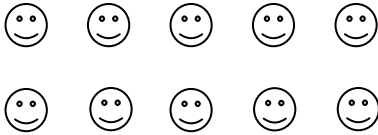

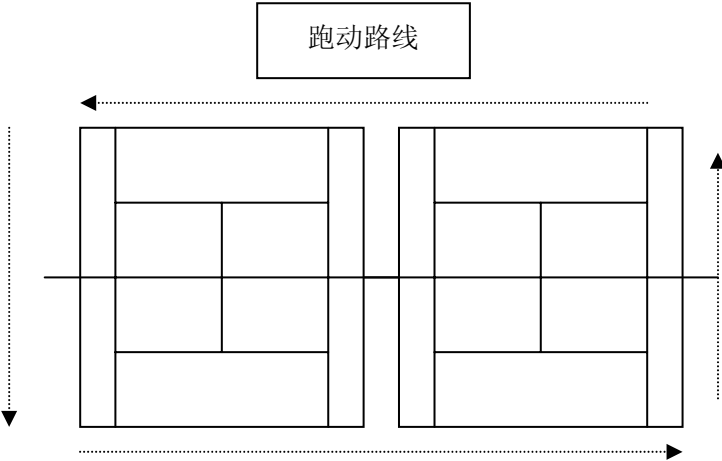
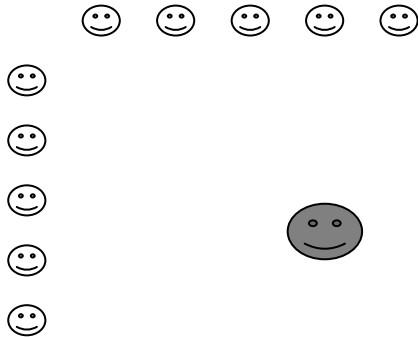
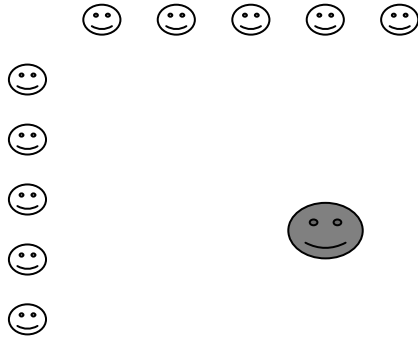


