信号移动摸点(用并步跨步步法移动);</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:正反手放网前球无球练习、蹬跨步正反手放网前球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>网前挑战赛(蹬跨步移动)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 俯卧撑;</p> <p>(3) 俯卧开合跳;</p> <p>(4) “怪兽与山洞”游戏。</p>	<p>1. 教师引导学生体验不同抛球角度和抛球力度;教师引导学生自主练习,要求步法正确;教师讲解示范,分组练习;教师指导两人一组合作练习,一人抛球,一人练习,抛球落点准,放网动作规范,教师邀请优秀学生展示。</p> <p>2. 教师采用竞赛法组织学生两人一组,一人抛球,一人接球,要求抛球者将球随机向对方正反手区域,接球者用蹬跨步步法进行放网前球。</p> <p>3. 教师讲解练习内容,由组长带领完成任务,30个/组×2组;教师讲解游戏规则,扮“怪兽”学生追拍其他学生后背,被拍到者弯腰俯撑做“山洞”,其他学生钻过“山洞”,则此学生可以继续跑动,规定时间内,全体变成“山洞”,则“怪兽”胜。</p>
6	<p>1. 运动能力:强化正反手放网前球的技术动作,体验并步跨步移动正反手放网前球的技术动作;养成羽毛球球性和球感,发展灵敏性、协调性和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与合作学习,养成主动参加锻炼的好习惯;在学练和比赛中情绪稳定,能处理好竞争与合作的关系。</p> <p>3. 体育品德:形成不怕困难、努力坚持学练的意志品质,养成公平竞争的体育道德和文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性与步法练习:掷羽毛球比准、听信号并步跨步持拍触网带;</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:蹬跨步正反手放网前球多球练习、并步跨步正反手放网前球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>放网前球挑战赛(并步跨步移动)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 侧弓步;</p> <p>(2) 侧滑步;</p> <p>(3) 登山步;</p> <p>(4) “螃蟹赶集”游戏(螃蟹步移动)。</p>	<p>1. 组织学生在组长带领下分组练习,引导学生思考如何掷得更准,并邀请学生交流;教师组织学生练习并步跨步持拍触网带,要求启动和回动快速;组织学生复习蹬跨步正反手放网前球,并巡视纠错;教师组织并步跨步正反手放网前球练习,掷球者落点准,放网者动作规范。</p> <p>2. 教师采用竞赛法组织学生进行比赛,两人一组,一人掷球,一人接球,掷球者随机向对方正反手区域掷球,接球者用并步跨步步法移动放网前球,每局21分,三局两胜制。</p> <p>3. 由组长带领完成练习,侧弓步、侧滑步、登山步各30个/组×2组,邀请各组动作规范学生进行展示;创设游戏情境,指导学生用螃蟹步移动运送“食材”,一次只能运送一个“食材”,游戏结束后,“食材”最多的小组为胜。</p>

(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:体验学习正反手挑高球的技术动作,尝试蹬跨步正反手挑球的技术动作,提高对羽毛球的球感,发展反应能力、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏中保持安全学练距离避免伤害,进一步激发对羽毛球运动的学习动机和参与热情,能较好地适应不同的学练情境,能合作互助。</p> <p>3. 体育品德:形成坚持不懈、克服困难、勇敢顽强的意志品质,逐步养成精益求精、不断超越自我的进取精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性与步法练习:持拍捡球练习、听信号交叉步持拍触网带;</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:正反手挑球无球练习、蹬跨步正反手挑球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“炸碉堡”游戏。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 高抬腿跑;</p> <p>(2) 后踢腿跑;</p> <p>(3) 30米跑;</p> <p>(4) “跳进去拍人”游戏。</p>	<p>1. 教师运用探究式学习法组织学生练习,邀请学生交流成功经验;教师组织学生练习交叉步持拍触网带,组内优秀学生展示;教师采用讲解示范法组织学生集体练习;组织两人一组进行练习,蹬跨步步法正确,挑球动作规范。</p> <p>2. 创设游戏情境,用蹬跨步正反手挑球动作,将球挑至对方区域,并击中对方区域的“碉堡”,双方轮流练习,击中多者为胜。</p> <p>3. 用标志桶设置八个30米长的跑道,组织8人一组进行练习,高抬腿跑、后踢腿跑各5次/组×2组;教师采用情境教学法,将学生分成两组,圈外学生单脚跳跃进入圈内,用手拍击圈内奔跑的学生,在规定时间内追拍到圈内全部学生为胜,结束后两组学生交换角色,再次游戏。</p>
8	<p>1. 运动能力:强化正反手挑高球的技术动作,尝试交叉跨步正反手挑球练习,发展羽毛球相关的位移速度、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各种情境下的挑球练习,注意活动空间的安全及控制好活动范围。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战不同难度的正反手挑球练习,积极进取,遵守规则,顽强拼搏。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性与步法练习:持拍停球练习、听信号交叉跨步持拍触网带;</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:蹬跨步正反手挑球多球练习、交叉跨步正反手挑球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“垃圾分类”游戏(正反手挑球)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 十字象限跳;</p> <p>(2) 深蹲跳;</p> <p>(3) 纵跳摸高;</p> <p>(4) “蚂蚁搬家”游戏。</p>	<p>1. 教师组织学生两人一组练习抛球和停球(让球停在拍面上),邀请学生交流分享;组织学生练习听哨声交叉跨步移动触网带,触碰后迅速退回中场;组织两人一组用蹬跨步和交叉跨步移动正反手挑球,抛球者向对方正反手区域随机抛球,练习者挑球动作规范,步法正确。</p> <p>2. 融合美术学科知识,用红、蓝、黑、棕4种颜色对球托作画,在游戏中,两人一组,一人掷球,一人挑球,将不同颜色的羽毛球挑至后场对应颜色区域,掷球者向对方正反手区域随机掷球,挑球者用交叉跨步步法进行移动。</p> <p>3. 按教师要求集体练习十字象限跳、深蹲跳和纵跳摸高,30个/组×2组,小组评价;采用游戏法组织学生6人一组进行游戏。</p>

(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:体验正手发高远球的技术动作,体验拍面正、前臂快速内旋发力,提高羽毛球的球感;发展反应能力、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于学习新技能,形成对于羽毛球运动的兴趣,能与同伴高质量完成“跳竹竿”的练习任务,养成良好的交往习惯。</p> <p>3. 体育品德:形成积极进取、挑战自我、勇敢顽强的体育精神和尊重对手、诚信自律等体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性和步法练习:两人下手隔网对击球、绳梯练习(前进小碎步);</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:正手发高远球无球练习、持海绵棒做正手发高远球动作练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“垃圾分类”游戏(正手发高远球)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 绕杆跑;</p> <p>(2) 折返跑;</p> <p>(3) 30米跑;</p> <p>(4) “跳竹竿”游戏。</p>	<p>1. 教师组织学生两人在半场区域自主练习;4人一组进行绳梯步练习,邀请学生点评;教师集中示范讲解练习方法及要求,组织学生集体练习;引导学生用海绵棒体会前臂快速内旋发力,邀请动作正确的学生交流和展示。</p> <p>2. 创设游戏情境,两人一组,一人正手发高远球,一人纠错和评价,发球者将四种不同颜色的羽毛球发至对方后场对应颜色区域。</p> <p>3. 用标志桶划分8个30米长的跑道,组织学生8人一组进行绕杆跑、折返跑和30米跑,练习2组;组织3人一组,两人持“竹竿”(用海绵棒代替)相向下蹲,按节奏持杆做开合动作;一人跳“竹竿”,趁“竹竿”开合之际,做单脚或双脚的跳进跳出动作。</p>
10	<p>1. 运动能力:熟悉正手发高远球的技术动作,做到手脚协调配合,提高对羽毛球的球感;发展反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过发球积分赛,提高学习羽毛球运动的兴趣,能科学进行学练,形成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:坚持不懈,吃苦耐劳,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性和步法练习:手下对墙连续击球、绳梯练习(前后交叉步);</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:持海绵棒做正手发高远球动作练习、正手发高远球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球积分赛(划分不同分值区,越靠近单打边线或中线区域分值越高,可分为1~3分区,不同区域对应不同的分值)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 团身跳;</p> <p>(2) 挺身跳;</p> <p>(3) 波比跳;</p> <p>(4) “扫雷行动”游戏。</p>	<p>1. 教师组织学生两人自主练习;由组长带领进行绳梯步练习,邀请学生交流;引导学生复习用海绵棒体会前臂快速内旋发力,邀请动作正确的学生交流和展示;组织两人一组练习正手发高远球,一人练习,一人纠错和评价。</p> <p>2. 教师创设发球积分赛的比赛情境,组织学生两人一组有序比赛,一人发球,一人计分、纠错和评价,赢得两局比赛为胜。</p> <p>3. 教师采用重复练习法组织学生分成4组进行练习,由组长带领完成团身跳、挺身跳、波比跳的任务,30个/组×3组,各组选拔动作最标准的学生进行展示;创设游戏情境,将学生平均分为两组,埋“地雷”组将地上的羽毛球竖立,扫“地雷”组将竖立的羽毛球放倒,用蹬跨步+双手扶持羽毛球进行“埋雷”和“扫雷”,比赛结束后每组派一位代表进行交流和总结。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力: 初步了解羽毛球比赛单打规则, 体验正手击高远球动作, 能做到肘高于肩、快速挥臂、上下肢协调配合; 在组合技术练习中体验技战术的运用; 积极参与体能练习, 发展位移速度、灵敏性和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能做到积极参与羽毛球学练, 在练习过程中, 注意保持安全练习距离, 游戏过程中要观察四周, 注意安全, 避免运动损伤, 养成良好的羽毛球锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德: 积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持不懈的体育精神, 在游戏过程中做到尊重他人, 遵守游戏规则, 公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性和步法练习: “投送物资”游戏(投掷羽毛球)、“调兵遣将”游戏(前后场步法移动);</p> <p>(2) 羽毛球控球能力: “全副武装”游戏(正手击高远球挥拍练习)、“坚守阵地”游戏(后退步击高远球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“保家卫国”游戏(中场高远球接放网前球技术组合)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 折返跑;</p> <p>(2) 并步移动;</p> <p>(3) 蛙跳;</p> <p>(4) “防守反击”游戏。</p>	<p>1. 教师组织学生两人一组自主练习, 一人掷球, 一人用标志桶接球; 分组练习“调兵遣将”, 组织一人指挥, 一人练习前后移动, 要求启动和回动迅速; 创设“全副武装”游戏情境, 运用讲解示范法组织学生正手击高远球挥拍练习, 邀请动作规范的学生展示; 组织学生两人一组, 一人掷球, 一人练习后退步正手击高远球。</p> <p>2. 组织 4 人一组, 组长隔网掷中场球和网前球, 组织学生轮换练习打空当战术, 击中一次获得 1 分, 每位学生都有 30 次击球机会, 根据星级得分自我评价。</p> <p>3. 集体练习“体能训练营”折返练习(折返跑、并步移动、蛙跳), 每种练习 30 个/组 × 3 组; 创设游戏情境, 将学生分为两组, 防守队员保护圈内球筒, 进攻队员击倒圈内球筒, 交换角色比赛规定时间内击倒球桶多者为胜。</p>
12	<p>1. 运动能力: 熟悉正手击高远球的技术动作, 做到击球时机准确、前臂内旋、拍面正、身体协调用力, 在半场组合技术练习中体验技战术的运用; 发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 体验羽毛球游戏带来的乐趣。树立正确的羽毛球课堂安全意识, 在挥拍击球时, 注意控制方向, 防止造成他人受伤。</p> <p>3. 体育品德: 在练习和游戏中表现出吃苦耐劳、勇于争先的精神, 规则意识强。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性和步法练习: 两人上手对练、前后移动挥空拍练习;</p> <p>(2) 羽毛球控球能力: 正手后退步击高远球多球练习、前后场移动击球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场组合技术(发球十挑球十击高远球)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧推起成桥;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 闭眼单脚站立;</p> <p>(4) “冲过火力网”游戏。</p>	<p>1. 教师组织学生两人自主练习; 由组长指挥前后移动挥空拍子练习, 组内优秀学生进行展示和交流; 组织学生两人一组练习正手后退步击高远球练习, 一人发球, 一人练习; 组长带领组员进行前后场移动击球多球练习, 组长发球, 组员轮流练习, 组内交流互动。</p> <p>2. 教师讲解示范组合技术练习方法, 组织两人一组, 在半场内进行练习。一方发网前球后接正手击高远球, 另一方正手挑球后接正手击高远球, 如回球未到一定高度可挑球过渡, 直至死球, 双方交替发球, 21 个球一局, 三局两胜。</p> <p>3. 教师组织学生集体练习仰卧推起成桥、坐位体前屈和闭眼单脚站立, 1 分钟/组 × 2 组; 创设游戏情境, 将学生分成两组, 一组向通过阵地的对手投掷羽毛球, 一组从单打底线出发, 冲过“火力网”达到对面的单打底线外为成功。</p>

(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:提升正手位和头顶位击高远球的技术动作,蹬转迅速,动作自然协调;在半场组合技术练习中体验技战术的运用,击球时机准确,提升对羽毛球的球感,发展反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:树立正确的羽毛球课堂安全意识,在挥拍击球时,注意控制方向,防止造成他人受伤;移动击球注意同侧人位置,避免挥拍或移动相撞。</p> <p>3. 体育品德:在练习和游戏中加强配合意识,刻苦顽强,积极进取,遵守比赛规则,养成团队配合的意识,尊重对手,尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性和步法练习:两人隔网对练、前后左右移动挥空拍练习(半场)。</p> <p>(2) 羽毛球控球能力:正手后退步击高远球多球练习、头顶后退步击高远球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场组合技术(发球+放网+挑球+击高远球)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 仰卧举腿;</p> <p>(4) “贴药膏”游戏。</p>	<p>1. 教师组织两名学生自主对练,练习2分钟;由组长指挥前后左右移动挥空拍子练习,动作规范的学生进行展示和交流;采用合作练习法,一人发球,一人练习,分组进行正手后退步击高远球和头顶后退步击高远球练习。</p> <p>2. 教师讲解并示范组合技术练习方法,组织学生在半场练习组合技术,一方发网前球后接正手挑球,再接正手击高远球,另一方放网前球后接正手击高远球,如回球未到半场可挑球过渡,直至死球,得分者发球,21个球一局,三局两胜。</p> <p>3. 由组长带领组员集体练习俯卧撑、仰卧起坐、仰卧举腿,要求动作到位,30个/组×2组;教师创设游戏情境,采用分组练习法,将学生分成四组进行游戏,提示学生保持安全距离,避免碰撞。</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: 强化正手击高远球动作, 做到引拍、转体、挥拍、击球、随挥动作连贯自然, 发力顺序正确; 在全场组合技术练习中尝试技战术的运用, 提升对羽毛球的控制能力, 发展反应速度、灵敏性、协调性等体能, 提高上肢爆发力。</p> <p>2. 健康行为: 逐渐养成羽毛球锻炼的意识与习惯, 体验羽毛球游戏带来的乐趣; 在羽毛球运动中有安全意识, 在挥拍击球时, 注意控制方向, 防止造成他人受伤。</p> <p>3. 体育品德: 在练习和比赛中积极进取, 胜不骄、败不馁, 能有团队协作意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 球性和步法练习: 对墙连续击球、前后左右移动挥空拍练习(全场);</p> <p>(2) 羽毛球控球能力: 前场两点或多球练习、后场两点或多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>全场组合技术(发球+放网+挑球+击高远球)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单脚跳短绳;</p> <p>(2) 并脚跳短绳;</p> <p>(3) 单脚轮换跳短绳;</p> <p>(4) “抓尾巴”游戏。</p>	<p>1. 教师组织学生自主练习对墙连续击球, 练习时间 2 分钟; 由组长指挥组员前后左右移动挥空拍子练习, 动作规范的优秀学生进行展示; 组织学生两人一组自主进行前场两点和后场两点或多球练习, 教师巡视指导, 要求发球要到位, 击球者步法移动正确, 击球时机准确。</p> <p>2. 教师讲解并示范全场组合技术练习方法, 组织学生 4 人一组, 两人练习, 两人做裁判, 轮流交换角色。一方发网前球后接挑球, 再接正手击高远球, 另一方放网前球后接正手击高远球, 如回球未到半场可挑球过渡, 直至死球, 得分者发球, 21 个球一局, 三局两胜。</p> <p>3. 由组长带领组员集体练习单脚跳短绳、并脚跳短绳和单脚轮换跳短绳, 1 分钟/组 × 2 组, 数数能跳多少次; 创设游戏情境, 把跳绳系在后腰带或裤子上当“尾巴”, 游戏开始后, 别人来揪“尾巴”时, 只能躲闪, 不能用手护着“尾巴”, 遵守游戏规则。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																					
15 ~ 16	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与班级内的教学比赛(单打);在比赛中巩固羽毛球基本技术;了解羽毛球比赛的基本规则及判罚动作,能承担部分裁判角色工作;能对比赛进行简要评价。发展灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各类羽毛球比赛,增强锻炼意识和能力,提高情绪的调控能力,逐步适应团队比赛的对抗环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中尊重裁判、尊重对手,形成正确的胜负观,展现出良好的责任意识与羽毛球规则意识;有公平竞争的体育道德和勇敢顽强、坚持到底、勇于拼搏、团结协作的体育精神。</p>	<p>计时赛</p> <p>一、组织:</p> <p>1. 根据学生实际情况开展比赛设计,比赛可以是连续性的,也可以分散在技战术训练课时之中;可进行男女分组比赛,也可进行男女混合的比赛;</p> <p>2. 视频观看团队建设与展示,建立课堂常规;</p> <p>3. 团队建设与角色分工:(1) 指导学生组建 8 支队伍,组织每组学生讨论创建球队队名、队徽、加油口号等;(2) 引导学生根据自身特长和兴趣爱好选择角色,角色包括队长、裁判员、记录员、宣传员和运动员;</p> <p>4. 根据班级具体情况,总人数 40 人,每 5 人一组,随机分成 8 组;</p> <p>5. 每个小组根据轮次分别进行组内单循环比赛(采用 1 号位固定逆时针轮转法),根据小组赛成绩各决出前两名运动员进入“小明星赛”,未上场队员进行裁判、记录员和宣传员工作;</p> <p>6. 比赛为单打赛,采用三局两胜制,每局比赛时间为 2 分钟。</p> <p>二、对阵轮次:</p> <p>组内单循环赛(以某小组五人为例,遇“0”轮空):</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>第一轮</th><th>第二轮</th><th>第三轮</th><th>第四轮</th><th>第五轮</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1—0</td><td>1—5</td><td>1—4</td><td>1—3</td><td>1—2</td></tr> <tr> <td>2—5</td><td>0—4</td><td>5—3</td><td>4—2</td><td>3—0</td></tr> <tr> <td>3—4</td><td>2—3</td><td>0—2</td><td>5—0</td><td>4—5</td></tr> </tbody> </table> <p>三、过程性评价和终结评价:</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>四、体能练习:</p> <p>比赛结束后,引导各队队长,有选择性地对开展体能补偿练习,从 6 类体能中自选 4 项进行学练,例如:</p> <p>1. 发展灵敏性练习:绕杆跑、“贪吃蛇”游戏、“猫捉老鼠”游戏、“网鱼”游戏、“抓尾巴”游戏等;</p> <p>2. 发展柔韧性练习:体前屈、仰卧推起成桥、坐位体前屈等;</p> <p>3. 发展协调性练习:“跳竹竿”游戏、“螃蟹赶集”游戏、跳短绳、折返跑、短距离折返跑等;</p> <p>4. 发展位移速度练习:30 米快速跑、“扫雷行动”游戏、“冲过火力网”游戏、“贴膏药”游戏等;</p> <p>5. 发展肌肉力量练习:弓步跳、俯卧撑、仰卧起坐、仰卧举腿、立卧撑等;</p> <p>6. 发展肌肉耐力练习:波比跳、开合跳、“快乐小推车”游戏、十字象限跳等。</p>	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	1—0	1—5	1—4	1—3	1—2	2—5	0—4	5—3	4—2	3—0	3—4	2—3	0—2	5—0	4—5		
第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮																				
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2																				
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0																				
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5																				

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17 ～ 18	<p>1. 运动能力：积极参加羽毛球比赛；尝试说出所学技战术的运用情境和要领，并在比赛中适时运用发球抢攻战术、攻后场战术、打空当战术等；了解羽毛球比赛的基本规则及判罚动作，能承担部分裁判角色工作，并能对比赛进行简要评价；在比赛中表现出良好的体能水平。</p> <p>2. 健康行为：在比赛中与同伴交流合作，能调控情绪，了解预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德：在比赛中自尊自信，能正确看待比赛的胜负，关注同伴，遵守规则，尊重对手，履行自己的职责。</p>	<p style="text-align: center;">“小明星赛”</p> <p><b>一、组织：</b></p> <p>1. 计时赛中八个小组的前两名参加“小明星赛”，采取单淘汰制进行比赛；</p> <p>2. 各小组第一名与各小组第二名进行对阵，淘汰赛对阵双方通过抽签确定，按轮次进行单打淘汰比赛，未上场队员进行裁判员、记录员和宣传员工作；</p> <p>3. 比赛采用三局两胜制，每局先到 11 分者获胜。</p> <p><b>二、对阵轮次：</b></p> <p>第一轮：各小组第一名与各小组第二名进行对阵；</p> <p>第二轮：决出的前八名根据对阵表进行比赛，决出前四名；</p> <p>第三、四轮：前四名进行决赛，决出冠军、亚军，第三、四名并列季军。</p> <p><b>三、过程性和终结性评价：</b></p> <p>根据评价方案，对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p><b>四、体能练习：</b></p> <p>比赛结束后，引导各队队长，有选择性地对开展体能补偿练习，从六类体能中自选四项进行学练，例如：</p> <p>1. 发展灵敏性练习：绕杆跑、“贪吃蛇”游戏、“猫捉老鼠”游戏、“网鱼”游戏、“抓尾巴”游戏等；</p> <p>2. 发展柔韧性练习：体前屈、仰卧推起成桥、坐位体前屈等；</p> <p>3. 发展位移速度练习：30 米快速跑、“扫雷行动”游戏、“冲过火力网”游戏、“贴膏药”游戏等；</p> <p>4. 发展肌肉力量练习：弓步跳、俯卧撑、仰卧起坐、仰卧举腿、立卧撑等；</p> <p>5. 发展肌肉耐力练习：波比跳、开合跳、“快乐小推车”游戏、十字象限跳等；</p> <p>6. 发展协调性练习：“跳竹竿”游戏、“螃蟹赶集”游戏、跳短绳、折返跑等。</p>	

注：以上是水平二羽毛球运动大单元教学计划示例，水平三羽毛球运动大单元教学计划示例可以参考水平二进行设计。示例作者：季辰悦（上海市浦东新区石笋实验小学）、孙国保（上海交通大学附属中学）、李德深（上海交通大学附属中学嘉定分校）。

## 第二节 水平二羽毛球运动课时教学设计

本课时以《课程标准(2022年版)》为依据,突出坚持“健康第一”的教育理念,加强课程内容整体设计,融入爱国主义教育。针对水平二阶段学生的身心特点,注重“学、练、赛”一体化教学,关注学生心理发展,创设和谐氛围。通过情境创设、自主学习、合作学练等多元的教学手段进行教与学,结合自评和互评的评价方式,激励学生主动参与“学、练、赛”活动,在游戏中掌握正手击高远球基本技术,引导学生在学练中主动思考、积极参与、互帮互学,培养不畏困难、勇于挑战的体育品德,感受健身带来的乐趣,从而达成本课的学习目标。

### 一、水平二羽毛球运动课时教学设计分析

水平二阶段的学生好模仿、好表现,对于游戏化的教学内容兴趣较高,表现出浓厚的学习热情。在本课时中,创设“抗美援朝,保家卫国”主题学练情境,激发学生学练兴趣,弘扬爱国主义精神。通过设计“投送物资”“调兵遣将”“全副武装”“坚守阵地”“保家卫国”等教学内容,以游戏化的形式帮助学生掌握正手击高远球的技术动作,做到架拍、引拍、击球、随挥动作连贯自然,上下肢协调配合,发力顺序正确。同时激励学生学习志愿军顽强拼搏、不怕苦难的精神,形成良好的意志品质。

#### (一) 学习目标分析

学习目标要重视培养学生的学科核心素养,关注学生的身心健康、能力提升和品德培养,促进学生全面发展。本课时运动能力、健康行为和体育品德的学习目标基于学情、教学计划及教材特点制订,激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力目标分析:本课时的运动能力目标注重通过羽毛球运动结构化知识与技能的学练,加强羽毛球单打比赛规则的渗透教育,提高学生认知;让学生初步掌握正手击高远球的动作方法,做到发力顺序正确、动作连贯,并了解如何在羽毛球比赛中运用所学技术;创设多样化的学练情境,发展学生反应速度、灵敏性、协调性等体能。

2. 健康行为目标分析:引导学生通过学练热身活动、体能练习、放松活动以及体育课外作业,培养运动习惯;通过多样化、趣味化的游戏情境,指导学生在练习中保持安全距离,形成羽毛球运动的安全锻炼意识;在对抗性练习中,提高学生情绪控制能力,让学生能积极乐观看待失败和挫折;组织学生进行两人或多人的合作练习,形成良好的交流与沟通,提高社会适应能力。

3. 体育品德目标分析:学生在羽毛球运动的学习过程中遇到困难和挑战时,要不断引导他们迎难而上,坚持不懈,不断提升自己的羽毛球水平;羽毛球比赛规则较为复杂,需要在游戏和比赛中渗透规则教育,在游戏时引导学生遵守游戏规则,在比赛或展示时引导学生遵守比赛规则,不断加强规则意识,同时还要培养学生尊重裁判和对手的良好体育道德;要加强角色意识的培养,练习中引导学生发扬奉献精神,主动帮助有需要的同伴,提高学生责任感和认同感,促进学生体育品格的发展。

## (二) 教学内容分析

正手击高远球是羽毛球运动最基本的动作技术之一,是攻后场战术和打空当战术实施的基础和保障。本课时以分组轮换的方式,在“投送物资”环节中让学生一人用掷羽毛球的方式体会正手击高远球的感觉,另外一人手持标志桶去接球以感受上手位击球的位置感,让学生在初步体验羽毛球正手击高远球的同时体会羽毛球运动的趣味性。设计“全副武装”和“坚守阵地”的比赛和游戏,让学生在练习正手击高远球挥拍的基础上,更好地体验手臂的发力感觉以及对球落点的把握。在“保家卫国”环节中,引导组长带领组员积极参与学练的同时提高学生的组织能力以及评价能力,在新课内容的练习中,通过比赛的形式促进羽毛球运动“学、练、赛”的一体化,驱动学生积极学练,人人参与,在学练中相互鼓励和评价。

## (三) 学情分析

本课时授课对象为水平二阶段的学生,该阶段的学生勇于尝试,爱表现,活泼好动,自我约束能力不强,注意力容易分散,但处于生理和心理快速发展时期,好模仿,好表现,对于体育技能的学练兴趣较高,乐于接受新鲜事物,对于新鲜事物敢发表自己的意见,有一定的自我判断能力和合作意识,竞争意识强烈,这不但表现在个人方面,还表现为他们在团体竞争上也不甘落后。在教学中根据学生情况,通过观察、交流、思考、实践等方法,创设“抗美援朝”的情境,在“学、练、赛”的过程中培养学生的爱国主义精神、革命英雄主义精神。

## (四) 教学策略分析

### 1. 情境导入,以趣促学

学生在不同情境下提高羽毛球正手击高远球技术。本课时根据学情设计了“抗美援朝,保家卫国”的情境,让学生在接受爱国主义教育的同时掌握正手击高远球的技术;通过不同环节的变换来提高学生学习兴趣;通过模拟战争情境,设计“保家卫国”的体能环节,提升学生的身体素质。

## 2. 勇于尝试,深入思考

培养学生主动参与、勇于尝试、深入思考的能力。让学生在“投送物资”的球性练习中去体验上手球的位置感,在“坚守阵地”环节中主动思考如何找准击球时机,在“保家卫国”环节中主动思考如何将步法技术运用到前后场击球的练习中,提高击球准确性。引导学生发现问题,解决问题。

## 3. 发挥主观能动性,提升能力

羽毛球运动教学要充分挖掘学生的主观能动性,发挥小组长的作用,调动学生学习积极性,培养学生互相评价和及时解决问题的能力,建立每个学生的角色意识,使学生能带领其他学生共同进步。如教师要引导组长组织学生参与学练,共同进步。

预设 1:正手击高远球的挥拍动作不规范。

对策 1:通过“全副武装”情境,反复练习挥拍动作,强化技术;教师巡视指导,提醒学生动作规范。

预设 2:在“保家卫国”环节中,学生找不准击球时机,打不到球。

对策 2:组长在掷球过程扮演教师角色,给组员掷球,进行多球练习,对组员进行及时评价,提醒组员找准击球时机。

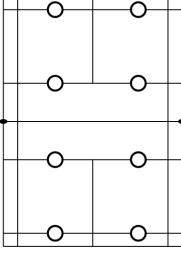
## 二、水平二羽毛球运动课时教学计划示例

依据水平二羽毛球运动大单元教学设计思路,基于以上学习目标、教学内容、学情等方面分析,进行课时教学计划设计(见表 2-2)。

表 2-2 水平二羽毛球运动课时教学计划示例

主题	“抗美援朝,保家卫国”	课时	18 - 11	年级班级	三(1)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:初步了解羽毛球比赛单打规则,体验正手击高远球动作,能做到肘高于肩,快速挥臂,上下肢协调配合,积极参与体能练习,发展位移速度、灵敏性和爆发力等体能。 2. 健康行为:能做到积极参与羽毛球学练,在练习过程中,注意保持安全距离,在游戏过程中学会观察四周安全情况,避免运动损伤,养成良好的羽毛球运动锻炼习惯。 3. 体育品德:学习积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持不懈的体育精神,在游戏过程中做到尊重他人,遵守游戏规则,公平竞争。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:羽毛球比赛单打规则;“投送物资”(投掷羽毛球);“调兵遣将”(前后场步法移动);“全副武装”(正手击高远球挥拍练习);“坚守阵地”(后退步击高远球)。 2. 展示或比赛:“保家卫国”(中场高远球接放网前球技术组合)。 3. 体能练习:“体能训练营”——折返跑、并步移动、蛙跳、“防守反击”游戏。						

(续表)

<b>重难点</b>	学生学习	提高对球的落点把握,动作连贯,发力顺序正确。			
	教学内容	肘高于肩,快速挥臂,上下肢协调配合。			
	教学组织	将集体练习、分组练习和个体练习相结合,教师组织集体练习和分组练习,注意组织形式之间的转换。			
	教学方法	采用小组合作学习法、游戏法、比赛法等提高学生击高远球的能力。			
<b>安全 保障</b>	1. 充分的热身活动。 2. 平整宽阔防滑的场地。 3. 练习时保持合理的间距。 4. 跑动过程中注意观察周围安全情况。	<b>场地 器材</b>	5片羽毛球场地 41把球拍 羽毛球和贴纸若干		
<b>课时 结构</b>	<b>具体教学内容</b>	<b>教与学的方法</b>	<b>组织形式</b>	<b>次 数</b>	<b>时间 (分)</b>
激趣 导学 (2分钟)	1. 课堂常规: (1) 教师整队; (2) 师生问好; (3) 出勤及着装检查、安排见习生; (4) 安全教育; (5) 介绍羽毛球比赛单打规则; (6) 宣布本课内容。	教师: 1. 集合整队,检查人数,向学生们问好。 2. 播放多媒体,引出教学内容及要求。 3. 通过教学导入激发学习热情。 学生: 1. 集合迅速,精神饱满、注意力集中。 2. 认真观看多媒体视频,仔细思考明确学练要求。	四列横队  △		80 ~ 100
增趣 促学 (4分钟)	1. 热身活动: (1) “急行军”(练习说明:绕场地进行热身跑); (2) “挖战壕”(练习说明:持羽毛球拍器械操)。	教师: 1. 利用多媒体播放抗美援朝历史资料,创设情境,讲解示范热身跑规则和学练要求。 2. 播放音乐,示范动作,组织学练。 3. 通过情境导入激发学习热情。 学生: 1. 明确学练要求,积极参与,认真完成。 2. 热身动作到位,保持间距,注意安全。	四列横队散开 	1	3 150 ~ 160

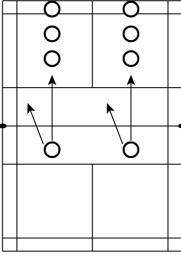
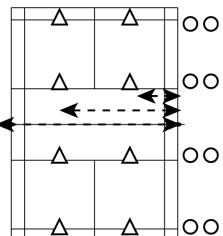
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (26分钟)	主题：“抗美援朝，保卫家园” 1. 球性与步法练习： (1) “投送物资”游戏；	教师： 1. 多媒体播放抗美援朝历史资料，创设情境，讲解示范“投送物资”游戏规则和动作重点，引导学生体验快速挥臂的感觉。 2. 组织学生两人一组站前发球线后练习“投送物资”游戏，要求一人扔球，一人高举标志桶接球，比比谁在规定时间内接球多。 3. 提醒学生控制球的方向，以免影响他人。 4. 引导学生进行多元评价。 学生： 1. 认真听讲，仔细观看，明确学练要求。 2. 积极参与，明确游戏规则，动作规范。 3. 有序交替扔接球，注意安全，保持间距，防止碰撞。	分组练习	20～25	2	150～160
	(2) “调兵遣将”游戏。	教师： 1. 创设游戏情境，讲解示范“调兵遣将”游戏的要求，组织学生一人指挥，一人练习前后场步法移动，有序练习。 2. 巡回指导，及时纠错，强调动作规范，注意安全。 3. 引导学生自觉轮换练习。 学生： 1. 认真听讲，仔细观看，明确学练要求。 2. 及时纠错，明确指令，注意安全。 3. 积极参与，自觉交替轮换练习。	分组练习	15～20	2	160～170

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
	2. 羽毛球控球能力： (1) “全副武装”游戏；	<p>教师：</p> <p>1. 语言创设情境，讲解示范“全副武装”游戏规则，组织学生移动后站在贴有不同“武器”图片的小圆垫上练习正手击高远球挥拍（“子弹”挥拍2次、“手榴弹”挥拍5次、“步枪”挥拍10次），强调动作规范到位。</p> <p>2. 组织学生散点练习“全副武装”游戏，强调规则意识，注意安全。</p> <p>3. 巡回指导，及时纠错，引导学生学会自我评价。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲，仔细观看，明确学练要求。</p> <p>2. 积极参与，遵守游戏规则，动作规范。</p> <p>3. 练习时注意安全，保持间距，学会客观地评价自我。</p>	<p>散点练习</p>	20 ~ 25	3	160 ~ 170
	(2) “坚守阵地”游戏。	<p>教师：</p> <p>1. 多媒体创设情境，讲解示范“坚守阵地”游戏练习要求和动作重点。</p> <p>2. 组织学生分小组练习，指导组长扔球，组员练习后退步移动正手击高远球，一人10球，其余人挥拍练习，循环练习。</p> <p>3. 引导小组内协同合作，维持秩序，强调安全意识，适时参与。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真观看多媒体，明确学练要求。</p> <p>2. 4人一组，组长掷球，实时评价，组员积极参与，遵守规则。</p> <p>3. 勇于尝试，坚持不懈，团结合作。</p> <p>4. 练习时注意安全，保持间距。</p>	<p>分组练习</p>	20 ~ 25	4	160 ~ 170

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
	3. 展示或比赛：“保家卫国”游戏。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>播放多媒体资料，创设情境，讲解“保家卫国”游戏的规则，指导组长隔网投掷中场高球和网前小球，组织组员轮换练习打空当战术。</li> <li>采用分组教学法进行教学，引导组长组织组员练球，维持秩序，强调安全意识。</li> <li>巡回指导，引导学生参照星级评价自主评价，适时参与。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真观看多媒体资料，明确“保家卫国”游戏的星级评价：击中21~30个球，为五星志愿军；击中11~20球，为四星志愿军；击中1~10个球，为三星志愿军。</li> <li>4人一组，组长掷球实时评价，组员积极参与，遵守规则。</li> <li>积极思考，学会自评和互评，团结合作，勇于挑战。</li> <li>练习中注意安全，保持间距，防止挥拍打到同学。</li> </ol>	分组练习 	30 ~ 34	4	160 ~ 170
	4. 体能练习： (1) 折返跑； (2) 并步移动； (3) 蛙跳；	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>播放多媒体资料，创设情境，讲解示范“体能训练营”的要求，组织学生分组练习。</li> <li>鼓励学生，及时纠错。</li> <li>强调规则意识，引导学生坚持不懈。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听清练习方法，明确要求： (1) 折返跑往返3次/组×2组； (2) 并步移动往返3次/组×2组； (3) 蛙跳往返1次/组×2组。</li> <li>听取教师指点，及时纠正，自觉交替练习，积极参与，坚持不懈。</li> </ol>	分组练习 	2 ~ 3	4	160 ~ 170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
	(4) “防守反击”游戏。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>利用多媒体资料，创设情境，讲解示范“防守反击”游戏的练习方法和要求。</li> <li>鼓励学生，及时纠错。</li> <li>强调学生在比赛中的规则意识，引导学生积极思考，学会分析，注意安全。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>听清游戏方法和要求，明确边线和底线外为进攻区，边线和底线内为防守区，攻击者向防守区竖立的羽毛球筒掷羽毛球进攻，防守者用身体任何部位挡球，保护球桶避免被进攻方击倒，2分钟时间内将球桶全部击倒即为获胜，练习2组。</li> <li>听取教师指点，探索要领，观察分析。</li> <li>相互激励，坚持不懈，注意安全。</li> </ol>	<p>分组练习</p>	2	4	160 ~ 170			
放松恢复 (3分钟)	<ol style="list-style-type: none"> <li>拉伸和放松。</li> <li>小结与讲评。</li> <li>布置作业。</li> <li>回收器材。</li> <li>师生互道再见。</li> </ol>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>播放音乐，带领学生进行拉伸放松练习，并回顾本课。</li> <li>布置课后练习。</li> <li>点评，与学生互动了解学习效果，师生道别。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>伴随音乐放松身心，积极回想。</li> <li>听取教师指点，探索要领，观察分析。</li> <li>认真倾听，积极交流，师生道别。</li> </ol>	<p>四列横队散开</p>	1	2	110 ~ 120			
预计 负荷	平均心率	143~150 次/分							
	群体运动密度	76%~80%	个体运动密度	52%~55%					
体育家庭作业	<ol style="list-style-type: none"> <li>完成原地正高远球挥拍练习，30次/组×2组。</li> <li>与爸爸妈妈一同完成“防守反击”练习，2分钟/组×4组。</li> <li>回家后进一步了解抗美援朝的历史，写一段感想。</li> </ol>								
课后反思	在授完课后，教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	练习背景音乐：《中国人民志愿军战歌》；放松音乐：《一路生花》。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

## 第三节 水平二羽毛球运动大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》中制定的水平二学业质量要求,制定水平二羽毛球大单元学业质量评价标准,对学生的三方面核心素养即运动能力、健康行为和体育品德进行多角度的综合评价。通过采用过程性评价和终结性评价相结合,教师评价、自主评价和学生互评相结合的方式,发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用,进而促进学生核心素养的发展。

### 一、水平二羽毛球运动大单元学业质量等级标准

围绕核心素养,紧扣学业质量,结合水平二羽毛球运动大单元具体的教学内容,为评估学生核心素养的发展水平,制定对应的学业质量等级标准(见表2-3)。

表2-3 水平二羽毛球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球等基本技术以及多种组合动作技术,熟练运用发球抢攻战术、压后场战术、打空当战术等;在对抗练习和比赛中表现出较强的能力。</li> <li>主动参与各项体能练习,体能水平提升明显。体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的优秀水平。</li> <li>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。</li> <li>羽毛球学练兴趣和参与热情高,经常参与校内外羽毛球游戏或比赛。</li> <li>在练习或游戏中情绪调控能力强,适应外部环境和抗干扰能力强。</li> <li>具有较强的安全意识,了解并能按照羽毛球运动的安全注意事项参与活动,能正确地对运动损伤进行简单处理。</li> <li>人际交往和团队合作能力强。</li> <li>文明礼貌,对抗练习或比赛中能尊重同伴、尊重对手、尊重裁判。</li> <li>抗压能力和抗挫折能力强,面对挑战能积极进取、顽强拼搏、坚持不懈。</li> <li>遵守规则,公平竞争意识强,有集体意识。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本掌握正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球等基本技术以及多种组合动作技术,基本掌握发球抢攻战术、压后场战术、打空当战术等,在练习中能持续进行一定回合。</li> <li>能运用所学技战术进行游戏、展示或比赛。</li> <li>积极参与各项体能练习,体能水平有所提升。体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的良好水平。</li> <li>能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次羽毛球比赛。</li> <li>学练羽毛球兴趣高,参与班级羽毛球游戏或比赛。</li> <li>在练习或游戏中能调控情绪,能较好地适应外部环境。</li> <li>具有较强的安全意识,关注羽毛球运动安全注意事项,能比较正确地对运动损伤进行简单处理。</li> <li>有良好的合作和沟通能力。</li> <li>有文明礼貌行为,做到尊重同伴和对手。</li> <li>面对困难能做到迎难而上,坚持不懈,有抗挫折能力。</li> <li>遵守规则,有公平竞争意识。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>能做出正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球等基本技术和前后场步法，并能进行简单回合练习。</li> <li>能进行单个技术的游戏、展示或比赛。</li> <li>体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的合格水平。</li> <li>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。</li> <li>有学练羽毛球的兴趣，参与课内羽毛球游戏或比赛。</li> <li>在学练和比赛中情绪基本稳定，适应外部环境的能力一般。</li> <li>能说出所学羽毛球运动项目的一些安全知识，并注意防范运动中的安全隐患。</li> <li>学练和比赛中能与同伴交流。</li> <li>有文明礼貌行为。</li> <li>面对羽毛球学练中的困难，自信心不足。</li> <li>有遵守规则的意识。</li> </ul>

注：水平二羽毛球运动大单元学业质量等级标准主要涉及运动能力、健康行为、体育品德三个维度，每个维度设置“优秀”“良好”和“合格”三个等级。教师在教学中按照实际情况进行运用，在此基础上，如有学生达不到“合格”等级标准，则需要教师进步指导、学生继续努力，“需努力”标准不再呈现。

## 二、水平二羽毛球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

大单元评价内容应围绕核心素养，紧扣学业质量等级标准，结合教学内容，评估学生的核心素养发展水平，具体评价内容主要包括以下三个方面。

1. 运动能力的发展。包括正反手握拍法、正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球等基本技术，简单组合动作技术，简单战术配合，体能发展水平，运用所学羽毛球运动知识与技能解决实际问题的能力以及在展示或比赛中表现等。

2. 健康行为的形成。包括参与羽毛球运动日常锻炼情况，健康知识与方法的掌握程度，运用羽毛球运动健康知识与技能解决实际问题的能力，情绪调控与环境适应能力，健康意识与行为习惯的养成等。

3. 体育品德的养成。包括羽毛球学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。

### (二) 评价方法选择

评价方法要注意多样性，需关注学生的个体差异，注重过程性评价与终结性评价、定性与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合。融合师评、自评和互评的多元化评价，让学生在学练和比赛中培养遵守规则、顽强拼搏、机智果断、

公平竞争、团结协作、文明礼貌的优良品质,全面提高学生核心素养,达到健身育人目的。

1. 关注发展,开展过程性评价。教师要记录学生课内和课外的实际表现和进步情况,如结合每节课开展的课堂评价,将定性的课堂评价记录在学生个人的课堂学习评价表中;结合参与课外体育活动情况开展过程性评价,以定性与定量相结合的方式由学生自己和家长共同参与评价;结合体质健康测试开展过程性评价,比对前后测试成绩,突出进步幅度等。综合以上过程性评价,有效地评价学生核心素养的发展情况。

2. 创设情境,开展终结性评价。教师要结合大单元中的游戏或比赛情境,围绕核心素养进行师评、自评和互评的多元化评价;结合创设的小赛季比赛情境,在学生参与学练时,围绕核心素养进行综合评价。评价时,不仅要关注比赛过程中学生的学习表现,还要观察学生在角色体验中的表现情况,在比赛中的体能状况以及技战术运用情况和比赛结果等,进行综合评价。

### 三、水平二羽毛球运动大单元学习评价示例

对水平二羽毛球运动大单元学习评价,既要关注学生参与羽毛球运动的学习结果表现,又要关注学生在学习过程中的发展情况,及时了解学生存在的问题,不断挖掘学生的发展潜能,促进学生全面健康发展。从课堂学习评价、过程性评价和终结性评价三个方面进行水平二羽毛球运动大单元学习评价示例分享,水平二羽毛球运动大单元综合评定是将过程性评价和终结性评价相结合的评价方式。

#### (一) 课堂学习评价示例

以水平二羽毛球运动大单元中第 11 课时的教学设计为本次课堂学习评价示例,本节课主要教学内容为正手击高远球,结合组合学练和游戏情境,采用教师指导下的小组互评的评价方法,对学生的运动能力、健康行为和体育品德表现情况进行评价(见表 2-4)。

表 2-4 水平二羽毛球运动大单元课堂学习评价表

班级\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_ 课时\_\_\_\_\_

核心素养	评价内容	评价标准		
		优秀(每项 20 分)	良好(每项 16 分)	合格(每项 12 分)
运动能力	“投送物资”练习	接到 15~20 个球□	接到 10~14 个球□	接到 5~9 个球□
	“坚守阵地”练习	击出 15~20 次球□	击出 10~14 次球□	击出 5~9 次球□
	“保家卫国”练习	击出 21~30 次球□	击出 11~20 次球□	击出 5~10 次球□

(续表)

核心素养	评价内容	评价标准		
		优秀(每项 20 分)	良好(每项 16 分)	合格(每项 12 分)
健康行为	学练态度	主动参与学练□	愿意参与学练□	同伴鼓励下参与学练□
体育品德	团队合作	主动团结合作□	能团结合作□	在同伴邀请后愿意合作□
总分与等级	总分:_____	等级:优秀□ 良好□ 合格□ 需努力□		

注:优秀为 90~100 分,良好为 80~89 分,合格为 60~79 分,需努力为 0~59 分。

注:该表中评价标准根据上海市浦东新区逸夫小学陈凯老师提供的教学实验数据制定。

## (二) 过程性评价示例

过程性评价需要综合学生课内、课外表现。水平二羽毛球运动大单元学习过程性评价包括课堂评价、课外评价。教师通过了解学生学习过程中的动态效果,针对学生的学习质量水平作出判断,肯定成绩,找出问题,及时调整计划和内容,明确今后努力方向(见表 2-5 和表 2-6)。

### 1. 评价权重

表 2-5 水平二羽毛球运动大单元过程性评价分值权重表

评价维度	课堂评价	课外评价	总分
分值	50	50	100

### 2. 评价方法

表 2-6 水平二羽毛球运动大单元过程性评价表

课堂评价	周期	第 1 节课	第 2 节课	第 3 节课	第 4 节课	第……节课
	得分					
注:满分 50 分 平均得分:_____						
课外评价	观测点	评价次数及分值				
	每周参与羽毛球运动	参与锻炼时长	2.5 小时以上	2 小时以上	1.5 小时以上	
	分值		30	20	10	
		周次	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周
		得分				
注:满分 30 分 平均得分:_____						

(续表)

课外评价	观测点	评价次数及分值					
		观看比赛次数		4次及以上	3次		2次
	每月观看羽毛球比赛	分值		20	15		10
		月次	第1个月	第2个月	第3个月	第4个月	第……个月
		得分					
		注:满分 20 分 平均得分:_____					
注: 1. 本表中的课堂评价由教师依据大单元的结构化设计来选定课时周期,周期跨度可以根据教学任务、教学情境、赛季周期等进行设计和分配。每节课的评定可以参照表 2-4 水平二羽毛球运动大单元课堂学习评价表来进行设计与评价。 2. 本表中的课外评价依据学生或家长的反馈来进行评定。每周坚持课外锻炼的时间分配来自一线教师的实践数据;每月自主观看比赛的次数,依据课程标准“观赏与评价”中每学期观看比赛不少于 8 次的要求,以一线教师提供的实践数据作为参照。 3. 总评等级:优秀为 90~100 分,良好为 80~89 分,合格为 60~79 分,需努力为 0~59 分。							
总分		等级	优秀□ 良好□ 合格□ 需努力□				

注:该表中评价标准根据上海市浦东新区石笋实验小学季辰悦老师提供的教学实验数据制定。

### (三) 终结性评价示例

根据《课程标准(2022年版)》中“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,水平二羽毛球运动大单元终结性评价是指在相对完整的 18 课时学习后,结合水平二羽毛球运动大单元小赛季对大单元学习目标达成程度作出评价。学生学习评价内容主要包括比赛结果(40%)、羽毛球运动基本技术在游戏或比赛情境中的运用(30%)和角色表现(30%),满分为 100 分(见表 2-7 和表 2-8)。

表 2-7 水平二羽毛球运动大单元终结性评价权重表

评价内容	比赛结果	基本技术在游戏或比赛情境中的运用	角色表现
权重	40%	30%	30%

表 2-8 水平二羽毛球运动大单元终结性评价表

序号	评价内容	评价指标	分值	得分
1	比赛成绩	比赛排名(见表 2-9)	40	
2	基本技术在游戏或比赛情境中的运用	核心素养(见表 2-10)	30	
3	角色表现	角色职责(见表 2-11)	30	

### 1. 比赛结果(40%)

表 2-9 比赛成绩评价表

评价对象		评价时间	
评级维度	名次	分值	得分
比赛成绩	冠军	40	
	亚军	35	
	季军	30	
	其他队员	25	

### 2. 基本技术在游戏或比赛情境中的运用(30%)

表 2-10 基本技术在游戏或比赛情境中的运用评价表

评价维度	评价等级	评价标准	分值	得分
运动能力	优秀	在游戏或比赛情境中熟练运用正反手握拍法、正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球及前后场移动步法，具备优秀的技战术水平；比赛中能合理地分配体能，有良好的体能储备，状态优秀。	90~100	
	良好	在游戏或比赛情境中能运用正反手握拍法、正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球及前后场移动步法，具备良好的技战术水平；比赛中可以较合理地分配体能，有较好的体能储备，状态良好。	80~89	
	合格	在游戏或比赛情境中能做出正反手握拍法、正反手放网前球、反手发网前球、正反手挑球、正手发高远球、正手击高远球及前后场移动步法，具备基本的技战术水平；比赛中基本能合理地分配体能，有一定的体能储备，状态一般。	60~79	

(续表)

评价维度	评价等级	评价标准	分值	得分
健康行为	优秀	热爱羽毛球运动,能主动参与羽毛球运动的学练或比赛;具有极强的安全意识,在挥拍或移动击球时能时刻保持安全间距;在游戏或比赛中情绪非常稳定,能很好地处理竞争与合作关系;迅速适应不同的游戏或比赛情境,对比赛有强烈的信心,表现出较强的斗志。	90~100	
	良好	喜欢羽毛球运动,能认真参与羽毛球运动的学练或比赛;具有较强的安全意识,在挥拍或移动击球时能经常注意保持安全间距;在游戏或比赛中情绪较为稳定,能较好地处理竞争与合作关系;较快适应不同的游戏或比赛情境,对比赛有较强的自信,表现出积极的斗志。	80~89	
	合格	能参与羽毛球运动的学练或比赛;具有一定的安全意识,在挥拍或移动击球时能注意保持安全间距;在游戏或比赛中情绪相对稳定,能处理好竞争与合作关系;能逐步适应不同的游戏或比赛情境,对比赛有一定的信心,具有一定的斗志。	60~79	
体育品德	优秀	在游戏或比赛情境中,能严格遵守相关规则,具有强烈的规则意识;在比赛中尊重裁判和对手,具有高尚的体育道德;在学练中,积极发扬奉献精神,主动帮助有需要的同伴,具备强烈的责任感和认同感,体育品格突出。	90~100	
	良好	在游戏或比赛情境中,能积极遵守相关规则,具有较强的规则意识;在比赛中尊重裁判和对手,具有良好的体育道德;在学练中,能发扬奉献精神,乐于帮助有需要的同伴,具备较强的责任感和认同感,体育品格良好。	80~89	
	合格	在游戏或比赛情境中,能基本遵守相关规则,具有一定的规则意识;在比赛中尊重裁判和对手,具有一定的体育道德;在学练中,有一定的奉献精神,会帮助有需要的同伴,具备一定的责任感和认同感,体育品格较好。	60~79	
总分				
注:				
1. 赋分权重:总分=运动能力得分×50%+健康行为得分×20%+体育品德得分×30%。				
2. 总评等级:优秀为90~100分,良好为80~89分,合格为60~79分,需努力为0~59分。				

注:水平二羽毛球运动大单元终结性评价示例以定性评价和定量评价相结合的方式呈现,也可以采用多样的评价主体,请参考本分册其他水平的评价方式。

### 3. 角色表现(30%)

表 2-11 角色表现评价表

评价角色	角色职责	评价等级、分值及评分		
		优秀 90~100 分	良好 80~89 分	合格 60~79 分
队长	带领队员进行羽毛球运动基本技术的练习及游戏;协助老师组织比赛的相关事宜;带领队员做好准备活动和体能练习。			
裁判员	熟悉羽毛球运动的比赛规则及裁判知识等;公平公正地裁决每一场比赛,并做好比分记录工作。			
记录员	在比赛中,准确记录比赛成绩,并尝试对场上队员进行技战术观察和统计;在赛后,能运用所学知识进行评价和反馈。			
宣传员	协助教师一起制定赛程安排和修订规则;完成比赛期间的宣传工作;及时处理成绩汇总和公示等。			
运动员	具有良好的体能状况,能在游戏和比赛中熟练运用所学技战术,具备良好的体育品德和情绪调控能力。			
总计与等第	平均得分: _____ 等第: 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/>			
注:	1. 本表采用小组互评形式进行。 2. 由于赛程安排和晋级情况不同,每位学生担任各角色的次数不等,为保证评价实际操作的公平性,本表以平均得分作为评价等级。			

### (四) 综合评定

水平二羽毛球运动大单元综合评定采用过程性评价和终结性评价相结合的评定方式,过程性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表 2-12)。

表 2-12 水平二羽毛球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

注:基于学业质量的大单元学习评价包括大单元学业质量等级标准、大单元学习评价的内容与方法、大单元学习评价示例三个部分,以上只提供了水平二羽毛球运动大单元的相关评价示例,水平三羽毛球运动大单元的学习评价可参照水平二大单元学习评价示例进行设计,后面不再呈现。

## 第四节 水平二羽毛球运动跨学科主题学习的教学设计

跨学科融合一直是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统体育文化的重要方式和途径。体育与健康课程应融合多门课程,充分发挥育人功能,促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养,结合课程的目标体系,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。本节水平二羽毛球运动跨学科主题示例主要围绕“奇妙的心率”进行活动设计,帮助广大体育教师更好地理解跨学科主题学习的设计理念、思路,让跨学科主题学习在羽毛球教学活动中落地生根。

### 一、水平二羽毛球运动跨学科主题学习的教学设计分析

#### (一) 学情分析

水平二阶段的学生对数学四则运算有了一定的了解,在实践活动中,知道厘米、米的含义,能估计一些物体的长度,并会选择合适的长度单位;对艺术学科中的美术有一定的基础;简单了解了自然学科所教授的人体各器官的作用,为跨学科主题学习奠定了一定的基础;思维比较活跃,观察能力强,虽然总结分析能力还比较弱,需要教师的引导和帮助,但基本上能跟上教师的讲课思路,而且学习积极性也很容易调动。

#### (二) 设计思路

本次跨学科学习活动以羽毛球运动中“奇妙的心率”为主线,融入数学、自然、科学、信息技术等学科知识,尝试引导学生了解不同学科知识与方法对羽毛球运动技能学练和体能发展的作用。

首先,组织学生认识人体的心脏和心率,并找到可简易监测到心率的部位(桡动脉或颈动脉);认识心率数值与个体感受之间的关系,尝试在羽毛球运动中根据自己呼吸频率、身体感受等推测自己的心率范围,如有心慌、心跳过速等身体难受的情况,必须及时告知教师,根据要求进行处置;通过跨学科知识引导学生知道运动对健康的重要性,关注个体身心健康,做到科学运动。

其次,引入靶心率的概念,在动作学练和体能练习中根据即时心率是否在靶心率区间里及时调整运动强度,在保证运动安全的前提下增强练习效果;根据羽毛球项目的特点,设计抛接球、发前场球、反手挑球等练习方法培养学生空间感知能力。

最后,融合数学、自然、科学、信息科技学科的知识与方法,引导学生了解自己在体

育课上的心率变化规律。学生分别在课的开始部分、准备部分、基本部分、结束部分对自己的表情、神态、运动强度进行标记，并在教师预先做好的表格上记录，根据运动手环监测的心率变化情况尝试总结心率与表情、神态、运动强度之间的关系，了解机体的功能，主动探究运动的共性，培养安全运动的意识。

## 二、水平二羽毛球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

针对水平二阶段的学生进行学情分析后，结合设计思路，水平二羽毛球运动跨学科主题单元教学以“奇妙的心率”为主题，以羽毛球运动理论知识和基本技术、教学比赛、体能练习为主线，由“运动中认识心率”“实践中监测心率”“比赛中关注心率”三个教学任务组成，将数学、自然、信息科技等学科知识融入体育教学，设置跨学科主题学习单元教学计划（见表 2-13）。

**表 2-13 “奇妙的心率”水平二羽毛球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例**

学习目标	<p>1. 运动能力：了解羽毛球、羽毛球场地、球拍等相关羽毛球运动知识；积极参与球性练习、发球、反手挑球和移动步法练习，能在各种活动中定时完成心率测试工作，对心率情况进行描述分析，运用数学、自然、科学、信息科技知识帮助自己和他人提高体能水平和提升羽毛球运动表现；发展位移速度、心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为：在学练中能保持良好的情绪，与同伴友好相处、交流合作；掌握简易监测心率的方法，了解心率数值与个体感受之间的关系；了解体育课心率变化规律，能简单描述心率与表情、神态、运动强度之间的关系；能将所学关于心率的知识融入日常生活与学习中，养成安全运动意识。</p> <p>3. 体育品德：学练、游戏和比赛中表现出勇敢顽强的意志品质；能按照规则和要求参加比赛或游戏；在比赛或游戏中展现出文明礼貌、乐于助人的行为；养成良好的规则和担当意识，胜任多种角色，并正确对待胜负。</p>								
主要教学内容	<p>1. 任务一：指导学生了解人体心脏和心率的知识。学会简单监测心率的方法，能在教学比赛和体能练习中运用所学心率有关知识。</p> <p>2. 任务二：指导学生了解靶心率概念和运动强度知识。教会学生在羽毛球运动基本动作、简单组合动作练习中能根据靶心率及时调整运动强度。</p> <p>3. 任务三：教会学生运用心率检测进行安全学练。积极参与反手发网前球、反手挑球技术练习，能在各种活动中定时完成心率测试，对心率情况进行描述分析，尝试总结其中的规律。</p>								
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">学生学习</td><td>如何在教师的引导下，熟练掌握各个环节的学练内容。</td></tr> <tr> <td>教学内容</td><td>在学练中帮助学生达成技能、体能目标的同时，掌握监测心率的方法。</td></tr> <tr> <td>教学组织</td><td>合理组织学生测量场地、小组展示等。</td></tr> <tr> <td>教学方法</td><td>以小组为核心，运用合作学习、探究学习、自主学习等方法。</td></tr> </table>	学生学习	如何在教师的引导下，熟练掌握各个环节的学练内容。	教学内容	在学练中帮助学生达成技能、体能目标的同时，掌握监测心率的方法。	教学组织	合理组织学生测量场地、小组展示等。	教学方法	以小组为核心，运用合作学习、探究学习、自主学习等方法。
学生学习	如何在教师的引导下，熟练掌握各个环节的学练内容。								
教学内容	在学练中帮助学生达成技能、体能目标的同时，掌握监测心率的方法。								
教学组织	合理组织学生测量场地、小组展示等。								
教学方法	以小组为核心，运用合作学习、探究学习、自主学习等方法。								

(续表)

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: 加深对羽毛球运动基础知识的认识;能独立监测自己的心率,并将该技能运用于实践活动中,促进体能和技能发展;发展心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 知道运动对健康的重要性,能关注身心健康,科学运动;知晓心率数值与个体感受之间的关系;在学练中能主动与同学合作交流,提高社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德: 养成良好的规则和担当意识,在游戏和比赛中能遵守规则,文明礼貌,并正确对待胜负。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 认识羽毛球场地上的线和网;</p> <p>(2) 认识人体心脏和心率,并找到可简易监测到心率的部位。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>颠球接力+数学运算比赛(参赛同学边颠球边看题目并大声读出题目,下一位队员跑到场中央接到球并说出准确答案,如果答错或没接到球则视为失败,需要重新开始)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地蹲跳起;</p> <p>(2) 平板支撑;</p> <p>(3) 坐位体前屈;</p> <p>(4) 青蛙跳。</p>	<p>1. 以小组为单位,每个小组一片羽毛球场地进行正手颠球练习,利用身边的物品或身体部位测量场地的长度、宽度、球网高度、球拍高度等并记录;排成圆形队形,教师居中,介绍人体心脏和心率,并示范如何找到可以简易监测到心率的部位(桡动脉和颈动脉)。</p> <p>2. 将学生分成两队,分别站在球场的一端,进行比赛。比赛结束后利用随身佩戴的运动手表引导学生思考心率数值与个体感受之间的关系。</p> <p>3. 教师讲解体能练习动作要求和组数,由组长带领分组练习;创设游戏情境,将学生分成4队,每队一片羽毛球场地进行体能练习。体能练习结束后,根据同伴的表情、神态相互猜一猜同伴的心率数值。</p>
2	<p>1. 运动能力: 通过抛接球、反手发前场球、反手挑球等练习方法发展空间感知能力;通过物理学科知识了解羽毛球飞行的抛物线与落点之间的关系,提高反手挑球能力;发展位移速度、心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 了解靶心率概念,练习中能根据靶心率及时调整运动强度,做到安全运动;在练习、游戏、比赛中能保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德: 小组合作学习时能胜任多种角色,能团结协作完成学习任务。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 了解靶心率概念;</p> <p>(2) 反手发网前球练习、反手发网前球—反手挑球组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“百发百中”——反手发网前球比准(在发球线后左右两端各放置一个容器,反手发网前球落进容器得1分,不进不计分)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30米快速跑;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 俯身登山跑;</p> <p>(4) 左右障碍跳。</p>	<p>1. 教师介绍靶心率概念:能获得最佳效果并能确保安全的运动心率,一般为<math>(220 - \text{年龄}) \times 65\% \sim 85\%</math>,教师指导学生使用计算器算出靶心率;两人一组进行练习,练习结束后测量心率并判断是否在靶心率的区间内,做到安全运动。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,由组长带领分组比赛,得分高的队伍为胜。</p> <p>3. 由组长带领进行体能练习,定时轮转;讲解练习方法,分组练习。体能练习结束,猜一猜对方的心率数值,观察心率是否与个体感受匹配。</p>

(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:积极参与反手发网前球、反手挑球技术练习,能在各种活动中定时完成心率测试,对心率情况进行描述分析,运用心率知识帮助自己和他人提高体能水平和提升羽毛球运动表现;发展心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:融合数学、自然科学、信息技术多学科知识了解体育课心率变化规律,养成科学运动、安全运动的意识。</p> <p>3. 体育品德:养成不怕困难,努力坚持学练的意志品质;养成遵守游戏规则的意识,在体育活动中文明礼貌、乐于助人。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 反手发网前球练习、反手挑球技术;</li> <li>(2) 反手发网前球或下手抛球—反手挑球组合技术练习;</li> <li>(3) 分析体育课心率变化规律。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“百步穿杨”——挑球比准(羽毛球左右半场后场位置各划定2米×1.5米区域为得分区,反手挑球落到得分区计1分,不在区域内不计分)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 开合跳;</li> <li>(2) 快速高抬腿;</li> <li>(3) 仰卧卷腹;</li> <li>(4) 1分钟单摇跳绳。</li> </ul>	<p>1. 组织两人一组练习反手发网前球,并做到抛物线正确;一人反手发球或抛球,另一人用反手挑球动作击球;学生分别在课开始部分、准备部分、基本部分、结束部分对自己的表情、神态、运动强度进行标记,并在教师预先做好的表格上标注,根据运动手环监测的心率变化情况尝试总结心率与表情、神态、运动强度之间的关系以及体育课心率变化规律,并将所学知识运用到日常生活和学习中。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,由组长带领分组比赛,得分高的队伍获胜。</p> <p>3. 讲解示范体能练习要领,分组进行轮换练习;由组长组织跳绳练习,组员相互计时和计数。引导学生在单个体能练习结束后根据心率调整下一组练习的运动负荷。</p>

### 参考文献

- 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)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 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.

## 第三章 水平三网球运动教学设计与实施

为全面落实有理想、有本领、有担当的时代新人培养要求,遵循学生身心发展规律,凸显学生主体地位,关注学生个性化、多样化的学习和发展需求,水平三网球运动教学以身体练习为主要手段,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,注重结构化知识与技能、跨学科知识融合;落实“教会、勤练、常赛”要求,开展大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价和跨学科主题学习的教学设计的整体构建。本章重视育德、育体、育心相融合,培养学生正确的价值观、必备品格和关键能力,引导学生形成健康与安全的良好生活方式,为广大体育教师在水平三网球运动教学设计与实践过程中提供参考依据。

### 第一节 水平三网球运动大单元教学设计

根据《课程标准(2022年版)》提出的落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念和“学习单个技术并将单个技术进行合理连贯使用”的课程要求,本单元通过任务驱动的方式,选择发球、正反手击球、正反手截击等基本动作技术与组合动作技术为主要教学内容,注重创设应用的学练情境,开展“学、练、赛”一体化教学,重视以赛激趣、以评促学,激发学生参与网球运动的兴趣,帮助学生在游戏和比赛中掌握网球运动的基础知识、基本技能、技战术运用等,学会调控情绪,增强自信心,提高环境适应能力。

#### 一、水平三网球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平三阶段的学生正经历从低年级向高年级的过渡期,各项体能得到大幅度地提高,认知能力显著提升,有较强的竞争意识,不甘落后,喜欢新颖,又有较强的表现欲,自我能力逐步提升,团队意识逐渐形成,懂得与他人合作和分享,学会倾听和尊重他人的观点。

## 2. 学习基础

通过水平二网球运动大单元的学习,学生在多种游戏和比赛(红球及相关场地)中体验了正反手、发球与接发球等基本动作技术和简单组合;体能水平有所提高;能说出关于网球运动的简单术语,对网球运动文化有了初步的了解;通过网球运动游戏与比赛,提升了交流与合作能力,有了一定的小组合作基础,初步了解了网球运动简易比赛规则;形成了不畏困难、勇于挑战自我的良好体育精神。

## 3. 能力水平

水平三阶段的学生基本学会与同伴合作学习,具备简易规则下的红、橙球比赛能力,能正确评估自己及他人的学习态度、相关技能,但还要加强网球运动基础知识的认知与创新能力的培养;要围绕网球运动的动作技术要领进行重点学练,增加步法练习和体能练习时间,提高掌握动作技术的熟练程度;技战术的学习要由易到难、循序渐进,并在不同情境中运用技战术;加强对网球运动文化的了解和对网球运动礼仪的落实。

## (二) 大单元教学设计思路

水平三网球运动大单元教学内容要体现进阶性和连贯性,强调结构化知识与技能的学习,从单个动作技术再到组合动作技术的学习与比赛运用,重视多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习,在一般体能练习中逐步融入专项体能练习。在进行水平三网球运动大单元教学设计时,要以促进学生核心素养的提升为导向,结合网球运动的特点和学段的实际情况,设计网球运动学习任务群,分别是“有目的地运用得分技术”“运用技战术创造得分机会”“结伴同行”“比赛提升素养”,然后基于任务,确定具有内在逻辑关联的网球运动教学内容。在开展大单元教学时,重视游戏中比赛情境的创设,让学生在游戏中学练,既产生愉悦的体验,又习得运动技能,获得成就感,建立自信心,同时注重精讲多练的原则,把更多的时间留给学生体验,引导学生主动思考学练过程中遇到的问题,提高合作学习的意识及分析问题、解决问题的能力。水平三网球运动大单元教学设计框架图详见图 3-1。

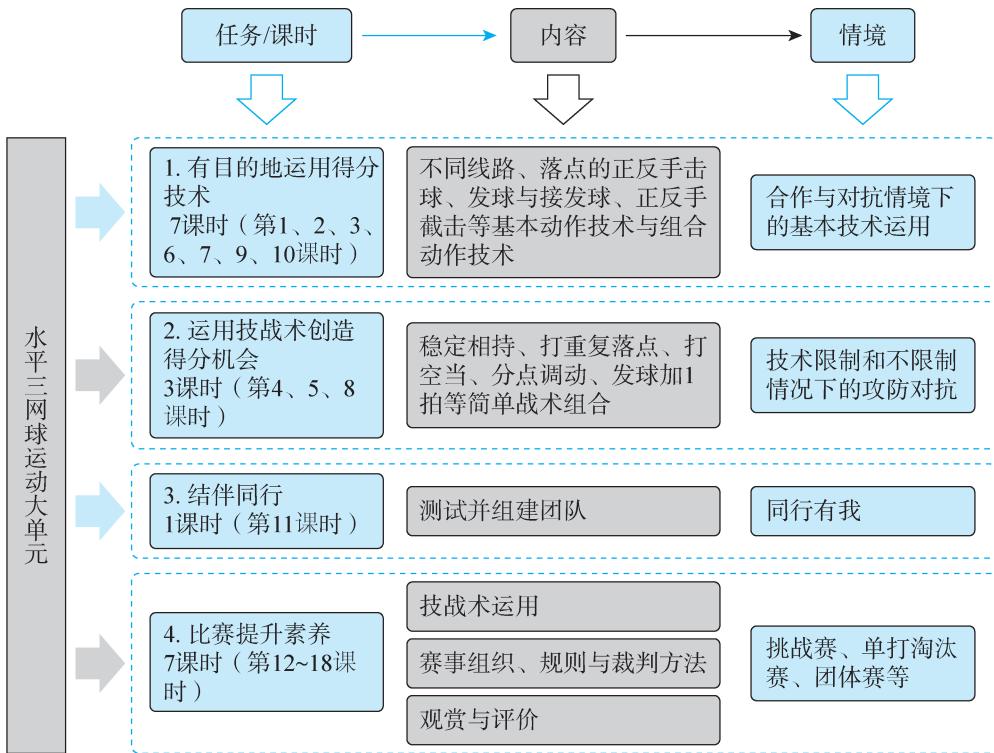


图 3-1 水平三网球运动大单元教学设计框架图

## 二、水平三网球运动大单元教学计划示例

水平三网球运动大单元教学计划总共包括 18 课时。根据网球运动技能形成规律和该水平学生身心发展规律,以合作学练、自主探究、集体模仿等教学组织形式为主,帮助学生掌握网球运动的基本动作技术和组合动作技术,初步形成战术意识。本单元将网球运动学习分为基础学习阶段和赛事开展阶段,在基础学习阶段设计与发展体能、技能相关的小游戏和小比赛;在赛事开展阶段设计短局比赛,在“学、练、赛”中以赛激趣、以赛促学,让学生在竞争中体验网球运动的魅力。具体设计详见表 3-1。

表 3-1 水平三网球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:了解网球运动竞赛规则与裁判法相关知识,知道基本的比赛规则,理解简单的裁判手势并能在比赛中运用,观看体育比赛并能进行简要评价;掌握握拍方式、准备姿势、发球以及结合各种网球步法的正反手击球、接发球、截击等基本动作技术,在学练中尝试运用组合动作技术参与班级内各类教学展示或比赛,形成简单战术意识;通过体能练习熟悉各种距离的步法移动,激发反应能力,发展灵敏性、协调性和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:了解常见网球运动损伤并知晓预防和处理方法,能将结合网球技能的健康与安全知识运用到课堂和生活中;通过经常参与网球运动,逐渐形成体育锻炼的习惯;在学练和比赛中能保持基本的礼仪,做到排除干扰、控制情绪;增强适应不同环境、不同对手的技巧,养成良好的人际交往能力。</p> <p>3. 体育品德:通过参与网球游戏和教学比赛,敢于与强手对抗,积极争取胜利,表现出迎难而上、勇敢自信和抗挫折能力;遵守各项制度和规则,尊重裁判,尊重对手,能接受比赛的结果,表现出公平竞争意识,在比赛中展现良好的球场礼仪;具有独立判断、自我提升的品质以及团结协作的精神和集体意识。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:握拍方式、准备姿势、发球以及结合各种网球步法的正反手击球、接发球、截击等基本动作技术以及组合动作技术并描述基本要领,初步形成战术意识;网球运动的相关知识和文化以及常见的网球运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:在网球对抗练习中运用稳定相持、打重复落点、分点调动、打空当、发球加 1 拍等简单战术组合。</p> <p>3. 体能:灵敏性、协调性、平衡能力等一般性体能练习,五点扇形跑发展灵敏性,头顶球拍蹲起练习发展平衡能力等网球运动专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:班级内正反手击直线球积分赛、正反手击斜线球挑战赛、正反手击球对拉回合赛、正反手击不同线路球团队积分赛、上手发球达人赛等教学比赛,网球比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:网球比赛的基本规则和简单的判罚动作与手势,承担班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内网球比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次网球比赛,对重要的网球比赛进行简要评价。</p>
重难点	学生学习
	发现网球基本动作技术在游戏与比赛运用中存在的问题,并尝试解决。
	教学内容
	结构化学练发球、正反手击球和截击等基本动作技术与组合动作技术,技战术运用的时机选择。
	教学组织
	赛季的策划与组织,根据学生发展需求,引导学生共同参与不同角色的“学、练、赛”。
	教学方法
	创设丰富多彩、生动有趣的教学情境,设计班级内联赛等。

(续表)

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:积极参与网球游戏与比赛;能说出正反手近距移动挥拍和底线正反手击直线球的动作技术要点;能做出正反手近距移动挥拍、底线正反手击直线球的动作技术并在游戏与比赛中运用,巩固正反手直线击球的稳定性;发展灵敏性、协调性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:有良好的安全意识,保持安全的学练距离,避免碰撞;在游戏和比赛中,能主动与同伴交流合作,面对比赛输赢能乐观面对,及时调控自身情绪。</p> <p>3. 体育品德:在正反手击球技术的学练中,做到勇于挑战自我、不怕困难、坚持到底;遵守游戏和比赛规则,有正确的胜负观,面对失误能主动担责。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正反手击球游戏与挑战。</p> <p>(1) 正反手挥拍练习(近距);分腿垫步+碎步调整+制动步击球;</p> <p>(2) 底线(橙场)正反手击直线球。</p> <p>2. 展示或比赛: 正反手击直线球积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 交叉步跑;</p> <p>(2) 五点扇形跑;</p> <p>(3) 1分钟跳绳;</p> <p>(4) “15米折返取轻物接力跑”游戏。</p>	<p>1. 教师讲解示范正反手挥拍、底线正反手击直线球的动作技术要点和学练流程;组织学生散点进行挥拍练习,强调动作连贯协调;组织学生4人一组,两人配合,一人进行抛球,另一人进行底线正反手击直线球,击球10次后轮换,每人练习5组,教师巡回观察与指导,纠正错误动作。</p> <p>2. 教师示范讲解比赛规则,组织学生4人一组,指导组长带领组员进行比赛,学生轮流担任裁判员、记录员、运动员等角色,每人6次底线正反交替击直线球,球入有效球区得1分,计分决胜。</p> <p>3. 组织学生分成8人一组,指导小组长带领小组按顺序完成15米交叉步跑、五点扇形跑、1分钟跳绳,间隙时间30秒,共完成3组;教师讲解示范游戏规则,组织学生分组进行“15米折返取轻物接力跑”游戏,最先完成的队伍获胜,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:积极参与网球游戏与比赛;能说出正反手中距移动挥拍和底线正反手击斜线球的动作技术要点;能做出正反手中距移动挥拍、底线正反手击斜线球的动作技术并在游戏与比赛中运用,强化正反手斜线击球的稳定性;发展灵敏性、协调性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中通过观察保持安全距离,树立安全活动意识;在游戏和比赛中,能主动与同伴沟通,互帮互学,做到胜不骄、败不馁,保持乐观和情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在正反手击球技术的学练中,做到迎难而上、敢于拼搏、不断超越自我;遵守游戏和比赛规则,尊重对手和同伴;能正确看待比赛结果,在同伴出现失误时能给予理解与鼓励,表现出较强的团队意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正反手击球游戏与挑战。            (1) 正反手挥拍练习(中距):分腿垫步+侧滑步+碎步调整+制动步击球;            (2) 底线(橙场)正反手击斜线球。</p> <p>2. 展示或比赛:            正反手击斜线球积分赛。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 跳跃接冲刺跑;            (2) 后踢腿跑;            (3) 绳梯组合练习;            (4) “听信号快跑”游戏。</p>	<p>1. 教师讲解示范正反手挥拍、底线正反手击斜线球的动作技术要点和学练流程;组织学生散点进行挥拍练习,强调动作连贯协调;组织学生4人一组,两人配合,一人进行抛球,另一人进行底线正反手击斜线球,击球10次后轮换,每人练习5组,教师巡回观察与指导,纠正错误动作。</p> <p>2. 教师示范讲解积分赛规则,组织学生4人一组,指导组长带领组员进行比赛,学生轮流担任裁判员、记录员、运动员等角色,每人击6次底线正反交替击斜线球,球入有效球区得1分,计分决胜。</p> <p>3. 组织学生8人一组,采用分组轮换,每组小组长带领小组在指定场地进行体能练习,跳跃接15米冲刺跑、15米后踢腿跑、绳梯组合练习,各完成3组;教师讲解示范游戏规则,组织学生4人一组,原地高抬腿或小碎步时(听哨声快速反应后)接30米快速跑。</p>

(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:积极参与网球正反手击球游戏与比赛;能说出正反手远距移动挥拍和正反手直线斜线交替击球运用情境和时机;能做出正反手远距移动挥拍和正反手交替击直线斜线球动作并在比赛中灵活运用;发展上下肢的协调、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解分点调动技战术的价值和重要性;敢于客观且真实地对自己和同伴在比赛中技战术的运用进行评价。</p> <p>3. 体育品德:勇敢顽强,增强自信心,敢于同强者对抗,坚持完成比赛;遵守规则,尊重裁判和对手;能积极适应游戏与比赛的环境,提高适应能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正反手击球游戏与挑战。            (1) 正反手交替挥拍练习(远距):分腿垫步+引导步+跑动+碎步调整+制动步击球;            (2) 正反手直线斜线交替击球。</p> <p>2. 展示或比赛:            正反手击球积分赛。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 2分钟跳绳;            (2) 快速高抬腿跑;            (3) 投掷网球练习(掷远);            (4) “争抢大作战”游戏。</p>	<p>1. 利用多媒体设备观看比赛中正反手分点调动击球的片段,教师讲解示范动作技术方法和要领;组织学生散点进行挥拍练习,强调动作连贯快速;组织学生4人一组,两人配合,一人进行抛球,一人进行正反手直线斜线交替击球,击球10次后轮换,每人练习5组,教师巡回观察指导与纠错,并强调动作要领及技战术运用时机。</p> <p>2. 教师讲解示范比赛规则,组织学生4人一组,指导组长带领组员进行比赛,学生轮流担任裁判员、记录员、运动员等角色,每人8球正反手直线与斜线交替击球,球入有效区得1分,计分决胜。</p> <p>3. 组织学生8人一组,按小组计时轮换,每组小组长负责组内体能练习,2分钟跳绳/组×2组、15米快速高抬腿跑/组×2组、5个投掷网球练习(掷远)/组×2组,教师巡视指导;教师讲解示范游戏规则,学生折返跑抢夺标志盘,一次只能拿一个放回自己的基地,游戏结束后标志盘多者获胜。</p>

(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:积极参与网球正反手击球游戏与比赛;能说出正反手分点调动战术的运用情境与时机;能在游戏与比赛中灵活运用分点调动战术;发展反应能力、灵敏性、协调性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解打重复落点、分点调动技战术的意义,敢于在比赛中运用;能树立安全运动的意识,保持安全距离,避免碰撞和击打;主动与同伴交流合作,共同完成学练和比赛,形成良好的人际关系。</p> <p>3. 体育品德:敢于不断尝试与挑战,努力超越自我;遵守游戏和比赛规则,尊重裁判和同伴;有正确的胜负观,面对比赛中的失误或结果失利时,勇于承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 正反手击球游戏与挑战。 (1) 复习近、中、远距离正反手交替挥拍; (2) 正反手分点调动战术: 击入有效区形成压制后主动变线。</p> <p>2. 展示或比赛: 正反手击不同线路球团队积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲跳; (2) 交叉步往返接力跑; (3) 2分钟跳绳; (4) “听数行动”游戏。</p>	<p>1. 利用多媒体设备播放比赛中底线相持形成压制后主动变线的组合球片段,教师讲解示范动作技术方法和要领;组织学生散点复习近、中、远距离正反手无球交替挥拍练习,强调动作连贯快速;组织学生 8 人一组按要求进行正反手击直、斜线球,要求将球击入压制区形成压制后主动变线,教师巡回观察指导与纠错。</p> <p>2. 教师讲解示范比赛规则,学生 4 人一组进行比赛,指导组长带领组员进行组内比赛,学生轮流担任裁判员、记录员、运动员等角色,每人 8 球正反手交替击直线与斜线球,击出有效线路未形成压制后变线得 1 分,击出有效线路且入压制区形成压制后变线得 3 分,分高组获胜。教师巡视并进行个别化指导。</p> <p>3. 组织学生 8 人一组,采用小组循环练习,每组小组长负责组内体能练习,20 个深蹲跳/组×2 组、15 米交叉步往返跑/组×2 组、2 分钟跳绳/组×2 组;教师讲解示范游戏规则,组织学生 4 人一组,当教师说出算式题后快速算出答案,用手触摸代表数字 1~10 的标志桶,快速且准确者获胜。</p>

(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:积极参与网球观赏与比赛;能观察和分辨正反手击球的打重复落点、分点调动等技战术运用情境和时机,并能在比赛中适时作出攻防转换;发展协调性、灵敏性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步理解打重复落点、分点调动等技战术在比赛中的重要作用,在比赛中养成良好的情绪控制能力,尽快适应比赛对抗的环境。</p> <p>3. 体育品德:顽强拼搏,敢于挑战强者,提高自信心;遵守规则,尊重裁判和对手;能正确看待比赛胜负,接受比赛结果,树立公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合运用正反手击球技战术。</p> <p>(1) 情境交融:打重复落点、分点调动的观察与解读;</p> <p>(2) 崭露头角:打重复落点、分点调动的综合运用。</p> <p>2. 展示或比赛: 正反手击球个人挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 多点支撑平衡;</p> <p>(2) 燕式平衡;</p> <p>(3) 头顶球拍蹲起;</p> <p>(4) “蒙眼金鸡独立”游戏。</p>	<p>1. 教师组织两位学生进行现场比赛,其余学生进行观察与思考(比赛中运用了哪些技战术得分?什么时候可以用这些技战术?);观察与思考后,学生4人一组,一人做裁判,一人负责观察与记录,两人比赛,根据观察和思考,了解技战术运用的重要性。教师在过程中巡视指导,强调技战术运用的时机与合理性。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行比赛,三局两胜,获胜者晋级下一轮继续比赛,直至决出前三名。教师指导学生轮流担任裁判员、记录员等角色,共同参与比赛,并巡视指导。</p> <p>3. 组织学生8人一组,集体分项练习,小组长负责组内体能练习,30秒多点支撑平衡/组×3组、30秒燕式平衡/组×3组、20个头顶球拍蹲起/组×3组,教师巡视指导;教师讲解示范游戏规则,学生采用蒙眼单脚站立的姿势进行比赛,坚持时间最长者获胜。</p>
6	<p>1. 运动能力:积极参与下手发球和接发球的游戏与比赛,并在比赛中积极运用;能说出下手发球和接发球的动作要领,强化下手发球的稳定性和准确性;发展协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与各项学练活动,有良好的运动习惯;关注学练和比赛中的安全距离,有良好的安全意识;主动与同伴进行交流合作,养成良好的环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:积极进取,敢于拼搏,不断超越自我;遵守比赛规则,尊重对手和裁判;能正确看待比赛结果,有责任意识,面对失误可以主动承担。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 下手发球、接发球游戏与挑战。</p> <p>(1) 下手发球:中后场发球多球练习(鼓励过网)和落点控制在发球区内的练习;</p> <p>(2) 接发球:简单讲解接发球站位及侧重点,进行接发球练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 下手发球积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 侧向蹲起;</p> <p>(2) 提膝击掌;</p> <p>(3) 投掷网球练习(掷准);</p> <p>(4) “折返跑计时赛”游戏。</p>	<p>1. 教师讲解示范手下发球、接发球的动作技术要点和学练流程;组织学生散点学练接发球站位及侧重点;组织学生4人一组,两人配合,一人发球一人接发球,进行各种手下发球的多球练习,10球一组,各完成2组;教师巡视与指导,纠正错误动作。</p> <p>2. 教师组织学生4人一组进行分组比赛,指导学生轮流做裁判员、记录员等角色,每人完成6球的下手发球,球入有效区域得1分,得分最多的组获胜。</p> <p>3. 组织学生分组轮换进行体能挑战,每组小组长负责组内体能练习,30个侧向蹲起/组×3组、30个提膝击掌/组×3组、5个投掷网球练习(掷准)/组×3组,教师巡视指导;教师讲解示范游戏与规则,学生分组按规定完成折返跑,用时最短的小组获胜。</p>