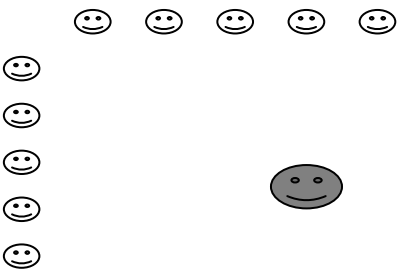
上海交通大学体育课教案

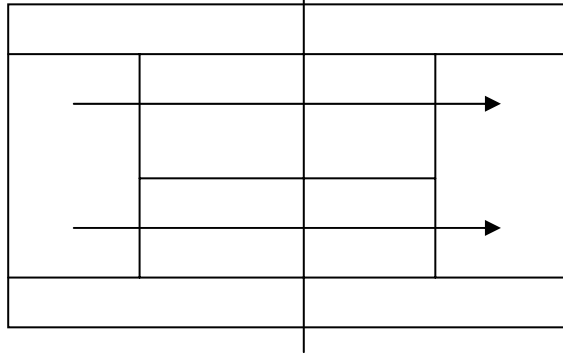
学年第 学期

第 1 周第 1 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容 1.学习握拍法 2.学习正手击落地球					
课的任务	通过学习正反手的握拍法,使学生对网球的握拍有正确的认识,并在正确的握拍的基础上学习正手击落地球球,初步了解正手击落地球的打法。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课前部分	一 体育委员整队、报数,检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好,宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形:   要 求: 快、齐、静,精神面貌好。			2	
准备部分	一 绕网球场慢跑两圈 组 织:  要 求: 以匀速度慢跑,使身体达到热身目的,最好能够使身体微微冒汗。			3	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 学习正、反手的握拍法</p> <p>1 东方式握拍法 动作要领: A 正手握拍 此握拍就象同别人握手一样即掌心贴着拍面并着拍颈下滑至拍柄末端留下1—2个食指宽度，食指象扣扳机一样，与中指分开即可。 B 反手握拍 在正手握拍的基础上，手的姿势不变，拍柄向右转动 1/4 拍面即可。 优点: 比较自然得体且易于控制拍面，不易导致受伤，适合各种球的打法。较适合初学者采用。 缺点: 在击反手球时须换握东方式反手。</p> <p>2 大陆式握拍法 适用于双手反手上旋、单手下旋球、网前凌空截击、高压球、发球等。</p> <p>3 西方式握拍法 适用于正反手上旋球，正反手击球之间不用换握，但拍面的控制要适应。</p>	20	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>4 混合式即半东方式半西方式握拍法 适合击正手上旋球，且可能比单纯的东方式或西方式更灵活、更随意</p> <p>5 双手握拍法 即持拍手以东方式反手或大陆式握拍，非持拍手（辅助手）以东方式正手握拍，双手靠拢作用于一点。</p> <p>组织队形：</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 细讲解动作要领并作示范 2 学生按照教师讲解的步骤并模仿教师学习握拍。 3 学生自己练习各种握拍，教师检查学生握拍的准确性。 4 学生听教师口令，进行各种握拍练习，并可提出问题，由教师解答。 <p>要求： 通过学习每人都要熟练、准确掌握各种握拍法，遇到问题要认真解决，为将来学习其他动作打下坚实基础。</p> <p>二 学习正手击落地球</p> <p>（一）挥拍练习</p> <p>1 握拍 建议采用东方式正手握拍，也可采用西方式握拍。</p> <p>2 准备动作 动作要领：双手自然拍于体前，非持拍手辅助持拍，双脚与肩同宽，膝关节微屈呈内八字，上体自然前倾，重心落在前脚掌上，保持弹性。</p> <p>3 后摆球拍</p> <p>A 后摆幅度：身体侧对球网站立且双臂自然侧平举成 180 度即可。</p> <p>B 后摆高度：持拍手与腰、髋部同高，拍头略高于手并与手保持协调一体。</p> <p>C 后摆的时机和速度：（如下） 早做后摆 ⇨ 充足的、从容的快做后摆 ⇨ 准备击球</p> <p>D 后摆时的拍面：自然的向地面倾斜，具体的角度可因人而异。</p> <p>E 后摆弧线：从准备动作到后摆球拍，持拍手应带动球拍由高到低画一个圆滑的弧线。</p> <p>F 转体：它包括转肩和转髋两个部分。</p> <p>4 前挥击球</p>	15	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>A 自下而上：要击中球的中下部，并依靠自下而上向前上方挥拍的力量，将球提拉呈上旋出手。</p> <p>B 击球点的位置：理想的击球点在身体侧前方相当于腰部高或略低于腰部的位置上。</p> <p>C 达到击球点时的拍面：拍面应稍向地面倾斜即可。</p> <p>5 随挥动作</p> <p>A 随挥的高度和幅度：随挥动作结束时持拍手应与其异侧的耳朵差不多高，并身体也应完全面对出球方向。</p> <p>B “眼跟球走”</p> <p>组织队形：</p>  <p>教 法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解示范。 2 学生跟着教师做挥拍模范练习。 3 学生听教师的口令做挥拍练习，教师要对各个动作环节出现错误的动作进行纠正。 4 对于动作难点，要增加辅助练习， 加强学生的理解。 <p>要 求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 要培养学生动作的记忆能力。可让学生先从动作大的环节入手，再从每个大环节中的小环节入手。 2 教师在讲解过程中，学生要仔细、认真听，且对动作有一个感性认识。 3 <p>(二) 自己抛齐腰球自己打落地球的练习</p> <p>组 织：</p> <p>学生分成 8 组后，每组 4 人，安排到固定的场地进行练习。（以后安排练习就以固定的组、固定的场地进行。）</p>	35	



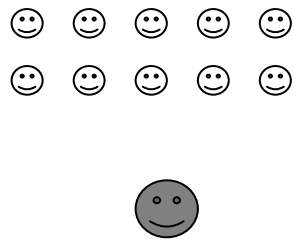
教法:

- 1 教师讲解示范
- 2 仔细交代注意环节
- 3 分组练习
- 4 巡视、纠正学生错误动作
- 5 集中讲解普遍存在的错误动作

- 一 集合整队，总结本次课的情况，宣布下次课的教学内容。
- 二 师生再见，宣布下课。

结
束
部
分

组织队形:



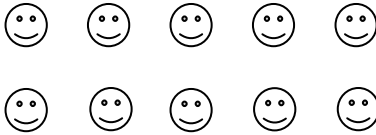

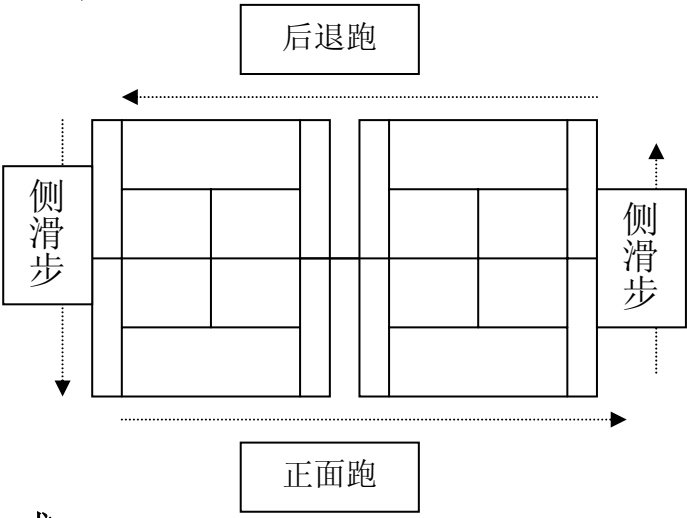
场地:

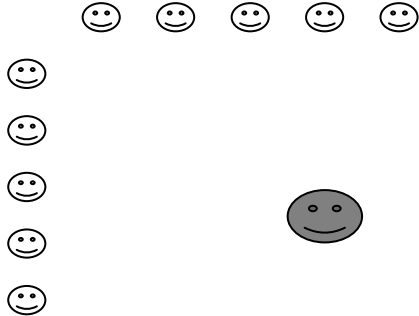
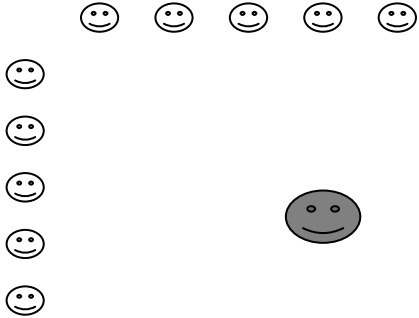
器材:

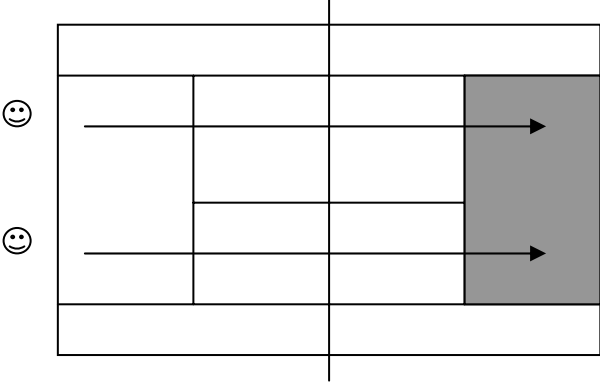
课
后
小
结

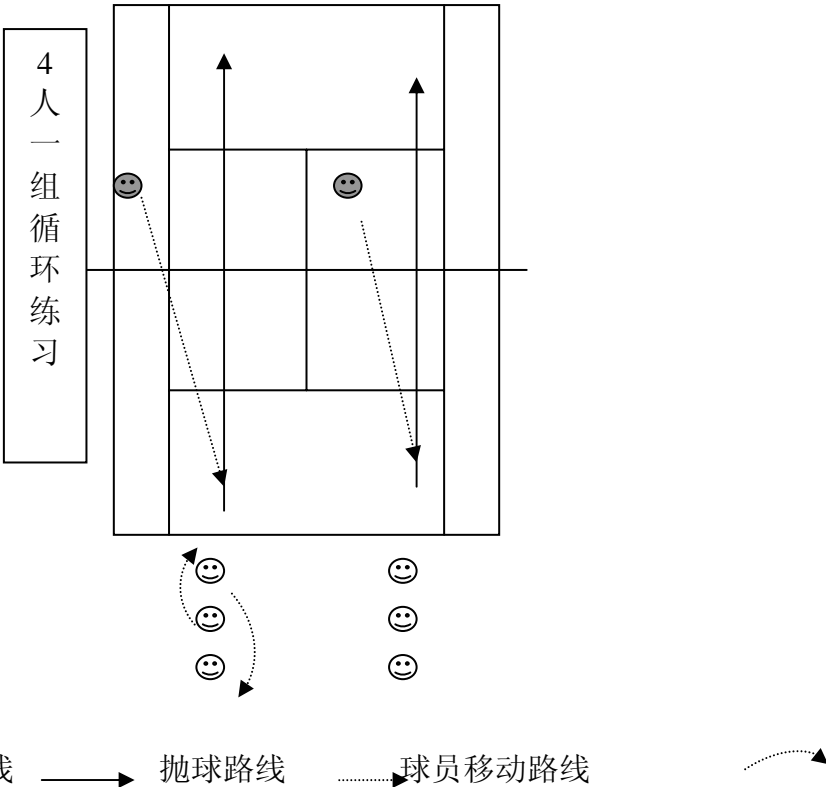
上海交通大学体育课教案

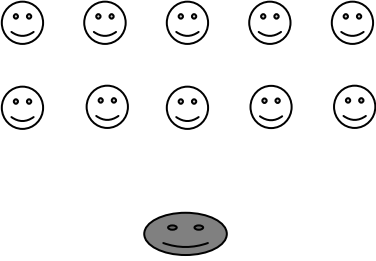
学年第 学期

第 2 周第 2 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1.挥拍练习 2.自己抛齐腰球自己打的练习 3.击打同伴抛的齐腰球的练习				
课的任务	通过挥拍练习，不断的规范学生的技术动作。另外通过打抛球练习，从而使学生的技术动作渐渐的熟练起来。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。			2	
	二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形：  				
准 备 部 分	要 求：快、齐、静，精神面貌好。			5	
	一 绕网球场慢跑两圈 组 织： 				
	要 求： 以匀速度慢跑一圈后，第二圈作正面跑、侧滑步、后退跑的步伐练习，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习正手击落地球</p> <p>(一) 挥拍练习</p> <p>动作要领:</p> <p>准备动作 → 转肩引拍 → 挥拍击球 → 随球动作</p> <p>组织队形:</p> 	10	

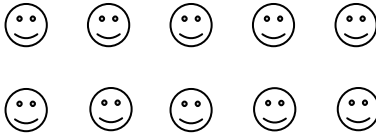
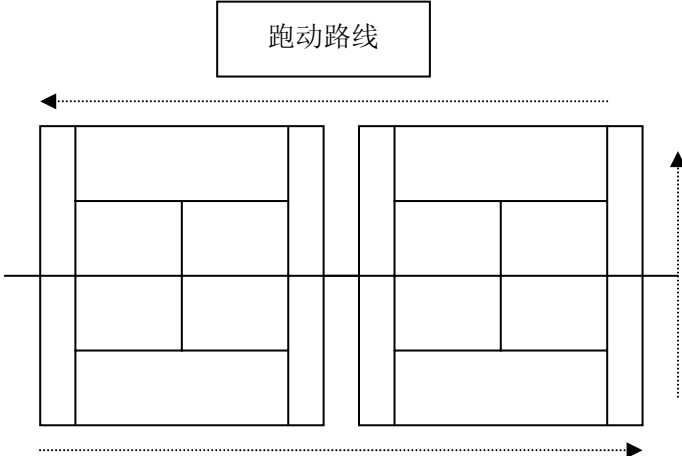
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>教 法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿教师的动作做挥拍练习。 2. 听教师的口令有节奏的做挥拍练习,教师对各技术动作环节的错误点进行纠正。 3. 两人一组做挥拍练习,相互纠正,使学生对技术动作有理性认识。 <p>(二) 自己抛齐腰球自己打的练习</p> <p>组 织:</p> <p>按照固定分组到固定场地去练习。</p>  <p>教 法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师先示范后,可请学生来做,并结合学生的技术动作进行讲解分析,强调应注意的地方。 2. 分组进行练习,教师巡视、纠正错误的技术动作。 <p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尽量把球打在上图中的阴影区域为最好。 2. 抛球时,要注意击球点的位置,不要离身体太近。 3. 站在离底线 1 米的范围内击球。 4. 要注意眼睛跟着球走。 	20	

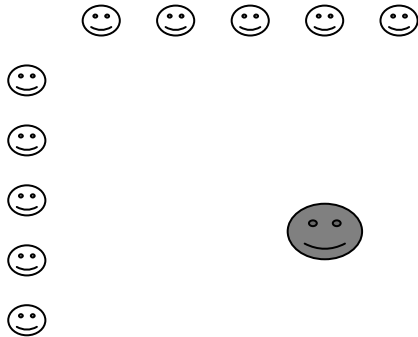
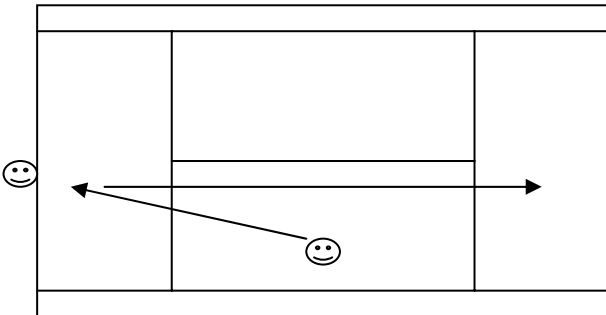
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>(三) 击打由同伴抛的齐腰球练习</p> <p>组 织: 按照固定的分组到固定的场地进行练习，4 人一组，一人抛球，另外 3 人打球。</p>  <p>教 法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解该练习的动作要领及要求，并示范 2 学生分组练习，教师巡视、纠正技术动作。 <p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 抛球的高度及位置一定要到位，另外抛球要有节奏 2 前后同学要保持一定的距离，击完球后往右边移动到排尾注意脚步的移动 	40	