(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：积极参与上手发球、接发球的游戏与比赛；能说出上手发球、接发球的动作方法和要领，并在比赛中充分运用；发展协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极关注学练和比赛中的安全，保护自己和同伴的安全；乐于与同伴交流合作，互帮互学，共同进步。</p> <p>3. 体育品德：敢于接受挑战，不断超越自我，遵守游戏比赛规则，尊重同伴、对手及裁判；比赛时文明礼貌，有自信心，有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能： 上手发球、接发球游戏与挑战。 (1) 上手发球空挥十分腿垫步； (2) 体验发球(网前至中场)和接发球：发过网与尝试接发过网。</p> <p>2. 展示或比赛： 上手发球达人赛。</p> <p>3. 体能练习： (1) 小碎步跑； (2) 变向快速跑； (3) 起动接下落球； (4) “躲避飞盘”游戏。</p>	<p>1. 教师利用多媒体设备讲解示范上手发球、接发球的动作技术要点；组织学生散点进行上手发球空挥十分腿垫步的练习；组织学生4人一组，两人配合，一人发球，一人接发球，体验网前至中场上手发球，每人10球，轮换练习，完成2组。教师巡视指导与纠错。</p> <p>2. 教师组织学生4人一组进行分组比赛，指导学生轮流担任裁判员、记录员等角色，每人完成6球的中场上手发球，球入有效区域得1分，按得分评选“发球小达人”。</p> <p>3. 组织学生集体分项进行体能挑战，每组小组长负责组内体能练习，15米小碎步跑/组×3组、15米变向快速跑/组×3组、5个起动接下落球/组×3组，教师巡视指导；教师讲解示范游戏规则，8人一组，一人连续抛标志盘，其他组员及时躲避飞盘。</p>
8	<p>1. 运动能力：积极参与上手发球、接发球的游戏与比赛；能做出上手发球、接发球以及发球后加1拍的动作方法和要领，并在比赛中灵活运用；发展协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为：进一步理解上手发球和接发球的重要性，关注学练和比赛中的安全；积极体验激烈的比赛氛围，养成面对不同环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德：敢于与强手对抗，顽强拼搏，积极争取胜利；遵守比赛规则，尊重对手和裁判；有正确的胜负观，积极进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能： 上手发球、接发球游戏与挑战。 (1) 发球进阶练习(中场至底线)：发过网，发球加1拍； (2) 底线发球多球和接发球练习：将发球和接发球落点控制在有效区域内，发球加1拍。</p> <p>2. 展示或比赛： “迷你”网球积分赛：抢10车轮大赛。</p> <p>3. 体能练习： (1) 米字形跑； (2) 折返跑； (3) 转身接反弹球； (4) “单轨火车”游戏。</p>	<p>1. 教师讲解示范上手发球、接发球及发球加1拍的动作技术要点；组织学生4人一组，两人配合，一人发球，一人接发球，进行发球进阶(中场至底线)、底线上手发球以及发球加1拍练习，每人10球，轮换练习，各完成2组。教师巡视指导与纠错。</p> <p>2. 教师组织学生分成十组，进行组间抢10车轮对抗赛，指导学生轮流担任裁判员、记录员等角色，比赛过程中教师强调上手发球和接发球的有效运用，并巡视指导与帮助。</p> <p>3. 组织学生分组进行小组循环练习，每组小组长负责组内体能练习，米字形跑/组×3组、15米折返跑/组×3组、5个转身接反弹球/组×3组，教师巡视指导；学生分成若干小组，各小组的学生成一路纵队，同侧腿向前抬起，前面学生抓住后面学生的脚踝部位，形成单轨火车，进行竞速比赛。</p>

(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:积极参与正反手截击的游戏与比赛;能说出正反手截击的动作方法和要领;能做出正反手截击动作并在比赛中合理运用;发展协调性、灵敏性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解截击动作的重要性,有良好的安全意识和自我保护能力;关心同伴,形成良好的人际关系。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战,迎难而上,坚持到底;遵守游戏和比赛规则,尊重对手和同伴;能正确看待比赛结果,积极进取,有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正反手截击游戏与挑战。</p> <p>(1) 正反手持拍截击空挥练习:分腿垫步 + 上步截击;</p> <p>(2) 体验正反手截击:将球击到有效区域内。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正反手截击挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 2分钟跳绳;</p> <p>(2) 单脚俯身触地;</p> <p>(3) 头顶球拍蹲起;</p> <p>(4) “平衡小达人”游戏。</p>	<p>1. 教师讲解示范正反手截击步法及动作技术要点;组织学生散点进行空挥练习;学生4人一组,一人“喂”球,三人截击,轮换进行正反手截击练习,每人10球,完成2组,要求将球击入有效区域。</p> <p>2. 教师组织学生4人一组,每位组员完成10球的正反手截击,成功截击得1分,每组决出一名最佳队员继续比赛,最后决出“截击小能手”。教师指导学生轮流担任裁判员、记录员等角色。</p> <p>3. 组织学生8人一组进行集体分项练习,每组小组长负责组内体能练习,2分钟跳绳/组×2组、10个单脚俯身触地/组×3组、10个头顶球拍蹲起/组×3组,教师巡视指导;教师讲解示范游戏规则,学生单脚站在平衡垫上,坚持时间最长者评为“平衡小达人”。</p>
10	<p>1. 运动能力:积极参与正反手截击的游戏与比赛;能说出正反手截击的动作要领以及在比赛中的运用时机;能做出正反手截击动作并在比赛中灵活运用;发展下肢肌肉力量、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步理解截击动作技术的重要性,能保证安全;在游戏和比赛中,主动与同伴交流合作;比赛中失误时,能及时调整情绪。</p> <p>3. 体育品德:顽强拼搏,敢于同强者对抗,坚持到底;遵守游戏和比赛规则,尊重对手和同伴,尊重裁判判罚;能正确看待比赛结果,树立公平竞争意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>正反手截击游戏与挑战。</p> <p>(1) 持拍踏板练习:分腿垫步上板十上步截击;</p> <p>(2) 正反手截击:分左右区。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单打比赛:抢7分。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 追逐跑;</p> <p>(2) 原地空中换腿跳;</p> <p>(3) 蛙跳;</p> <p>(4) “鸭子步接力赛”游戏。</p>	<p>1. 教师组织学生散点进行持拍踏板练习;组织学生4人一组,一人“喂”球,3人截击,轮换进行正反手截击(分左右区)练习,每人10球,完成2组。</p> <p>2. 教师组织学生两人一组进行抢7分单打淘汰赛,直至决出前三名,指导学生体验比赛的组织与策划,并安排学生轮流担任裁判员、记录员等角色,比赛过程中教师强调正反手截击的合理运用,并巡视指导与帮助。</p> <p>3. 组织学生8人一组,采用小组循环练习,每组小组长负责组内体能练习,15米追逐跑/组×3组,15个原地空中换腿跳/组×3组,15个蛙跳/组×3组;学生分成若干组,采用鸭子步走的形式进行接力赛,最先完成的队伍获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法									
11 ~ 14	<p>1. 运动能力: 能简要说出各个角色的分工和安排; 积极参加网球比赛, 能运用所学的技战术参与网球常规赛; 在比赛中展现出良好的体能和表现力; 了解网球比赛的基本规则和简单判罚动作与手势, 能承担部分裁判工作; 能简要地评价和分析比赛。</p> <p>2. 健康行为: 能说出网球运动的锻炼价值, 理解与观赏比赛, 在比赛中与同伴交流合作, 适应比赛与分组的环境; 能调控情绪, 保持情绪稳定; 学会简单处理网球运动损伤的方法。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中勇敢自信; 遵守各项制度和规则, 尊重裁判、尊重对手; 理解角色的分工与职责, 努力在团队中找到适合自己的位置, 提高责任意识; 能接受比赛的结果, 关心同伴, 履行自己的职责。</p>	<p style="text-align: center;"><b>“新苗杯”网球单打赛</b></p> <p><b>一、组织:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>根据学生实际情况设计比赛, 比赛可以连续进行, 也可以分散在技战术训练课时之中; 可进行男女分组比赛, 也可进行男女混合的比赛;</li> <li>观看团队建设与展示视频, 建立课堂常规;</li> <li>团队建设与角色分工:(1)指导学生组建 10 支队伍, 组织学生讨论创建球队队名、队徽、加油口号等;(2)引导学生根据自身特长和兴趣爱好选择角色工作, 角色包括队长、裁判员、记录员和运动员;</li> <li>根据班级具体情况, 总人数 40 人, 男女人数均为 20 人, 每 4 人一组, 男、女生各 5 组;</li> <li>男生甲组、女生乙组根据轮次分别进行组内单循环比赛(采用 1 号位固定逆时针轮转法), 根据小组赛成绩各决出 8 名运动员进入淘汰赛, 未上场队员进行裁判和记录员工作;</li> <li>每周进行最佳角色的评选, 并颁发个人角色奖励勋章;</li> <li>比赛采用无占先抢 7 分制, 进行男、女单打赛。</li> </ol> <p><b>二、对阵轮次:</b></p> <p>1. 组内单循环赛(以男生甲组某小组为例):</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <th>第一轮</th><th>第二轮</th><th>第三轮</th></tr> <tr> <td>1—4</td><td>1—3</td><td>1—2</td></tr> <tr> <td>2—3</td><td>4—2</td><td>3—4</td></tr> </table> <p>2. 淘汰赛:</p> <p>第一轮: 男、女单打 8 进 4;      第二轮: 男、女单打半决赛;      第三轮: 男、女单打决赛。</p> <p><b>三、过程性评价和终结评价:</b>      根据评价方案, 对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p><b>四、体能练习:</b>      队长根据队员实际情况及练习需要进行自主选取, 例如:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>发展位移速度与灵敏练习: 快速高抬腿跑、50 米跑、追逐跑等; 往返跑、跳跃接冲刺跑、躲避飞盘等;</li> <li>发展平衡能力练习: 燕式平衡、变向移动静止、单脚俯身触地、头顶球拍蹲起、单脚站立、闭眼单脚站立等;</li> <li>发展协调性练习: 跳绳、绳梯训练、抛球与接反弹球等手眼协调练习;</li> <li>发展反应能力练习: 根据不同信号进行追逐跑和抢球、变向跑、传接球练习等。</li> </ol>	第一轮	第二轮	第三轮	1—4	1—3	1—2	2—3	4—2	3—4	
第一轮	第二轮	第三轮										
1—4	1—3	1—2										
2—3	4—2	3—4										

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																				
15 ～ 17	<p>1. 运动能力: 积极参加网球比赛;能将所学的技战术运用于网球团体赛;在比赛中表现出良好的体能;理解网球比赛的基本规则及裁判手势并能在比赛中运用,能承担部分裁判工作;能对比赛进行简要的评价和分析。</p> <p>2. 健康行为: 进一步理解与观赏比赛;在比赛过程中与同伴交流合作,提高调控情绪的能力;能预防网球运动损伤和运用简单处理方法。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中顽强拼搏,迎难而上,为团队作出自己最大的贡献;遵守比赛规则,尊重裁判,尊重对手和同伴;有正确的胜负观,公平竞争,提高团队合作意识。</p>	<p style="text-align: center;"><b>“新苗杯”网球团体赛</b></p> <p><b>一、组织:</b></p> <p>1. 根据本班具体情况,总人数 40 人,男女人数均为 20 人,每 4 人一组,两男两女;</p> <p>2. 10 支队伍根据抽签结果分入甲、乙组,每组按场次和轮次进行组内团体循环赛(采用 1 号位固定逆时针轮转法),甲、乙组前两名组成四强队伍再进行单淘汰赛,设男单、女单和混双三个组别,未上场队员进行裁判和记录员工作;</p> <p>3. 每周进行最佳角色的评选,并颁发个人角色奖励勋章;</p> <p>4. 比赛采用无占先抢 11 分制,进行团体赛。</p> <p><b>二、对阵轮次:</b></p> <p>1. 循环赛,遇“0”轮空(以甲组 5 个团队为例):</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>第一轮</th><th>第二轮</th><th>第三轮</th><th>第四轮</th><th>第五轮</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1—0</td><td>1—5</td><td>1—4</td><td>1—3</td><td>1—2</td></tr> <tr> <td>2—5</td><td>0—4</td><td>5—3</td><td>4—2</td><td>3—0</td></tr> <tr> <td>3—4</td><td>2—3</td><td>0—2</td><td>5—0</td><td>4—5</td></tr> </tbody> </table> <p>2. 淘汰赛:</p> <p>第一轮: 甲 1 对乙 2, 甲 2 对乙 1;</p> <p>第二轮: 决一、二名和三、四名。</p> <p><b>三、过程性评价和终结评价:</b></p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p><b>四、体能练习:</b></p> <p>1. 发展位移速度柔与灵敏练习: 快速高抬腿跑、50 米跑、追逐跑等,往返跑、跳跃接冲刺跑、躲避飞盘等;</p> <p>2. 发展平衡能力练习: 燕式平衡、变向移动静止、单脚俯身触地、头顶球拍蹲起、单脚站立、闭眼单脚站立等;</p> <p>3. 发展协调性练习: 跳绳、绳梯训练、抛球与接反弹球等手眼协调练习;</p> <p>4. 发展反应能力练习: 根据不同信号进行追逐跑和抢球、变向跑、传接球练习等。</p>	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	1—0	1—5	1—4	1—3	1—2	2—5	0—4	5—3	4—2	3—0	3—4	2—3	0—2	5—0	4—5	
第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮																			
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2																			
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0																			
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5																			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:运用所学网球相关知识策划比赛颁奖工作,能承担部分组织工作;能对比赛进行简要的评价和分析。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴进行沟通与交流,能调控情绪,形成良好的人际关系。</p> <p>3. 体育品德:自尊自信,相互尊重,能接受比赛的结果,关心同伴,履行自己的职责。</p>	<p>“新苗杯”网球赛颁奖典礼</p> <p>一、人员分工: 在教师的指导下参与赛事组织与策划,其中策划 5 名、记录员 5 名、摄影摄像 2 名、视频剪辑与播放 2 名、主持人 1 名、开场演员若干。</p> <p>二、颁奖典礼:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 开场表演,观看比赛阶段视频花絮;</li> <li>2. 宣布比赛结果,评出最佳团队、最佳队长、最佳运动员、最佳裁判员、最佳记录员、最佳宣传员;</li> <li>3. 颁奖仪式。</li> </ol> <p>三、赛季总结:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师总结赛季表现;</li> <li>2. 学生交流心得体会。</li> </ol>	

示例作者:朱云(上海市浦东新区建平临港小学)、夏冰壶(上海市闵行区龙柏中学)。

### 附:角色设计

在水平三网球运动 18 课时大单元后附上为学生在比赛期间担任各类不同角色特地设计的角色勋章(见表 3-2),以供教师参考和使用。角色体验主要通过学生自评和互评的方式,对角色变换中的完成情况进行过程性评价。

表 3-2 角色勋章设计

队长勋章	裁判员勋章	运动员勋章	记录员勋章	组织与策划勋章
				

带领队员进行网球技战术的训练;组织比赛的相关事宜;带领同伴做好准备活动和每次课程的体能训练等。	熟练掌握网球的比赛规则及裁判知识等;公平公正地裁决每一场比赛,并做好比分记录工作。	保持健康的身体和良好的心态,充分发挥最佳技战术水平,具有拼搏精神等。	对比赛一方队员进行技战术观察并进行统计;协助裁判员做好比赛的各项准备工作和收尾工作等。	制定赛程安排和修订规则;统计参赛队伍,编写秩序册;完成比赛期间的宣传工作;及时处理成绩汇总和公示等。
---	---	------------------------------------	---	--

## 第二节 水平三网球运动课时教学设计

水平三网球运动教学设计将信息科技、跨学科知识与技术、体能相融合,通过创设游戏、竞赛类教学情境,不断强化学生对网球运动基本动作技术和组合动作技术的学练熟悉程度,并为学生营造自主体验、快乐合作的课堂教学氛围;倡导教师的动作示范、重点讲解和学生的自主学习、合作学习、探究学习有机结合,将集体学练、小组学练和个人学练有机结合;运用学生自评、互评和师评相结合的即时评价,促进学生达成目标,多维度激发网球兴趣与爱好,逐渐形成核心素养。

### 一、水平三网球运动课时教学设计分析

本节课坚持“健康第一”教育理念,落实立德树人根本任务,坚持以发展核心素养为引领,引导学生形成健康的生活方式与安全的锻炼意识,促进学生全面发展的同时注重创设丰富多彩、生动有趣教学情境,关注结构化知识与技能的学练,帮助学生了解正反手分点调动战术的运用情境与时机,并在游戏与比赛中加以运用,重视激发学生网球运动的兴趣,通过游戏化和趣味化的教学,使学生主动参与到学练中并产生良好的学练体验;高度关注对学生的激励与指导,做到因材施教,促使学生在原有的基础上获得更好发展。

#### (一) 学习目标分析

本课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,激发学生的学习兴趣,培养学生的核心素养。

1. 运动能力目标分析:注重通过网球运动结构化知识与技能的学练,加强网球运动文化和礼仪的渗透,提高运动认知;通过复习近、中、远距离正反手无球交替挥拍和正反手分点调动战术的学练,做到将球击入有效区形成压制后主动变线,初步形成战术意识,并能在比赛中灵活运用;通过学练,提高灵敏性、位移速度以及上下肢的协调配合能力。

2. 健康行为目标分析:引导学生积极参与到学练中,在实践中体验打重复落点和分点调动技战术的运用效果,加深对动作的记忆与理解;通过不同情境的变化,引导学生在学练中树立安全运动意识,保持安全的学练距离,避免被球和球拍击中,学会在运动中安全避险;通过与同伴交流合作,共同完成学练和比赛,形成良好的人际关系。

3. 体育品德目标分析:要在不断的尝试与挑战中,努力超越自我,从而在原有的基

础上得到更好的发展;网球运动的规则复杂且多样,要在每节课的游戏与比赛中融入规则教学,引导学生树立规则意识,做到遵守游戏和比赛规则,加强尊重裁判与同伴的道德品质培养;正确的胜负观是体育品格的重要方面之一,有比赛就会有胜负结果,在教学过程中,要精准把握学生面对胜负所产生的不同心理,有针对性地采取适当的方法对其进行积极的正向引导,促进其体育品德的提升。

## (二) 教学内容分析

正反手击球是网球初学者的入门技术,也是多数运动员得分取胜的主要手段。在上一课时正反手直线斜线交替击球的基础上,学生已经初步了解了正反手击球的基本动作,但依然出现击球线路不准、手腕和身体控制不足、战术意识不强等问题。因此教师要引导学生通过复习近、中、远距离正反手无球交替挥拍和正反手分点调动战术以及将球击入有效区形成压制后主动变线等结构化知识与技能教学内容,再加上配合步法的击球练习,强化分腿垫步、侧滑步、引导步、跑动、碎步调整、制动步在正反手击球中的运用,利用脚步调整捕捉合适的击球点,同时改善移动中引拍的时机,较快地建立球感和击球节奏,继续巩固和强化正反手击球技术,形成战术意识,并在比赛中加以灵活运用。

## (三) 学情分析

本课的授课对象是水平三阶段的学生,他们对事物充满好奇且善于模仿,有较强的表现欲,敢于尝试有一定难度的活动。通过之前的学习,学生已经基本掌握了正反手击球技术的动作要领,但正反手击球技术和战术意识尚待提高。因此,根据学生的学习基础、身心特点、能力水平,选择正反手分点调动战术作为主要教学内容,结合球感球性和移动步法的练习,发展学生灵敏性、协调性、位移速度、反应能力等体能,通过开展合作学练、自主探究、集体模仿等教学组织形式,充分调动学生学习网球运动的积极性,引导学生体验网球运动的乐趣并提升技能学练的有效性。

## (四) 教学策略分析

### 1. 基于情境,激趣导学

创设“全力以赴,击退病毒”的教学情境,结合“病毒来了,我们该怎么做?”的问题导入,引导学生寻找“远离病毒”和“对抗病毒”的方法,巧妙引出坚持体育锻炼对健康体魄塑造的重要性。通过课件提示帮助学生化身为健康小卫士与“病毒”(网球)进行积极抗争,首先导入球性趣味性游戏,在提高学生球感的同时,强化学生对来球弹跳轨迹的判断能力,接着在主教材中安排正反手分点调动的合作互助练习,让“小卫士”共同“击退

病毒”,然后加入体能练习与小游戏,为“小卫士”的身体强健添砖加瓦,最后通过比赛与展示环节让“小卫士”们全力以赴、齐心协力,展现与“病毒”对抗、击退“病毒”的积极态度,提升正反手技术在比赛中实际运用的能力。

## 2. 分组学练,互评共进

高度关注学生的个体差异,采用多样的教学方法和多角度的评价方式,为学生创设适合自己的学习任务和交流互动的机会,让学生在小组合作中进行自主学习、合作学习、探究学习,达到共同进步的目的,让每位学生产生良好的学练体验,增强学生的自信心,培养学生团结协作、互帮互助的意识和能力。

## 3. 趣味体能,全面发展

发展灵敏性、协调性、位移速度、反应能力等补偿性体能练习,促进学生的全面发展。首先是追逐跑、交叉步往返接力跑、1分钟跳绳的体能练习,其次是体能游戏“听数行动”,引导学生运用数学口算能力进行快速行动,将体育与数学相结合,在体验游戏快乐的同时发展学生的反应能力和数学思维能力。

## 4. 以赛促练,实战运用

在教学中,注重“学、练、赛”一体化教学,通过正反手击不同线路球积分赛,让学生巩固和运用所学的正反手击球技术的知识与技能,引导学生积极参与比赛与展示,在实战的同时体验网球运动的魅力。

## 5. 科技赋能,智慧课堂

利用运动心率监测手环的数字化手段,对学生的平均心率、最大心率、运动强度、有效运动时间等数据进行实时分析,及时反馈和评估学生的学习情况,以数据驱动激发学生学习能动性,增强学生锻炼时效。

## 6. 问题预设及对策

问题 1:人球距离不合理,击球点把握不准。

对策 1:明确击球点与身体位置关系,主动观察分析来球轨迹,合理运用相应步法,在击球前移动至合理位置。

问题 2:击球动力链不合理,出球质量不高。

对策 2:保持合理的击球位置和稳定的击球姿态,明确发力顺序,先做好蹬转发力,再以身体带动手臂,大臂带动小臂,依次带动球拍发力。

问题 3:挥拍轨迹不完整,随挥后收拍不到位,影响平衡及回位。

对策 3:让学生明确挥拍轨迹,做好充分挥拍后,让球拍随着惯性收至对肩上方,手

掌背面靠近耳侧,肘部自然抬起至下巴高度,肘尖正对出球方向,并保持身体平衡稳定。

## 二、水平三网球运动课时教学计划示例

依据水平三网球运动大单元教学设计思路,基于以上学习目标、教学内容、学情等方面分析,进行课时教学计划设计,详见表 3-3。

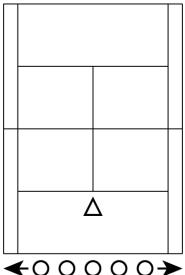
表 3-3 水平三网球运动课时教学计划示例

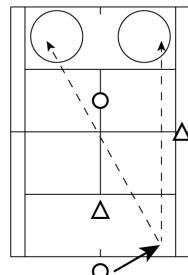
主题	正反手分点调动战术	单元课时	18-4	年级班级	四(2)班	人数	40
学习目标	1. 运动能力:积极参与网球正反手击球游戏与比赛;能说出正反手分点调动战术的运用情境与时机;能在游戏与比赛中灵活运用分点调动战术;发展反应能力、灵敏性、协调性和位移速度等体能。 2. 健康行为:理解学练重复落点、分点调动技战术的意义,敢于在比赛中运用;能树立安全运动的意识,保持安全距离,避免碰撞和击打;主动与同伴交流合作,共同完成学练和比赛,形成良好的人际关系。 3. 体育品德:敢于不断尝试与挑战,努力超越自我;遵守游戏和比赛规则,尊重裁判和同伴;有正确的胜负观,在比赛失误或结果失利时,勇于承担责任。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能: (1) 复习近、中、远距离正反手无球交替挥拍; (2) 正反手分点调动战术:击入有效区形成压制后主动变线。 2. 展示或比赛:正反手击不同线路球团队积分赛。 3. 体能练习:追逐跑、交叉步往返接力跑、1分钟跳绳、“听数行动”游戏。						
重难点	学生学习	基本掌握网球正反手分点调动战术,做到手、眼、脚的协调配合。					
	教学内容	分点调动战术的要领和运用场景以及在游戏与比赛中的合理运用。					
	教学组织	集体学练、分组学练和个人自主学练相结合,注意不同组织形式之间的转换。					
	教学方法	讲解示范,游戏化情境教学,自主学练与合作探究。					
安全保障	1. 确保场地环境、器材的安全。 2. 充分热身活动,做好专项热身活动。	场地器材	网球场地 4 片 网球拍和网球若干 标志盘若干 运动心率监测手环 40 个 多媒体设备 1 套 智能屏 2 个 平板电脑 1 台				

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (2分钟)	<p>1. 课堂常规:</p> <p>(1) 整队集合, 师生问好;</p> <p>(2) 检查体育家庭作业;</p> <p>(3) 宣布本课内容与要求;</p> <p>(4) 安排见习生;</p> <p>(5) 安全教育。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指导体育委员整队集合,向学生问好,精神饱满,声音洪亮。</li> <li>2. 以抽查的方式检查体育家庭作业完成情况。</li> <li>3. 讲解本课的教学内容,提出目标和要求。</li> <li>4. 强调课堂纪律与安全。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 迅速集合,向教师问好,认真听讲,知道本课学习的内容和要求。</li> <li>2. 大胆展示,分享体育家庭作业完成情况。</li> <li>3. 遵守纪律,关注运动安全。</li> </ol>	<p>四列横队</p> <p>△      ▲</p>			80 ~ 100
增趣促学 (4分钟)	<p>1. 热身游戏:“S”形持拍端球接力跑。</p> <p>2. 球性练习:</p> <p>(1) 向上连续颠球;</p> <p>(2) 2低1高颠球。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解示范游戏规则:8人一组,每人持拍端球“S”形跑,返回时与队友进行球拍交接,最先完成的组获胜。</li> <li>2. 讲解示范球性练习方法,引导学生在音乐伴奏下模仿练习。</li> <li>3. 巡视指导、纠错与个别化指导,及时给予学生鼓励和肯定。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真听讲游戏规则与要求,积极参与,充分热身。</li> <li>2. 仔细观察,积极参与模仿学练。</li> <li>3. 动作正确,姿态优美,充分热身。</li> </ol>	<p>五路纵队</p> <p>△</p> <p>散点队形</p>	1      1.5      2	120 ~ 130      130 ~ 140	
素养提升 (25分钟)	<p>网球:正反手分点调动战术</p> <p>创设情境:“击退病毒”</p> <p>1. 了解“病毒”,共商对策:</p> <p>(1) 健康教育小知识;</p> <p>(2) 了解分点调动战术的动作技术和运动场景。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 问题导入:“病毒”来了,我们该怎么做呢?引导学生了解健康教育相关知识,引入教学主题。</li> <li>2. 组织学生集中观看视频,了解分点调动战术的动作技术和运动情境。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真听讲,积极与思考回答。</li> <li>2. 仔细观看,注意观察分点调动战术的要领和运动时机。</li> </ol>	散点队形			80 ~ 100

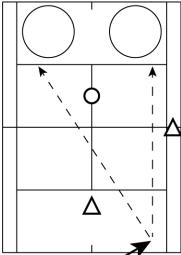
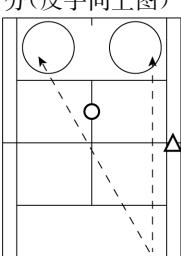
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2. 筑建堡垒,对抗“病毒”:</p> <p>(1) 复习近、中、远距离正反手无球交替挥拍;</p> <p>(2) 正反手分点调动战术:击入有效区形成压制后主动变线。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生集中观看视频,了解练习方法与要求。</li> <li>复习近、中、远距离正反手无球交替挥拍,学生4人一组,引导小组长带领组员开展练习。</li> <li>组织学生4人一组,两人配合,一人进行抛球,一人进行正反手直线斜线交替击球,击球10次后轮换,每人练习5组,当正反手击直线或斜球入有效区形成压制后方可主动变线,要求学生在排队等待时有序开展球性或步法练习。</li> <li>巡视指导与纠错,强调安全运动距离,并进行个别化指导或集中讲解。</li> <li>请动作规范的学生进行展示,师生共同评价。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真观看视频,明确练习方法与要求。</li> <li>积极进行分组学练,认真复习,巩固动作技术。</li> <li>结伴进行体验,加强分点调动战术意识,提高成功率,等待时自主选择球性或步法练习。</li> <li>虚心接受同伴或教师的指导,及时纠正错误动作,时刻关注安全的学练环境,保护自己与同伴的安全。</li> <li>认真观看动作规范的同学动作,主动进行交流与评价。</li> </ol>	<p>散点队形</p> 	6 ~ 8	3	140 ~ 150



(反手同上图)

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
	3. 齐心协力，各个击破： 正反手击不同线路球团队积分赛。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>利用视频讲解比赛规则和要求并做示范，引导学生4人一组，每人8球正反手轮流击直线与斜线球，击出有效线路未形成压制后变线得1分，击出有效线路且入压制区形成压制后变线得3分，总分高的组获胜。</li> <li>指导各组组长带领组员完成比赛，引导学生树立正确的胜负观和规则意识。</li> <li>巡视指导，并对各组学生遵守规则情况、情绪调控情况，裁判员、记录员等角色完成情况进行适时评价。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>理解比赛规则和要求，与同伴交流合作，共同探讨比赛战略，争取比赛优胜。</li> <li>坚持到底，超越自我，遵守规则，尊重裁判和同伴。</li> <li>努力适应各自的角色分工，提高社会适应能力。</li> </ol>	散点队形  1分(反手同上图)  3分(反手同上图) 	1	6	160 ~ 170
	4. 体能练习：“小卫士”体能加油站 (1) 追逐跑； (2) 交叉步往返接力跑； (3) 1分钟跳绳； (4) “听数行动”游戏。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>视频播放体能练习的学练方法和要求，组织学生8人一组，指导小组长带领组员进行循环练习，完成2组。</li> <li>讲解示范游戏规则，组织学生4人一组，当教师说出算式题后快速算出答案，用手触摸代表数字1~10的标志桶，快速且准确者获胜。</li> <li>播放音乐，通过智能屏数据实时监控学生的运动负荷，巡视观察与指导，鼓励学生坚持完成体能练习。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听讲，仔细观察，在小组长带领下积极完成练习： (1) 30米追逐跑/组×2组； (2) 15米交叉步往返跑/组×2组； (3) 1分钟跳绳/组×2组； (4) “听数行动”游戏×2次。</li> <li>不断超越自我，主动关心同伴，互帮互学。</li> <li>知道根据监测数据适当调整自己的运动负荷。</li> </ol>	散点队形	1	8	170 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (4分钟)	1. 放松拉伸: (1) 拉伸小臂; (2) 拉伸肩膀; (3) 手臂后侧拉伸; (4) 小腿后侧拉伸; (5) 大腿前侧拉伸。 2. 评价小结与布置作业。 3. 回收器材,师生互道再见。	<p>教师:</p> 1. 语言引导,在音乐的伴奏下带领学生一起进行放松拉伸。 2. 引导学生积极自评互评、总结。 3. 布置课后作业练习。 4. 与回收器材小组一起进行器材回收与整理,与学生再见。 <p>学生:</p> 1. 身心放松,跟随教师一起进行放松拉伸。 2. 积极评价自己与他人。 3. 听清体育家庭作业的内容和要求。 4. 帮助回收、整理和归还器材。	四列横队  △	1	2.5	100 ~ 120			
预计 负荷	平均心率	143~150 次/分							
	群体运动密度	76%~80%	个体运动密度	52%~55%					
体育家庭作业	1. 近、中、远距离正反手交替空挥练习 20 个/组×3 组;1 分钟向上颠球 30 个/组×3 组;五点扇形跑/组×3 组。 2. 与家人或同伴看一场网球比赛,分析球员在比赛中运用正反手分点调动战术运用的频率及获得制胜分的比重,感受并描述球员在比赛中运用战术的情境。								
课后反思	在授完课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	音乐:增趣促学环节:《加油鸭》;素养提升环节:《少年中国说》;放松拉伸环节:《一路生花》。								

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。示例作者:朱云(上海市浦东新区建平临港小学)。

## 第三节 水平三网球运动大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》中制定的球类运动学业质量合格标准要求,制定水平三网球运动大单元学业质量评价标准,对学生的三方面核心素养即运动能力、健康行为和体育品德进行多角度的综合评价。采用过程性评价和终结性评价相结合,教师评价、自我评价和学生互评相结合的方式,通过多元化的学习评价设计,注重发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用,帮助学生进一步端正学习态度,促进学生核心素养的发展。

### 一、水平三网球运动大单元学业质量等级标准

《课程标准(2022年版)》制定了水平三球类运动的学业质量合格标准,依据此合格标准,我们制定了水平三网球运动学业质量优秀、良好、合格的标准(见表3-4)。

表3-4 水平三网球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>能熟练掌握网球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内较为正式的教学比赛,并运用简单的技战术配合;能准确流畅地描述网球运动的动作技术要领、基本比赛规则和简单判罚动作与手势。</li> <li>能独立参与体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四、五年级学生的优秀水平。</li> <li>能做到每学期通过现场、网络或电视等多种媒介观看不少于10次网球运动的比赛,并能进行简要评价。</li> <li>在网球运动的学练和比赛中能做到情绪饱满,保持良好的心态,善于与同伴交流合作。</li> <li>安全地进行网球运动,能熟练处理常见网球运动损伤。</li> <li>能按照规则参与网球运动项目的比赛,做到关注同伴、尊重对手、尊重裁判,履行自己的职责,表现出自信,比赛中发生碰撞、摔倒(不影响运动的情况下)时能做到坚持不懈,能接受比赛的结果。</li> <li>能做到每周运用所学网球运动技能进行5次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>能较熟练掌握网球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内较为正式的教学比赛,并运用简单的技战术配合;能较为准确地描述网球运动的动作技术要领、基本比赛规则和简单判罚动作与手势。</li> <li>能独立参与体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四、五年级的良好水平。</li> <li>能做到每学期通过现场、网络或电视等多种媒介观看不少于9次网球运动的比赛,并能进行简要评价。</li> <li>在网球运动的学练和比赛中能较好做到情绪饱满,保持良好的心态,善于与同伴交流合作。</li> <li>具有较强的安全意识,能较为熟练地处理常见网球运动损伤。</li> <li>能较为熟练地按照规则参与网球运动项目的比赛,做到关注同伴、尊重对手、尊重裁判,履行自己的职责,表现出自信,比赛中发生碰撞、摔倒时能做到坚持不懈,能接受比赛的结果。</li> <li>能做到每周运用所学网球运动技能进行4次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>能基本掌握网球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内较为正式的教学比赛,并运用简单的技战术配合;能简单描述网球运动的动作技术要领、基本比赛规则和简单判罚动作与手势。</li> <li>能独立参与体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四、五年级的合格水平。</li> <li>能做到每学期通过现场、网络或电视等多种媒介观看不少于8次网球运动的比赛,并能进行简要评价。</li> <li>在网球运动的学练和比赛中基本能做到情绪饱满,保持良好的心态,善于与同伴交流合作。</li> <li>具有安全意识,能简单处理常见的网球运动损伤。</li> <li>基本能按照规则参与网球运动项目的比赛,做到关注同伴、尊重对手、尊重裁判,履行自己的职责,表现出自信,比赛中发生碰撞、摔倒时能做到坚持不懈,能接受比赛的结果。</li> <li>能做到每周运用所学网球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平三网球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

学习评价的目的主要在于全面了解学生学习的过程和结果,激发学生的学习态度和改进教师的教学方法。本单元的评价关注学生在网球运动学习中的水平,也关注学生在网球运动中所表现出来的情感与态度,帮助学生认识自我,建立信心。评价内容应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,从学业质量描述中提炼具体的测试内容,并根据学生在比赛期间的综合表现将其细化成不同的测试指标,评估学生在核心素养方面的发展水平,具体评价内容主要包含以下三个方面:

1. 运动能力的发展。包括网球握拍方式、准备姿势、发球与接发球、正反手击球、截击等基本动作技术、组合动作技术和简单战术的运用;一般体能和专项体能水平;运用所学网球运动知识与技能解决实际问题的能力;在展示或比赛中的表现。

2. 健康行为的形成。包括网球运动健康知识与方法的掌握程度;网球运动的健康知识与技能运用到日常体育锻炼、学习和生活中的情况;情绪调控与环境适应、安全意识与行为习惯等的培养。

3. 体育品德的养成。包括在网球运动学练、展示或比赛中表现出的积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底等体育精神;遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争等体育道德;自尊自强、文明礼貌、责任意识、正确的胜负观等体育品格。

### (二) 评价方法选择

开展学习评价时,教师要注意多样性,关注学生的个体差异,注重过程性评价与终结性评价、定性与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合。

进一步激发学生学练网球的兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,建立自信心,突出“以学生发展为本”的理念,发展核心素养。

1. 关注开展过程性评价。教师要观察与记录学生的学习兴趣、学习习惯、学习效果等情况,通过每堂课有针对性地开展对学生运动能力的发展、健康行为的形成、体育品德的养成等的师评、自评、互评等方式的课堂学习评价,有效提升学生核心素养。

2. 创设情境开展终结性评价。教师要结合大单元中某节课或者多节课的比赛情境开展评价,也可以另外设计一节课,创设复杂的实践情境,在学生参与学练时,围绕核心素养进行综合评价。如在比赛阶段会根据每位组员体验的角色不同而采用不同的赋分方法,目的是使每位学生都以团队成员为荣,也让学生能基于自身兴趣和实际能力,赋予角色生命,感受真实、丰富的网球运动体验。

### 三、水平三网球运动大单元学习评价示例

水平三网球运动大单元的学习评价既关注学生参与网球运动的学习结果表现,又关注学生在学习过程中的发展情况,通过系统收集学生课内体育学习的数据、课外体育锻炼的成效等信息,将过程性与终结性评价、教师评价与学生评价贯穿于大单元学习的整个过程,有效评价学生核心素养的提升过程和程度,促进学生的全面发展。

#### (一) 课堂学习评价示例

以水平三网球运动大单元中第4课时的教学设计作为本次课堂学习评价示例,本节课主要教学内容为正反手分点调动战术,结合组合学练和真实比赛情境,采用教师指导下的自评与小组互评的评价方法,对学生的运动能力、健康行为和体育品德表现情况进行评价(见表3-5)。

表3-5 课堂学习评价表

班级\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_ 学号\_\_\_\_\_

评价内容	观测点	评价要点	自评			互评		
			总是	有时	从不	很好	一般	较差
运动能力	表达	能表述出正反手分点调动战术运用情境与时机以及本堂课中涉及的裁判术语	3	2	1	3	2	1
	学练	能完成体能练习;在“齐心协力、各个击破”比赛中,获得21~24分,成为一级“小卫士”	3	2	1	3	2	1
	展示	在游戏与比赛中灵活运用所学技战术,做到球击入有效区形成压制后主动变线	3	2	1	3	2	1

(续表)

评价内容	观测点	评价要点	自评			互评		
			总是	有时	从不	很好	一般	较差
健康行为	交往	能主动与同伴交流合作,共同完成学练和比赛	3□	2□	1□	3□	2□	1□
体育品德	精神风貌	在游戏与比赛中能遵守规则、尊重裁判,具有正确的胜负观和积极向上的进取心	3□	2□	1□	3□	2□	1□
总计与等级	得分:	_____	等级:优秀□ 良好□ 合格□ 需努力□					
注:优秀为90~100分,良好为80~89分,合格为60~79分,需努力为0~59分。								

注:以上表格内观测点和自评、互评的分值选择,可以根据所授课时内容的需要进行调整,此表作为示例仅作参考。

## (二) 过程性评价示例

过程性评价需要结合课内、课外学生的综合表现。水平三网球运动大单元学习过程性评价由课堂评价、课外评价和赛季中的角色评价三部分组成,各部分分值权重不同(见表3-6)。教师通过了解学生学习过程中的动态效果,对学生的学习质量水平进行评价(见表3-7),发现不足,及时调整计划和内容。

### 1. 评价权重

表3-6 水平三网球大单元过程性评价分值权重表

评价维度	课堂评价	课外评价	角色扮演
分值	50	20	30

### 2. 评价方法

表3-7 水平三网球运动大单元过程性评价表

评价维度	百分比	评价内容	评价标准				评价结果
课堂评价	50%	第1次课	第2次课	第3次课	第4次课	第5次课	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
课外评价	20%	赛事欣赏	本学期通过电视、网络或现场观看网球比赛(8次及以上)			☆☆☆☆☆	
		课外活动	本学期运用网球运动技能平均每周参与课外体育锻炼3次及以上(每次1小时左右)			☆☆☆☆☆	

(续表)

评价维度	百分比	评价内容	评价标准	评价结果
角色评价	30%	角色扮演	32 枚及以上勋章得 10 颗星； 28~31 枚勋章得 8 颗星； 25~27 枚勋章得 6 颗星； 21~24 枚勋章得 4 颗星； 20 枚及以下勋章得 2 颗星。	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
注：				
1. 此处节选 5 堂课作为评分参考,教师可根据教学实际情况进行评价课时的选择,建议按照前、中、后期均衡分布酌情取舍。				
2. 课外学习评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。其中,观看网球比赛:10 次及以上得 5 颗星、9 次得 4 颗星、8 次得 3 颗星、4~7 次得 2 颗星、1~3 次得 1 颗星;平均每周参与课外体育锻炼:5 次及以上得 5 颗星、4 次得 4 颗星、3 次得 3 颗星、2 次得 2 颗星、1 次得 1 颗星。				
3. 此处设定班级总人数为 40 人,划分成 4 人一组,以每人每周参评一个角色,每组每周最多可获得 4 枚勋章为例。根据角色参评标准(表 3-8),通过学生自评和互评的方法,依据《课程标准(2022 年版)》水平二、三每学期指导学生学练两个不同运动项目以及避免将一个完整的运动项目割裂开来进行教学的原则,本学期开展连续九周的网球运动教学。在每周比赛后选出最佳队长 5 名、最佳裁判员 5 名、最佳记录员 5 名、最佳组织与策划 5 名、最佳运动员 5 名(教师可根据不同阶段的不同参赛人数,对参评人数进行调整,此处仅做参考),发放个人角色奖励勋章并计入小组终评。				
4. 各部分百分比换算:课堂评价部分,每颗星相当于 5 分;课外评价部分,每颗星相当于 2 分;角色扮演评价部分,每颗星相当于 3 分。				
5. 总评换算等第:优秀为 90~100 分,良好为 80~89 分,合格为 60~79 分,需努力为 0~59 分。				
总评		等级	优秀□ 良好□ 合格□ 需努力□	

表 3-8 角色勋章参评表

评价对象	评价者	评价结果(枚)
角色勋章	评价标准	获得数量
队长兼教练	热爱网球运动,具有较好的运动基础;有担当,有较强的凝聚力和人格魅力;善沟通,有较强的交往和应变能力;领导团队及时、妥善地处理好各种突发事件;根据目标任务,制订切实有效的周计划和安排赛程。	
运动员	热爱网球运动,具有一定的网球运动技战术水平,能在比赛中调控情绪,保持良好的心态,发挥最佳的技战术水平,做到胜不骄、败不馁,争取比赛优胜。	
裁判员	热爱网球运动,拥有一定的网球知识和技能;自觉遵守裁判员准则,做到执法公平、公正、公开;提前十分钟到岗,独立完成赛前场地布置等事项;赛后做好器材收纳,并将比赛成绩按要求汇总;清楚判断,标准一致,统一判罚。	

(续表)

角色勋章	评价标准	获得数量
记录员	具备网球运动基本技能和相关知识;提前做好运动员信息比对和场地布置工作;对比赛场地一方的运动员进行技战术统计和分析;对所测数据进行核验签字后上报竞赛组委会;能协助裁判员做好文案记录、整理、归档工作。	
组织与策划	熟悉网球运动和场地布置,制定裁判员工作守则;能策划和组织球队注册、赛程安排、比赛宣传等;编写秩序手册,修订竞赛规则,汇总和公示比赛成绩;遇到突发情况,能迅速作出决策并采取有效措施;具有良好的组织、沟通、协调能力,能确保比赛的成功举办。	
参评角色		

### (三) 终结性评价示例

水平三网球运动大单元终结性评价是指在相对完整的 18 课时网球运动学习后,对整个大单元学习目标实现程度作出的评价。它是预先设定的,以学习目标为指向,考察学生达成目标的程度。开展大单元终结性评价,要在应用的情境中开展综合评价,考核的内容主要围绕比赛结果、技战术运用、体能水平。结合《课程标准(2022 年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,制定评价内容权重(见表 3-9)。结合水平三网球运动大单元比赛阶段,开展终结性评价(见表 3-10)。

#### 1. 评价权重

表 3-9 水平三网球大单元终结性评价分值权重表

评价维度	比赛结果	技战术运用	体能水平
分值	50	20	30

#### 2. 评价方法

表 3-10 水平三网球运动大单元终结性评价表

评级维度	评价标准	分值	分数
比赛结果	第一名:50 分;第二名:45 分;第三名:40 分; 第四名:35 分;第五至十名:30 分。	0~50	

(续表)

评级维度	评价标准	分值	分数
技战术运用	根据比赛数据统计表(见表 3-11): 成功率达到 85% 及以上,为 20 分;成功率达到 75%~84%,为 16 分; 成功率达到 60%~74%,为 12 分;成功率达到 59% 及以下,为 8 分。	0~20	
体能水平	根据学生体能水平评定表(见表 3-12)得分。	0~30	
注:体能水平得分换算:打分=(学生体能水平评定分数÷6)×0.3。			
总评	等级	优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 <input type="checkbox"/>	

表 3-11 比赛数据统计表

姓名			总成功率			
成功率	一发成功	二发成功	正手得分	正手失分	反手得分	反手失分
第 1 局						
第 2 局						
.....						