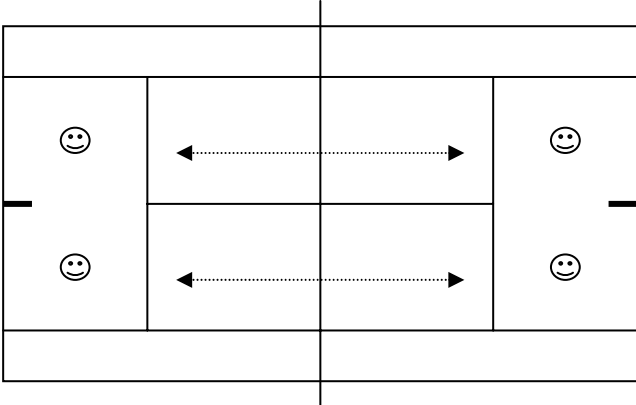
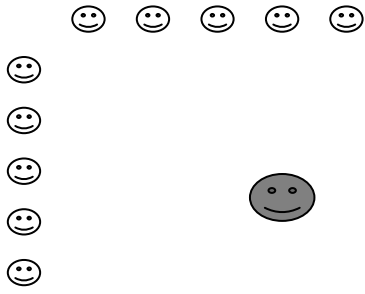
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
结束部分	<p>一 集合整队，总结本次课的学习情况，宣布下次课的学习内容。</p> <p>二 师生再见，宣布下课。</p> <p>组织队形：</p> 	5	
场地： 8片网球场 器材：网球拍、球			
课后小结			

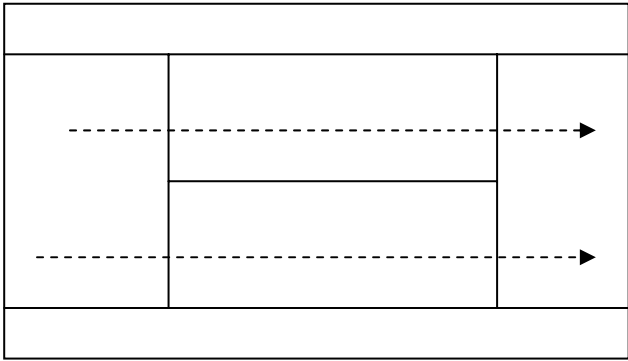
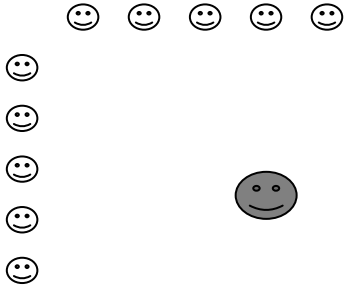
上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 3 周第 3 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容 1. 复习正手击落地球；2. 学习反手击落地球（双手握拍）					
课的任务	通过复习正手击落地球打法，不断巩固已学的基本技术，使学生能较熟练掌握；另外通过学习双手反手击落地球，使学生能初步掌握反手击落地球的打法。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形： <div style="text-align: center;">  </div>			2	
	要 求：快、齐、静，精神面貌好。				
准 备 部 分	一 绕网球场慢跑两圈 组 织： <div style="text-align: center;">  </div>			3	
	要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习正手击落地球</p> <p>(一)击打同伴抛齐腰球练习 组织: 按规定分组到固定场地练习。</p>  <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范后, 可请学生练习, 并结合学生的技术动作进行讲解分析, 强调应注意的地方。 2. 分组进行练习, 教师巡视、纠正错误的技术动作。 	30	

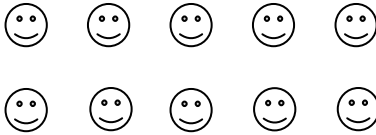
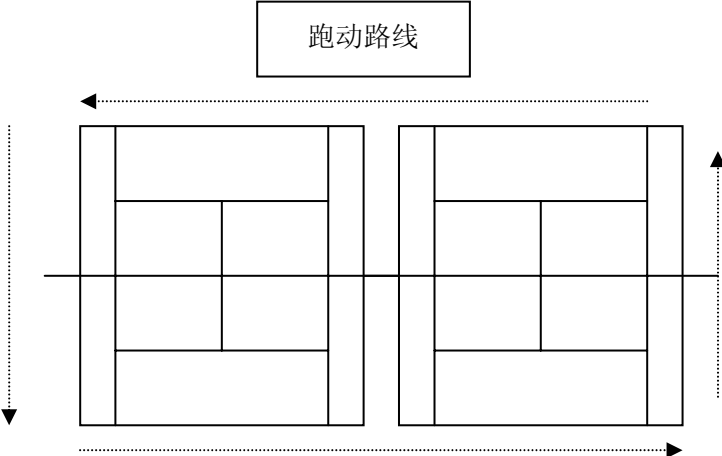
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分 分	<p>(二) 两人一组小场地练习 组织: 按规定分组到固定场地练习。</p>  <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解该练习要求并示范 2 学生分组练习 3 教师进行个别指导和纠正 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 两人一组在以发球区组成的小场地作底线练习 2 人站在距发球线 2 米左右的地方 (如上图) 进行正反手的练习, 力量控制好, 做到相互送球 <p>二 学习双手反手击落地球</p> <p>(一) 学习反手双手握拍 要领: 右手大陆式左手东方式正手握拍, 双手并拢</p> <p>(二) 挥拍模仿练习</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 引拍 (2) 挥拍练习 (3) 随挥练习 (4) 双脚交叉后向侧前方跨步挥拍练习 <p>组织:</p> 	40	

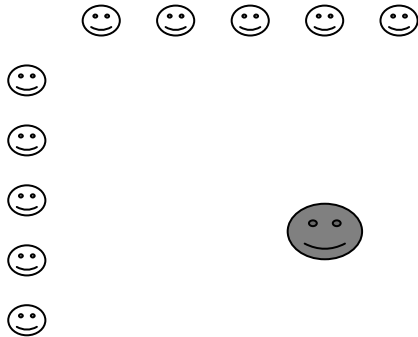
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
本部分	<p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解双手握拍方法并示范 2. 学生学习握拍，教师一一纠正并进行答疑 <p>(三) 自己抛齐腰球自己打练习</p> <p>组织:</p> <p>按照分组到固定场地进行练习。(如下图)</p> 		
结束部分	<p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解示范后，由学生分组练习 2 教师巡视并纠正动作 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 多体会屈膝蹬腿转腰转肩的发力顺序 2 击球时多想动作要领，要控制击球力量 <p>一 集合整队，总结本次课的学习情况，宣布下次课的内容。</p> <p>二 宣布下课，师生再见。</p> <p>组织:</p> 		
	<p>要求: 快、齐、静</p>		

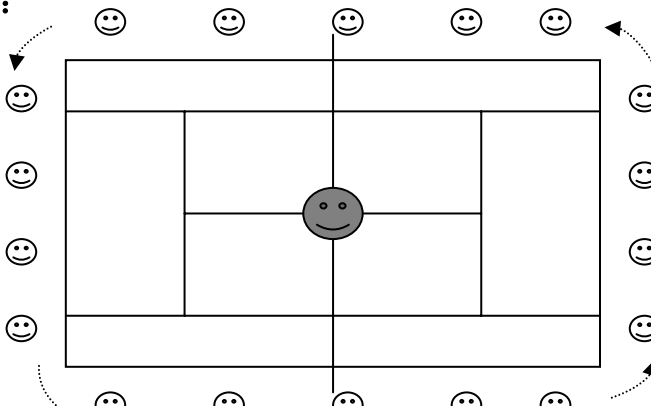
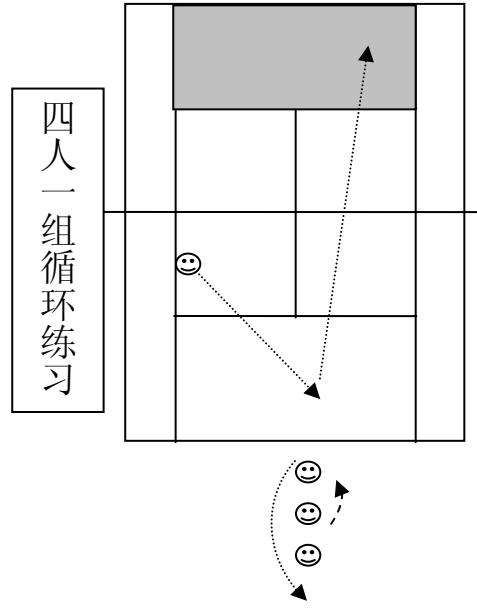
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课后小结			