注:个人在整个比赛过程中,根据所有记录统计表的总得分计算出平均得分作为最终的评价得分。

表 3-12 学生体能水平评定表

姓名				评价结果(等级)		
评价内容	坐位 体前屈 (厘米)	网球掷远 (标准网球场)	1 分钟 跳短绳 (次)	底线定点 击落地球 (5 正 5 反)	扇形跑 (秒)	2 分钟 下手发球 1 区 6 球 2 区 6 球 (个)
分值区间	评价标准					
100~90 分	≥14	过底线	≥130	≥8	≤9.9	≥10
75~89.5 分	11~13.9	过发球线	116~129	7	10~10.49	9
60~74.5 分	0~10.9	过网	46~115	6	10.5~10.8	8
60 分以下	<0	不过网	<46	<6	>10.8	<8
计分						

注:此表制作参考四年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》和《青少年网球 运动技能等级标准与测试方法》三级测试。

#### (四) 综合评定

水平三网球运动大单元综合评定采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式。过程性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定。详见表 3-13。

表 3-13 水平三网球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

### 第四节 水平三网球运动跨学科主题学习的教学设计

体育与健康是一门基于身体活动的综合性课程,不仅在身体活动方面会涉及多学科知识,在运动器械方面同样融合了跨学科知识。《课程标准(2022年版)》提供的跨学科主题学习示例是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统体育文化的重要方式和途径。在此基础上,水平三网球运动教学为充分发挥育人功能,促进学生全面发展,帮助学生理解体育真谛,围绕跨学科主题开展“寻找适合自己的网球拍”活动示例设计,供广大教师参考。

#### 一、水平三网球运动跨学科主题学习的教学设计分析

##### (一) 学情分析

水平三阶段的学生对周围的世界有着强烈的好奇心和积极的探索欲,喜欢亲身经历学习活动,乐于动手操作具体形象的事物,动作的精确性、灵巧性逐步增强,评价事物的能力逐渐提升,与抽象思维相关联的知识得到初步发展,已具备一定绘画、科学实验和信息技术处理的基础知识,基本了解跨学科知识融合课程,具有对一些简单事物进行观察、设计、验证、分析和总结等的能力。同时,具备基本的倾听、讨论、表达、交流和一定的信息加工能力,形成了合作学习技能。

##### (二) 设计思路

本示例围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’”(水平三)进行活动设计,以“寻找适合自己的网球拍”为任务,以网球击球练习为主线,融入物理学、材料学、美术、信息科技等学科知识,在教师引导下,学生学习、观察和探究与主题活动相关的知识与技能。首先,通过听取对网球拍尺寸、拍面大小、拍线磅数的介绍,体验不同网球拍的击球感觉并观

察击球效果。其次,运用网球技术进行击打适合水平三阶段学生的减压球(橙球减压50%、绿球减压25%)练习,通过观察、体验、探究后寻找到适合自己的网球拍。最后,创作网球拍说明书并将探索过程做成视频,激励学生在做出优美的击球动作的同时,展示并介绍专属自己的网球拍的性能,提高语言表达能力与信息技术加工能力。

## 二、水平三网球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

网球拍对于网球运动员来说,就像勇士们手中的利刃,合适的球拍可以帮助运动员在球场上获得更好的竞技状态。为了帮助学生寻找适合自己的网球拍,激发学生的运动兴趣,通过观察、体验、探究等活动,引导学生探索不同学科知识对网球运动能力的促进以及蕴含的育人价值,培养学生分析问题、解决问题等能力。跨学科主题学习单元教学计划设计示例详见表3-14。

**表3-14 “寻找适合自己的网球拍”水平三网球运动跨学科主题学习单元的教学计划示例**

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与网球击球、基本技术组合运用和教学比赛,能在各种活动中了解网球拍尺寸、拍面大小、拍线磅数以及网球种类等相关知识,综合运用物理、材料学、美术、信息科技等学科知识,学会选择适合自己的网球拍,提高学生的观察、思考、实践能力,发展肌肉力量、灵敏性、协调性和平衡力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能基于“寻找适合自己的网球拍”的过程,创作出“适合自己的网球拍”说明书和视频,了解自己的击球方式,能在今后的网球运动学习与锻炼过程中更好地发挥自己的击球优势,提高自信心与创新能力;关注自己以及同学在学练中击球的特点,能更好地组织与协调、交流与合作、分析与解决问题。</p> <p>3. 体育品德:在趣味化和任务化的学练过程中,勤于观察、善于思考、勇于实践,在设计、制作、展示中表现出独立判断、勇敢自信的意志品质和团队协作、语言表达与信息加工等能力。</p>
主要教学内容	<p>1. 任务一:指导学生在学练中认识网球拍和网球,了解使用不同的网球拍、网球进行控球练习的差异,引导学生学会选择适合自己的网球拍。</p> <p>2. 任务二:引导学生在学练中观察、使用不同的网球拍产生不同的击球效果,在自我评析和合作探究下找到适合自己的网球拍。</p> <p>3. 任务三:指导学生在学练和比赛中展示自己最高水平的技术动作,并根据自己创作出的说明书和视频,介绍和展示自己使用的网球拍的优越性能。</p>
重难点	学生学习 创作网球拍使用说明书和视频,并在探究合作中尝试寻找到适合自己的球拍。
	教学内容 不同网球拍的构造、质量等对控球和击球效果的影响,在探究和实践运用中找到适合自己的网球拍。
	教学组织 根据学生实际情况,分组体验,共同探寻与创作。
	教学方法 自主学习、合作学习、探究学习的运用。

(续表)

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:积极参与网球击球、组合击球、教学比赛,了解网球拍尺寸、拍面大小、拍线磅数以及网球种类等相关知识,激发学生的运动兴趣,并将该知识运用于网球活动中,探寻网球拍与网球之间的奇妙联系;发展灵敏性、协调性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解使用不同的网球拍、网球进行控球练习的差异,学会在运动中安全使用合适的网球拍,在学练中能与同伴进行交流与合作,加强沟通与协调能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练中,提高独立判断的能力,养成团队合作的意识以及学习中的探究精神。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 介绍网球拍的组成、甜区、避震器、材质等;</p> <p>(2) 了解使用不同的网球拍、网球进行控球练习的差异;</p> <p>(3) 实践中体验,使用不同尺寸、材质、拍面大小、拍线磅数等的网球拍进行控球、击球练习。</p> <p>2. 展示或比赛: “网球拍知多少”知识抢答赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 往返跑;</p> <p>(2) 1分钟跳绳;</p> <p>(3) 跳小跨栏架;</p> <p>(4) 多点支撑平衡。</p>	<p>1. 教师结合视频播放网球拍组成的视频,融入物理学、材料学等知识,启发学生认真观察与思考,引导学生认识网球拍和网球;组织学生散点进行控球、击球练习,实践中体验使用不同尺寸、材质、拍面大小、拍线磅数的网球拍产生的不同击球效果,并交流体验后的感受。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行知识抢答赛。</p> <p>3. 教师组织学生进行分组集中分项练习,小组长负责组内体能练习(15米往返跑、1分钟跳绳、20米跳小跨栏架、1分钟多点支撑平衡),各完成3组,教师巡视观察与指导。</p>
2	<p>1. 运动能力:使用不同的网球拍进行击球,通过自我评析与同伴合作探究,寻找到适合自己的网球拍,提升自身击球的能力;发展灵敏性、协调性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过小组合作探究,引导学生在日常生活中主动观察不同的网球拍和网球的击球效果,加强交流沟通,能简单评价自己和他人的球拍,增强社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:结合物理、材料学等相关知识,在学练中开展互动交流活动,提高探究意识,养成学以致用的能力。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 观察使用不同的网球拍产生不同的击球效果;</p> <p>(2) 探究、自我评析适合自己的球拍;</p> <p>(3) 实践中运用适合自己的球拍进行学练。</p> <p>2. 展示或比赛: 颠球大赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 15米往返跑;</p> <p>(2) 交叉步跑;</p> <p>(3) 快速高抬腿;</p> <p>(4) 五点扇形跑。</p>	<p>1. 组织学生统一观看使用不同球拍击球的视频,并结合物理学、材料学等相关知识讲解为何击球效果会有差异;组织学生5~8人一组进行合作探究,对不同球拍进行简单分析与比较,找到适合自己的网球拍,并进行击球练习。</p> <p>2. 组织学生运用适合自己的网球拍进行颠球练习,规定时间内完成颠球数多者获胜。</p> <p>3. 组织学生分成8组,每组推荐1名小组长带领小组按顺序完成,间隙时间30秒,15米往返跑/组×3组、15米交叉步跑/组×3组、五点扇形跑间隔30秒,15米往返跑/组×3组。</p>

(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:了解网球拍的制作方法和要求,结合美术、信息科技等相关知识,创作网球拍说明书和简易网球拍制作过程视频,并在实践中运用适合自己的网球拍,做出优美的击球动作,展示网球拍的性能;发展灵敏性、协调性和位移速度等能力。</p> <p>2. 健康行为:发现适合自身的球拍,提高自信心、设计与创新能力;关注自己以及同学在学练中击球的特点,能更好地组织与协调、交流与合作、分析与解决问题等。</p> <p>3. 体育品德:在学练、教学比赛中积极向上,表现出勇于实践、勇敢自信的意志品质和语言表达、信息加工的能力。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 播放制作网球拍说明书和简易网球拍视频;</p> <p>(2) 创作网球拍说明书和简易网球拍制作过程视频。</p> <p>2. 展示或比赛: 击出优美的弧线。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 空中换腿跳;</p> <p>(2) 追逐跑;</p> <p>(3) 转身接反弹球;</p> <p>(4) 变向跑。</p>	<p>1. 组织学生集体观看制作网球拍说明书和简易网球拍视频,引导学生进行思考和创想;采用5~8人为一组进行小组探究,利用美术、信息科技等知识共同完成创作网球拍说明书和简易网球拍制作过程视频。</p> <p>2. 组织学生采用自己喜欢的击球方式,展示自己最高水平的技术动作。</p> <p>3. 组织学生分成8组,采用小组循环练习,每组小组长负责组内体能练习,10个空中换腿跳/组×3组、15米追逐跑/组×3组、5个转身接反弹球/组×3组、15米变向跑/组×3组,教师巡视指导。</p>

## 第四章 水平四羽毛球和网球运动 教学设计与实施

本章在遵循教育教学和学生身心发展规律的同时,体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念,凸显学生主体地位,关注学生个性化、多样化的学习和发展需求,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,注重跨学科知识融合及“学、练、赛”一体化教学,开展水平四羽毛球和网球运动大单元教学设计、课时教学设计、学习评价建构和跨学科主题学习内容的整体建构,为广大体育教师在水平四羽毛球和网球运动的教学设计与实践过程提供参考。

### 第一节 六至八年级羽毛球运动大单元教学设计

本单元以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以羽毛球单打、双打技战术为教学内容,注重创设复杂学练情境,开展“学、练、赛”一体化教学,并关注学生个体差异,重视以评促学,促进学生在体验羽毛球运动的乐趣中,掌握羽毛球运动的基础知识和基本技能、技战术运用等,学会调控情绪,积极与同伴交流合作,提高社会适应能力,在比赛中体验责任与担当,提高自信心,正确看待比赛结果。

#### 一、六至八年级羽毛球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

六至八年级阶段的学生处于青春期,身体机能得到加强,血压、脉搏也逐渐接近成人水平,处于灵敏性、肌肉力量、位移速度的快速发展期,心肺功能也大大提升,肌肉力量逐渐增强;同时,也处于性格发展的关键期,内心情感丰富,自我意识增强,更加注重内心想法,自尊心强,希望得到成年人的理解、认同和尊重,思维活跃,擅于模仿并具有一定的挑战精神,对于新的技术动作有强烈的学习需求。

## 2. 学习基础

六至八年级阶段的学生已知晓羽毛球运动的文化和锻炼价值,了解常见羽毛球运动损伤的处理方法,掌握了部分竞赛规则和裁判方法,已经学习了正手发高远球、反手发网前球、正手击高远球、吊球等基本技术,进行了简单技术组合和简单线路组合的学练,并能在多种情境下巩固和运用所学技战术,初步形成了战术意识,能在规则简化和变更条件下参与比赛。

## 3. 能力水平

经过水平二、三阶段的学习,六至八年级阶段的学生较完整地体验了羽毛球运动,形成了运动兴趣,掌握了羽毛球运动部分基本技术和简单技术组合,能在游戏、对抗练习和比赛中运用简单的战术组合,在前期羽毛球练习或比赛中能做到迎难而上、遵守规则、尊重裁判和对手,具有一定的团队精神和集体荣誉感。在六至八年级要加强学生羽毛球基础知识的认知、技战术运用能力及思维能力的培养,引导学生了解羽毛球比赛规则、比赛礼仪和安全防范知识,了解不同技术动作原理。

## (二) 大单元教学设计思路

本单元以六至八年级羽毛球运动的学习目标为指引,结合六至八年级阶段学生的身心特点,围绕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、观赏与评价六个方面遴选羽毛球运动的相关内容,开展结构化知识与技能的教学,加深学生对羽毛球运动完整的体验和理解。六至八年级羽毛球运动大单元教学内容要体现进阶性和连贯性,要形成知识与技能的结构化,体能练习要凸显补偿性、多样性、趣味性与整合性。教师可根据学校和学生实际情况选择一个学期进行教学。在设计六至八年级羽毛球运动大单元时,要以目标为导向,结合羽毛球运动特点和学情,设计羽毛球运动学习任务群,分别是“构建团队”“提高发球接发球质量”“提高单打技战术运用”“提高双打技战术运用”“比赛提升素养”五个部分,各部分相互融合、环环紧扣,是落实核心素养发展的具体体现。根据学习任务群,设计具有内在逻辑、体现关联发展的结构化的学习内容,同时基于学习内容创设技术组合运用或比赛的教学情境,培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养(见图 4-1)。

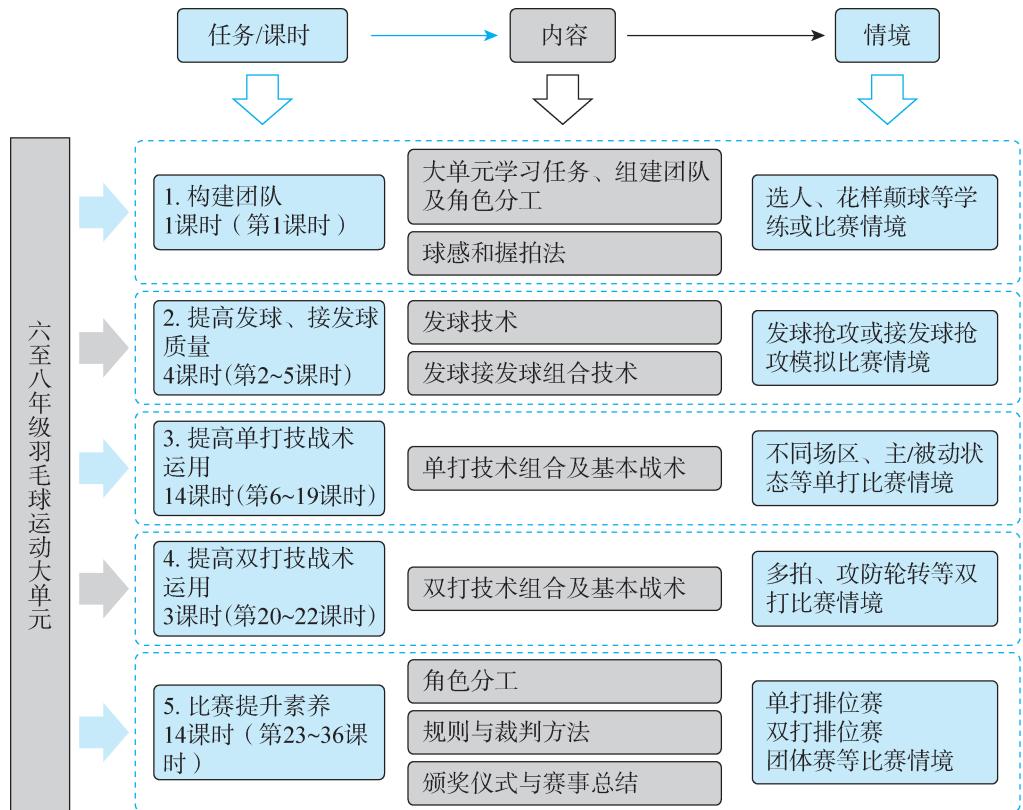


图 4-1 六至八年级羽毛球运动大单元教学设计框架图

## 二、六至八年级羽毛球运动大单元教学计划示例

六至八年级羽毛球运动大单元遵循组合学练和综合实践的组织原则进行设计，呈现出复习与过渡、提高与深入、补充与应用和实践与检验 4 个螺旋式上升的不同阶段。大单元安排 36 课时，具体设计详见表 4-1。

表 4-1 六至八年级羽毛球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：了解羽毛球比赛规则、比赛礼仪，能知道不同技术动作原理，改进正手发高远球、反手发网前球、击高远球、吊球、正反手放网前球、挑球等技术，学练杀球、接杀球、平抽球等基本技术与组合技术，初步将所学知识与技能在比赛中进行灵活运用；通过技战术学练、比赛和体能练习，发展灵敏性、位移速度、反应能力等体能；能观看羽毛球比赛并进行简要评价，能运用比赛规则，参与裁判工作。</p> <p>2. 健康行为：在日常生活中能自主科学地进行羽毛球锻炼，形成良好的锻炼习惯；掌握羽毛球运动专项热身方法、羽毛球运动相关安全知识、运动损伤预防与处理；了解羽毛球运动对于强身健体的意义，能通过羽毛球运动调控自己的情绪；学练、比赛过程中善于沟通与合作，适应多种练习或比赛环境。</p> <p>3. 体育品德：积极应对羽毛球练习或者比赛中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神；做到遵守规则、诚信自律和公平公正；具有责任意识和集体荣誉感，能正确看待羽毛球比赛胜负。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能：羽毛球单打、双打竞赛规则和组织方法，裁判知识；比赛礼仪、安全防范知识、羽毛球重大赛事简介；准备姿势、移动步法、正手发高远球、反手发网前球、正手击高远球、正手击平高球、杀球、吊球、正反手挑球、放网前球、接杀球、抽球等基本动作技术。</p> <p>2. 技战术运用：发球与接发球组合、后场技术组合、前场技术组合、中前场技术组合、前后场技术组合等；吊球上网、杀球上网、压反手、四方球突击等单打战术；发球抢攻、接发球抢攻、前封后攻等双打战术。</p> <p>3. 体能：灵敏性、反应能力、位移速度、肌肉力量、肌肉耐力等一般体能练习，拉弹力带模仿挥拍练习、左右两侧摸边线练习、综合步法练习、多球练习、沙坑练习、四点跑练习等羽毛球专项体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛：计时赛、进阶赛、让分挑战赛、压力赛、追逐赛、排位赛、单项赛、团体赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法：单打、双打基本规则和裁判方法，承担班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价：观赏羽毛球比赛，对重要的比赛进行简要评价。</p>		
重难点	学生学习		
	发现羽毛球基本动作技术在比赛运用中存在的问题，并尝试解决。		
	教学内容		
	结合情境创设的组合技术学练。		
教学组织	赛季的策划与组织，根据学生发展需求，引导学生共同参与不同角色的学、练、赛。		
教学方法	示范讲解与学生的自主、合作和探究等学习方式的有机结合。		
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：了解大单元学习任务及注意事项，明确角色分工及职责并组建团队；掌握握拍法并提高球性，在比赛中运用已经掌握的技战术；发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为：通过团队建设和体验比赛来激发和发展兴趣，养成主动参加体育锻炼的好习惯。</p> <p>3. 体育品德：积极配合完成团队组建，展现出良好的进取精神和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能： 角色职责介绍和组建团队： (1) 大单元学习任务及注意事项； (2) 团队角色分工及职责(队长、教练员、体能训练师等角色)； (3) 握拍、球性练习。</p> <p>2. 展示或比赛： 体验赛。</p> <p>3. 体能练习： (1) 四点步法； (2) 羽毛球掷远； (3) 直线进退跑； (4) 两侧移动摸线。</p>	<p>1. 通过自荐、他荐等方式确定队长，引导队长在学练和比赛过程中，观察并选拔自己的队员；教师结合多媒体资料讲解、示范学练内容，重点帮助队长完成队伍组建。</p> <p>2. 半场或全场单打比赛，激发兴趣，展现最好的技战术水平以吸引队长选择自己。</p> <p>3. 教师示范讲解专项体能练习，组织学生练习，作为队长选择队员的参考依据之一。四点步法 20 点/组×2 组，羽毛球掷远 20 次，直线进退跑 10 次/组×2 组，两侧移动摸线 10 次/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力: 学练正手发高远球+正手击平高球组合技术, 体会鞭打发力技术, 注重发球后的下一拍准备, 并在组合练习和比赛中运用; 发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能适应一对一高压力的对抗环境, 保持稳定的情绪; 在小组合作学习中积极交流、互相评价, 建立融洽的合作关系。</p> <p>3. 体育品德: 积极完成小组合作学习中的角色任务, 展现出良好的积极进取、团结协作的体育精神和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提高发球与接发球质量:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 发球规则介绍;</li> <li>(2) 正手发高远球、正手击平高球挥拍;</li> <li>(3) 正手发高远球+正手击平高球组合;</li> <li>(4) 选择体验其他正手发球技术。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>一对一羽毛球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 拉弹力带模仿挥拍(正手发高远球、正手击平高球挥拍);</li> <li>(2) 羽毛球掷远;</li> <li>(3) 直线进退跑;</li> <li>(4) 两侧移动摸线。</li> </ul>	<p>1. 明确队伍角色分工, 教师组织所有队长进行辅导。探究学习: 各种正手发球技术的运用时机和区别, 挥拍注重鞭打发力。建议以一种发球技术为例, 学习正手发球技术并选择体验其他方式, 模拟比赛情境练习。</p> <p>2. 一对一羽毛球比赛有效场地是对方后半场, 促使学生在比赛中运用正手发高远球+正手击平高球组合技术; 队长带领队员标记后半场场地, 裁判员组织比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习要求, 体能训练师组织学生分组计时轮换, 教师巡视指导。拉弹力带模仿挥拍 20 次/组×4 组, 羽毛球掷远 20 次, 直线进退跑 10 次/组×2 组, 两侧移动摸线 10 次/组×2 组。</p>
3	<p>1. 运动能力: 学练反手发网前球+正反手放网前球组合练习, 选择体验其他反手发球方式, 提高发球质量; 发展灵敏性、肌肉力量、柔韧性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在限制高度的打准练习和前三回合比赛中克服紧张心理, 有效调控情绪, 能处理好竞争与合作的关系。</p> <p>3. 体育品德: 在学练和比赛中展现出责任意识、正确的胜负观等良好的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提高发球与接发球质量:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 反手发网前球挥拍练习;</li> <li>(2) 反手发网前球多球练习;</li> <li>(3) 反手发网前球+正反手接发球组合;</li> <li>(4) 其他反手发球技术。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>一对一羽毛球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 两点上网步法;</li> <li>(2) 四点跑;</li> <li>(3) 单脚站立左右摸球;</li> <li>(4) 拉肩。</li> </ul>	<p>1. 教师观察各队长的工作情况, 结合评价、给予个别辅导。反手发网前球多球练习时设计限制发球高度的学练情境, 两人一组, 一人在球网上方横向举拍, 一人从球网与拍子中间发球过网。</p> <p>2. 强化反手发球、发与接发组合在比赛中的运用, 只记录前三回合得分, 5 分后交换动作练习, 裁判员组织比赛。</p> <p>3. 体能训练师组织依次练习, 两种步法练习强化移动速度, 增大运动负荷; 增加柔韧性和平衡能力练习, 全面发展体能。两点上网步法、四点跑和单脚站立左右摸球 20 次/组×2 组, 拉肩 20 秒/组×4 组。</p>

(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: 改进发球技术, 控制好发球的落点、弧线和速度, 归纳发球抢攻运用情境, 提高发球抢攻意识。发展肌肉力量、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与探究和合作学习, 养成良好的体育锻炼意识与习惯; 在学练和比赛中情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德: 在学练和比赛中展现出积极进取的体育精神和遵守规则、公平竞争的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提高发球与接发球质量: (1) 发球抢攻的基本原理; (2) 发球抢攻探究学习; (3) 发球抢攻评价。</p> <p>2. 展示或比赛: 一对一羽毛球比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 持哑铃模仿发球挥拍; (2) 两点上网步法; (3) 20米×5往返跑; (4) 波比跳。</p>	<p>1. 探究学习: 如何创造发球抢攻机会? 结合基本原理归纳发球抢攻运用情境并重复练习, 队长组织小组评价, 推荐代表参与全班展示。教师组织所有教练员进行辅导, 交流心得体会。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则, 在比赛中发球方3次触球不得分, 计对手得分, 强化发球抢攻意识。</p> <p>3. 结合发球抢攻强化挥拍和步法, 集中示范讲解后体能训练师组织分组循环练习, 适时轮转, 保管员准备练习器材。持哑铃模仿发球挥拍20次/组×3组, 两点上网步法20次/组×2组, 20米×5往返跑/组×2组, 波比跳1分钟/组×2组。</p>
5	<p>1. 运动能力: 改进接发球技术, 控制好接发球的落点、弧线和速度, 归纳接发球抢攻运用情境, 提高接发球抢攻意识。发展肌肉力量、灵敏性、爆发力和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极地参与探究和合作学习, 养成主动参加锻炼的好习惯; 与同伴多交流沟通, 形成融洽的伙伴关系。</p> <p>3. 体育品德: 在探究学习和比赛中展现出积极进取、勇敢顽强的体育精神和尊重对手、诚信自律等体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提高发球与接发球质量: (1) 接发球抢攻的基本原理; (2) 接发球抢攻探究学习; (3) 接发球抢攻评价。</p> <p>2. 展示或比赛: 一对一羽毛球比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 正反手快速上手挥拍; (2) 前场两点移动摸球; (3) 直线进退跑; (4) 跳跃小栏架。</p>	<p>1. 教师观察各教练员的工作情况, 结合评价给予个别辅导。探究学习: 如何创造接发球抢攻机会? 结合基本原理归纳接发球抢攻运用情境并重复练习, 队长组织小组互评, 推荐代表参与全班展示。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则, 比赛中接发球方3次触球不得分计对手得分, 强化接发球抢攻意识。</p> <p>3. 结合接发球抢攻强化挥拍和步法, 集中示范讲解后体能训练师组织分组循环练习, 保管员准备练习器材。正反手快速上手挥拍50次/组×2组, 前场两点移动摸球20次/组×2组, 直线进退跑10次/组×2组, 跳跃小栏架8次/组×4组。</p>

(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: 改进正反手挑球技术, 强调内/外旋发力动作、选择合适的步法及拍面控制, 提高前场被动状态下由防守向进攻过渡的能力; 发展爆发力、灵敏性、肌肉力量和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 通过打准游戏和比赛养成积极参加体育锻炼的意识和习惯。</p> <p>3. 体育品德: 展现出不断超越自我的进取精神和正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 正反手挑球挥拍练习;</li> <li>(2) 正反手挑球多球练习;</li> <li>(3) 正反手挑球评价;</li> <li>(4) 分层练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 正反手挑球打准比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 正反手快速挑球挥拍;</li> <li>(2) 前场两点移动摸球;</li> <li>(3) 单脚站立踢球;</li> <li>(4) 折返跑。</li> </ul>	<p>1. 多媒体资料、教师示范、讲解; 通过正反手挑球技术摆脱被动状态; 分组练习: 强调内/外旋发力动作。选择合适步法; 创设被动状态下运用挑球技术两底角调动对手的练习情境进行打准练习和评价; 教练员组织分层练习。教师组织所有体能训练师进行辅导, 交流心得体会。</p> <p>2. 队长组织全队进行正反手挑球打固定两点的打准比赛, 正反手各 10 个球, 每个点打 5 次。裁判员记录比赛成绩。</p> <p>3. 强化挑球技术的挥拍和步法练习, 正反手快速挑球挥拍 50 次/组 × 2 组, 前场两点移动摸球 20 次/组 × 2 组, 单脚站立踢球/组 × 3 组(方法: 在练习者周围呈圆形放置 10 个左右的羽毛球, 球托朝上, 练习者单脚站立, 向前跳起用支撑脚依次踢倒所有的球), 折返跑 10 次/组 × 2 组。</p>
7	<p>1. 运动能力: 改进正反手放网前球技术, 强调正确的架拍动作、抢高击球点和精确的力量控制, 提高前场被动状态下由防守向进攻过渡的能力; 发展灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 多球练习中及时清理移动方向上的羽毛球, 练习中保持合理的间距, 树立正确的安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 形成团结协作的团队精神和遵守规则、尊重裁判、公平竞争的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 正反手放网前球;</li> <li>(2) 正反手放网前球多球练习;</li> <li>(3) 正反手放网前球评价;</li> <li>(4) 分层练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 一对一限制场地网前比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 前场两点移动摸球;</li> <li>(2) 两人镜面移动;</li> <li>(3) 开合跳;</li> <li>(4) 2 分钟单摇跳绳。</li> </ul>	<p>1. 教师观察各体能训练师的工作情况, 结合评价给予个别辅导。通过多媒体、示范、讲解分析如何运用正反手放网前球技术摆脱被动状态。分组练习: 强调抢高击球点和力量控制。教师创设对手守网前抓回放和对手在后场两种情境进行打准练习, 引导学生在快速移动中控制好过网高度或远度。教练员组织分层练习。</p> <p>2. 一对一限制场地网前比赛, 在前发球线到球网的半场区域内比赛, 强化网前小球技术的综合运用, 提高控网能力, 7 分一局轮流比赛, 裁判员执裁比赛。</p> <p>3. 观看练习视频后体能训练师按教师要求依次组织 4 种体能练习, 前场两点移动摸球 20 次/组 × 2 组, 两人镜面移动 30 秒/组 × 4 组, 开合跳 1 分钟/组 × 2 组, 单摇跳绳 2 分钟/组 × 1 组。</p>