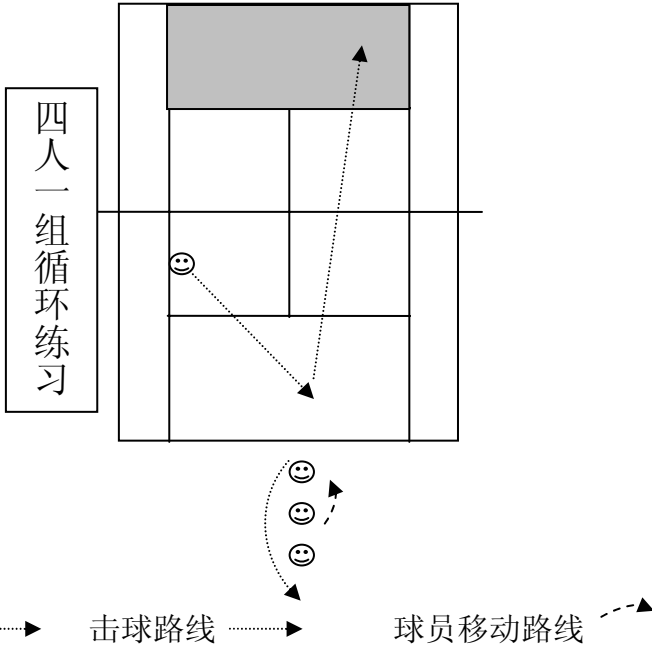
上海交通大学体育课教案

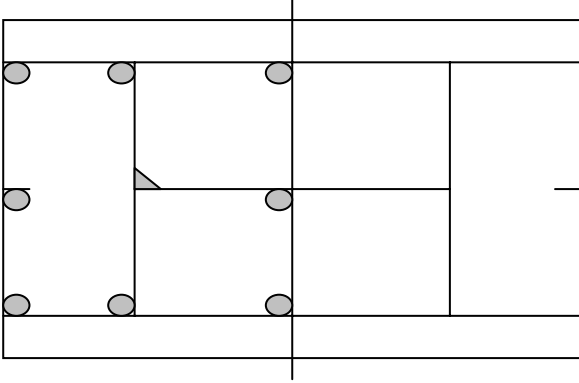

学年第 学期

第 4 周第 4 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1. 复习正手击落地球 2. 专项步伐练习				
课的任务	<p>1.通过挥拍练习，巩固和规范学生的技术动作；</p> <p>2.通过击打由同伴抛的齐腰球的练习，使学生正确掌握击球点位置，同时，培养同学之间相互协作的团队精神；</p> <p>3.通过专项步伐练习（“米”字跑），增强学生的灵敏素质。</p>				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	<p>一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。</p> <p>二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。</p> <p>组织队形：</p> 			2	
	准 备 部 分	<p>要 求：快、齐、静，精神面貌好。</p> <p>一 绕网球场慢跑两圈</p> <p>组 织：</p> 			
	<p>要 求：</p> <p>以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。</p>				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习正手击落地球</p> <p>(一) 挥拍练习</p> <p>动作要领:</p> <p>A 准备姿势 双手自然拍于体前，非持拍手辅助持拍，双脚与肩同宽，膝关节微屈呈内八字，上体自然前倾，重心落在前脚掌上，保持弹性。</p> <p>B 转肩引拍</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 后摆的幅度 (2) 后摆的高度 (3) 后摆的时机 (4) 后摆的弧线 (5) 转体 <p>C 挥拍击球</p> <p>(1) 自下而上：要击中球的中下部，并依靠自下而上向前上方挥拍的力量，将球提拉呈上旋出手。</p>	20	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>(2) 击球点的位置：理想的击球点在身体侧前方相当于腰部高或略低于腰部的位置上。</p> <p>(3) 达到击球点时的拍面：拍面应稍向地面倾斜即可。</p> <p>D 随挥动作 随挥动作结束时持拍手应与其异侧的耳朵差不多高，并身体也应完全面对出球方向。</p> <p>组织队形：</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解动作后，带领学生作挥拍练习。 2 听教师口令作挥拍练习。 <p>学生自己作挥拍练习，教师纠正错误动作。</p> <p>(二) 击打由同伴抛的齐腰球练习 组织：按照固定分组到固定场地进行练习</p>  <p>抛球路线 → 击球路线 → 球员移动路线</p>	30	