(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: 巩固正手击平高球技术, 在半场和全场击平高球、高远球组合练习中体会动作差异和动作一致性; 发展灵敏性、位移速度和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 多球练习中与同伴多交流沟通, 形成融洽的伙伴关系。比赛中沉着冷静, 发挥出自己的真实水平。</p> <p>3. 体育品德: 在组合练习和比赛中展现出积极进取、勇敢顽强的体育精神和尊重对手、诚信自律等体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用:</p> <p>(1) 正手击高远/平高球原地挥拍;</p> <p>(2) 击高远/平高球多球练习;</p> <p>(3) 发高球 + 击高球组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 高远球击准。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 前场两点移动摸球;</p> <p>(2) 羽毛球掷远;</p> <p>(3) 直线进退跑;</p> <p>(4) 跳跃小栏架。</p>	<p>1. 教师讲解示范, 巡视指导; 分组练习: 队长和教练员协助指导。学生 3 人一组轮流平高球多球练习。</p> <p>2. 分组比赛: 教师介绍比赛基本规则, 分场地、分组进行比赛(发 20 个高球, 记录击中个数), 教师组织比赛并巡回辅导。</p> <p>3. 教师集中示范讲解并组织学生布置场地, 学生分组轮换练习, 每组开始都由教师统一发口令, 练习一定时间后轮换。</p>
9	<p>1. 运动能力: 能说出正手击高远球和后退步法动作技术要点; 能较熟练完成正手移动击高远球技术动作并在比赛中运用, 发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能逐渐养成参与羽毛球锻炼的意识与习惯; 养成良好的羽毛球运动安全习惯, 学练中主动关注安全距离, 避免碰撞; 能乐观面对比赛的输赢, 调控自己的情绪; 主动与同伴交流合作, 养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德: 顽强拼搏, 遇到失败与挫折时不沮丧、不放弃, 敢于超越自我; 遵守比赛规则, 尊重裁判判罚, 尊重对手和同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用:</p> <p>(1) 后退步法练习;</p> <p>(2) 后场移动正手击高远球挥拍;</p> <p>(3) 后场移动正手击高远球多球练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场一对一比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 负重蹬跨步;</p> <p>(2) 负重两边摸线;</p> <p>(3) 双摇跳绳;</p> <p>(4) 上臂抗阻练习。</p>	<p>1. 教师播放有关高远球运用的比赛集锦, 全体学生“U”字队形观看, 并讨论高远球的动作要领及运用时机。分组练习: 学生每 4 人一片场地, 每半场前后两人站立。根据上面的分组进行移动挥拍练习, 随后分半场, 两人一组, 一人发高远球, 一人击高远球。</p> <p>2. 半场一对一比赛, 以半场为单位, 先到 5 分胜, 并进阶至下一个半场。</p> <p>3. 教师结合视频集中讲解练习内容, 负重蹬跨步 20 次, 负重两边摸线 20 次, 双摇跳绳 50 次, 上臂抗阻练习 20 次, 学生每个体能项目完成一次即可, 教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力: 在击高远球练习中体验不同线路, 并有目的地压对方反手位置, 做到动作一致; 发展灵敏性、位移速度和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 多球练习中与同伴多交流沟通, 形成融洽的伙伴关系, 比赛中沉着冷静, 发挥出自己的真实水平。</p> <p>3. 体育品德: 在组合练习和比赛中展现出积极进取、勇敢顽强的体育精神和尊重对手、诚信自律等体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 后场移动无球挥拍; (2) 击高球练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场一对一比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 前场两点移动摸球; (2) 羽毛球掷远; (3) 直线进退跑; (4) 跳跃小栏架。</p>	<p>1. 教师讲解示范击高球练习(直线/斜线)、击高球练习(模拟压反手情境), 巡视辅导纠错; 分组练习: 每组教练员发多球, 队员轮流练习。</p> <p>2. 教师介绍比赛基本规则, 分场地、分组进行比赛, 记录员记录回合数。</p> <p>3. 教师指导学生布置体能练习场地, 由队长负责组织, 体能师带领, 分四组循环练习。</p>
11	<p>1. 运动能力: 知道杀球技术的基本原理, 抛球到位, 杀球能做到连贯发力, 发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 养成羽毛球锻炼的意识与习惯, 在羽毛球运动中有安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 在学练和比赛中展现出积极进取和胜不骄、败不馁的良好品格及团队协作意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 杀球技术基本原理; (2) 一抛一杀; (3) 一发一杀。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场一对一比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 负重跨步; (2) 负重两边摸线; (3) 双摇跳绳; (4) 上臂抗阻练习。</p>	<p>1. 教师播放有关杀球运用的比赛集锦, 全体学生“U”字队形观看, 并讨论杀球的动作要领及运用时机。分组练习, 4~6人一片场地, 半场2~3人开展练习, 一人抛球或发球, 一人杀球, 一人捡球, 10次练习后轮换。</p> <p>2. 组织半场一对一比赛, 4~6人一片场地, 等待的学生做裁判, 先得5分者胜, 并进阶至下一个半场, 教师观察学生后场击球能力和执裁能力。</p> <p>3. 体能训练师结合视频集中讲解练习内容, 组织学生分4组循环练习, 完成负重、跳绳、上臂抗阻等体能练习。</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: 积极参加后场杀球和后场移动杀球动作学练, 善于在比赛中使用杀球技术, 发展上肢肌肉力量和手脚协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能理解羽毛球运动对健康的重要性, 心态良好, 充满青春活力。</p> <p>3. 体育品德: 表现出吃苦耐劳、勇于争先的精神, 规则意识强。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 多球固定点杀球; (2) 后场移动杀球; (3) 分层练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场一对一比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 15米快速跑; (2) 全球掷远; (3) 单脚跳; (4) 对墙掷垒球。</p>	<p>1. 教师创设练习情境, 当对方击高远球到后场时, 该如何启动、移动、击球、回动完成后场移动杀球。亦可固定发球同学, 保证稳定的高远球让同伴进行移动杀球练习。根据学生水平进行杀球落点和线路的分层练习。</p> <p>2. 组织半场一对一比赛, 4~6人一片场地, 两两半场对战, 等待的学生做裁判, 杀球得分即淘汰对手, 轮换进行, 教师观察学生后场杀球能力和执裁能力。</p> <p>3. 教师讲解并示范掷垒球的方法, 队长组织本组学生练习, 教师巡回指导, 按规定时间轮换练习。</p>
13	<p>1. 运动能力: 能知道后场技术动作一致性的作用, 积极参与杀球和平高球的组合练习, 发展上肢肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 有兴趣参加课内外羽毛球活动, 情绪调控能力增强, 心态良好。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对羽毛球练习和比赛时遇到的困难, 表现出吃苦耐劳的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 后场移动杀球练习; (2) 杀球+平高球交替练习; (3) 杀球+平高球组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场一对二比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 抗阻挥拍; (2) 收腹跳; (3) 抗阻转体; (4) 俯卧两头起。</p>	<p>1. 教师播放后场平高球和杀球结合运用的比赛视频, 学生以小组为单位观看并了解动作要领及运用时机。分组练习: 队长协助管理, 教练员发挥指导作用。以半场为单位, 3人一组, 一人发球, 一人移动杀球, 一人捡球, 轮换练习。根据上面的分组进行移动杀球与平高球交替击球练习, 教师关注后场击球时移动、侧身、引拍、击球动作的一致性。</p> <p>2. 组织一对二比赛, 4人一片场地, 一人通过后场平高球和杀球进攻, 两人防守, 限制使用杀球, 防守两人根据能力自主选择轮换或不轮换, 剩余一人做裁判, 教师重点观察学生的后场进攻能力和执裁能力。</p> <p>3. 教师讲解示范抗阻体能练习要求, 分4组在4个区域同时练习, 教师巡视指导, 按规定时间组间轮换。</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:通过接杀球的学练,基本掌握接杀球技术,并能初步在一掷一接杀(正反手)或比赛中运用,发展灵敏性、肌肉力量和快速反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在羽毛球练习及比赛中合理调控自己的情绪,提高心理调适能力,增强有规律的锻炼意识,表现出积极乐观的态度。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中尊重同伴和对手,展现出良好的责任意识和规则意识,形成正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 接杀球挥拍; (2) 一掷一接杀; (3) 发高球+杀球+接杀球组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 接杀球积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 1分钟对墙击球; (2) 半场“米”字摸线; (3) 持哑铃做挥拍练习; (4) 十字跳。</p>	<p>1. 结合视频依次讲解示范接杀球挥拍练习,正手:一掷一接杀,反手:一掷一接杀,近身球:一掷一接杀(正反手)技术。分组练习:在队长带领下轮流进行多球练习,在被动状态下尽量做到判断准确、起动快、移动迅速,出手一致性好,快速移动中控制好击球力量,同时提醒掌握较好的同学注意接杀球线路变化。</p> <p>2. 教师组织接杀球积分赛,并介绍比赛规则,记录20次接杀球成功数,看哪位同学得分多。</p> <p>3. 体能训练师结合多媒体视频示范讲解体能练习内容,并组织学生分组进行体能练习,练习1分钟轮换至下一个练习内容,依次循环。</p>
15	<p>1. 运动能力:改进接杀球技术,并能初步在杀球+接杀球组合或比赛中运用,发展灵敏性、肌肉力量和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在杀球+接杀球练习及比赛中合理调控自己的情绪,增强有规律的锻炼意识和抗干扰能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中展现出良好的责任意识,形成正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 杀球+接杀球; (2) 分层练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 接杀球落点赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 1分钟对墙击球; (2) 十字跳; (3) 上臂抗阻练习; (4) 双摇跳绳。</p>	<p>1. 教师讲解示范杀球+接杀球(落点)、杀球+接杀球(线路):学生在队长带领下轮流进行多球练习,在被动状态下尽量做到准确判断、启动快、移动迅速,出手一致性好,快速移动中控制好击球力量,同时可提醒掌握较好的同学注意接杀球线路变化。分层练习:学生进行不同杀球线路的分层练习。</p> <p>2. 教师组织学生在规定区域进行接杀球比赛,记录成功数量,看哪位同学成功数量多。</p> <p>3. 结合多媒体微视频示范讲解体能练习内容,体能训练师组织学生分组进行体能练习,适时轮转。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:通过杀球的考核,了解学生掌握技术水平,发展灵敏性、肌肉力量和快速反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在羽毛球比赛中合理调控自己的情绪,提高心理调适能力,表现出积极乐观的态度。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中尊重裁判,尊重对手,展现出良好的规则意识,形成正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: 杀球考核。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场一对一比赛(11 分制)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 1分钟对墙击球; (2) 直线进退跑; (3) 持哑铃做挥拍练习; (4) 单腿跳。</p>	<p>1. 教师讲解杀球考核方法和要求。教练员发球,队员依次测试,队长协助教师进行评价。</p> <p>2. 组织半场一对一比赛,4~6人一片场地,两两半场对战,等待的学生做裁判,先得到11分即淘汰对手,轮换进行。</p> <p>3. 教师结合多媒体视频示范讲解体能练习内容,学生分组在体能训练师带领下进行体能练习,每个动作练习1分钟,依次循环练习,共练习2组。</p>
17	<p>1. 运动能力:通过后场组合技术的学练,理解后场击球技术一致性的重要作用,形成羽毛球运动兴趣,发展灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解羽毛球运动对健康的重要性,心态良好,善于沟通与合作,适应周边环境。</p> <p>3. 体育品德:表现出敢于拼搏、勇于争先的精神,做到诚信自律,具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 发高远球+吊球; (2) 杀球+吊球组合; (3) 平高球+杀球+吊球组合。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场一对二比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯练习; (2) 30米冲刺跑; (3) 双摇跳绳; (4) 平板支撑。</p>	<p>1. 教师讲解吊、击杀球点的变化;学生分组练习:以半场为单位,两人一组,一人发高远球,一人吊球;分层练习:根据学生水平进行斜线的分层练习。</p> <p>2. 组织一对二比赛,4人一片场地,一人通过后场平高球、杀球和吊球进攻,两人防守,限制进攻,防守两人根据能力自主选择轮换或不轮换,剩余一人做裁判,教师重点观察学生的后场进攻能力和执裁能力。</p> <p>3. 教师结合视频集中讲解练习内容,组织学生分4组,以站点的形式进行循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:乐于参与前场步法组合和技术组合的学练,发展反应能力、肌肉力量和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中能积极参与、配合,练习时能相互指导、交流,关系融洽。</p> <p>3. 体育品德:练习和比赛时能自觉遵守规则,表现出良好的规则意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 前后场技术衔接的特点; (2) 前后场步法练习; (3) 后场移动杀球+前场挑球组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场一对一比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 连续收腹跳; (2) 绳梯练习; (3) 俯撑移行; (4) 1分钟双摇跳绳。</p>	<p>1. 关注前后场衔接的步法学练。 分组练习:每片场地4人,采用扔球的方式进行前后步法练习;模拟由攻转守情境:进攻队员杀球后根据对方回球进行挑球转入防守姿势,对方再回击高远球,进攻队员继续重复杀球、挑球的练习,队员间轮换练习。</p> <p>2. 组织限制技术的“杀、挑”比赛,11分制,比赛学生和裁判学生进行角色交替,教师观察学生的移动能力。</p> <p>3. 教师结合视频集中讲解练习内容,体能训练师组织学生练习,连续收腹跳,建议20秒每组,练习2组,1分钟轮换至下一个练习。</p>
19	<p>1. 运动能力:了解羽毛球运动的重要人物,并能作出分析与评价。在前后场技术衔接中,能做到后场下压后迅速上网放网,制造下一拍进攻机会;发展灵敏性、肌肉力量和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在技战术学练和比赛中保持良好心态,不因失误而影响情绪。</p> <p>3. 体育品德:团结友善、尊重对手,表现出良好的道德修养,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打技战术运用: (1) 杀球上网挥拍; (2) 杀球+放网前球; (3) 杀/吊球+放网前球组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场一对一比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 沙坑移动步法练习; (2) 手指抓实心球; (3) 沙坑连续纵跳; (4) 实心球向下砸沙坑。</p>	<p>1. 每片场地4个人,进行半场前后无球挥拍练习;两人一组进行双打站位练习,复习上节课进攻站位和防守站位的转换练习。创设主动进攻情境:两人一组,杀球或吊球上网,轮换练习,也可以根据学生掌握情况进行斜线练习。</p> <p>2. 组织攻防比赛,即进攻方前后站位,一人后场杀球,一人网前放网前球,防守方平行站位进行防守,接杀球和挑球,挑球尽量挑高,让对方可以进攻,直到进攻得分或进攻方主动失误,然后攻守两方进行交换,11分制。</p> <p>3. 教师集中讲解练习内容,队长负责本组同学练习过程中的安全,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:通过平抽球的学练,较好掌握平抽球技术,并能初步在模拟相持情境或比赛中运用,发展灵敏性、肌肉力量和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在羽毛球平抽球练习及比赛中合理调控自己的情绪,表现出积极乐观的态度。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中尊重同伴、尊重对手,形成正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 双打技战术运用: (1) 平抽球挥拍; (2) 平抽球对练; (3) 分层练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 平抽球比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 结合弹力带挥臂; (2) 半场“米”字移动摸球; (3) 俯撑移行; (4) 1分钟双摇跳绳。</p>	<p>1. 教师结合视频依次讲解示范平抽球挥拍练习、平抽球攻防情境、平抽球一攻一防技术,按场地数量分组,4~6人一片场地,在队长组织下轮流进行多球练习,教练员负责组织和技术辅导并进行分层练习。</p> <p>2. 教师组织平抽球积分赛,并介绍比赛的基本规则,两人一组进行比赛,记录60秒平抽球回合数,看哪组学生的回合多。</p> <p>3. 教师结合多媒体微视频示范讲解体能练习内容:结合弹力带挥臂、半场“米”字移动摸球、俯撑移动、1分钟双摇跳绳,学生在体能训练师组织下进行分组循环练习,每个内容练习2分钟。</p>
21	<p>1. 运动能力:学习双打站位与轮转基本知识,通过平抽球的学练,掌握平抽球技术,能初步在平抽球+快挡球组合、平抽球+快挡球+挑网前球组合中运用,并尝试在双打比赛中运用,发展灵敏性、肌肉力量和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在羽毛球平抽球练习、平抽球+快挡球组合技术的练习及比赛中合理的调控自己的情绪,表现出积极乐观的态度。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中展现出吃苦耐劳、敢于拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 双打技战术运用: (1) 双打站位与轮转基本知识; (2) 平抽球+快挡球组合; (3) 平抽球+快挡球+挑球组合。</p> <p>2. 展示或比赛: 双打让分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 半场连续杀球+接杀球多球练习; (2) 左右两侧移动摸球练习; (3) 直线进退跑; (4) 原地起跳转体。</p>	<p>1. 教师结合视频依次讲解双打站位与轮转基本知识,并示范平抽球快挡球组合技术、平抽球+快挡球+挑球组合技术;教师安排学习任务,教练员组织队员轮流进行多球练习;教师协助队长的组织和技术辅导工作,组织学生进行分小组评价或者自评。</p> <p>2. 教师组织双打让分赛,并介绍比赛的基本规则,学生根据自身情况自主选择参与,轮空学生担任裁判工作。</p> <p>3. 教师结合多媒体微视频示范讲解体能练习内容,学生在体能训练师组织下进行分组循环练习,每组内容练习2分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:继续学习双打站位与轮转知识,能初步在双打进攻组合练习、双打防守组合练习或比赛中运用,发展灵敏性、肌肉力量和快速反应能力。</p> <p>2. 健康行为:在双打进攻组合练习、双打防守组合练习或比赛中合理地调控自己的情绪,提高心理调适能力,表现出积极乐观的态度。</p> <p>3. 体育品德:积极应对羽毛球练习或者比赛中遇到的困难,文明比赛,诚实守信,展现出公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 双打技战术运用: (1) 双打站位与轮转练习; (2) 双打进攻组合练习(前后站位,如前封后攻); (3) 双打防守组合练习(平行站位;如连续挑球)。</p> <p>2. 展示或比赛: 双打比赛(排位赛)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 1分钟单摇跳绳; (2) 原地快速跳起挥拍 20 次; (3) 左右跳长绳 20 次; (4) 20 米×5 往返跑。</p>	<p>1. 结合多媒体视频讲解双打站位与轮转练习;结合视频依次示范讲解双打进攻组合练习、双打防守组合练习;教师安排学习任务,教练员组织队员轮流进行多球练习,教师协助队长组织和技术辅导工作,组织学生进行分小组评价或者自评。</p> <p>2. 组织双打排位赛,5 分制,每片场地 1 名裁判员、1 名记分员。以六片场地为例,12 组双打选手同时开始,赢的组上升一位,输的组下降一位。教师协调比赛过程,处理争议球。</p> <p>3. 教师结合视频集中讲解练习内容,学生在体能训练师带领下进行分组轮换进行体能挑战,1 分钟单摇跳绳/组×2 组、原地快速跳起挥拍 20 次/组×2 组,左右跳长绳 20 次/组×2 组、20 米×5 往返跑/组×4 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																				
23 ~ 27	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与班级内的教学比赛(单打排位赛);在比赛中表现出良好的体能;了解羽毛球单打比赛的基本规则及裁判方法,能承担部分裁判工作;并能对单打比赛进行简要评价和分析。</p> <p>2. 健康行为:能在羽毛球单打排位赛中合理调控自己的情绪,提高心理调适能力,逐步适应单打比赛的对抗环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中展现勇敢顽强、积极进取的体育精神和遵守规则、公平竞争的体育道德及文明礼貌、相互尊重和正确的胜负观。</p>	<p>单打排位赛</p> <p>一、组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>根据学生羽毛球实际水平,开展单打赛季设计;赛季可以连续开展,也可以穿插在技战术训练课时之间;也可根据班级具体情况组织赛事,选择赛季,进行男女分组或男女混合的比赛;根据班级具体情况选择计时赛(限定比赛时间,如5分钟,得分多者获胜)、让分挑战赛(根据前期比赛排名,对阵双方选择让分,以分值、得分决定胜负),轮空同学担任裁判、宣传员;</li> <li>根据班级具体情况,总人数40人,男女人数均为20人,每5人一组,男、女生各4组;</li> <li>男生组、女生组分别进行组内单循环比赛(采用1号位固定逆时针轮转法),组内第一名、第二名参加第1~8名排位赛,组内第三、第四名参加第9~16名排位赛,组内第五名参加第17~20名排位赛,排位赛采用单淘汰赛及附加赛赛制,未上场队员进行裁判和记录员工作;</li> <li>比赛采用一局每球得分制,一局11分,10平不加分,先到11分为胜。</li> </ol> <p>二、对阵轮次:</p> <p>第一阶段:男生组、女生组组内单循环赛(以男生组某小组五人为例,遇“0”轮空):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>第一轮</th><th>第二轮</th><th>第三轮</th><th>第四轮</th><th>第五轮</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1—0</td><td>1—5</td><td>1—4</td><td>1—3</td><td>1—2</td></tr> <tr> <td>2—5</td><td>0—4</td><td>5—3</td><td>4—2</td><td>3—0</td></tr> <tr> <td>3—4</td><td>2—3</td><td>0—2</td><td>5—0</td><td>4—5</td></tr> </tbody> </table> <p>第二阶段:男生组、女生组第17~20名排位赛。</p> <p>第三阶段:男生组、女生组第9~16名排位赛。</p> <p>第四阶段:男生组、女生组第1~8名排位赛。</p> <p>三、过程性和终结性评价:</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>四、体能练习:</p> <p>比赛结束后,引导各队体能训练师,有选择性地开展体能补偿练习,从六类体能中自选四项进行学练,例如:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>羽毛球专项灵敏性练习:“V”字跳、前后左右跳、折返跑、两侧移动等;</li> <li>羽毛球专项柔韧性练习:手、肩、髋、膝、脚踝等部位拉伸;</li> <li>羽毛球专项协调性练习:跑绳梯、前后摸脚跳、单脚左右跳线等;</li> <li>羽毛球专项位移速度练习:长方形边线跑、15米加速跑、“米”字形跑等;</li> <li>羽毛球专项肌肉力量练习:俯撑登山跑、抗阻力练习、沙坑练习等;</li> <li>羽毛球专项肌肉耐力练习:“V”字支撑、卷腹、靠墙静蹲、连续蛙跳等。</li> </ol>	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	1—0	1—5	1—4	1—3	1—2	2—5	0—4	5—3	4—2	3—0	3—4	2—3	0—2	5—0	4—5	
第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮																			
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2																			
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0																			
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5																			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																				
28 ～ 31	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与班级内的教学比赛(双打排位赛),知道双打站位和轮转,在比赛中表现出良好的体能;了解羽毛球双打比赛的基本规则及裁判方法,能承担部分裁判工作;能对双打比赛进行简要评价和分析;提高组织和执裁能力;发展灵敏性、心肺耐力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能通过羽毛球双打排位赛促进积极参与课内外锻炼的习惯,加强情绪的调控能力,逐步适应双打比赛的对抗环境。</p> <p>3. 体育品德:比赛中展现出勇敢顽强、坚持到底、勇于拼搏、团结协作的体育精神,遵守规则,尊重裁判,尊重对手,养成公平竞争的体育道德及责任意识、正确的胜负观等体育品格。</p>	<p>双打排位赛</p> <p>一、组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>根据学生羽毛球实际水平,开展双打赛季设计;赛季可以连续开展,也可以穿插在技战术训练课时之间;也可根据班级具体情况组织赛事,选择赛季,进行男女分组或男女混合的比赛;根据班级具体情况选择计时赛(限定比赛时间,如5分钟,得分多者获胜)、让分挑战赛(根据前期比赛排名,对阵双方选择让分,以分值、得分决定胜负),轮空同学担任裁判、宣传员;</li> <li>根据本班具体情况,以40人为例,男女人数均为20人,每小组五对双打队员,男、女生各两组;</li> <li>男生组、女生组分别进行组内单循环赛(采用1号位固定逆时针轮转法),组内第一名、第二名参加第1~4名排位赛,组内第三名、第四名参加第5~8名排位赛,组内第五名参加第9~10名排位赛,排位赛采用单淘汰赛及附加赛赛制,未上场队员进行裁判和记录员工作;</li> <li>比赛采用一局每球得分制,每局11分,10平不加分,先到11分者为胜。</li> </ol> <p>二、对阵轮次:</p> <p>第一阶段:男生组、女生组组内单循环赛(以某小组五人为例,遇“0”轮空):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>第一轮</th><th>第二轮</th><th>第三轮</th><th>第四轮</th><th>第五轮</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1—0</td><td>1—5</td><td>1—4</td><td>1—3</td><td>1—2</td></tr> <tr> <td>2—5</td><td>0—4</td><td>5—3</td><td>4—2</td><td>3—0</td></tr> <tr> <td>3—4</td><td>2—3</td><td>0—2</td><td>5—0</td><td>4—5</td></tr> </tbody> </table> <p>第二阶段:男生组、女生组第9~10名排位赛。</p> <p>第三阶段:男生组、女生组第5~8名排位赛。</p> <p>第四阶段:男生组、女生组第1~4名排位赛。</p> <p>三、过程性和终结性评价:</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>四、体能练习:</p> <p>比赛结束后,引导各队体能训练师,有选择性地开展体能补偿练习,从六类体能中自选四项进行学练,例如:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>羽毛球专项灵敏性练习:“V”字跳、前后左右跳、折返跑、两侧移动等;</li> <li>羽毛球专项柔韧性练习:手、肩、髋、膝、脚踝等部位拉伸;</li> <li>羽毛球专项协调性练习:跑绳梯、前后摸脚跳、单脚左右跳线等;</li> <li>羽毛球专项位移速度练习:长方形边线跑、15米加速跑、“米”字形跑等;</li> <li>羽毛球专项肌肉力量练习:俯撑登山跑、抗阻力练习、沙坑练习等;</li> <li>羽毛球专项肌肉耐力练习:“V”字支撑、卷腹、靠墙静蹲、连续蛙跳等。</li> </ol>	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	1—0	1—5	1—4	1—3	1—2	2—5	0—4	5—3	4—2	3—0	3—4	2—3	0—2	5—0	4—5	
第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮																			
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2																			
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0																			
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5																			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																				
32 ~ 36	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与羽毛球团体锦标赛;在比赛中展示出良好的体能和斗志;能承担部分裁判工作和比赛组织工作;了解羽毛球团体赛的相关知识,并能对比赛进行简要的评价和分析。</p> <p>2. 健康行为:能在羽毛球团体锦标赛中积极与同伴交流沟通,提高情绪的调控能力,逐步适应团队比赛的对抗环境。</p> <p>3. 体育品德:在团体锦标赛中勇敢顽强、坚持到底、勇于拼搏、团结协作的体育精神,遵守规则、公平竞争的体育道德及自尊自信、相互尊重、团队合作和拥有正确胜负观的体育品格。</p>	<p style="text-align: center;"><b>羽毛球团体锦标赛</b></p> <p><b>一、组织:</b></p> <p>1. 根据本班具体情况:总人数 40 人,男女人数均为 20 人,每 4 人一组,每组两男两女,共十个小组;</p> <p>2. 十个小组根据抽签结果分入甲、乙组,每组按场次和轮次进行组内单循环赛(采用 1 号位固定逆时针轮转法),甲、乙组前两名再进行单淘汰赛,未上场队伍进行裁判和记录员工作;</p> <p>3. 每场比赛由三场单项比赛组成,比赛次序依次为:男子单打、女子单打、混合双打,每场团体赛运动员出场名单可自由排列,运动员不得兼项;</p> <p>4. 比赛采用一局每球得分制,每局 21 分,20 平不加分,先到 21 分者为胜。</p> <p><b>二、对阵轮次:</b></p> <p>第一阶段:组内单循环赛(以甲组 5 个团队为例,遇“0”轮空):</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>第一轮</th><th>第二轮</th><th>第三轮</th><th>第四轮</th><th>第五轮</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1—0</td><td>1—5</td><td>1—4</td><td>1—3</td><td>1—2</td></tr> <tr> <td>2—5</td><td>0—4</td><td>5—3</td><td>4—2</td><td>3—0</td></tr> <tr> <td>3—4</td><td>2—3</td><td>0—2</td><td>5—0</td><td>4—5</td></tr> </tbody> </table> <p>第二阶段:甲 1 对乙 2,甲 2 对乙 1。</p> <p>第三阶段:决一、二名和三、四名。</p> <p><b>三、过程性和终结性评价:</b></p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p><b>四、体能练习:</b></p> <p>比赛结束后,引导各队体能训练师,有选择性地开展体能补偿练习,从六类体能中自选四项进行学练,例如:</p> <p>1. 羽毛球专项灵敏性练习:“V”字跳、前后左右跳、折返跑、两侧移动等;</p> <p>2. 羽毛球专项柔韧性练习:手、肩、髋、膝、脚踝等部位拉伸;</p> <p>3. 羽毛球专项协调性练习:跑绳梯、前后摸脚跳、单脚左右跳线等;</p> <p>4. 羽毛球专项位移速度练习:长方形边线跑、15 米加速跑、“米”字形跑等;</p> <p>5. 羽毛球专项肌肉力量练习:俯撑登山跑、抗阻力练习、沙坑练习等;</p> <p>6. 羽毛球专项肌肉耐力练习:“V”字支撑、卷腹、靠墙静蹲、连续蛙跳等。</p>	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	1—0	1—5	1—4	1—3	1—2	2—5	0—4	5—3	4—2	3—0	3—4	2—3	0—2	5—0	4—5	
第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮																			
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2																			
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0																			
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5																			

注:水平四羽毛球运动(72 课时)大单元教学设计内容可以参照水平四羽毛球运动(36 课时)大单元教学设计思路进行设计。示例作者:冯尚欣(上海市大同中学)、殷永志(上海市新中高级中学)、游兴龙(上海市建平中学)、孙国保(上海交通大学附属中学)。

## 第二节 九年级网球运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,根据水平四阶段学生的身心发展特点和运动技能形成规律,落实“教会、勤练、常赛”的要求,注重“学、练、赛”一体化教学,设计正反手、发球与接发球等组合技术以及单、双打简单战术运用等教学内容,创设真实有效的学练情境,并通过赛季进行全面实施与落实,帮助学生掌握网球运动的基础知识与基本技能、技战术组合运用能力,养成自主锻炼的意识和习惯,积极面对学练困难,提高社会适应能力,在比赛中体验责任与担当,增强自信心,树立正确的胜负观。

### 一、九年级网球运动大单元教学设计分析

#### (一) 学情分析

##### 1. 身心特点

九年级学生处在完善运动技能的重点阶段、心理认知和技战术意识加速发展期、可塑性极强的阶段以及抽象思维能力发展的关键期,对于展示或比赛具有强烈的愿望,具备良好的同伴合作意识和能力。

##### 2. 学习基础

九年级学生基本掌握正反手击球、发球和接发球、截击等基本动作技术、组合动作技术,基本养成简单战术意识;对网球的基本规则有了一定的概念,能进行一般性的判罚和比赛组织;能文明地进行观赛,具备一定的网球比赛欣赏能力。

##### 3. 能力水平

九年级学生初步形成对网球运动的兴趣和爱好,具备运用基本组合技战术进行简单比赛的能力,并在比赛中具有一定的稳定性;能主动参与校内外体育锻炼,简单运用健康与安全知识和技能,能保持情绪稳定,适应环境变化;拥有吃苦耐劳、敢于争先的品质,公平公正,规则意识强,具有团队精神和责任感。

#### (二) 大单元教学设计思路

九年级网球运动大单元设计从学习任务的思考到教学内容的安排再到教学情境的创设,呈现出层层递进和环环相扣的设计原则。以“荣誉之战”为大单元教学情境,让学生在比赛中学会网球运动的技战术配合、发展体能的同时,为团队的荣誉而奋战;在学习任务上,突出由合作练习模式向对抗练习模式的转化,伴随对击球稳定性过渡到落点

准确性的要求,能根据所学的技战术和比赛规则为团队组织并展示一场精彩的比赛;在教学内容上,突出主要技战术和补充技战术的融合教学,既稳扎基础又稍有提高,让学生能针对性地学习的同时也有拔高的可能。在教学情境上,突出技战术的组合学练和团队比赛的综合运用,让实际的比赛情境为技战术的运用和巩固提供机会。九年级网球运动大单元教学设计框架图详见图 4-2。

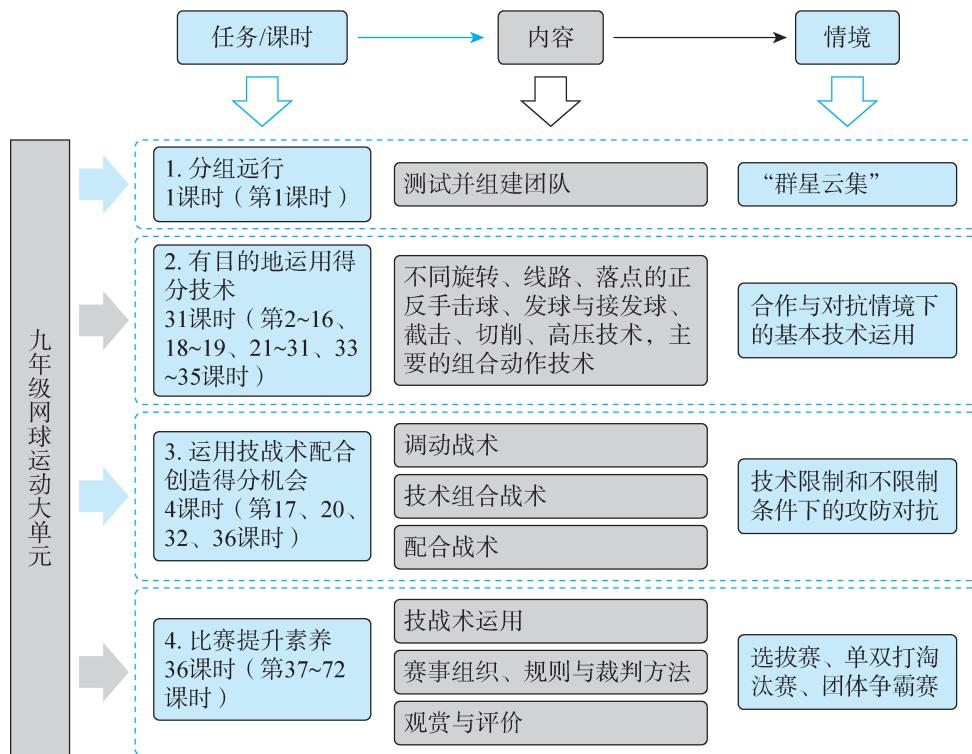


图 4-2 九年级网球运动大单元教学设计框架图

## 二、九年级网球运动大单元教学计划示例

九年级网球运动大单元遵循组合学练和综合实践的组织原则进行设计,呈现出复习与过渡、提高与深入、补充与应用和实践与检验四个螺旋式上升的不同阶段。其中 37~72 课时为赛季呈现,37~38 课时为组内选拔赛,39~43 课时为“大师挑战”赛,44~50 课时为“最佳伙伴赛”,51~71 课时为“团队争霸赛”。72 课时的具体计划详见表 4-2。

表 4-2 九年级网球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:理解网球运动动作技术的基本原理及网球运动文化,能通过网络或电视观看网球重大赛事,并理解比赛规则和裁判方法,能作出客观分析和评价;巩固提高网球正反手击球、上手发球、接发球、截击球技术及组合动作技术,学练切削球、高压球等基本动作技术;结合球的线路、落点灵活运用组合动作技术,双打站位、移动技术和多种战术配合,在比赛中能根据自身及对手的情况合理运用技战术;在体能练习中,发展心肺耐力、位移速度、平衡能力和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地借助网球运动参与校内外体育锻炼,形成自主锻炼的意识和习惯;明白网球运动对于人体发展的积极作用,根据自己的健康需要初步制订网球运动的锻炼计划;学练中排除困扰,保持心态良好,充满活力,不断调整自己的情绪以应对不同阶段的学练;适应比赛环境和对手的变化,养成沟通和合作的意识,比赛中与队友形成有效配合并完成比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练与比赛中能做到自尊自强、主动克服内外困难,具有勇敢顽强、积极进取、追求卓越的精神,能胜任不同的角色;作为裁判要公平公正,作为队员要尊重裁判和对手;具有责任意识和集体荣誉感,自尊自信,能正确对待比赛的胜负,做到胜不骄、败不馁,文明礼貌,懂得鼓励或安慰自己的同伴和对手,表现出较强的使命感和责任感。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能:网球运动动作技术的基本原理、网球运动文化及礼仪、网球运动项目的锻炼价值、正式的竞赛规则和裁判法等基本理论知识;基本步法的组合运用;正反手击球、上手发球与接发球、截击、切削球和高压球等基本动作技术;反手击球接侧身正手、正反手击球接上网截击、发球接上网截击、发球接正反手击回球、正手击球接正反手切削、发球接切削、正反手随球上网接高压等组合动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:打重复落点、分点调动、击球随上、双底线战术、一网一底、换位及补位、双上网等战术。</p> <p>3. 体能:位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力、肌肉力量等一般性体能练习,五点扇形跑、转体抛实心球、踏板转体、正反手组合折返球、绳梯步法、风阻挥拍等网球专项体能等练习。</p> <p>4. 展示或比赛:简化场地和规则的比赛(个人和小组的各种网球相关比赛:对抗赛、挑战赛、选拔赛、积分赛等)和正式场地和规则的比赛(单打、双打、团体)。</p> <p>5. 规则与裁判方法:网球运动的比赛规则和裁判方法,承担班级内比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内网球比赛,每学期通过现场、网络或电视等方式观看不少于 8 次的高水平网球运动项目比赛,对比赛作出简单的分析与评价。</p>
重难点	学生学习 将技战术组合在比赛中进行运用,并合理运用。
	教学内容 结构化的正反手、发球与接发球、截击、切削和高压等基本动作技术与组合动作技术,技战术运用的时机和组合选择。
	教学组织 比赛的组织与策划,学生根据角色的责任和要求,选择适合自己的角色进行体验,并在比赛中发挥作用。
	教学方法 班级联赛的设计与组织,丰富多彩、生动有趣的教学情境创设。

(续表)

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:积极参与网球分组测试;学习网球运动的文化和发展,理解网球运动的文化内涵;初步建立网球技术框架和应用情境的概念。</p> <p>2. 健康行为:感受网球运动的文化和魅力,逐渐养成网球锻炼的习惯和能力,能合理地选择锻炼的场地和器材。</p> <p>3. 体育品德:在课堂常规的学习和共同制定中,增强集体意识,遵守课堂学练规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 介绍网球课堂常规;</p> <p>(2) 分组测试,组建团队,介绍担任的角色(队长、裁判员、记录员、运动员、组织与策划);</p> <p>(3) 网球运动的文化和发展;</p> <p>(4) 网球技术及运用情境介绍。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正反手击球过网成功率比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 坐位体前屈;</p> <p>(2) 4分钟跳短绳。</p>	<p>1. 制定网球课程的课堂常规(热身和放松、着装、器材安全、练习强度和密度);组织学生根据正反手击球过网成功率、坐位体前屈、4分钟跳短绳的成绩进行异质分组,4人一组,男女均衡,并介绍组内角色的职责;组织学生观看网球运动发展史视频,分组讨论,并让小组进行网球历史时间和重要事件的脉络梳理,小组展示;讲解网球在中国的发展情况;讲解网球中的五大技术(正反手击球、发球、截击、切削、高压)及各项技术的运用场景情况。</p> <p>2. 4人一组,进行正反手击球过网成功率比赛,每人10个球,发球机隔网一正一反“喂”球。</p> <p>3. 组织学生按内容分组进行挑战赛;坐位体前屈完成3次;4分钟跳绳完成一组。</p>
2	<p>1. 运动能力:积极学习原地正反手击上旋球;了解正反手击上旋球的基本原理,能说出击上旋球动作技术的主要环节;发展位移速度、灵敏性、下肢肌肉力量和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道相互“喂”球对于同伴练习的重要性;在一抛一打练习中,能主动与同伴沟通,初步掌握互助学习的方法,与同伴沟通时能及时调控自身情绪。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战,在上旋球击球过网积分赛中,提高参与热情,善于沟通,表现出合作与交流的能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>体验原地正反手击上旋球:</p> <p>(1) 介绍正反手击上旋球和平击球区别;</p> <p>(2) 原地正反手击上旋球,自抛自打、一抛一打。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>上旋球击球过网积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单脚跳;</p> <p>(2) 双脚跳;</p> <p>(3) 交叉跳;</p> <p>(4) 左右折返跑取球比赛。</p>	<p>1. 采用慢动作视频介绍网球正反手击球中的平击球和上旋球,对比两者的不同和呈现的击球效果,组织学生进行不同击球旋转的学习;两人一组,自抛自打原地正手击上旋球;一人进行手抛球,另一人进行原地正反手击上旋球,击球20次后轮换,每人练习5组。</p> <p>2. 4人一组,组内进行上旋球击球过网积分赛比赛,每人10个球。</p> <p>3. 队长负责组内体能练习,采用小组循环练习。要求:单脚跳、双脚跳、交叉跳单次练习时间40秒,间隔时间20秒,按顺序进行,共完成2组。左右折返跑取球在指定场地和比赛规则要求下完成。</p>

(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:积极采用菜单式学练,能运用视频挥拍轨迹和传感器数据进行对比分析;能从力学角度简单解释正手击上旋球技术原理,并在学练和比赛中运用;发展位移速度、灵敏性、下肢肌肉力量和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与热身和放松活动,养成良好的安全锻炼习惯;积极参与合作学练,适应练习环境变化,与同伴交流互动,表现出良好的合作能力和环境适应能力;在比赛中能调节好自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在信息技术教学和正手击上旋球人机大战积分赛中,主动克服学练困难,积极进取,顽强拼搏,树立正确的胜负观,做到胜不骄、败不馁。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 学习正手击上旋球: (1) 隔网手抛球正手击上旋球; (2) 菜单式辅助练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 人机大战:正手击上旋球积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 15米折返跑; (2) 双人俯撑击掌; (3) 单腿支撑俯身移球; (4) 左右弓步抗阻转体。</p>	<p>1. 4人一组,两人配合练习,一人进行隔网手抛球,另一人进行正手击上旋球,击球20次后轮换,每人练习5组;</p> <p>2. 4人一组,组内进行人机正手上旋球击球到区积分赛,每人10个球。</p> <p>3. 队长带领组员在组内进行体能练习,单次练习时间40秒,间隔时间20秒,15米折返跑、双人俯撑击掌、单腿支撑俯身移球和左右弓步抗阻转体按顺序进行,共完成2组。</p>
4	<p>1. 运动能力:积极运用菜单式学练、视频挥拍轨迹分析和传感器数据对比;理解反手击上旋球技术原理;发展位移速度、灵敏性、协调性和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解心理稳定对击球得分的重要意义;提高学练和比赛的自信心;养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:通过信息技术教学和反手击上旋球人机大战积分赛,激发竞争意识,养成沉着冷静的能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 学习反手击上旋球: (1) 隔网手抛球反手击上旋球; (2) 菜单式辅助练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 人机大战:反手击上旋球积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 左右移动训练; (2) 前后移动训练; (3) 快速原地纵跳; (4) 反应灯折返跑比赛。</p>	<p>1. 4人一组,两人配合练习,一人进行隔网手抛球,另一人进行反手击上旋球,击球20次后轮换,每人练习5组;</p> <p>2. 4人一组,组内进行人机反手击上旋球过网积分赛比赛,每人10个球。</p> <p>3. 队长负责组内体能练习,采用小组循环练习。要求:左右移动、前后移动、快速原地纵跳,单次练习时间40秒,间隔时间20秒,按顺序进行,共完成2组。反应灯折返跑比赛在指定场地和比赛规则要求下完成。</p>

(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:积极参与网球学练和比赛;基本掌握正手击上旋球动作技术,在比赛中进行简单运用;发展位移速度、腰腹肌肉力量、协调性和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:保持安全的学练距离,避免碰撞;面对比赛中的失误,能保持乐观、情绪稳定;积极与同伴交流合作,能适应学练环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:通过信息技术教学和正手击上旋球人机大战积分赛,激发敢于挑战的精神,在技能和体能练习中养成相互合作的能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 移动正手击上旋球: (1) “喂”小范围手抛球移动正手击上旋球; (2) 球拍小范围“喂”球移动正手击上旋球。</p> <p>2. 展示或比赛: 人机大战:正手击上旋球积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 单双数互追; (2) 纵向高抬腿; (3) 侧向高抬腿; (4) 平板支撑。</p>	<p>1. 4人一组,两人配合练习,一人进行小范围手抛球,另一人进行2~4米距离移动的正手击上旋球,击球20次后轮换,每人练习5组;4人一组,两人配合练习,一人进行球拍小范围“喂”球,另一人进行3~5米距离移动的正手击上旋球,击球20次后轮换,每人练习5组。</p> <p>2. 4人一组,组内进行人机正手击上旋球过网积分赛,每人10个球。</p> <p>3. 队长负责组内体能练习,采用小组循环练习。要求:纵向高抬腿、侧向高抬腿、平板支撑单次练习时间1分钟,间隔时间20秒,按顺序进行,共完成2组。单双数互追比赛在指定场地和比赛规则要求下完成。</p>
6	<p>1. 运动能力:积极参与网球学练和比赛;基本掌握移动反手击上旋球动作技术,在比赛中进行简单运用;发展位移速度、腰腹肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动保持合作练习的安全距离,有良好的安全意识;能主动与同伴交流“喂”球的方法,协助同伴进行练习,表现出良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:通过信息技术教学和反手击上旋球人机大战积分赛,养成敢于挑战的精神以及遵守规则的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 移动反手击上旋球: (1) “喂”手抛球移动反手击上旋球; (2) 球拍“喂”球移动反手击上旋球。</p> <p>2. 展示或比赛: 人机大战:反手击上旋球积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 鸭子步; (2) 俄罗斯转体; (3) 后蹬跑; (4) 滑雪跳。</p>	<p>1. 4人一组,两人配合练习,一人进行小范围手抛球,另一人进行2~4米距离移动的反手击上旋球,击球20次后轮换,每人练习5组;4人一组,两人配合练习,一人进行球拍小范围“喂”球,另一人进行3~5米距离移动的反手击上旋球,击球20次后轮换,每人练习5组。</p> <p>2. 4人一组,组内进行人机反手击上旋球过网积分赛比赛,每人10个球。</p> <p>3. 指导学生以小组为单位,散点开展体能练习,要求:鸭子步10米/组×2组、俄罗斯转体30个/组×2组、后蹬跑15米/组×4组、滑雪跳15米/组×4组,依次轮换练习。</p>

(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:积极参与正反手交替击球的学练;基本掌握正反手交替击球动作,在比赛中进行简单运用;发展位移速度、下肢力量、协调性和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解热身与放松活动对运动的价值,关注运动损伤的预防;能及时调整不同“喂”球方式下的回击球,适应改变的学练方式和环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:通过正反手交替击球准度比拼,激发学练兴趣,遵守游戏的规则,在技能和体能练习中形成自我评价的行为和能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 移动正反手组合击球①: (1) 手抛球移动正反手交替击球; (2) 发球机“喂”球移动正反手交替击球过网。</p> <p>2. 展示或比赛: 正反手交替击球准度比拼(易)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 边线折返跑; (2) 看颜色触摸标志; (3) 单脚平衡; (4) 单脚交替触球。</p>	<p>1. 4人一组,两人配合练习,一人进行左右交替小范围手抛球,另一人进行2~4米距离移动的正反手交替击球,击球20次后轮换,每人练习5组;4人一组,发球机放置在发球线位置进行左右交替“喂”球,学生在底线位置进行移动,正反手交替击球过网,击球10次后轮换,等待的学生做同节奏无球挥拍练习。</p> <p>2. 4人一组,站于发球线中点处,接发球机正反手位“喂”球,落地一次后击球到对面场地得分区域(发球线、单打边线和底线组成的长方形区域),每人10球,到区1球计1分,分数综合最多的小组获胜。</p> <p>3. 指导学生以小组为单位,散点开展体能练习,要求:边线折返跑15米/组×2组,看颜色触摸标志、单脚平衡、单脚交替触球,每一种练习时间1分30秒,依次轮换。</p>
8	<p>1. 运动能力:积极参与正反手组合击球的学练;熟练掌握正反手组合击球的技术动作,在比赛中进行合理运用;发展腰腹肌肉力量、上肢肌肉力量和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有意识地关注发球机使用的注意事项,有良好的器材安全使用习惯;无法实现灵活组合击球时,能保持良好的心态,主动调节情绪,安慰同伴。</p> <p>3. 体育品德:通过正反手交替击球准度比拼,激发学练兴趣,遵守游戏的规则,在练习中相互促进,养成友好互助的习惯。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 移动正反手组合击球②: (1) 发球机“喂”球移动正反手交替击球过网; (2) 发球机“喂”球移动正反手交替击球过发球线。</p> <p>2. 展示或比赛: 正反手交替击球准度比拼(难)。</p> <p>3. 体能练习: (1) “8”字绕标志桶挥拍; (2) 俯卧支撑; (3) 俯撑开合跳; (4) 俯撑登山跑。</p>	<p>1. 4人一组,发球机放置在发球线位置进行左右交替“喂”球,学生在底线位置移动,正反手交替击球过网,击球10次后轮换,等候学生做同节奏无球挥拍练习;4人一组,发球机放置在发球线位置进行左右交替“喂”球,学生于发球线位置进行移动中正反手交替击球过发球线,每人击球10次进行交换,等候学生做同节奏无球挥拍练习。</p> <p>2. 4人一组,站于发球线中点处,接发球机正反手位交替“喂”球,落地一次后击球到对面场地得分区域(发球线、单打边线和底线组成的长方形区域),每人10球,到长方形前四分之三区1球计1分,到长方形后四分之一区1球计2分,分数综合最多的小组获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每种动作练习时间1分30秒,依次轮换。“8”字绕标志桶挥拍、俯卧支撑、俯撑开合跳、俯撑登山跑,规范动作下比总数。</p>

(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: 对网球标准场地、用球和计分方法的学习,初步掌握正式的比赛规则;能进行简单的比赛执裁;发展位移速度、协调性和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 理解对打练习的重要性,积极与同伴沟通,适应合作练习的环境;面对比赛中的挫折,能调节自己的心态,稳定自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德: 在单打比赛和比赛的执裁实践中,提高学练的兴趣,能遵守规则,做到公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 移动正反手组合击球③: (1) 介绍正式的场地和用球; (2) 计分方法; (3) 小场地正反手对打; (4) 底线正反手对打。</p> <p>2. 展示或比赛: 四局单打比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 左右折返跑; (2) 前后折返跑; (3) 折返跑踩圈; (4) 冲刺跑。</p>	<p>1. 利用视频向学生讲解正规的网球场地(线条和区域)的用球(四色球),并预告后续学练用球的变化:绿球转黄球;两人一组,分别进行小场地和大场地的正反手对拉球。</p> <p>2. 4人一组,进行四局单打比赛,两人比赛,两人裁判(一主一边),各完成一次比赛。</p> <p>3. 队长负责组内体能练习,采用小组循环练习。要求:左右折返跑、前后折返跑、折返跑踩圈、冲刺跑的距离为15米,依次轮换,共完成4组。</p>
10	<p>1. 运动能力: 积极参与底线正手击斜线球过网和打深度的学练;提高底线击斜线球过网的稳定性和落点深度;发展下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 理解斜线回球线路稳定的重要意义,主动与同伴形成配合;在对拉球回合比赛中,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德: 通过正手斜线对拉球回合赛,激发学练的兴趣,提高同伴协作的意识和能力,拥有积极合作的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 底线正手斜线球: (1) 底线正手回击斜线球落点1区内角附近; (2) 底线正手回击斜线球落点1区发球线与底线中间位置。</p> <p>2. 展示或比赛: 正手斜线对拉球回合赛。</p> <p>3. 体能练习: 小栏架练习: (1) 单脚直线跳跃; (2) 双腿直线跳跃; (3) 单腿侧跳; (4) “Z”字形斜向跳跃。</p>	<p>1. 4人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生正手位击斜线球过网,落点1区内角附近,每组20个球,完成4组;</p> <p>4人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生正手位击斜线球过网,落点1区发球线与底线中间区域,每组20个球,完成4组。</p> <p>2. 4人一组,两人站于发球线和底线之间进行正手斜线回合对拉球比赛,每组6个球,对拉回合数最多的组获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每种动作练习时间1分30秒,依次轮换。单脚直线跳跃、双腿直线跳跃、单腿侧跳、“Z”字形斜向跳跃,规范动作下比总数。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:积极参与底线反手击斜线球过网和落点深度的学练;提高底线击斜线球过网的稳定性和落点深度;发展腹部肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步理解斜线回球线路稳定的重要意义;时刻关注学练环境的安全,有良好的安全意识;在对拉球回合比赛中,增强配合,建立良好人际关系。</p> <p>3. 体育品德:通过底线反手斜线对拉回合赛,激发学练的兴趣,提高同伴协作的意识和能力,拥有积极合作的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 底线反手斜线球: (1) 底线反手回击斜线球落点 2 区内角附近; (2) 底线反手回击斜线球落点 2 区发球线与底线中间位置。</p> <p>2. 展示或比赛: 反手斜线对拉球回合赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 腹桥; (2) 背桥; (3) 侧桥; (4) 俄罗斯转体。</p>	<p>1. 4 人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生正手位击斜线球过网,落点 2 区内角附近,每组 20 个球,完成 4 组; 4 人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生正手位击斜线球过网,落点 2 区发球线与底线中间区域,每组 20 个球,完成 4 组。</p> <p>2. 4 人一组,两人站于发球线和底线之间进行正手斜线回合对拉球比赛,每组 6 个球,对拉回合数最多的组获胜。</p> <p>3. 指导学生以小组为单位,散点开展体能练习,要求:腹桥、背桥侧桥,1 分钟/组×3 组;俄罗斯转体 20 个/组×3 组。</p>
12	<p>1. 运动能力:积极参与底线正手直线击球过网和推深度的学练;提高底线击直线球过网的稳定性和落点深度,并在比赛中加以运用;发展腰腹肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注发球机使用的注意事项,有良好的器材安全使用习惯;在学练和比赛中,关心同伴的状态,建立良好人际关系;适应对抗环境。</p> <p>3. 体育品德:通过底线正手直线对拉回合赛,激发学练的兴趣,提高相互协作的意识和能力,形成不怕困难,敢于挑战、坚持到底的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 底线正手击直线球: (1) 底线正手回击直线球过网; (2) 底线正手回击直线球落点过发球线。</p> <p>2. 展示或比赛: 底线正手直线对拉回合赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 波比跳; (2) 俯撑交替触肩; (3) 俯卧撑; (4) 登山跑。</p>	<p>1. 4 人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生正手击直线球过网,每组 20 个球,完成 4 组;4 人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生正手击直线球过网,落点超过发球线,每组 20 个球,完成 4 组。</p> <p>2. 4 人一组,两人站于网球场底线进行反手直线回合对拉球比赛,每组 6 个球,对拉回合数最多的组获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每一种练习 30 秒/组×2 组,依次轮换。波比跳、俯撑交替触肩、俯卧撑、登山跑,规范动作情况下比总数。</p>

(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:积极参与底线反手击直线球过网和推深度的学练;提高底线击直线球过网的稳定性和落点深度,并在比赛中加以运用;发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与热身活动,有良好的运动损伤防护意识;在对拉球回合比赛中,能乐观面对比赛的结果,稳定自己的情绪;主动与同伴交流合作,养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:通过底线反手直线对拉回合赛,激发学练的兴趣,提高同伴协作的意识和能力,积极进取、敢于面对挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 底线反手击直线球: (1) 底线反手回击直线球; (2) 底线正手回击直线球,落点过发球线。</p> <p>2. 展示或比赛: 底线反手直线对拉回合赛。</p> <p>3. 体能练习: 绳梯练习: (1) 小碎步; (2) 高抬腿; (3) 侧向高抬腿; (4) 单脚跳。</p>	<p>1. 4人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生反手位击直线球过网,每组20个球,完成4组;4人一组,学生站于底线中点,发球机置于对向底线中点进行定点“喂”球,学生反手位击直线球过网,落点超过发球线,每组20个球,完成4组。</p> <p>2. 4人一组,两人站于网球底线进行反手直线回合对拉球比赛,每组6个球,对拉回合数最多的队伍获胜。</p> <p>3. 队长负责组内体能练习,采用小组循环方式进行绳梯练习。要求:小碎步、高抬腿、侧向高抬腿、单脚跳均2次/组×3组。</p>
14	<p>1. 运动能力:积极参与底线正反手交替击直线、斜线球的学练;提高底线交替击球过网的进攻能力;发展下肢肌肉力量、灵敏性和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中主动关注安全距离,避免碰撞;主动创造进攻机会,调节自己的情绪适应比赛的节奏。</p> <p>3. 体育品德:通过4人对拉回合赛,激发学练兴趣,提高同伴协作的意识和能力,面对困难顽强拼搏。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 底线正反手交替击球: (1) 底线击打斜线球,接对手直线球; (2) 底线反手位接对手直线球,回击对手斜线球。</p> <p>2. 展示或比赛: 4人对拉回合赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 平衡球上支撑腹桥; (2) 平衡球上单腿支撑; (3) 平衡球上半蹲; (4) 平衡球上交替上举。</p>	<p>1. 4名学生以底线双打站位站立,进行底线交替变线击球练习(斜变直、直变斜),8分钟后轮换下一组。</p> <p>2. 4人一组,在底线进行4人对拉回合比赛,接直线球后击斜线球,接斜线球后击直线球,完成一组直线和斜线对拉后算一个有效回合,每组计5分钟,有效回合数多的小组获胜。</p> <p>3. 以各自小组为单位,队长组织学生循环开展体能练习,要求:平衡球上支撑腹桥、平衡球上单腿支撑、平衡球上半蹲,1分30秒;平衡球上交替上举,20次/组×3组。</p>

(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:积极参与直线和斜线的侧身正手击球学练;强化正手击球的使用范围,形成对正手击球技术的巩固和提高;发展协调性、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:有良好的安全意识,学练中能时刻通过观察保持安全距离,主动保护队友和对手的安全;在比赛时,能调节自己的情绪,正确面对比赛的结果。</p> <p>3. 体育品德:通过侧身正手比准积分赛,激发学练兴趣,相互协作与配合,表现出良好的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 侧身正手击球:</p> <p>(1) 中线正手击球接同伴反手位中距离送球,侧身正手击球;</p> <p>(2) 正手击直线球接反手位侧身正手击斜线球。</p> <p>2. 展示或比赛: 侧身正手比准积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 快推杠铃;</p> <p>(2) 高拉杠铃;</p> <p>(3) 高翻杠铃;</p> <p>(4) 杠铃划船。</p>	<p>1. 4人一组,两人配合练习,一人反手位中距离“喂”球,另一人侧身正手击球,每组15个球交换,每人完成4组;</p> <p>4人一组,发球机置于发球线中点依次进行正反手位“喂”球,学生站于底线中点进行击球,正手位击直线,反手位侧身正手斜线,击球10次后轮换,等待同学做同节奏无球挥拍练习,每位同学完成4组。</p> <p>2. 4人一组,一人站于底线中点,另一人进行大范围手抛球反手位“喂”球,侧身正手击球斜线过网,落点在2区发球线内的区域计1分,在2区发球线和底线之间的区域计2分,每人20个球,4个人击球过网分数相加最多的小组获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每一种动作练习时间45秒,依次轮换。快推杠铃、高拉杠铃、高翻杠铃、杠铃划船,规范动作情况下比总数最多。</p>
16	<p>1. 运动能力:积极参与反手击球接侧身正手的组合学练;强化采用正手进攻的意识和能力,形成对正反手击球组合技术的巩固和提高;发展协调性、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在抢7分比赛中,主动抓住比赛的节奏和时机,能尊重对手,安慰同伴,积极参与学练和比赛。</p> <p>3. 体育品德:通过抢7分比赛,激发学练兴趣,养成顽强拼搏不服输的精神,诚实守信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合1:反手击球接侧身正手:</p> <p>(1) 反手斜线接反手位正手击直线球;</p> <p>(2) 反手斜线接反手位正手击大角度反斜线球。</p> <p>2. 展示或比赛: 抢7分比赛(信任制)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 战绳前臂上下摇;</p> <p>(2) 战绳弓步大臂上下摇;</p> <p>(3) 战绳前臂左右摇;</p> <p>(4) 战绳弓步大臂左右摇。</p>	<p>1. 4人一组,发球机置于底线中点处进行反手位“喂”球,学生站于底线中点处进行反手击球斜线后接侧身正手直线击球,等待的学生做同节奏无球挥拍练习,单组“喂”球20个,组合动作完成10组交换,每人共完成3组;</p> <p>4人一组,发球机置于底线中点处进行反手位“喂”球,学生站于底线中点处进行反手击球斜线后接侧身正手大角度斜线击球,等待的学生做同节奏无球挥拍练习,单组“喂”球20个,组合动作完成10组交换,每人共完成3组。</p> <p>2. 4人一组,进行组内7分制淘汰赛比赛决一、二、三、四名,采用信任制单淘汰赛赛制,先到7分净胜2分的队员获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每一种练习30秒/组×2组,依次轮换。战绳弓步前臂上下摇、战绳弓步大臂上下摇、战绳弓步前臂左右摇、战绳弓步大臂左右摇,规范动作情况下比总数。</p>

(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:积极参与左右分区调动和打重复落点的战术学习;初步形成运用单打战术的能力;发展协调性、位移速度和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解分点调动、重复落点技战术的价值和重要性,敢于直面自己在比赛中的表现;能在比赛中调节自己的情绪,适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:通过单打比赛,激发学练兴趣,在比赛和执裁中养成遵守规则、尊重裁判和公平公正的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打战术:分点调动、重复落点。</p> <p>2. 展示或比赛: 四局单打比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 五点扇形跑; (2) 长方形边线跑; (3) 高抬腿反应冲刺跑; (4) 小碎步反应冲刺跑。</p>	<p>1. 示范讲解单打战术:左右分区调动、打击重复落点,并在后续的比赛中进行适当的实践运用。</p> <p>2. 4人一组,两人进行四局单打比赛,一人进行执裁判罚,另一人进行战术引导,依次交换角色。</p> <p>3. 以各自小组为单位,队长组织学生循环开展体能练习,要求:五点扇形跑、长方形边线跑,各完成3组;高抬腿反应冲刺跑、小碎步反应冲刺跑,10米/组×3组。</p>
18	<p>1. 运动能力:积极参与网前截击入区和准度的学练;理解正反手网前技术的基本原理,熟练掌握正反手网前截击动作技术,并在比赛中加以运用;发展下肢肌肉力量、反应能力和腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注网前截击球的安全要领,懂得保护自己;面对击球的得分或失误,能及时调整心态,稳定自己的情绪,胜不骄、败不馁。</p> <p>3. 体育品德:通过网球截击比准积分赛,激发学练兴趣,形成友好的竞争意识,遵守比拼规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 网前截击球: (1) 正反手网前截击到区; (2) 正反手网前截击到左右半区。</p> <p>2. 展示或比赛: 网球截击比准积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 双脚跳上台; (2) 增强式跳台训练; (3) 跳台单腿起立; (4) 跳台持球正弓步蹲。</p>	<p>1. 4人一组,发球机置于发球线定点进行左右“喂”球,4人呈纵队站于网后3米区域进行截击到区练习,每人截击20个球,依次轮换,每人完成4组;4人一组,发球机置于发球线定点进行正反手位“喂”球,4人呈纵队站于网后3米区域进行截击到左右半区练习,每人截击20个球,依次轮换,每人完成4组。</p> <p>2. 4人一组,发球机置于底线中点依次进行左右“喂”球,学生站于网后3米进行截击到区,“喂”球16个,到区发球线内得1分,发球线到底线区域得2分,得分最多的队伍获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每一种动作练习时间为1分钟,依次轮换。双脚跳上台、增强式跳台训练、跳台单腿起立、持球跨步跳,规范动作情况下比总数。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 运动能力:积极参与中场击球接上网截击到区的组合动作练习;养成正反手击球和网前截击的组合能力;提高学生下肢肌肉力量、位移速度和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课堂学练和比赛,有良好的运动习惯;理解组合动作技术对网球比赛的重要意义,敢于在比赛中表现自我,展示出良好的自信心。</p> <p>3. 体育品德:通过正反手网前截击接力比准积分赛,激发学练兴趣,能遵守游戏规则,尊重对手和比赛结果,表现团队荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合 2:中场击球接上网正反手截击: (1) 发球机定点喂中场球,正手击直线球接上网正手截击到区; (2) 发球机定点喂中场球,反手击斜线球接上网反手截击到区。</p> <p>2. 展示或比赛: 正反手网前截击接力比准积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 抗阻力跑; (2) 推重物跑; (3) 标志桶绕“8”字; (4) “米”字折返跑。</p>	<p>1. 4 人一组,发球机置于底线中点“喂”正手位中场球 2 个,学生站于发球线和底线中间区域,第一个球击直线,第二个球正手网前截击到区,30 个球一组,每人完成 4 组;4 人一组,发球机置于底线中点“喂”反手位中场球 2 个,学生站于发球线和底线中间区域,第一个球击斜线,第二个球反手网前截击到区,30 个球一组,每人完成 4 组。</p> <p>2. 4 人一组,发球机置于底线中点依次进行正反手位“喂”球,学生站于网后 3 米进行截击到区接力赛,“喂”球 60 个,到区发球线内得 1 分,发球线到底线区域得 2 分,得分最多的队伍获胜。</p> <p>3. 队长负责组内体能练习,采用小组循环练习。要求:抗阻力跑、推重物跑,20 米/组 × 3 组;标志桶绕“8”字,5 次/组 × 3 组;“米”字折返跑完成 3 组。</p>
20	<p>1. 运动能力:积极参与击球上网截击和击浅球上网截击的战术学习;基本形成运用单打战术的能力;发展协调性、位移速度和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解底线随上、半场随上进攻战术的价值和重要性,正视自己在比赛中的表现;能在比赛中调节自己的情绪,适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:通过单打比赛,激发学练兴趣,在比赛和执裁中养成遵守规则、尊重裁判和公平公正的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单打战术:底线随上、半场随上。</p> <p>2. 展示或比赛: 四局单打比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 变向跑 30 米; (2) 碎步跑 30 米; (3) 高抬腿跑 30 米; (4) 蛙跳 15 米。</p>	<p>1. 示范讲解单打战术:击球上网截击、击浅球上网截击,并在后续的比赛中进行实践运用。</p> <p>2. 4 人一组,两人进行四局单打比赛,一人进行执裁判罚,另一人进行战术引导,依次轮换。</p> <p>3. 以各自小组为单位,队长组织学生循环开展体能练习,要求:变向跑、碎步跑、高抬腿跑,30 米/组 × 3 组;蛙跳 15 米/组 × 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
21	<p>1. 运动能力:积极参与上手发球与接发球的学练;了解发球与接发球动作的内在联系,形成对网球组合技术初步掌握;发展下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与课堂学练;积极与同伴交流合作,能适应变化的学练环境和比赛环境;在比赛过程中保持良好心态,鼓励同伴共同进步。</p> <p>3. 体育品德:通过发球比准积分赛,形成勇于挑战、不怕困难的意志品质,养成遵守游戏和比赛规则的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 上手发球与接发球①: (1) 抛球练习; (2) 发球线上手发球; (3) 一发一接。</p> <p>2. 展示或比赛: 发球比准积分赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 波速球持药球深蹲; (2) 波速球上持球绕“8”; (3) 波速球砸球; (4) 波速球转体砸球。</p>	<p>1. 4人一组,进行发球抛球练习,每人完成50次;在发球线后进行发球练习,准备站位时侧对接球同学完成击球,使球的线路向接球同学的正面,每人10组发球共20球;组织学生于底线处进行接发球练习,接球时力求将球打深,迫使发球同学侧身移动不及时。</p> <p>2. 4人一组,各组学生分别进行1区和2区发球,每人10球,发外角得1分发追身得2分发内角得3分,各组累计得分,分数多的组胜出。</p> <p>3. 组织学生按内容分组,根据音乐的节奏进行轮换练习。波速球持药球深蹲、波速球上持球绕“8”、波速球砸球、波速球转体砸球的时长为音乐时长(1分钟)。</p>
22	<p>1. 运动能力:积极参与上手发球接发球的学练;提高发球与接发球动作技术成功率,了解发球顺序;发展下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:发球时主动示意接发球方做好准备,保证练习安全;积极与同伴交流合作,适应变化的学练环境;乐观面对比赛的失利,情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:通过发球接发对抗赛,在激发学练兴趣的同时,形成规则意识,表现出顽强拼搏的精神,提高自信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 上手发球与接发球②: (1) 抛球练习; (2) 底线上手发球过网; (3) 规则:发球顺序、机会和失误。</p> <p>2. 展示或比赛: 发球接发对抗赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 单脚左右跳线; (2) 单腿“T”字跳; (3) 单腿蹬腿左右跳; (4) 单腿蹬腿前后跳。</p>	<p>1. 4人一组,进行发球抛球练习,每人完成50次;两人于底线后进行发球接发球练习,发球的学生要发一区内角,2个球必须成功一个,接发的学生回击成功则继续练习,每人10组发球共20球;两人于底线后进行发球接发球练习,接发球的学生有意识地进行大角度回击,接10组发球共20球;教师示范讲解发球的顺序、机会和脚误犯规,并引导学生在后续的比赛中进行实践巩固。</p> <p>2. 4人一组,各组依次派出队员与另一组进行发球与接发球对抗,发球接发球失误对手加1分,发球接发球成功后,进入回合球,回合球中失误方加1分、成功方加2分,最终按双方总得分行胜负。</p> <p>3. 以各自小组为单位,组长组织学生循环开展体能练习,要求:单脚左右跳线、单腿“T”字跳,1分钟/组×3组;单腿蹬腿左右跳、单腿蹬腿前后跳,20次/组×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	<p>1. 运动能力:积极参与巩固提高上手发球接发球的学练;掌握发球与接发球动作的内在关系,形成对网球组合技术的熟练运用;发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与发球与接发球练习,提高发球的稳定性,建立良好的自信心;勇于挑战强者,面对比赛的失利,及时调整情绪,消除胆怯心理,适应对抗环境。</p> <p>3. 体育品德:通过单打比赛,形成正确的胜负观等良好的体育品格,养成遵守比赛规则的意识,在体育活动中表现出文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 上手发球与接发球③: (1) 抛球练习; (2) 底线上手发球到区; (3) 规则:重发的情况。</p> <p>2. 展示或比赛: 四局单打比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 燕式平衡; (2) 俯卧撑侧展; (3) “T”字移动计时跑; (4) “T”字混合移动计时跑。</p>	<p>1. 进行发球抛球练习,完成 50 次;4 人一组,两人选择 1 区或 2 区进行发球练习,两人进行接发球练习,一组 10 个球,完成 4 组;教师示范介绍发球重发的规则情况,并引导学生在后续比赛中实践巩固。</p> <p>2. 4 人一组,进行四局的单打比赛,两人比赛,两人裁判(一主一边),各完成一次比赛。</p> <p>3. 组织学生以小组为单位,由组长带领,根据音乐的节奏进行轮换练习。燕式平衡、俯卧撑侧展、“T”字移动计时跑、“T”字混合移动计时跑的时长为音乐时长(1 分钟)。</p>
24	<p>1. 运动能力:积极参与发球接正反手击球的学练;了解组合动作的基本原理,形成对网球组合技术和节奏的初步了解;发展协调性、灵敏性、下肢肌肉力量和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解发球与正反手击球衔接的重要意义,积极参与学练和比赛;关注脚下移动,避免运动损伤;主动克服畏难的心理,调节情绪,适应目前的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:通过 30 秒 10 球速射赛,在激发学练兴趣的同时,养成积极进取、挑战自我、勇敢顽强的体育精神和尊重对手、诚信自律等体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合 3: 发球接正反手击球: (1) 发球接回球正反手击球; (2) 发球接回球正反手击球(回合数)。</p> <p>2. 展示或比赛: 30 秒 10 球速射赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 橡皮带弓步抗阻转体; (2) 单腿蹲起; (3) “米”字折返跑; (4) 绕网球场线 5 分钟耐力跑。</p>	<p>1. 4 人一组,一人发球,一人徒手发球练习,一人接直线球,另一人接正反手击球组合练习;4 人一组,一人发球,一人徒手发球练习,一人接直线球,另一人接正反手击球组合练习,对回合数有要求。</p> <p>2. 以小组为单位,组织学生底线等待,发球机左右小角度送球,每 3 秒一颗,学生完成 10 颗球速射,落发球线以前 1 分,落发球线底线之间 2 分,失误不得分,累计得分高的小组胜出。</p> <p>3. 队长负责组内体能练习,采用小组循环练习。要求:橡皮带弓步抗阻转体、单腿蹲起 20 个/组×4 组;“米”字折返跑/组×2 组;绕网球场线 5 分钟耐力跑/组×1 组。</p>

(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:积极参与发球接上网截击的学练;了解组合动作的基本原理,形成对网球组合技术初步了解;发展协调性、下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与学练和比赛,有良好的运动习惯;主动与同伴进行交流合作,养成良好的社会适应能力;积极调整情绪,及时融入学练环境中。</p> <p>3. 体育品德:通过对墙截击挑战赛,在激发学练兴趣的同时,逐步形成积极进取和顽强拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合4:发球接上网截击: (1) 1区发球,接上网正手截击同伴球拍喂正手位球; (2) 2区发球,接上网反手截击同伴球拍喂反手位球。</p> <p>2. 展示或比赛: 对墙截击挑战赛。</p> <p>3. 体能练习: 绳梯练习: (1) 蜘蛛步; (2) 并腿前后跳; (3) 并腿左右跳; (4) 并腿快速跳。</p>	<p>1. 4人一组,两人配合练习,发球学生在1区完成一次发球后快速向网前移动,击同伴隔网送出的正手位截击球,完成10次后互换位置;4人一组,两人配合练习,发球学生在2区完成一次发球后快速向网前移动,击同伴隔网送出的反手位截击球,完成10次后互换位置。</p> <p>2. 以小组为单位,距离网球1.5米~2.0米站好听到开始后,进行对墙截击比赛,2分钟内截击次数最多的小组获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战,组长负责,教师巡视指导。蜘蛛步、并腿前后跳、并腿左右跳、并腿快速跳,依次循环练习三轮,用时最短小组获胜。</p>
26	<p>1. 运动能力:积极参与正反手切削球技术的学练;能简单说出动作的基本原理,初步掌握正反手切削球技术;发展下肢肌肉力量、位移速度和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注肘关节的稳定性,避免运动损伤,有良好的安全意识;能适应不同学练环境下的切削练习;切削下网时,及时调整心态,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:通过半场切削过网赛,养成公平竞争的体育道德和勇敢顽强、团结协作的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 学习原地正反手切削技术: (1) 正反手切削动作技术学习; (2) 中场正反手切削手抛球过网; (3) 中场反手切削手抛球过网旋转。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场切削过网赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 双脚跳; (2) 左右移动训练; (3) 单双数互追; (4) 转换跑。</p>	<p>1. 观看视频影像及教师示范,初步学习反手切削击球动作,模仿并体验击固定球;4人一组,在发球线处两人配合,一人辅助抛固定点球,另一人练习体会反手切削击球过网,每人20个球;站立于发球线,接同伴右前方1米处下手抛球侧身引拍,进行反手切削球过网旋转。</p> <p>2. 4人一组,每组各选取两人位于两侧发球线后,教师或助理小教练发球,两人开始进行切削球比赛,下网或超过底线及单打边线则为失误,7球后轮换,累计得分最多的队伍获胜。</p> <p>3. 组织学生分组轮换进行体能挑战,要求:双脚跳,1分钟/组×2组;左右移动训练、单双数互追、转换跑,10米/组×5组。队长监督,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	<p>1. 运动能力:积极参与移动正反手切削球的学练;了解切削组合动作的基本原理,形成对切削组合技术和节奏的初步了解;发展腰腹肌肉力量、上下肢肌肉力量和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有意识地进行课外体育锻炼,养成良好的锻炼习惯;移动过程中,关注同伴位置,避免碰撞,有良好的安全意识;适应学练和比赛环境,形成良好的学练氛围。</p> <p>3. 体育品德:通过正手切削成功赛和体能练习,养成积极进取和胜不骄、败不馁的良好品德,建立团队协作意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 学习移动正反手切削技术①: (1) 中前场正反手切削横向移动击手抛球; (2) 中后场正反手切削横向移动击手抛球; (3) 抢 7 的具体规则。</p> <p>2. 展示或比赛: 正手切削成功赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 战绳前臂上下摇; (2) 单脚跳; (3) 反应灯折返跑; (4) 平板支撑。</p>	<p>1. 学生站立于中前场接手抛球进行正反手横向移动切削球过网;学生站立于中后场接手抛球进行正反手横向移动切削球过网;示范讲解抢 7 的具体规则,并在后续的比赛中进行实践巩固。</p> <p>2. 4 人一组,学生位于场地一端底线处,每人 10 颗球,在距离球网上方 1 米处设置阻碍区,球要从中间穿过方为成功,10 颗球中成功次数多者为胜。</p> <p>3. 组长组织组员在组内进行体能练习,采用小组循环练习。战绳前臂上下摇,40 秒/组×3 组;单脚跳,30 次/组×4 组;反应灯折返跑,1 分钟/组×2 组;平板支撑,1 分钟/组×2 组。</p>
28	<p>1. 运动能力:积极参与移动正反手切削球的学练;能说出切削组合动作的基本原理,形成对切削组合技术和节奏的初步掌握;发展上下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注同伴“喂”球位置,保持挥拍的安全距离;主动与同伴沟通合作,互帮互助,形成良好的人际关系;适应学练环境,形成良好的学练氛围。</p> <p>3. 体育品德:通过正手切削球比落点,激发学练兴趣,形成规则意识,在体能练习中表现出团结协作和顽强拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 学习移动正反手切削技术②: (1) 中前场正反手切削纵向移动击手抛球; (2) 中后场正反手切削纵向移动击手抛球; (3) 罚分、局、盘的规则介绍。</p> <p>2. 展示或比赛: 正手切削球比落点。</p> <p>3. 体能练习: (1) 滑雪跳; (2) 后蹬跑; (3) “8”字绕标志桶; (4) 双人俯撑击掌。</p>	<p>1. 4 人一组,学生站立于中前场接手抛球进行正反手纵向移动切削球过网;4 人一组,学生站立于中后场接手抛球进行正反手纵向移动切削球过网;教师示范讲解罚分、局、盘情况的具体规则,并提示学生在后续的比赛中进行实践巩固。</p> <p>2. 4 人一组,学生进行切削球落点积分赛,每人 10 个球,底线后进行切削球比赛,球直线落对面发球线后得 3 分,斜线得 1 分,直线落发球区得 2 分累计分数高者获胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行体能循环练习,队长负责,教师巡回指导。滑雪跳、后蹬跑,30 米/组×3 组;“8”字绕标志桶,1 分钟/组×3 组;双人俯撑击掌,30 个/组×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29	<p>1. 运动能力:积极参与正手击球反手切削球组合动作的学练;理解组合动作的基本原理,并能在比赛中正确运用;发展上下肢肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解热身与放松活动对运动的价值,有良好的运动习惯;保持安全的学练距离,避免碰撞;比赛中克服紧张情绪,保持情绪稳定;能适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:通过正击一切削“王者赛”,激发学练兴趣,养成正确的胜负观,胜不骄、败不馁,提高自信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合 5: 正手击球接正、反手切削: (1) 正手底线击球接正手切削球; (2) 正手底线击球接反手切削球; (3) 双打的站位。</p> <p>2. 展示或比赛: 正击一切削“王者赛”。</p> <p>3. 体能练习: (1) 九宫格单脚跳; (2) 九宫格双脚跳; (3) 九宫格支撑移动; (4) 九宫格折返跑放球。</p>	<p>1. 4人一组站立于底线后,发球机“喂”组合球,正手击球后接正手切削斜线球,每人完成 10 次为一组,共完成 4 组;4人一组站立于底线后,发球机“喂”组合球,正手击球后接反手切削斜线球,每人完成 10 次为一组,共完成 4 组;教师示范讲解双打的站位,并让学生在比赛中实践巩固。</p> <p>2. 学生在一区底线后等待,教师隔网送球,学生击正手斜线球后快速移动接来球完成切削球,每人 10 球组合,成功次数最高者获胜,若正手击球失误则自动失败。</p> <p>3. 组织学生以小组为单位,组长带领,根据音乐的节奏进行轮换练习。九宫格单脚跳、九宫格双脚跳的时长为音乐时长(1分钟)九宫格支撑移动、九宫格折返跑放球的距离为 15 米。</p>
30	<p>1. 运动能力:积极参与反手击球反手切削的学练;掌握反手击球与切削组合的动作技术,并在比赛中展示;发展灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解切削组合动作技术的应用价值,积极参与切削学练;在学练中,主动与同伴交流合作,帮助同伴提高击球信心,建立良好的人际关系;比赛失误时能及时调整情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过攻削大赛和体能练习,养成遵守比赛规则,不怕困难,坚持不懈的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合 6: 反手击球接正、反手切削: (1) 反手底线击球接正手切削球; (2) 反手底线击球接反手切削球; (3) 双打的发球轮换。</p> <p>2. 展示或比赛: “攻削大赛”。</p> <p>3. 体能练习: (1) 折返跑踩圈; (2) 左右折返跑; (3) 折返跑绕环; (4) 折返跑。</p>	<p>1. 学生 4 人一组,站立于底线后,同伴“喂”组合球,反手击球后接正手切削直线球,每人完成 10 次为一组,共完成 4 组;学生 4 人一组站立于底线后,同伴“喂”组合球,反手击球后接反手切削直线球,每人完成 10 次为一组,共完成 4 组;教师示范讲解双打的发球轮换,并引导学生在比赛中实践巩固。</p> <p>2. 4 人一组,两组对抗比赛,一次比赛 10 个球,一组正反手进攻,另一组只做切削球,10 个球后互换,累计失误最低的组获胜。</p> <p>3. 组长带领组员进行组内体能计时比拼赛,教师巡视指导。折返跑踩圈、左右折返跑、折返跑绕环和折返跑的距离均为 15 米/组 × 4 组,用时最短获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
31	<p>1. 运动能力:积极参与发球接切削的学练;能合理运用不同区域发球后接正反手切削球调动对手的能力,并在比赛中展示;发展灵敏性、下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地进行课外体育锻炼,养成良好的锻炼习惯;面对比赛失误时能及时调整情绪;积极适应激烈的比赛环境,提高适应不同环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:通过“人机大战切削赛”,激发学练兴趣,形成规则意识,表现出团结协作、顽强拼搏的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合 7:发球接切削: (1) 1 区发球接对手回发球正反手切削; (2) 2 区发球接对手回发球正反手切削。</p> <p>2. 展示或比赛: “人机大战切削赛”。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲纵跳; (2) 抗阻力跑; (3) 弓步交换跳; (4) 半蹲纵跳。</p>	<p>1. 4 人一组,两人进行 1、2 区发球,另两人进行接发球的正、反切削球,每人完成发球 40 组和接发球 40 组。</p> <p>2. 4 人一组,两组对抗,分别站立于底线后,球场对面放置两台发球机,对发球机送球进行切削练习,球落对面发球区内得 1 分,球落底线与发球线之间得 2 分,累计积分高的组获胜。</p> <p>3. 组织学生按内容分组计时轮换,组长负责本组的学练,教师巡视指导。深蹲纵跳、弓步交换跳、半蹲纵跳,20 次/组 × 3 组;抗阻力跑,20 米/组 × 3 组。</p>
32	<p>1. 运动能力:积极参与双底线战术、一网一底战术的学练;初步形成双打战术的意识和行为,并在比赛中展示;发展腰腹肌肉力量、上肢肌肉力量和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在双打比赛中,能主动与同伴交流,取得比赛胜利,与同伴沟通时能保持自身情绪稳定;消除畏难心理,适应目前的学练环境,形成良好的竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:通过单打比赛,激发学练兴趣,形成不怕困难,努力坚持学练的意志品质,养成公平竞争的体育道德和积极进取的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 双打战术:双底线战术、一网一底战术。</p> <p>2. 展示或比赛: 四局双打比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 战绳弓步大臂左右摇; (2) 战绳弓步前臂上下摇; (3) 战绳弓步前臂左右摇; (4) 战绳弓步大臂上下摇。</p>	<p>1. 教师示范讲解双打战术:双底线战术、一网一底战术,并引导学生在后续的比赛中进行适当的实践运用。</p> <p>2. 4 人一组,组内进行四局双打比赛,未上场人员做裁判。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每一种动作练习时间 1 分钟,依次轮换。战绳弓步大臂左右摇、战绳弓步前臂上下摇、战绳弓步前臂左右摇、战绳弓步大臂上下摇,规范动作下比总数。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
33	<p>1. 运动能力:积极参与高压球的学练;能说出高压球的主要技术环节,能结合步法找到击球点,并在比赛中运用;发展灵敏性、下肢肌肉力量和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与热身与放松活动,有良好的运动安全习惯;面对比赛的结果,能乐观面对,能调控自己的情绪;主动与同伴交流合作,养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:通过挑高球比准,激发学练兴趣,养成规则意识,表现出协作进取和顽强拼搏的精神,形成良好的身体姿态,提高自信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 学习高压球①: (1) 准备姿势引拍,非持拍手向上伸直抓球; (2) 半场隔网送球发球线处击平高球。</p> <p>2. 展示或比赛: 挑高球比准。</p> <p>3. 体能练习: (1) 双腿直线跳跃; (2) 单脚直线跳跃; (3) 边线折返跑; (4) 俯撑侧移。</p>	<p>1. 组织学生分成八组且每两组相向站立于球网两侧发球线处,击平高球同学击球后,另一侧同学调整至高压准备姿势向上伸直非持拍手寻找并抓住球;于发球线处面对球网,(拍面打开手腕固定身体重心向上向前移动膝部逐渐伸直)循环进行平高球练习。</p> <p>2. 将学生分成两组,每人手持两颗球在底线处向对面击挑高球,落在对面发球线前得1分,落在底线与发球线之间得2分,最终统计哪组得分多,胜出。</p> <p>3. 以各自小组为单位,组长组织学生循环开展体能练习,要求:双腿直线跳跃、单脚直线跳跃,10米/组×4组;双打边线间折返跑/组×4组;单打边线间俯撑侧移/组×2组。</p>
34	<p>1. 运动能力:积极参与高压球的学练;能说出高压球技术的运用时机,初步掌握高压球动作技术,并在“你挑我压”对抗赛中运用;发展协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与高压球的合作练习;勇于面对困难,主动调节情绪,保持情绪稳定;在学练和比赛中,与同伴及时沟通,培养良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:通过“你挑我压”对抗赛,激发学练兴趣,形成积极进取,遵守比赛规则,尊重对手,顽强拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 学习高压球②: (1) 非持拍手接对方半场平高球复抛击打; (2) 半场高压击打对方底线平高球。</p> <p>2. 展示或比赛: “你挑我压”对抗赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 俄罗斯转体; (2) 正手和反手抛药球; (3) 侧桥; (4) 背桥。</p>	<p>1. 学生分成两组接同伴平高球后再将球抛起,在安全区域进行模仿高压击球练习;学生分成两组,于发球线处隔网相向站立。练习高压技术同学将球以下手发球形式送球至打平高球同学,接同伴平高球进行高压球练习。</p> <p>2. 学生分成两组,挑高球组每人持1球,以平高球方式击出(出界则失分),另一组学生高压方式击出(出界失分)。结束后互换位置,综合两组得分比胜负。</p> <p>3. 指导学生以小组为单位,散点开展体能练习,要求:俄罗斯转体、正手和反手抛药球,20个/组×3组;侧桥、背桥,1分钟/组×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
35	<p>1. 运动能力:积极参与底线正反手随球上网接高压的学练;能做出正反手随球上网接高压球的组合动作,并在高压球积分赛中运用;发展协调性、上下肢肌肉力量和腰腹力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:有计划地进行课内外体育锻炼,表现出良好的安全意识,学练中时刻关注练习环境,避免运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:通过高压球积分赛,树立正确的胜负观,遵守比赛规则,做到胜不骄、败不馁,表现出积极进取、勇敢顽强的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合 8:正反手随球上网接高压球: (1) 底线正手随球上网退步扣杀高跳球; (2) 底线反手随球上网退步扣杀高跳球。 2. 展示或比赛: 高压球积分赛。  3. 体能练习: (1) 哑铃推举; (2) 哑铃负重转体; (3) 哑铃负重转体跳; (4) 哑铃负重提踵。</p>	<p>1. 学生分两组隔网相向站立,一组学生通过正手压制对方弱侧,顺势前移,完成对防守型挑高球的扣杀;学生分两组隔网相向站立,一组学生通过反手大角度球调动,干扰对手有效回击,顺势前移,完成对防守型挑高球的扣杀。</p> <p>2. 学生分成两组,每组场地另一侧放置一台发球机,每人 3 个球,高压斜线球得 1 分,直线球 2 分,累计得分多者胜。</p> <p>3. 以小组为单位进行计时挑战赛,每一种动作练习时间 1 分 30 秒,依次轮换。哑铃推举、哑铃负重转体、哑铃负重转体跳和哑铃负重提踵,规范动作情况下比总数。</p>
36	<p>1. 运动能力:积极参与网球双打战术的学练;理解双打战术运用的基本原理,形成对网球双打战术的基本掌握,并在比赛中展示;发展位移速度、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解换位及补位、双上网战术的应用价值;在截击对抗比赛中,能主动与队友沟通,取得比赛胜利;能及时调控自身情绪,适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:通过网前截击对抗赛,激发竞争意识,表现出团结协作和顽强拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 双打战术:换位及补位战术、双上网战术。 2. 展示或比赛: 网前截击对抗赛。  3. 体能练习: (1) 随球上网冲刺跑; (2) 跳绳; (3) 连续跨步跳; (4) 左右跨步跳。</p>	<p>1. 教师示范讲解双打战术:换位及补位战术、双上网战术,并引导学生在后续的比赛中进行适当的实践运用。</p> <p>2. 学生分成四组,每两组隔网站立,循环网前截击练习,比一比哪组失误最少。</p> <p>3. 组长负责组内体能练习,采用小组循环练习。要求:随球上网冲刺跑、连续跨步跳、左右跨步跳,10 米/组 × 3 组,跳绳 2 分钟/组 × 3 组。教师进行巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
37 ~ 38	<p>1. 运动能力:积极参与组内选拔赛,提高网球基本技战术的综合运用能力;初步学会赛事的组织与编排,明确各角色的分工与配合,初步形成赛事的组织与参与能力;发展位移速度、心肺耐力、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验组织开展和融入参与团体比赛的快乐,形成长期坚持体育锻炼的意识和习惯;体验比赛和各角色的职责与乐趣,表现积极参与比赛和练习的学习态度;能在比赛中合理面对自己的比赛表现,良好调控自己的情绪;在“学、练、赛”的综合环境中能良好地适应其变化,懂得在团队合作和比赛中与队友进行交流,进而形成配合。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难、坚持到底和团队合作的精神,做到公平公正,遵守规则,尊重裁判和对手;通过参与团体比赛,基本能胜任不同的角色,具有集体荣誉感和责任感,正确对待比赛的结果,并表现出文明礼貌的比赛和观赛礼仪。</p>	<p style="text-align: center;">组内选拔赛</p> <p><b>一、组织:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>根据学生实际的网球水平开展比赛设计,比赛可以连续地开展,也可以分散在技战术训练课时之中;也可根据班级具体情况组织比赛,进行男女分组或男女混合的比赛,例如:情境演练赛(限定在双打比赛中只能进行双底线击球)、回合挑战赛(在男双对阵女双比赛中,限定男双队伍必须在四个回合内拿分,否则失分),轮空的学生担任裁判、记录员;</li> <li>根据本班具体情况,总人数 40 人,男女人数均为 20 人,每 4 人一组,两男两女;</li> <li>10 支队伍根据轮次进行组内选拔比赛,未上场队员进行裁判和记录员工作;</li> <li>每两周进行最佳角色的评选,并颁发个人角色奖励勋章;</li> <li>比赛采用抢 11 分制,进行男女组内淘汰赛。</li> </ol> <p><b>二、对阵轮次:</b></p> <p>第一轮:1~5 组女单;      第二轮:6~10 组男单;      第三轮:6~10 组女单;      第四轮:1~5 组男单。</p> <p><b>三、过程性和终结性评价:</b></p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p><b>四、体能练习:</b></p> <p>队长带领组员根据自身的练习需要进行自主选取并练习,例如:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>网球专项柔韧与灵敏练习:手、肘、肩部的牵拉,体前、后、侧屈练习,十字交换跳;</li> <li>网球专项平衡练习:波速球上持球绕“8”,波速球持药球深蹲,榴莲球燕式平衡;</li> <li>网球专项力量练习:单腿持球跳台蹬起,屈臂撑悬垂举腿,瑞士球屈臂撑;</li> <li>网球专项速度练习:影子移动,抗阻力跑,间隙冲刺训练;</li> <li>网球专项耐力练习:法特莱克训练法,单双打线区跳跃,滚接球练习。</li> </ol>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
39 ～ 43	<p>1. 运动能力: 参与单打淘汰比赛, 提高网球基本技战术的综合运用能力, 基本学会赛事的组织与编排, 像得赛事欣赏的分析和评价, 明白各角色的分工与配合, 基本形成赛事的组织与参与能力; 发展位移速度、心肺耐力、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 体验组织开展和融入参与团体比赛的快乐, 形成长期坚持体育锻炼的意识和习惯; 体验比赛的乐趣和各角色的职责, 表现积极参与比赛和练习的学习态度; 能在比赛中合理面对自己的比赛表现, 积极调控情绪; 在“学、练、赛”的综合环境中能良好地适应, 像得在团队合作和比赛中与队友进行交流, 进而形成配合。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难、坚持到底和团队合作的精神, 做到公平公正, 遵守规则, 尊重裁判和对手; 通过团体比赛的参与, 基本能胜任不同的角色, 具有集体荣誉感和责任感, 正确对待比赛的结果, 并表现出文明礼貌的比赛和观赛礼仪。</p>	<p style="text-align: center;"><b>“大师挑战”单打淘汰赛</b></p> <p>一、组织:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>根据本班具体情况, 总人数 40 人, 男女人数均为 20 人, 每 4 人一组, 两男两女;</li> <li>10 支队伍根据抽签结果, 按轮次进行单打淘汰赛, 设男单、女单两个组别, 未上场队员进行裁判和记录员工作;</li> <li>每两周进行最佳角色的评选, 并颁发个人角色奖励勋章;</li> <li>比赛采用六局平分先胜制, 进行男、女单打淘汰赛。</li> </ol> <p>二、对阵轮次:</p> <p>第一轮: 男、女单打进 8 签位;      第二轮: 男、女单打 8 进 4;      第三轮: 男、女单打半决赛;      第四轮: 男、女单打决赛。</p> <p>三、过程性和终结性评价:</p> <p>根据评价方案, 对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>四、体能练习:</p> <p>队长带领组员根据自身的练习需要自主选取并练习。例如:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>网球专项柔韧与灵敏练习: 手、肘、肩部的牵拉, 体前、后、侧屈练习, 十字交换跳;</li> <li>网球专项平衡练习: 波速球上持球绕“8”, 波速球持药球深蹲, 榴莲球燕式平衡;</li> <li>网球专项力量练习: 单腿持球跳台蹬起, 屈臂撑悬垂举腿, 瑞士球屈臂撑;</li> <li>网球专项速度练习: 影子移动, 抗阻力跑, 间隙冲刺训练;</li> <li>网球专项耐力练习: 法特莱克训练法, 单双打线区跳跃, 滚接球练习。</li> </ol>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
44 ～ 50	<p>1. 运动能力: 参与双打淘汰比赛, 提高网球基本技战术的综合运用能力, 基本掌握赛事的组织与编排, 像得赛事欣赏的分析和评价, 明确各角色的分工与配合, 培养赛事的组织与参与能力; 发展位移速度、心肺耐力、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 体验组织开展参与团体比赛的快乐, 形成长期坚持体育锻炼的意识和习惯; 体验比赛的乐趣和各角色的职责, 表现出积极参与比赛和练习的学习态度; 能在比赛中合理面对自己的比赛表现, 良好调控情绪; 在“学、练、赛”的综合环境中能良好地适应其变化, 像得在团队合作和比赛中与队友进行交流, 进而形成配合。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难、坚持到底和团队合作的精神, 做到公平公正、遵守规则、尊重裁判和对手; 通过参与团体比赛, 基本能胜任不同的角色, 具有集体荣誉感和责任感, 正确对待比赛的结果, 并表现出文明礼貌的比赛和观赛礼仪。</p>	<p style="text-align: center;">“最佳伙伴”双打淘汰赛</p> <p><b>一、组织:</b>            1. 根据本班具体情况, 总人数 40 人, 男女人数均为 20 人, 每 4 人一组, 两男两女;            2. 10 支队伍根据抽签结果, 按轮次进行双打淘汰比赛, 设男双、女双和混双三个组别, 未上场队员进行裁判和记录员工作;            3. 每两周进行最佳角色的评选, 并颁发个人角色奖励勋章;            4. 比赛采用六局平分先胜制, 进行男、女、混双打淘汰赛。</p> <p><b>二、对阵轮次:</b>            第一轮: 男、女、混双打进 8 签位;            第二轮: 男、女、混双打 8 进 4;            第三轮: 男、女、混双打半决赛;            第四轮: 男、女、混双打决赛。</p> <p><b>三、过程性和终结性评价:</b>            根据评价方案, 对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p><b>四、体能练习:</b>            队长带领组员根据自身的练习需要自主选取体能锻炼项目并练习。例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 网球专项柔韧与灵敏练习: 手、肘、肩部的牵拉, 体前、后、侧屈练习, 十字交换跳;</li> <li>2. 网球专项平衡练习: 波速球上持球绕“8”, 波速球持药球深蹲, 榴莲球燕式平衡;</li> <li>3. 网球专项力量练习: 单腿持球跳台蹬起, 屈臂撑悬垂举腿, 瑞士球屈臂撑;</li> <li>4. 网球专项速度练习: 影子移动, 抗阻力跑, 间隙冲刺训练;</li> <li>5. 网球专项耐力练习: 法特莱克训练法, 单双打线区跳跃, 滚接球练习。</li> </ul>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																					
51 ~ 71	<p>1. 运动能力: 多方位参与团体争霸比赛, 提高网球基本技战术的综合运用能力, 熟练掌握赛事的组织与编排, 懂得对赛事进行分析和评价, 明确各角色的分工与配合, 形成赛事的组织与参与能力; 发展位移速度、心肺耐力、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 体验组织开展和融入参与团体比赛的快乐, 形成长期坚持体育锻炼的意识和习惯; 体验比赛的乐趣和各角色的职责, 表现积极参与比赛和练习的学习态度; 能在比赛中直视自己的比赛表现, 积极调控情绪; 在“学、练、赛”的综合环境中能良好地适应, 懂得在团队合作和比赛中与队友进行交流, 进而形成配合。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难、坚持到底和团队合作的精神, 做到公平公正、遵守规则、尊重裁判和对手; 通过团体比赛的参与, 基本能胜任不同的角色, 具有集体荣誉感和责任感, 正确对待比赛的结果, 并表现出文明礼貌的比赛和观赛礼仪。</p>	<p style="text-align: center;"><b>“团队争霸”赛</b></p> <p><b>一、组织:</b></p> <p>1. 根据本班具体情况, 总人数 40 人, 男女人数均为 20 人, 每 4 人一组, 两男两女;</p> <p>2. 10 支队伍根据抽签结果分入甲、乙组, 每组按场次和轮次进行组内团体循环赛(采用 1 号位固定逆时针轮转法), 甲、乙组前两名组成 4 强队伍再进行单淘汰赛, 设男单、女单和混双三个组别, 未上场队伍进行裁判和记录员工作;</p> <p>3. 每两周进行最佳角色的评选, 并颁发个人角色奖励勋章;</p> <p>4. 比赛采用六局平分先胜制, 进行团体争霸赛。</p> <p><b>二、对阵轮次:</b></p> <p>1. 循环赛(以甲组 5 个团队为例, 遇“0”轮空):</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">第一轮</th><th style="text-align: center;">第二轮</th><th style="text-align: center;">第三轮</th><th style="text-align: center;">第四轮</th><th style="text-align: center;">第五轮</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1—0</td><td style="text-align: center;">1—5</td><td style="text-align: center;">1—4</td><td style="text-align: center;">1—3</td><td style="text-align: center;">1—2</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">2—5</td><td style="text-align: center;">0—4</td><td style="text-align: center;">5—3</td><td style="text-align: center;">4—2</td><td style="text-align: center;">3—0</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">3—4</td><td style="text-align: center;">2—3</td><td style="text-align: center;">0—2</td><td style="text-align: center;">5—0</td><td style="text-align: center;">4—5</td></tr> </tbody> </table> <p>2. 淘汰赛:</p> <p>第一轮: 甲 1 对乙 2, 甲 2 对乙 1;</p> <p>第二轮: 决一、二名和三、四名。</p> <p><b>三、过程性和终结性评价:</b></p> <p>根据评价方案, 对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p><b>四、体能练习:</b></p> <p>队长带领组员根据自身的练习需要自主选取体能锻炼项目并练习, 例如:</p> <p>1. 网球专项柔韧与灵敏练习: 手、肘、肩部的牵拉, 体前、后、侧屈练习, 十字交换跳;</p> <p>2. 网球专项平衡练习: 波速球上持球绕“8”, 波速球持药球深蹲, 榴莲球燕式平衡;</p> <p>3. 网球专项力量练习: 单腿持球跳台蹬起, 屈臂撑悬垂举腿, 瑞士球屈臂撑;</p> <p>4. 网球专项速度练习: 影子移动, 抗阻力跑, 间隙冲刺训练;</p> <p>5. 网球专项耐力练习: 法特莱克训练法, 单双打线区跳跃, 滚接球练习。</p>	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	1—0	1—5	1—4	1—3	1—2	2—5	0—4	5—3	4—2	3—0	3—4	2—3	0—2	5—0	4—5		
第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮																				
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2																				
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0																				
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5																				

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
72	<p>1. 运动能力:通过赛事和颁奖仪式,强化对网球运动的理解,能自觉地参与到网球锻炼和比赛中,自觉关注相关重大赛事。</p> <p>2. 健康行为:感受网球运动魅力,形成网球锻炼的习惯和能力,能合理地选择锻炼的场地和器材,进行自我锻炼计划的制定和实施。</p> <p>3. 体育品德:在总结和回顾比赛中,懂得正确面对比赛的结果,做到胜不骄、败不馁,懂得安慰和鼓励队友,有较强的责任感和使命感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 赛事总结:比赛结果、学生表现、角色融入;</p> <p>(2) 颁奖仪式:为获胜队伍前四名及“最佳角色奖”“最佳个人奖”“最佳队伍奖”颁奖;</p> <p>(3) 学年回顾和展望。</p>	<p>1. 对比赛结果、学生的表现、角色的融入进行总结;根据评选结果和比赛结果进行颁奖仪式;对本学年网球学习的情况进行梳理、总结并展望。</p>

注:示例作者:黄俊洪(上海师范大学附属松江实验学校)、关艳东(上海市嘉定区第二中学)。

### 附:角色设计

在水平四网球运动 72 课时大单元后附上为学生在比赛期间担任的各类不同角色而特地设计的角色勋章,见表 4-3,以供教师参考和使用。主要通过学生自评和互评的方式,对角色变换中的完成情况进行过程性评价。

表 4-3 角色勋章设计

队长勋章	裁判员勋章	运动员勋章	记录员勋章	组织与策划勋章
				

带领队员进行网球技战术的训练;比赛组织的相关事宜;带领同伴做好准备活动和每次课程的体能训练等。

熟练掌握网球的比赛规则及裁判知识等;公平公正地裁决每一场比赛并做好比分记录工作。

保持身体健康和心态良好,充分发挥最佳技战术水平,具有拼搏精神等。

对比赛一方队员进行技战术观察并统计相关数据;协助裁判员做好比赛的各项准备工作和收尾工作等。

制定赛程安排和修订规则;统计参赛队伍和编写秩序手册;完成比赛期间的宣传工作;及时处理成绩汇总和公示等。

## 第三节 水平四羽毛球和网球运动课时教学设计

水平四羽毛球和网球运动关注学生核心素养的发展,强调羽毛球和网球运动基本动作技能、组合动作技能和技战术配合在比赛中的实践与巩固,以赛促学,激发学生的参与热情与积极性,不断促进学生对羽毛球和网球运动文化和动作技术原理、竞赛规则、角色体验、赛事组织与协调等综合内容的理解和掌握,让学生在羽毛球和网球运动中感悟体育文化,传承体育精神,塑造体育品格。

### 一、六至八年级羽毛球运动课时教学设计分析

#### (一) 学习目标分析

在学习目标方面,坚持立德树人,育人为本,凸显终身体育意识和体育品德培养。树立明确的目标意识和以目标引领内容的理念,将课程目标具体化为每堂课的学习目标。学习目标要重视培养学生的文化核心素养,关注学生的身心健康、能力提升和品德培养,促进学生的全面发展。基于学情、教学计划及教材特点制定了本节课的运动能力、健康行为和体育品德等目标,旨在激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力目标分析:注重通过羽毛球运动结构化知识与技能的学练,加强羽毛球运动文化的渗透,提高运动认知;让学生学练并初步掌握后场移动击高远球的动作方法,做到击高远球动作与步法的动作衔接与稳定,并在羽毛球比赛中加以运用;通过学练,发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。

2. 健康行为目标分析:引导学生认真学练热身活动、放松练习以及布置的体育课外作业,培养运动习惯;通过不同情境的变化,引导学生在练习中保持安全的学练距离,懂得在运动中如何规避危险;通过合作与对抗,提高学生情绪控制能力,使学生在面对暂时的失败和挫折时能乐观面对;引导学生开展自主与合作探究学习,在学练过程中加强交流与沟通,提高社会适应能力。

3. 体育品德目标分析:在学练和比赛中引导学生不沮丧、不放弃,敢于重新出发,勇于突破自我,培养学生积极进取的精神;羽毛球比赛中,渗透规则教育,加强规则约束,不断提高学生规则意识,尊重裁判与同伴,培养正确的比赛胜负观;要加强角色意识的培养,增强学生团结协助的意识以及责任感和认同感,培养学生良好的体育品德。

## (二) 教学内容分析

高远球是羽毛球运动基本技术之一,是以较高的弧线将来球击到对方场区底线附近的球。本节课是羽毛球运动基本技战术在实战中的运用中的第9课时,教师要引导学生进行步法、固定球路、定点移动多球组合练习以及运用后场移动击高远球技术进行半场一对一比赛。本课教学通过“学、练、赛”一体化设计,以目标和问题为导向驱动学生参与学练,由易到难,层层递进,发展学生的核心素养。

## (三) 学情分析

本课的授课对象为六至八年级的学生,他们已具有一定的羽毛球运动基础,对羽毛球运动有着浓厚的兴趣,已基本掌握了正手击高远球及后退步法,所以在设计教学环节上,应注重问题引领和启发思维,强调引导学生自主体验、合作学练。同时利用多媒体,让学生学会自我监测与评价,感受羽毛球运动的魅力。

## (四) 教学策略分析

### 1. 信息技术优化教学

多媒体信息技术贯穿课堂始终,充分激发学生学练的兴趣,让学生更加直观了解、模仿、掌握和评价移动击高远球技术动作。

### 2. 问题引导,层层递进

如何做到快速移动,找到正确的击球点?如何在不同的羽毛球运动学习情境中提高正手击高远球的能力?以这两个问题为切入点,采用专项步法练习→移动步法+固定球路高远球对击练习→定点移动多球组合练习→4人一组半场一对一羽毛球比赛,启发学生解决在不同学习情境中提高正手击高远球能力的问题。

### 3. 注重结构化、情境化设计

组织学生进行定点移动多球组合练习时,增加一定难度,使练习更加接近于实战;4人一组半场一对一羽毛球比赛中,规定移动击高远球得2分,其他得1分。同时在教学组织上,以个人学练为主,辅以分组比赛,教师点拨引导,在规定范围内保持活动间距,主要采用自主探究学习法、比赛法,提高学生移动击高远球的能力。

### 4. 循环练习,提升体能

体能练习采用循环练习法,设置负重跨步、负重两边摸线、双摇跳绳、上臂抗阻等练习内容,在音乐的伴奏下每个内容练习2分钟,学生分四组,在小组长的带领下进行轮换练习;学生之间相互激励,提高练习热情,活跃课堂氛围。同时发展学生位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。

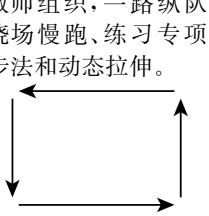
## 二、六至八年级羽毛球运动课时教学计划示例

依据六至八年级羽毛球运动大单元教学设计，并根据学习目标、教学内容、学情等方面分析，注重结构化、情境化设计，以后退步法+正手击高远球组合技术为例进行课时计划设计（见表 4-4）。

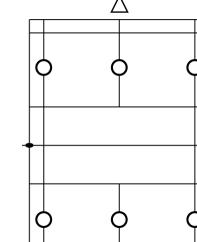
表 4-4 六至八年级羽毛球运动课时教学计划示例

主题	单打技战术运用	课时	36-9	班级	六(1)班	人数	40
学习目标	1. 运动能力：能说出正手击高远球和后退步法动作技术要点；能较熟练完成正手移动击高远球技术动作并在比赛中运用，发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。 2. 健康行为：能逐渐养成参与羽毛球锻炼的意识与习惯；培养良好的羽毛球运动安全习惯；学练中主动关注安全距离，避免碰撞；能乐观面对比赛的输赢，调控自己的情绪；主动与同伴交流合作，养成良好的社会适应能力。 3. 体育品德：顽强拼搏，遇到失败与挫折时不沮丧、不放弃，敢于超越自我；遵守比赛规则，尊重裁判判罚，尊重对手和同伴。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能：正手击高远球；后退步法；正手击高远球与后退步法的组合技术。 2. 展示或比赛：一对一羽毛球比赛。 3. 体能练习：负重跨步、负重两边摸线、双摇跳绳、上臂抗阻练习。						
重难点	学生学习	在不同的羽毛球学习情境中提高正手击高远球的能力。					
	教学内容	正手击高远球与后退步法的结合。					
	教学组织	以小组合作学习为主，个人学练和小组学练相结合。					
	教学方法	采用自主探究学习法、比赛法等提高学生移动击高远球的能力。					
安全保障	1. 科学设计教学组织形式与比赛形式。 2. 检查场地设备，提醒学生注意安全。		场地器材	羽毛球场 8 片 羽毛球拍 40 支 电视机 1 台 羽毛球若干			

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (1分钟)	<p>1. 课堂常规:</p> <p>(1) 集合整队, 师生问好;</p> <p>(2) 检查体育课外作业;</p> <p>(3) 宣布本节课内容及要求;</p> <p>(4) 出勤及着装检查、安排见习生;</p> <p>(5) 安全教育。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 由本单元主题导入课堂内容。</p> <p>2. 提醒安全事项, 强调纪律。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真聆听, 进入上课状态。</p> <p>2. 记住安全事项和纪律要求。</p>	<p>教师组织, 四列横队</p>  <p>△      ▲</p>			80 ~ 100
增趣促学 (7分钟)	<p>1. 热身活动:</p> <p>(1) 一般性热身;</p> <p>(2) 专项性热身: 并步、交叉步、跨步、跳步;</p> <p>(3) 动态拉伸。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 教师带领学生在音乐的伴奏下绕羽毛球场慢跑4圈。</p> <p>2. 在跑动中示范并带领学生进行专项步法练习。</p> <p>3. 示范并带领学生进行动态拉伸, 为本节课做好准备, 巡视指导, 纠正错误动作。</p> <p>学生:</p> <p>1. 跟随教师绕羽毛球场慢跑。</p> <p>2. 在跑动中跟随教师进行专项步法练习。</p> <p>3. 跟随教师进行动态拉伸, 为本节课做好准备。</p>	<p>教师组织, 一路纵队绕场慢跑、练习专项步法和动态拉伸。</p> 	1 ~ 2	3	115 ~ 125

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	1. 后退步法练习。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师提出问题：如何做到快速移动？结合视频讲解并示范后退步法，强调根据个人习惯选择交叉步或并步。</li> <li>2. 通过分散练习的形式，让学生反复尝试练习专项步法。</li> <li>3. 鼓励学生在专项步法练习环节中做到移动快速到位，并组织学生相互评价。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真带着问题观看示范姿势。</li> <li>2. 在分散练习的形式下反复尝试专项步法练习。</li> <li>3. 在专项步法练习中做到移动快速、到位。</li> </ol>	<p>教师组织，学生半圆形站立在电视机两侧。</p>  <p>△ 学生排成间距3米左右的四列横队 ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ △</p>	20 ~ 25	3	140 ~ 145
素养提升 (29分钟)	2. 后退步法+正手击高远球挥拍练习。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解示范正手击高远球挥拍，强调侧身架拍、蹬转发力和高击球点等技术关键；组织学生集体挥拍练习。</li> <li>2. 讲解示范后退步法+正手击高远球挥拍，强调移动迅速和协调发力技术关键；组织学生集体移动挥拍练习。</li> <li>3. 指导学生分场地练习，鼓励学生在练习的过程中相互纠正，相互鼓励。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解正手击高远球挥拍的动作要领并集体挥拍。</li> <li>2. 了解后退步法+正手击高远球挥拍的动作要领和练习方法并集体学练。</li> <li>3. 分场地进行学练，在练习的过程中相互纠正，相互鼓励。</li> </ol>	<p>学生排成间距3米左右的四列横队 ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ △</p> 	30 ~ 35	4	150 ~ 155

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	3. 后退步法+正手击高远球组合多球练习。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解后退步法+正手击高远球组合多球练习的要求与方法。</li> <li>提出问题：原地与结合后退步法的正手击高远球有什么区别？</li> <li>指导学生分组后积极参与学练，根据水平选择击同伴抛或发出的球。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确后退步法+正手击高远球组合多球练习的要求与方法。</li> <li>带着问题分组探究学习。</li> <li>在学练的过程中相互鼓励，相互指正。</li> </ol>	<p>3人一组</p>	40 ~ 45	5	160 ~ 165
	4. 一对一半场羽毛球比赛。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解比赛方法及要求：技能分组，一对一半场比赛。</li> <li>组织学生分组进行比赛，轮流担任裁判。</li> <li>提示学生注意移动击高远球组合技术的质量，并巡视指导。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确比赛的方法与要求，3人一组，一对一半场比赛，轮流担任裁判。</li> <li>分组后迅速回场地进行比赛。</li> <li>在与对手的比赛中，多利用移动击高远球技术。</li> </ol>	<p>两人一组半场一对一</p>	3 ~ 4	6	160 ~ 165
	5. 体能练习(循环练习)： (1) 负重跨步； (2) 负重两边摸线； (3) 双摇跳绳； (4) 上臂抗阻练习。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>通过讲解，告知学生在不同的四个活动区域进行相应活动。</li> <li>初次分配好四个区域活动的小组，活动中提示学生，听信号后顺时针交换区域继续练习。</li> <li>要求：负重跨步6次/组×3组；负重两边摸线/组×4组；1分钟双摇跳绳/组×2组；上臂抗阻练习8次/组×4组。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习形式与方法后进行练习。</li> <li>小组合作，相互轮换。</li> <li>听信号轮转区域。</li> </ol>		3 ~ 4	9	165 ~ 170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	1. 拉伸放松。 2. 课堂小结。	教师： 1. 组织学生模仿练习。 2. 播放舒缓的音乐伴奏。 3. 组织课堂小结。  学生： 1. 跟着教师模仿练习。 2. 动作舒展、优美。 3. 积极发言。	○○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○ △	1 ~ 2	1	130 ~ 140			
预计负荷	平均心率		143~150 次/分						
	群体运动密度	76%~80%	个体运动密度	52%~55%					
体育家庭作业	认识参与正手击高远球动作的主要肌肉,选择其中的1~2块肌肉设计相应的2~3种体能练习方法,每种方法练习2组。								
课后反思	(在授完课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。)								
课堂资源	音乐:增趣促学环节:Never Grow Old; 素养提升环节:Keep Moving(Tabata); 放松拉伸环节: You are the Miracle。								

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

### 三、九年级网球运动课时教学设计分析

本课贯彻“健康第一”的教育理念,以正手击上旋球为主要教学内容,基于课程标准,立足学生学情,注重个性化差异,创设“科技赋能、合作共赢”的教学情境。以小组合练为主,采用自主式菜单学习,运用传感器的数据分析,即时反馈正手击上旋球的正确技术动作,不断提高学生对网球运动文化的认知与技术概念的理解、分析能力,激发学生网球学练的积极性、参与性、趣味性,让学生在网球运动中享受科技赋能带来的乐趣,增强体质,健全人格。

#### (一) 学习目标分析

本课时基于上一课时目标的达成,从运动能力、健康行为和体育品德三方面进行目标设定,旨在提高学生的运动认知,培养学生的综合能力,同时为下一课时深入学习反

手击上旋球提供理论和实践依据。

1. 运动能力目标分析:注重引导学生积极参与网球运动结构化知识与技能的学练,融入多学科知识,强化对正手击球技术环节的认知;让学生学练并能简单阐述正手击上旋球的技术原理,做到正手击上旋球过网成功及落点稳定,并能在网球比赛中加以运用;通过学练,发展位移速度、灵敏性、下肢肌肉力量和协调性等体能。

2. 健康行为目标分析:引导学生主动参与热身和放松活动,避免运动损伤和疲劳积累,养成良好的安全锻炼习惯;通过菜单式合作学练,引导学生积极参与合作学习,提高学生对学练环境变化的适应能力;引导学生开展自主与合作探究学习,在学练过程中,加强与同伴的交流和互动,提高社会适应能力;在面对自身出现的问题时能乐观面对,提高情绪控制能力。

3. 体育品德目标分析:面对信息技术的融入和积分比赛的开展,激发学生参与的热情,面对其中出现的困难,引导学生学会主动克服;在学练和比赛中引导学生敢于自我面对,敢于重新出发,勇于突破自我,培养学生积极进取、顽强拼搏的精神;同时,培养学生正确的比赛胜负观,正确面对比赛的结果,做到胜不骄、败不馁。

## (二) 教学内容分析

正手击球是网球运动技术中最基本的击球方法,既是初学者的入门技术,又是多数运动员用以得分取胜的主要手段。本课是九年级大单元中的第3课时,是在学生掌握正手击球过网能力的基础上,进一步学习正手击上旋球技术,提高击球过网的稳定性和压迫性。教师要根据学生的自主学习能力,引导学生开展观察与体验、初测与分析、菜单式选练、复测与反馈等结构化知识与技能的教学内容,在情境下的正手击上旋球“人机大战”积分赛中,灵活运用此技能。本课教学通过“学、练、赛”一体化设计,以目标为引领,以问题为导向,学生自主学练,层层递进,环环相扣,并发展学生的核心素养。

## (三) 学情分析

本课授课对象是水平四阶段的学生,此阶段的学生学习热情浓厚,挑战欲望较高,具备一定的合作学习意识和能力。通过六至八年级大单元及前两次课的学习,学生对网球正反手击球技术有一定的认知,拥有一定的正反手回合能力,但在正反手组合技术衔接和比赛过程中击球下网和出界的概率较大。同时,击球时情绪不稳定、自信心不足。面对这些问题,在教学设计中融入传感器检测和菜单式学练方法,从学练检测到合作辅助练习,在合作中学习、反思中提高、比赛中检验,不断提高学生自主学习、合作学习的能力,提高技能学练的有效性。

#### (四) 教学策略分析

##### 1. 循序渐进, 增学提效

根据九年级阶段教材内容的组合特点和运动技能螺旋式上升的形成规律, 此阶段的教学内容突出运动技能在真实情境中的巩固提高和综合运用, 以比赛的方式进行递进呈现, 通过观察、合作、诊断、改进等教学环节, 提高问题解决能力和学习效率。

##### 2. 情境激趣, 勤学活用

通过创设“人机大战”的比赛情境来调动学生的学习积极性, 增强学生学习的内驱力, 并在复杂和真实的情境中, 提高技战术综合运用能力。

##### 3. 科技赋能, 协作共赢

本节课采用组内分工合作和菜单式学练, 运用平板电脑视频摄像对比与网球智能传感器数据分析, 寻找组内同伴易犯错误后, 对照菜单选择有针对性的纠正方法, 加深对动作技术的理解, 提高评价自身和同伴技术掌握的能力。

##### 4. 问题预设, 寻找对策

预设 1: 无法感知正确的挥拍轨迹。

对策 1: 运用网球智能传感器结合摄像设备实时展现挥拍轨迹, 直观感受加深对动作技术表象的认知。

预设 2: 球的旋转不够充分。

对策 2: 使用可旋转击球训练器, 感受球拍摩擦击球时的感觉, 同时比较不同挥拍轨迹对旋转速度的影响, 熟练后送多球巩固提高。

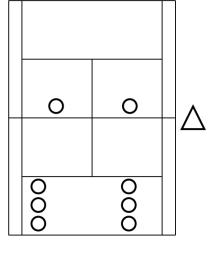
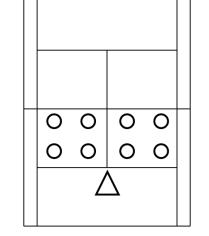
### 四、九年级网球运动课时教学计划示例

依据九年级网球运动大单元教学设计思路, 基于以上学习目标、教学内容、学情等方面分析, 进行课时计划的设计(见表 4-5)。

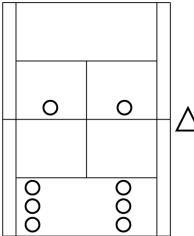
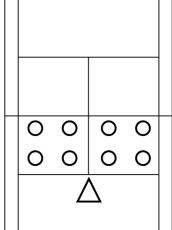
表 4-5 九年级网球运动课时教学计划示例

主题	正手击上旋球技术	课时	72 - 3	班级	九(1)班	人数	40																												
学习目标	1. 运动能力:积极采用菜单式学练,能运用视频挥拍轨迹和传感器数据进行对比分析;能从力学角度简单解释正手击上旋球技术原理,并在学练和比赛中运用;发展位移速度、灵敏性、下肢肌肉力量和协调性等体能。 2. 健康行为:主动参与热身和放松活动,形成良好的安全锻炼习惯;积极参与合作学练,适应练习环境变化,与同伴交流互动,发展良好的合作能力和环境适应能力;认真面对检测中出现的问题,及时调整自己的情绪。 3. 体育品德:在信息技术教学和正手击上旋球“人机大战”积分赛中,积极参与,主动进取,顽强拼搏,克服学练困难;树立正确的胜负观,做到胜不骄、败不馁。																																		
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:隔网手抛球正手击上旋球技术、菜单式辅助练习。 2. 展示或比赛:“人机大战”:正手击上旋球积分赛。 3. 体能练习:15米折返跑、双人俯撑击掌、单腿支撑俯身移球、左右弓步抗阻转体。																																		
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">学生学习</td> <td colspan="6" style="padding: 5px;">重心转移,关注拍面角度和拍头速度,根据旋转速度的需要及时调整合力的方向。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学内容</td> <td colspan="6" style="padding: 5px;">正手击上旋球正确的挥拍轨迹,合理地将蹬转发力与手臂鞭打动作相结合。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学组织</td> <td colspan="6" style="padding: 5px;">以小组分组练习为主,个人学练和小组学练相结合。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学方法</td> <td colspan="6" style="padding: 5px;">讲解示范,影像观察,菜单式教学,自主学练,合作探究,比赛法。</td> </tr> </table>							学生学习	重心转移,关注拍面角度和拍头速度,根据旋转速度的需要及时调整合力的方向。						教学内容	正手击上旋球正确的挥拍轨迹,合理地将蹬转发力与手臂鞭打动作相结合。						教学组织	以小组分组练习为主,个人学练和小组学练相结合。						教学方法	讲解示范,影像观察,菜单式教学,自主学练,合作探究,比赛法。					
学生学习	重心转移,关注拍面角度和拍头速度,根据旋转速度的需要及时调整合力的方向。																																		
教学内容	正手击上旋球正确的挥拍轨迹,合理地将蹬转发力与手臂鞭打动作相结合。																																		
教学组织	以小组分组练习为主,个人学练和小组学练相结合。																																		
教学方法	讲解示范,影像观察,菜单式教学,自主学练,合作探究,比赛法。																																		
安全保障	1. 着装舒适轻便,不配戴首饰等。 2. 合理安排场地和器械。 3. 检查器材。 4. 充分的准备活动,适宜的活动空间。 5. 语言提示,加强自我保护。			场地器材	网球场地 5 片 网球拍和网球若干 发球机 10 台 传感器 10 个 敏捷梯 10 架 弹跳训练绳 10 条 拉力带 10 条 模拟挥拍练习器 10 台 平板电脑 10 台																														
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)																												
激趣导学(2分钟)	1. 课堂常规: (1) 集合整队,师生问好; (2) 宣布本课教学内容; (3) 教师提问,师生互动; (4) 安排见习生。	教师: 1. 师生集合,师生问好,讲解本课的教学内容,提出学习目标和要求。 学生: 1. 迅速集队,师生问好,认真听讲,积极投入,知道本课学习的内容和要求。 2. 快、静、齐,精神饱满。		四列横队  △      ▲		80 ~ 100																													

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (5分钟)	1. 热身活动： (1) 动态热身练习：绳梯训练、弓步左右展臂转体； (2) 球性练习：移动拍、颠球、持拍转球。	教师： 1. 播放动感音乐，指导练习。 2. 提醒学生注意前后左右间距。 学生： 1. 变化队形，积极参与。 2. 注意前后左右间距。 3. 动作到位，节奏准确。	分组练习  △  散点队形	4 30	2 2	130 ~ 150 130 ~ 140
素养提升 (29分钟)	1. 正手击上旋球： (1) 观看视频，模仿并体验击球和职业运动员的正手击上旋球慢动作；  (2) 通过视频数据对比，掌握正手击上旋球技术；	教师： 1. 提问：为什么运动员用很大的力量进行正反手击球，球却依然不容易出界？引导学生进入教学主题。 2. 引导学生根据挥拍轨迹，运用物理中的力学知识，揭示上旋球产生的原理。 3. 教师讲解示范，由组长带领本组成员，每人 20 颗球，一人蹲姿隔网抛球一人击球，两人步法练习，循环交替。 学生： 1. 认真听讲，仔细观察，分组进行体验。	分组练习 	20 ~ 22	6	150 ~ 160
		教师： 1. 指导学生如何通过视频和数据看问题，提问学生在数据分析得出的结论。 学生： 1. 积极听讲主动参与实践。 2. 认真分析得出结论。 3. 积极、主动、认真。	小组集中 	5 ~ 8	2	120 ~ 130

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	(3) 菜单式练习：徒手甩毛巾、拉力带手腕限定挥拍、橡皮筋牵拉腰腹挥拍、挥拍击打模拟旋转网球、弹跳训练绳降重心挥拍；	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解学生对诊断结果的认知。</li> <li>引导并提供改正方法供学生选择练习。</li> <li>对学生充分肯定并指出不足。</li> <li>充分理解，积极主动练习。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>本组教练团确定诊断结果。</li> <li>小组选择问题解决方法并练习。</li> <li>信心饱满克服困难。</li> <li>充分理解，积极主动练习。</li> </ol>	<p>分组练习</p> 	22 ~ 30	6	170 ~ 180
	(4) 视频数据对比分析。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>对学生纠正方法的选择给予评价。</li> <li>了解学生纠正练习后的效果。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讨论纠正方法的优缺点。</li> <li>通过数据和视频分析对比结果。</li> <li>积极探讨认真研究。</li> </ol>	<p>小组集中</p> 	5 ~ 8	2	130 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	2. 展示或比赛：“人机大战”：正手击上旋球积分赛。	<p>教师：</p> <p>1. 创设情境运用发球机模拟对手击上旋球，组织学生 4 人一组，每人 10 球，依次进行正手击上旋球积分赛，累计各组得分定胜负。</p> <p>学生：</p> <p>1. 团结互助，积极面对。</p>	<p>分组比赛</p>	10	3	160 ~ 170
	3. 体能练习： (1) 15 米折返跑； (2) 双人俯撑击掌； (3) 单腿支撑俯身移球； (4) 左右弓步抗阻转体。	<p>教师：</p> <p>1. 指导学生每 4 人一组，分别位于各自场地循环进行各点位体能训练，每种体能练习做 3 组。</p> <p>学生：</p> <p>1. 积极投入活动，相互勉励。</p>	<p>分组循环</p>	3	8	170 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复(4分钟)	1. 放松操。 2. 评价小结。 3. 布置作业。 4. 回收器材。 5. 师生互道再见。	教师： 1. 教师引导学生放松。 2. 引导学生积极自评、互评、总结。 3. 布置课后作业练习。 学生： 1. 师生道别，整理、归还器材。 2. 身心放松，客观评价。	四列横队  △      ▲	1	3	110 ~ 120			
预计负荷	平均心率		143~150 次/分						
	群体运动密度	76%~80%	个体运动密度	52%~55%					
体育家庭作业	1. “T”型侧向支撑左右为1次,10次/组×3组。 2. 单腿十字象限跳10个/组×2组。 3. 30秒10米折返跑/组×3组。 4. 观摩多场网球比赛,尝试了解网球专业术语。								
课后反思	在授完课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	软件:智能网球传感器;剪辑软件。 视频:沃兹尼亚奇正手击上旋球精彩集锦。 音乐:增趣促学环节:Bar Bar Bar;素养提升环节:Tabata;放松拉伸环节:《微微(伴奏)》。								

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。示例作者:关艳东(上海市嘉定区第二中学)。

## 第四节 水平四羽毛球和网球运动大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》中的水平四学业质量要求,制定水平四羽毛球和网球运动大单元学业质量评价标准,对学生的三大核心素养即运动能力、健康行为和体育品德进行多角度的综合评价。通过采用过程性评价和终结性评价相结合,教师评价、自我评价和学生互评相结合的方式,发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用,进而促进学生核心素养的发展。

### 一、六至八年级羽毛球运动大单元学业质量等级标准

围绕核心素养,紧扣学业质量,结合六至八年级羽毛球运动大单元具体的教学内

容,为评估学生核心素养的发展水平,制定对应的学业质量等级标准(见表 4-6)。

**表 4-6 六至八年级羽毛球运动大单元学业质量等级标准**

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 熟练掌握羽毛球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内小赛季系列比赛,并运用技战术配合;能熟练描述羽毛球运动的动作技术要领和基本比赛规则。</li> <li>• 能主动参与各种体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的相应年级的优秀水平。</li> <li>• 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,并能进行熟练评价。</li> <li>• 在羽毛球学练和比赛中很好地做到情绪饱满,非常积极主动,善于与同伴交流合作。</li> <li>• 安全地进行羽毛球运动,能熟练处理运动损伤。</li> <li>• 在比赛中遵守规则、理解并能尊重裁判和对手,能主动承担职责、关心和团结同伴,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。</li> <li>• 能做到每周运用羽毛球运动技能进行 5 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 较熟练掌握羽毛球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内正式教学比赛,并运用技战术配合;能描述羽毛球运动的动作技术要领和基本比赛规则。</li> <li>• 能积极参与各种体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的相应年级的良好水平。</li> <li>• 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 9 次羽毛球比赛,并能进行评价。</li> <li>• 在羽毛球学练和比赛中能较好地做到情绪饱满,积极主动,善于与同伴交流合作。</li> <li>• 安全地进行羽毛球运动,能较好地处理运动损伤。</li> <li>• 在比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手,能承担责任、关心和团结同伴,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。</li> <li>• 能做到每周运用羽毛球运动技能进行 4 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本掌握羽毛球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内较为正式的教学比赛,并运用技战术配合;能简单描述羽毛球运动的动作技术要领和基本比赛规则。</li> <li>• 能独立参与各种体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的相应年级的合格水平。</li> <li>• 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。</li> <li>• 在羽毛球学练和比赛中能做到情绪饱满,较为积极主动,善于与同伴交流合作。</li> <li>• 安全地进行羽毛球运动,能简单处理运动损伤。</li> <li>• 能按照规则参与羽毛球比赛,做到关注同伴,尊重对手,履行自己的职责,表现出自信,能接受比赛的结果。</li> <li>• 能做到每周运用羽毛球运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

注:水平四羽毛球运动大单元学业质量等级标准主要涉及运动能力、健康行为、体育品德三个维度,每个维度设置“优秀”、“良好”和“合格”三个等级。教师在教学中按照实际情况进行运用,在此基础上,如遇学生达不到“合格”等级标准,则需要教师进一步指导、学生继续努力,“需努力”标准不再呈现。

## 二、六至八年级羽毛球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

学习评价可以真实反映学生学习过程,客观反映体育学习结果。开展学习评价是帮助学生、教师进行回顾与反思,引导学生形成良好学习动机的必要程序。水平四羽毛球运动大单元学习评价内容应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合教学内容评估学生的核心素养发展水平,具体评价内容主要包括以下三个方面。

1. 运动能力的发展。运动能力方面的评价内容包括发球、接发球、击球、步法等基本技术和组合技术以及常用战术配合在比赛中的运用情况,比赛中体能分配和储备情况,小赛季中比赛结果和担任角色的职责达成情况等。

2. 健康行为的形成。健康行为方面的评价内容包括参与羽毛球日常锻炼情况、健康知识与方法的掌握程度、运用羽毛球健康知识与技能解决实际问题的能力、情绪调控能力、沟通合作能力等。

3. 体育品德的养成。体育品德方面的评价内容包括在羽毛球学练、展示或比赛中表现出的顽强拼搏、坚持到底的体育精神,遵守比赛规则和尊重裁判、对手的体育道德,以及自尊自信、正确的胜负观等体育品格。

### (二) 评价方法选择

本单元在设计学习评价时,主要采用了过程性评价和终结性评价方式,同时结合定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价等方式,运用多样化的学习评价方式,进一步激发学生学练羽毛球运动的兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,树立自信,发展核心素养。

## 三、六至八年级羽毛球运动大单元学习评价示例

六至八年级羽毛球运动大单元学习评价,既要关注学生的学习结果,又要了解学生在学习过程中的发展情况,从而针对性地开展教学,不断挖掘学生的发展潜能,促进学生全面健康发展。六至八年级羽毛球运动大单元学习评价从课堂学习评价、过程性评价、终结性评价三方面进行示例分享,大单元综合评定是将过程性评价和终结性评价相结合的评价方式。

### (一) 课堂学习评价示例

以六至八年级羽毛球运动大单元中的课时教学设计作为本次课堂学习评价示例,本节课主要教学内容为后退步法+正手击高远球技术组合,采用学生自我评价、同伴互评等评价方法对学生的运动能力、健康行为和体育品德表现情况进行评价(见表4-7)。

表 4-7 六至八年级羽毛球运动大单元课堂学习评价表

班级		姓名	课时					
评价内容	观测点	评价要点	自评			互评		
			总是	有时	从不	很好	一般	较差
运动能力	认知	能知道正手移动击高远球技术动作要领	3□	2□	1□	3□	2□	1□
	学练	采用自主探究学习	3□	2□	1□	3□	2□	1□
	比赛	运用正手移动击高远球技术	3□	2□	1□	3□	2□	1□
健康行为	合作	主动与同伴交流合作	3□	2□	1□	3□	2□	1□
体育品德	体育精神	遇到失败,不沮丧、不放弃	3□	2□	1□	3□	2□	1□
总分与等级	得分:	_____ 等级:优秀□ 良好□ 合格□ 需努力□						
注:优秀为 27~30 分,良好为 24~26 分,合格为 18~23 分,需努力为 0~17 分。								

## (二) 过程性评价示例

过程性评价要结合学生课内、课外的综合表现进行评价,六至八年级羽毛球运动大单元学习过程性评价包括课堂评价和课外评价。教师通过课堂评价、课外锻炼和观看羽毛球比赛等情况,记录学生课内外表现,及时了解学生的个人学习情况信息,针对学生的学习情况作出判断,肯定成绩,帮助学生反思和改进学习方法,有效评价学生核心素养的提升过程和程度(见表 4-8 和表 4-9)。

### 1. 评价权重

表 4-8 六至八年级羽毛球运动大单元过程性评价分值权重表

评价维度	课堂评价	课外评价	总分
分值	60	40	100

### 2. 评价方法

表 4-9 六至八年级羽毛球运动大单元过程性评价表

课堂评价	周期	第 1 节课	第 2 节课	第 3 节课	第 4 节课	第……节课
	得分					
	注:满分 60 分 平均得分:_____					

(续表)

课外评价	观测点	评价次数及分值					
		羽毛球课外锻炼时长		5小时以上	4小时以上		3小时以上
	每周坚持课外锻炼	分值		20分	15分		10分
		周次	第1周	第2周	第3周	第4周	第……周
		得分					
注:满分20分 平均得分:_____							
每月自主观看比赛	每月观看次数		3次及以上	2次		1次	
	分值		20分	15分		10分	
	月次	第1个月	第2个月	第3个月	第4个月	第……个月	
	得分						
	注:满分20分 平均得分:_____						
注:							
1. 本表中的课堂评价由教师依据大单元的结构化设计来选定课时周期,周期跨度可以根据教学任务、教学情境、赛季周期等进行设计和分配。每节课的评定可以参照表4-6水平四羽毛球运动大单元课堂学习评价表来进行设计与评价。							
2. 本表中的课外评价要依据学生或家长的反馈来进行评定。每周坚持课外锻炼的时间分配,来源于一线教师的实践数据;每月自主观看比赛的次数,依据课程标准“观赏与评价”中每学期观看比赛不少于8次的要求,由一线教师提供的实践数据作为参照。							
3. 总评等级:优秀为90~100分,良好为80~89分,合格为60~79分,需努力为0~59分。							
总分		等级	优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 <input type="checkbox"/>				

### (三) 终结性评价示例

六至八年级羽毛球运动大单元终结性评价是在相对完整的36课时羽毛球运动学习后,对整个大单元学习目标达成情况进行评价。开展大单元终结性评价,要在应用的情境中开展综合评价,结合《课程标准(2022年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,六至八年级羽毛球运动大单元结合小赛季开展终结性评价。终结性评价评价内容主要包括比赛成绩、赛季表现、角色评价三个方面,具体见表4-10和表4-11。

表4-10 六至八年级羽毛球运动大单元终结性评价权重表

评价内容	比赛成绩	赛季表现	角色评价
权重	40%	30%	30%

表 4-11 六至八年级羽毛球运动大单元评价表

序号	评价内容	评价指标	分值	得分
1	比赛成绩	赛季比赛(见表 4-12)	40	
2	赛季表现	核心素养(见表 4-13)	30	
3	角色评价	角色职责(见表 4-14)	30	

## 1. 比赛成绩(40%)

表 4-12 赛季系列比赛成绩评价表

评价对象	评价时间	得分
评级维度	名次	分值
比赛成绩	第一名	40
	第二名	35
	第三名	30
	优胜奖	25

注:赛季系列比赛成绩评价表结合赛季中单打积分赛、双打排位赛和团体锦标赛中取得的排名进行计分,如出现小组获得多项赛事名次,取最高成绩。

## 2. 赛季表现(30%)

表 4-13 赛季表现评价表

班级		姓名	周次	课次		
核心素养	评价等级	评价标准			分值	得分
运动能力	优秀	熟练掌握杀球、接杀球、放网前球、平抽球等基本动作技术和组合动作技术以及发球抢攻、接发球抢攻、前封后攻等战术,参与对抗练习和小赛季系列比赛能力强。			90~100	
	良好	较熟练掌握杀球、接杀球、放网前球、平抽球等基本动作技术和组合动作技术以及发球抢攻、接发球抢攻、前封后攻等战术,参与对抗练习和小赛季系列比赛能力较强。			80~89	
	合格	基本熟练掌握杀球、接杀球、放网前球、平抽球等基本动作技术和组合动作技术以及发球抢攻、接发球抢攻、前封后攻等战术,能参与对抗练习和小赛季系列比赛。			60~79	

(续表)

核心素养	评价等级	评价标准	分值	得分
健康行为	优秀	在羽毛球学练和比赛中很好地做到情绪饱满,非常积极主动,善于与同伴交流合作,安全地进行羽毛球运动,能熟练处理运动损伤。	90~100	
	良好	在羽毛球学练和比赛中能较好地做到情绪饱满,积极主动,善于与同伴交流合作,安全地进行羽毛球运动,能较好地处理运动损伤。	80~89	
	合格	在羽毛球学练和比赛中能做到情绪饱满,较为积极主动,善于与同伴交流合作,安全地进行羽毛球运动,能简单处理运动损伤。	60~79	
体育品德	优秀	在比赛中遵守规则、理解并能尊重裁判和对手,能主动承担责任、关心和团结同伴,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。	90~100	
	良好	在比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手,能承担责任、关心和团结同伴,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。	80~89	
	合格	能按照规则参与羽毛球比赛,做到关注同伴,尊重对手,履行自己的职责,表现出自信,能接受比赛的结果。	60~79	
总分				
<p>注:</p> <p>1. 水平四羽毛球运动大单元终结性评价示例以定性评价和定量评价的方式呈现,可以采用多样的评价主体,也可以参考分册其他水平评价方式。</p> <p>2. 在小赛季中针对学生的运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行定性评价,可以采用多样评价主体。</p>				

### 3. 角色评价(30%)

表 4-14 不同角色评价表

评价对象：		评价结果：		
角色名称	评价等级	评价标准	分值	得分
组长或教练	优秀	非常热爱羽毛球运动,具有很扎实的运动基础;有担当,有很强的凝聚力和人格魅力;善沟通,有很强的交往和应变能力;领导团队及时、妥善地处理好各种突发事件;根据目标任务,制定切实有效的周计划和赛程安排。	90~100	
	良好	热爱羽毛球运动,具有较高的运动基础;有担当,有较强的凝聚力和人格魅力;善沟通,有较强的交往和应变能力;领导团队及时地处理好一般突发事件。	80~89	
	合格	喜欢羽毛球运动,具有一定的运动基础;有担当,有一定的凝聚力和人格魅力;能领导团队处理好一般突发事件。	60~79	
裁判员	优秀	非常热爱羽毛球运动,熟练掌握一定的羽毛球知识和技能;自觉遵守裁判员准则,做到执法公平、公正、公开;将比赛成绩按要求汇总。	90~100	
	良好	热爱羽毛球运动,较熟练掌握一定的羽毛球知识和技能;较自觉遵守裁判员准则,做到执法公平、公正、公开;将比赛成绩按要求汇总。	80~89	
	合格	喜欢羽毛球运动,掌握一定的羽毛球知识和技能;遵守裁判员准则,做到执法公平、公正、公开;将比赛成绩按要求汇总。	60~79	
记录员	优秀	具备羽毛球运动基本技能和相关知识;能熟练地进行技战术统计和分析;对比赛成绩进行核验签字后上报;能协助裁判员做好记录、整理、归档工作。	90~100	
	良好	具备一定的羽毛球运动基本技能和相关知识;较熟练地进行技战术统计和分析;对比赛成绩进行核验签字后上报;能基本协助裁判员做好记录、整理、归档工作。	80~89	
	合格	知道羽毛球运动基本技能和相关知识;基本能进行技战术统计和分析;对比赛成绩进行核验签字后上报;有时能协助裁判员做好记录、整理、归档工作。	60~79	

(续表)

角色名称	评价等级	评价标准	分值	得分
组织与策划员	优秀	能很好地策划和组织比赛;编写比赛秩序手册,汇总和公示比赛成绩;具有良好的组织、沟通、协调能力。	90~100	
	良好	能较好地策划和组织比赛;编写比赛秩序手册,汇总和公示比赛成绩;具有较好的组织、沟通、协调能力。	80~89	
	合格	能策划和组织比赛;编写比赛秩序手册,汇总和公示比赛成绩;具有一定的组织、沟通、协调能力。	60~79	
体能训练师	优秀	掌握系统的体能训练知识与方法,能很好地协助教师组织队员进行体能练习。	90~100	
	良好	掌握较系统的体能训练知识与方法,能较好地协助教师组织队员进行体能练习。	80~89	
	合格	掌握一定的体能训练知识与方法,基本能协助教师组织队员进行体能练习。	60~79	
注: 根据担任角色选取评价表中相应角色名称和评价标准进行评价。				

#### (四) 综合评定

六至八年级羽毛球运动大单元综合评定采用过程性评价和终结性评价相结合的评定方式,过程性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表 4-15)。

表 4-15 六至八年级羽毛球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

#### 四、九年级网球运动大单元学业质量等级标准

根据《课程标准(2022年版)》中球类运动的学业质量合格标准,围绕核心素养,结合水平四网球运动大单元具体的教学内容,为评估学生核心素养的发展水平,制定对应的学业质量等级标准(见表 4-16)。

表 4-16 九年级网球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 熟练掌握网球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,积极参与班级内的教学比赛,并能合理运用攻防基本战术;熟悉比赛规则,能在比赛中合理运用主要比赛规则,胜任班级内比赛的裁判工作。</li> <li>• 能独立、积极地组织与开展一般体能与专项体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的优秀水平。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次网球比赛,并能对某场高水平比赛作出全面分析与评价。</li> <li>• 具有很好的安全意识和自我保护能力,在网球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;能迅速调节情绪,并给队友积极的情绪感染,表现出较强的合作能力与竞争意识。</li> <li>• 充分遵守网球运动的规则,讲究赛事礼仪,在比赛中尊重裁判、尊重对手;积极投入比赛,表现出勇于拼搏、敢于挑战的奋斗精神,并能很好地团结同伴,履行自己的职责。</li> <li>• 能做到每周运用网球运动技能进行5次以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能较熟练掌握网球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,积极参与班级内的教学比赛,并能简单运用攻防基本战术;熟悉比赛规则,能在比赛中合理运用主要比赛规则,胜任班级内比赛的部分裁判工作。</li> <li>• 能独立组织与参与一般体能与专项体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的良好水平。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次网球比赛,并能对某场高水平比赛作出全面简单分析与评价。</li> <li>• 具有良好的安全意识和自我保护能力,在网球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;能调节情绪,表现出合作能力与竞争意识。</li> <li>• 能遵守网球运动的规则和赛事礼仪,在比赛中尊重裁判、尊重对手,表现出勇于拼搏、敢于挑战的奋斗精神,并能团结同伴。</li> <li>• 能做到每周运用网球运动技能进行4次及以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能基本掌握网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,并能运用简单的攻防基本战术;在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的部分裁判工作。</li> <li>• 能独立组织与开展体能练习,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的合格水平。</li> <li>• 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次网球比赛,并能对某场高水平比赛片段作出简单分析与评价。</li> <li>• 在网球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。</li> <li>• 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;表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。</li> <li>• 能做到每周运用网球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 五、九年级网球运动学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

水平四网球运动大单元学习评价为实现从目标到过程再到结果的有机统一,紧扣学业质量等级标准,结合教学内容,凸显运动能力、健康行为和体育品德在比赛情境中的具体表现,根据学生在比赛期间的综合表现,细化出不同的测试指标,以便对学生核心素养水平作出准确、客观、公正的评价,具体评价内容主要包括以下三个方面:

1. 运动能力的发展。运用所学健康知识设计和实施个人运动发展计划,运用所学网球运动知识进行比赛执裁、赛事组织与策划、技战术分析等;将正反手、发球与接发球等组合技术以及单、双打简单战术等运用在比赛情境中,并在学练和比赛中发展体能水平,解决体能问题。

2. 健康行为的形成。借助网球运动参与日常锻炼,提高对健康知识与方法的掌握程度,对自我和他人进行健康管理;应对挫折和困难,调控情绪;在学练和比赛中体现出合作能力和团队精神,人际关系融洽,适应不同环境。

3. 体育品德的养成。在网球比赛中能克服心理压力,形成抗挫折能力,表现出不怕困难、顽强拼搏等精神;尊重裁判和对手,维护比赛公平,形成规则意识,具有公平竞争的道德准则;赛场内外保持良好的礼貌和谦逊的态度,不受外界因素影响,保持专注和冷静,不情绪失控,无不当行为等。

### (二) 评价方法选择

评价方法注意多样性,关注学生的个体差异,注重过程性评价与终结性评价、定性与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合,突出“以学生发展为中心”的教育理念,促进学生核心素养的养成。

#### 1. 结合课堂教学开展过程性评价

从大单元课堂学习的多角度出发,记录学生课内外的实际表现和进步情况,如结合课堂评价,将课堂评价记录在学生的过程性评价表中;结合学生角色的体验情况,开展自我评价和学生互评,将最佳角色荣誉计入个人评价与团队评价中;同时,围绕核心素养进行综合评价,如在学习和生活中知识与技能的运用、对环境的良好适应、体育品德的体现等。只有综合以上过程性评价,才能有效地评价学生核心素养的提升过程和经历。

#### 2. 创设比赛情境开展终结性评价

结合大单元中多节课的比赛情境开展终结性评价,在复杂的实践情境中对学生进

行综合评价。关注比赛的结果，并赋予相应的分数，以激励和肯定个人及团队的努力付出。同时，结合对个人的评价，关注学生在比赛中运用技战术的情况和体能水平。从个人能力和团队贡献的角度对学生作出综合的评价和反馈。

## 六、九年级网球运动大单元学习评价示例

水平四网球运动大单元的学习评价遵循课内和课外相结合、过程性和终结性评价相结合的原则，从核心素养三维度出发，结合课外体育锻炼的情况，通过课时评价的连续开展，串联起大单元学习的过程性评价，结合体能发展和赛季开展情况对学生进行综合评定，达到“以赛促评、以评促学”的目的，促进学生的全面发展。

### (一) 课堂学习评价示例

以九年级网球运动大单元中的课时教学设计作为本次课堂学习评价示例。本课以核心素养三维度目标的达成度为评价要求，起到评价监测和反馈再调整的作用，体现单元评价的过程性，着重突出学生在自我学练和合作学习中的互评和自评，将自身学练的获得和同伴互助学习的表现和成果作为评价的观测点(见表 4-17)。

表 4-17 九年级网球运动大单元课堂学习评价表

评价内容	观测点	评价要点	自评			互评		
			总是	有时	从不	很好	一般	较差
运动能力	运动认知	可以熟练运用传感器进行正手击上旋球的数据分析	3	2	1	3	2	1
	学练展示	能对易犯错误进行合理纠正，并初步形成正确的挥拍轨迹	3	2	1	3	2	1
	体能状况	能较好完成课内一系列的体能练习内容，并有较好的运动表现	3	2	1	3	2	1
健康行为	环境适应	具备良好的合作能力和自我情绪调控能力	3	2	1	3	2	1
体育品德	精神风貌	在“人机大战”积分赛中，树立正确的胜负观，表现积极进取、顽强拼搏的精神	3	2	1	3	2	1
总计与等级	得分：	等级：优秀□ 良好□ 合格□ 需努力□						
注：优秀为 90~100 分，良好为 80~89 分，合格为 60~79 分，需努力为 0~59 分。								

注：以上表格内观测点和自评、互评的分值选择，可以根据所授课时内容的需要进行调整，此表作为示例仅作参考。

## (二) 过程性评价示例

根据学生实际情况将课内外知识、活动等资源进行有机结合,制定水平四网球运动(72学时)大单元学习过程性评价内容(见表4-18),包括课堂评价、课外评价和赛季中的角色评价三个部分。教师通过了解学生学习过程中的动态效果,针对学生的学习质量水平作出判断,肯定成绩,找出问题,及时调整计划和内容。本示例的占比和课堂评价的课时选择数量仅作参考,教师可根据自身教学的实际情况进行相应的调整和改变。

表4-18 水平四网球运动大单元过程性评价表

评价维度	百分比	评价内容		评价标准								评价结果		
课堂评价	60%	第S1次课	第S2次课	第S3次课	第S4次课	第S5次课	第X1次课	第X2次课	第X3次课	第X4次课	第X5次课	☆☆☆☆☆☆☆☆		
课外评价	20%	赛事欣赏		本学年通过电视、网络或现场观看网球比赛(16次及以上)								☆☆☆☆☆☆		
		课外活动		本学年运用网球运动技能平均每周参与课外体育锻炼3次及以上(每次1小时左右)										
角色评价	20%	角色扮演		64枚及以上勋章得10颗星;57~63枚勋章得8颗星;50~56枚勋章得6颗星;43~49枚勋章得4颗星;42枚及以下勋章得2颗星								☆☆☆☆☆☆☆☆		
<p>注:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>此处为方便计算节选大单元中的10堂课作为评分参考,教师们可根据教学实际情况进行评价课时的选择,建议按照前、中、后期均衡分布酌情取舍。</li> <li>课外学习评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。其中,观看球赛:20次及以上得5颗星、18~19次得4颗星、16~17次得3颗星、8~15次得2颗星、1~8次得1颗星;平均每周参与课外体育锻炼:5次及以上得5颗星、4次得4课星、3次得3颗星、2次得2颗星、1次得1颗星。</li> <li>此处设定班级总人数40人,划分成4人一组,以每人每两周参评一个角色,每组每两周最多可获得4枚勋章为例。根据角色参评标准(见表4-14),通过学生自评和互评的方法,依据《课程标准(2022年版)》水平四(9年级)全学年指导学生学练一个运动项目的原则,本单元开展连续36周的网球运动教学。并在每两周的比赛中选出最佳队长5名、最佳裁判员5名、最佳记录员5名、最佳组织与策划5名(教师可根据不同阶段的不同参赛人数,对参评人数进行调整,此处仅作参考),发放个人角色奖励勋章并计入小组终评。</li> <li>各部分百分比换算:课堂评价部分:每颗星相当于6分;课外评价部分:每颗星相当于2分;角色扮演评价部分:每颗星相当于2分。</li> <li>总评换算等级:优秀为90~100分,良好为80~89分,合格为60~79分,需努力为0~59分。</li> </ol>														
总评					等级		优秀	□	良好	□	合格	□	需努力	□

表 4-19 角色勋章参评表

团队		评价结果(枚)	
角色勋章	评价标准	获得数量	
队长兼教练	热爱网球运动,具有较好的运动基础;有担当,在组内有较强的凝聚力和人格魅力;善沟通,在组内外有较强的交往和应变能力;领导团队及时、妥善地处理好各种突发事件;根据目标任务,制定切实有效的周计划和赛程安排。		
裁判员	热爱网球运动,拥有一定的网球知识和技能;自觉遵守裁判员准则,做到执法公平、公正、公开;提前 10 分钟到岗,独立完成赛前场地布置等事项;赛后做好器材收纳,并将比赛成绩按要求汇总;清楚判断,标准一致,统一判罚。		
记录员	具备网球运动基本技能和相关知识;提前做好运动员信息比对和场地布置工作;对比赛场地一方的运动员进行技战术统计和分析;对所测数据进行核验签字后上报竞赛组委会;能协助裁判员做好文案记录、整理、归档工作。		
组织与策划	熟悉网球运动和场地布置,制定裁判员工作守则;能策划和组织球队注册、赛程安排、比赛宣传等;编写秩序手册,修订竞赛规则,汇总和公示比赛成绩;遇到突发情况,能迅速作出决策并采取有效措施;具有良好的组织、沟通、协调能力,能确保比赛的成功举办。		

### (三) 终结性评价示例

水平四网球运动大单元终结性评价是指在相对完整的 72 课时网球运动学习后,对整个大单元学习目标实现程度作出的评价。它是预先设定的,以学习目标为指向,考查学生达成目标的程度。开展大单元终结性评价,要在应用的情境中开展综合评价,考核的内容主要围绕比赛结果、技战术的运用、体能水平。结合《课程标准(2022 年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,制订评价内容权重(见表 4-20)。结合水平四网球运动大单元比赛阶段,开展终结性评价(见表 4-21)。

#### 1. 评价权重

表 4-20 九年级网球运动大单元终结性分值权重表

评价维度	比赛结果	技战术运用	体能水平
分值	50	20	30

## 2. 评价方法

表 4-21 九年级网球运动大单元终结性评价表

评级维度	评价标准	分值	分数
比赛结果	第一名:50 分;第二名:45 分;第三名:40 分;第四名:35 分;第五~十名:30 分。	0~50	
技战术运用	根据比赛数据统计表(见表 4-22),成功率达到 85% 及以上,为 20 分;成功率达到 75%~84%,为 16 分;成功率达到 60%~74%,为 12 分;成功率达到 59% 及以下,为 8 分。	0~20	
体能水平	根据学生体能水平评定表(见表 4-23)得分。	0~30	
注:体能水平得分换算:打分=(学生体能水平评定分数÷6)×0.3。			
总评		等级	优秀□ 良好□ 合格□ 需努力□

表 4-22 比赛数据统计表

姓名			总成功率			
成功率	发球成功	接发球成功	正手得分	反手得分	截击得分	高压得分
第 1 局						
第 2 局						
.....						

注:根据个人在整个比赛过程中所有记录得分计算出平均得分,作为最终的评价得分。

表 4-23 学生体能水平评定表

姓名				总分		
评价内容	坐位体前屈(厘米)	4 分钟跳绳(次)	五点折返跑(秒)	单打边线滑步、交叉步跑 1 分钟(次)	2 千克头上掷实心球(米)	击发球机给球(12 球)
分值区间	评价标准					
100~90	≥16.1	≥390	男≤16.2 女≤17.9	男≥18 女≥13	男≥11 女≥7.6	≥11
75~89.5	9.5~16	370~389	男≤16.5 女≤18.2	男≥15 女≥12	男≥9.1 女≥7	8~10

(续表)

分值区间	评价标准					
	1.2~9.4	340~369	男≤16.8 女≤18.5	男≥12 女≥10	男≥6.9 女≥6	5~7
60 以下	<1.2	<340	男>16.8 女>18.5	男<12 女<10	男<6.9 女<6	<5
计分						

注:此表参考《上海市初中毕业升学体育统一考试项目成绩评价标准》和《上海市高中体育专项化课程大纲》部分考核内容制作。

#### (四) 综合评定

水平四网球运动大单元综合评定采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式。过程性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表 4-24)。

表 4-24 九年级网球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

### 第五节 水平四羽毛球和网球运动 跨学科主题学习的教学设计

科学技术的发展和知识产出方式的改变,促使学科间彼此融合的现象逐渐凸显。以实际问题为出发点的跨学科学习,能让学生在自主或合作实践探究的过程中主动整合、建构碎片化的知识,深入思考并寻找解决问题的方法,对实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育的交叉融合具有重要意义和价值。在《课程标准(2022 年版)》提供的跨学科主题学习示例基础上,水平四羽毛球运动围绕跨学科主题“冠军的密码”进行活动示例设计,网球运动围绕跨学科主题“用网球拍划出优美的彩虹”进行活动示例设计,供广大教师参考。

## 一、水平四羽毛球运动跨学科主题学习的教学设计

### (一) 学情分析

授课班级为男女合班,学生组织纪律性和集体荣誉感较强,有比较强的思维能力、创造能力,善于学习。该水平阶段,学生们经过语文、数学、物理、生物、历史、艺术和信息技术等学科的学习,具备利用所掌握的学科知识尝试解决生活和运动当中问题的能力。虽然学生们能力水平有差异,但是对跨学科主题学习有着浓厚的兴趣,具备了跨学科主题学习的基础和热情,为本课的学习做了良好的铺垫。

### (二) 设计思路

本次跨学科主题学习活动以“冠军的密码”为主题,以羽毛球运动理论知识和基本技术、技战术运用、教学比赛、体能练习为主线,分成“冠军的梦想”“冠军的本领”和“冠军的荣耀”三个环节,融入德育、智育、美育,跨语文、数学、物理、生物、历史、艺术和信息技术等学科。

在本示例中,首先通过情境导入观赏冠军比赛视频、为冠军画像、演讲冠军事迹、模仿冠军打法来引导学生向羽毛球世界冠军学习苦练本领、顽强拼搏、为国争光的精神,激发学生民族自豪感和爱国主义精神;其次在比赛的准备工作过程中,模拟苏迪曼杯混合团体赛分成四支代表队,各代表队学生通过查阅资料的方式了解比赛中能量消耗数据并据此制定一份营养食谱;结合击高远球存在的问题,运用物理力学、数学知识提高击高远球技术,以帮助小组在模拟苏迪曼杯混合团体赛中获得胜利,参与并组织颁奖仪式;最后,运用虚拟现实技术让学生体验真实比赛情境,模拟参加苏迪曼杯比赛来提升技战术水平(见表 4-25)。

## 二、水平四羽毛球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 4-25 “冠军的密码”水平四羽毛球运动跨学科主题学习单元的教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>运动能力:了解我国优秀羽毛球运动员相关知识,观赏冠军比赛视频,树立冠军梦想;模仿冠军技术打法,体验冠军大强度练习,运用物理力学知识、数学知识提高正手击高远球技术,增强冠军本领;运用信息技术知识体验真实比赛情境;模拟参加苏迪曼杯比赛来提升技战术水平,体验冠军的荣耀时刻;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</li> <li>健康行为:能根据羽毛球比赛的能量消耗数据制定营养食谱;学练或比赛中能保持稳定、积极的情绪,与队友关系融洽,能适应大强度的练习环境和高对抗的比赛环境;能主动消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复;养成积极参加羽毛球运动的意识和习惯。</li> <li>体育品德:在模拟真实比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识;向世界冠军学习,团结协作、积极进取、顽强拼搏、为国争光;在团体比赛中表现出良好的责任意识和集体荣誉感,有正确的胜负观。</li> </ol>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 任务一：“冠军的梦想”。指导学生观看冠军比赛视频、为冠军画像、演讲冠军事迹、模仿冠军打法。</p> <p>2. 任务二：“冠军的本领”。指导学生了解世界冠军比赛中能量消耗数据并据此制定一份营养食谱，运用物理力学知识、数学知识分析正手击高远球动作原理。对自己的体能状况进行简单分析。</p> <p>3. 任务三：“冠军的荣耀”。指导学生运用虚拟现实技术体验真实比赛情境，体验苏迪曼杯比赛，参与颁奖仪式。</p>		
重难点	学生学习	针对“冠军的梦想”“冠军的本领”“冠军的荣耀”，合理运用跨学科知识进行自我分析并制定计划。	
	教学内容	运用跨学科知识，针对“冠军的梦想”“冠军的本领”“冠军的荣耀”开展学练和比赛。	
	教学组织	在“冠军的梦想”“冠军的本领”“冠军的荣耀”教学环节中有序分组学练和比赛。	
	教学方法	任务驱动，探究学习法的运用。	
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：了解我国优秀羽毛球运动员的简历、打法特点、先进事迹等知识；积极参与练习和比赛，提高技战术水平，发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为：在学练中能主动与队员合作交流，提高社会适应能力；养成积极参加羽毛球运动的意识和习惯。</p> <p>3. 体育品德：向世界冠军学习，刻苦锻炼、积极进取，养成在逆境中敢于拼搏、永不放弃的意志品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能：</p> <p>树立冠军梦想：</p> <p>(1) 观赏冠军比赛视频；  (2) 演讲比赛(冠军事迹)；  (3) 模仿冠军打法；  (4) 为自己崇拜的冠军画像。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>通过比赛，交流展示不同同学心目中“冠军”的打法。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 1分钟开合跳；  (2) 俄罗斯转体；  (3) 连续展体跳；  (4) 俯卧撑。</p>	<p>1. 课前布置查阅羽毛球冠军事迹、观赏冠军比赛视频及为冠军画像的作业，学生呈半圆形围坐在大屏幕前，通过德育、艺术、语文多学科知识，分组进行演讲冠军事迹的比赛，了解冠军打法并进行模仿练习，展示自己崇拜的冠军画像，树立冠军梦想。</p> <p>2. 探究学习并模仿一个世界冠军的打法，并尝试在比赛中运用。每个代表队一片场地。</p> <p>3. 学生分成四组进行体能练习，伴随音乐节奏进行练习，根据提示进行轮换，教师适时指导并纠错。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:结合击高远球存在的问题,用物理、数学知识分析正确动作原理,增强冠军的本领;在展示中能正确运用击高远球技术;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解世界冠军比赛中能量消耗数据并据此制定一份营养食谱;体验世界冠军大强度的练习内容和方式,提高适应自然环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:向世界冠军学习,刻苦锻炼、积极进取,养成面对逆境敢于拼搏、永不放弃的意志品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 增强冠军的本领:</p> <p>(1) 了解世界冠军比赛中能量消耗数据并据此制定一份营养食谱;</p> <p>(2) 分析击高远球技术;</p> <p>(3) 分组体验世界冠军大强度的练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 展示世界冠军练习内容和方式。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 400 米跑;</p> <p>(2) 十字象限跳;</p> <p>(3) 俯撑移行;</p> <p>(4) 快速高抬腿。</p>	<p>1. 学生排成半圆形围坐在大屏幕前,通过数学、营养学、生物多学科知识了解羽毛球比赛能量消耗,并分组制作营养食谱;在教师的引导和组织下,各代表队拓宽知识领域,运用物理、数学知识分析正确击高远球动作原理,提高击高远球技术,分组体验世界冠军大强度的练习,增强冠军的本领。</p> <p>2. 各代表队推荐优秀代表展示世界冠军练习内容和方式。每支代表队从男单、女单、男双、女双、混双比赛中选择一到两项进行展示。</p> <p>3. 先集体进行 400 米跑练习,然后分成三组伴随音乐节奏进行体能练习,让学生根据教师提示进行轮转。</p>
3	<p>1. 运动能力:运用虚拟现实技术让学生体验真实比赛情境;模拟参加苏迪曼杯比赛来提升技战术水平,体验冠军的荣耀时刻;发展灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应高对抗性的比赛环境,保持稳定、积极的情绪,与队友关系融洽。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则、尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识;向世界冠军学习,团结协作、积极进取、顽强拼搏、为国争光。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 体验冠军的荣耀:</p> <p>(1) 赛前准备;</p> <p>(2) 创设并体验真实比赛情境。</p> <p>2. 展示或比赛: 模拟苏迪曼杯比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟单摇跳绳;</p> <p>(2) 半蹲跳;</p> <p>(3) 持哑铃屈伸手腕;</p> <p>(4) 原地起跳转体。</p>	<p>1. 在教师的引导和组织下,各代表队运用虚拟现实技术,体验真实比赛情境。</p> <p>2. 模拟苏迪曼杯比赛,出场顺序为男双、女单、男单、女双、混双;4 支代表分成两组进行淘汰赛,胜者争夺冠、亚军,负者决出季军,最后进行颁奖。</p> <p>3. 提前布置好 4 个练习场地,4 支代表队各选择一个场地开始练习,学生根据教师的提示进行轮转,教师适时提示和纠错。</p>

### 三、水平四网球运动跨学科主题学习的教学设计分析

#### (一) 学情分析

水平四阶段的学生,身体骨骼、肌肉和神经系统发育成熟,运动能力逐步提高;网球基本运动技能中,正手击球动作技术较为合理;对跨学科知识的掌握逐步完善,基本具备数学统计、物理力学、信息技术等学科知识;能进行图形的描绘,能以数据的统计分

析、力学知识阐述运动原理,具备简单的编程能力,善于运用所学知识解释事物现象的基本原理及改善提高方法;同时,认知能力有所提高,社会交往能力有所发展,大脑的兴奋过程占优势且易扩散,表现为精力旺盛、朝气蓬勃、充满活力、较为兴奋,参加各种体育活动和游戏的愿望强烈,能掌握更复杂的运动技能并把它们运用到实际运动训练及比赛中,日常生活中更喜欢与同伴合作,互相帮助,共同成长。

## (二) 设计思路

本次跨学科学习活动以“用网球拍划出优美的彩虹”为主题,以网球正手击球练习为主线,其中融入信息技术、物理、数学等学科知识,在教师引导下,学生采用课内外结合、合作探究、问题导向、动手实践等方式进行知识和技能的学习。首先,通过组织学生进行实验室的动手实践,感受物理学中力矩和旋转、旋转和压强的原理和关系,激发学生对体育中物理知识的学习兴趣,形成学科关联的认知。其次,通过在学生进行原理性知识实践转化的时候融入信息监测手段,让学生能采用信息技术的方式促进自身技能的良好学练,让学生学会一些简单的科学技术操作,建立科技助力体育运动参与和学习的认知。最后,在实际的比赛场景中,通过小组合作探究学习,让学生能在复杂的情境中合理运用自己学习的原理和技术,和小伙伴一起利用信息检测数据进行分析,为场上队员进行一定的指导和建议,形成互惠互助学习的良好循环。本示例旨在发掘体育学科的综合属性,帮助学生形成“智慧体育”的高阶思维,营造有疑问、有思考、有收获、有应用和有互助的良好学习环境。

## 四、水平四网球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

水平四网球运动跨学科主题学习单元教学计划示例包括3课时(见表4-26),遵循理论学习和综合实践相结合的思路进行设计,从理论上建立多学科知识关联,从实践中落实跨学科知识运用,形成理论指导实践、实践检验理论的良好循环。

表4-26 “用网球拍划出优美的彩虹”水平四网球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>运动能力:</b>理解网球击球中的旋转和弧线形成原理,产生物理学和体育学的学科联系;形成运用传感系统对学练进行检测、反馈和分析的意识和能力,基本掌握正手击上旋球的技术动作要领;结合相关学练,发展协调性和下肢、腰腹肌肉力量等体能。</li> <li><b>健康行为:</b>能利用多学科的基本知识和联系,科学指导自身及同伴的体育锻炼,形成体育锻炼的习惯和能力;在学练和比赛中遇到逆境时,能主动调整自己的情绪,保持良好的心态;学练中能积极与同伴进行交流合作,形成良好的互惠互助意识,养成科学锻炼意识并融入生活与学习中。</li> <li><b>体育品德:</b>通过比赛中的复杂情境,养成敢于直面困难并坚持不懈的精神品质;通过合作与互惠学习,形成合作意识。</li> </ol>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 任务一:学习利用“力矩”知识解释网球旋转速度,体会拍面不同倾斜角度下的出球效果,并运用到学练中,增加击球过网成功率。</p> <p>2. 任务二:学习利用“伯努利原理”解释网球旋转速度和击上旋球过网后急速下落的联系,并运用到学练中增加击球稳定性。</p> <p>3. 任务三:通过不同的练习方式,帮助学生理解网球产生旋转的基本原理及出球效果。运用传感器侦测练习情况,并根据测试数据进行统计分析,结合物理知识进行总结以调整击球情况,建立击球优势。</p>		
重难点	学生学习	针对同伴的运动数据及运动表现进行分析,并对其进行纠正。	
	教学内容	传感器数据收集的方法,数据的分析与应用。	
	教学组织	小组的分工和协调,数据的利用与指导。	
	教学方法	数据影像,合作、探究、自主学习等方法的运用。	
课时	学习目标	具体教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:理解击上旋球时旋转产生的原理;在比赛中能正确展示正手击上旋球技术;在体能练习中发展灵敏性和下肢、腰腹肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动寻找跨学科知识在网球运动中的理论依据;在学练中能主动与同学合作交流,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:理解并解决学习中的问题,养成不惧困难、积极探索的意志品质;遵守规则,公平竞争;比赛时文明礼貌,有较强的责任心。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 开展“力矩”实验;</p> <p>(2) 查阅资料,探究旋转产生的原理;</p> <p>(3) 原地正手击上旋球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>正手击上旋球过网积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 登山跑;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) “8”字绕标志桶挥拍;</p> <p>(4) “米”字折返跑。</p>	<p>1. 4人一组进行“力矩”实验;引导学生查阅资料,从物理角度出发阐述旋转产生的原理;采用自抛自打或原地一抛一打的形式进行练习,验证相关知识的准确性和价值。</p> <p>2. 4人一组,组内进行正手击上旋球过网积分赛(击球到有效区),每人10个球。</p> <p>3. 组长负责组内体能练习,循环练习。要求:登山跑,20个/组×3组;波比跳,15个/组×3组;“8”字绕标志桶挥拍,1分钟/组×2组;“米”字折返跑2组。教师进行巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	具体教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:理解击上旋球后急速落地的原理,能描述“伯努利原理”;在比赛中能运用正手击上旋球技术;在体能练习中发展协调性、反应能力和下肢肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:组内合作学练中,与同伴积极沟通,建立融洽的人际关系,发展良好的社会适应能力;在比赛中能乐观面对困难和挫折,保持稳定情绪。</p> <p>3. 体育品德:主动克服学练困难,表现出积极进取、顽强拼搏的精神品质;遵守比赛规则,对待比赛公平公正;观赛时文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 探索“伯努利原理”,揭示旋转速度和压强的关系;</li> <li>(2) 双人隔网手抛球正手击上旋球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 正手击上旋球落点挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 反应灯折返跑;</li> <li>(2) 单脚跳;</li> <li>(3) 双脚跳;</li> <li>(4) 滑雪跳。</li> </ul>	<p>1. 观看上一课时的练习视频,引导学生发现击上旋球后落点、线路过长出界的原因,探索“伯努利原理”,揭示旋转速度和压强的关系;4人一组,一人隔网手抛球,另一人进行正手击上旋球,击球20次进行交换,每人练习5组。</p> <p>2. 4人一组,组内进行正手击上旋球落点挑战赛(击球到目标区),每人10球。</p> <p>3. 组织学生按内容分组,各内容统一计时1分30秒,依次轮换,各组综合比拼。反应灯折返跑(关灯个数)、单脚跳、双脚跳,比总数;滑雪跳比距离。</p>
3	<p>1. 运动能力:在学练和比赛中进行视频挥拍轨迹统计分析和传感器数据反馈;熟练运用正手击上旋球技术;在体能练习中发展位移速度和下肢、腰腹肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:小组合作探究中,积极与同伴进行沟通和互助,能适应合作学练的环境变化;在对拉球稳定性比赛中,能调整比赛节奏和心理状态,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中迎难而上,表现出顽强拼搏、永不放弃、团结协作的精神;遵守规则,尊重对手;树立正确的胜负观,做到胜不骄、败不馁。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 介绍传感系统在网球学练中的应用;</li> <li>(2) 统计与分析的方法和步骤;</li> <li>(3) 数据的监测、统计与分析和场边指导。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 双人对拉球稳定性比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 变向跑30米;</li> <li>(2) 俄罗斯转体;</li> <li>(3) 波速球砸球;</li> <li>(4) 单脚蹲起。</li> </ul>	<p>1. 学生集中观看动画制作的幕后,引出传感系统在日常生活中的应用,并展示监测数据的分析结果,教师示范讲解对监测数据进行简单分析统计的方法和步骤。</p> <p>2. 4人一组,进行双人对拉球稳定性比赛,两人共两次机会,小组内部两组共4次机会,完成回合数越多的小组即获胜;双人场上对拉球时,其余两人对传感数据监测进行简单分析,并给予场上同伴提供指导和建议,以保证对拉球的稳定性。</p> <p>3. 组长带领组员以小组为单位,散点开展体能练习,教师巡视指导。变向跑,30米/组×3组;俄罗斯转体、单脚蹲起,20个/组×4组;波速球砸球,20次/组×3组。</p>

# 后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。梁志勤、周珂、李有强、袁春、李德深、游兴龙、曾腾、张彩凤、卢雅洁、夏冰壶、黄俊洪、关艳东、朱云、李英、杨燕国、郭富强、梁夫生、李菲菲、吴世军、陈君、喻鑫、金燕、孔琳、朱扬明在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

联系电话：021-64319241（内容） 021-64373213（印刷或装订）

电子邮箱：[jcjy@seph.com.cn](mailto:jcjy@seph.com.cn)

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)



TIYU YU JIANKANG  
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康  
教师用书

羽毛球·网球  
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2993-6

9 787572 029936 >

定 价： 62.00 元