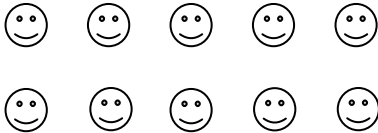

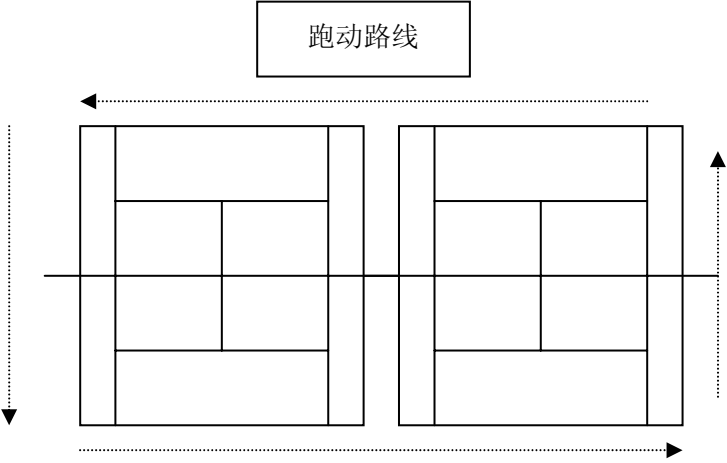
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>教 法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲析本练习的目的后并示范，然后，可请学生来做，结合学生的动作特点，强调练习时应注意的地方。 2 分组练习，教师巡视、并纠正错误的技术动作。 <p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 尽量把球打到上图的阴影区域为上佳。 2 抛球同学应注意抛球的高度、节奏及落点。 3 击球同学站在中点离底线 1 米的范围内击球，并尽量控制球的飞行高度及路线。 <p>练习中注意前后同学应保持一定的距离，不要发生碰撞</p> <p>(三) 击打由同伴抛的齐腰球练习 (对着身体)</p> <p>组织: 按照固定分组到固定场地进行练习</p>  <p>抛球路线 → 击球路线 → 球员移动路线</p> <p>教 法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲析本练习的目的后并示范，然后，可请学生来做，结合学生的动作特点，强调练习时应注意的地方。 2 分组练习，教师巡视、并纠正错误的技术动作。 <p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 尽量把球打到上图的阴影区域为上佳。 	20	

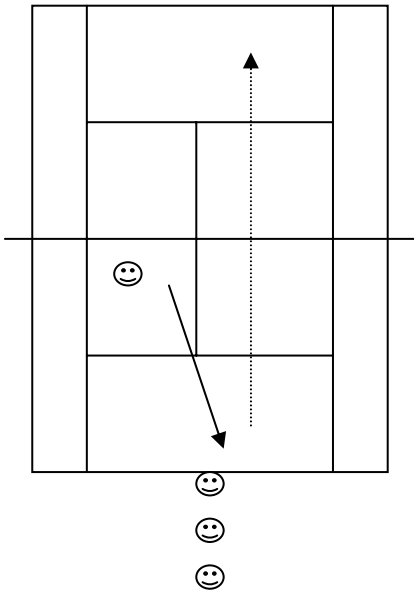
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>2 抛球同学应注意抛球的高度、节奏及落点。</p> <p>3 击球同学站在中点离底线 1 米的范围内击球，并尽量控制球的飞行高度及路线。</p> <p>4 练习中注意前后同学应保持一定的距离，不要发生碰撞</p> <p>5 练习中，学生应注意步伐一定要灵活，闪身要快，眼要注意盯球</p> <p>二 专项步伐练习（“米”字跑）</p> <p>组 织：两人一组在半个场地上进行练习，并进行比赛，负者负责还网球。</p>  <p>教 法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师仔细进行讲解并示范。 2 学生分组练习（每人 2 次） 3 听教师发令，进行两人一组的接力比赛。 <p>要 求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生面向球网，自然站立，依次跑完上图所示的 8 个圆点，三角行为起点，以手触地为准。 2. 跑动时，保持低重心，面向球网。进行向前、向后、向右、向左等不同方向的移动。 	15	
结 束 部 分	<p>一 放松练习（跟我学）</p> <p>组 织：</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>教 法：</p> <p>教师示范后，学生进行模仿练习，以达到全身放松的目的。</p>	5	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课 后 小 结			

上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 5 周第 5 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1、复习正、反手击落地球				
课的任务	通过复习正、反手击落地球的练习，不断巩固学生的基本技术动作，同时加强学生的击球稳定性。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课前部分	<p>一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。</p> <p>二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。</p> <p>组织队形：</p>  <p style="text-align: center;"></p> <p>要 求：快、齐、静，精神面貌好。</p>				
准备部分	<p>一 绕网球场慢跑两圈</p> <p>组 织：</p>  <p>要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。</p>				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解动作要领, 强调应注意地方后, 学生分组练习。 2 教师注意对学生的错误动作, 应进行纠正。 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 学生练习过程中, 注意击球点的位置。学生练习中, 要做到眼睛跟球走。 <p>(二) 击由同伴抛的齐腰球的练习</p> <p>组织: 按固定分组在固定场地练习, 一人抛球另外三人击球, 然后交替进行。</p> 	25	
	<p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师先讲解示范后, 由学生分组练习。 2 教师巡视并对学生的错误动作进行纠正。 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 练习过程中, 击球学生前后距离要保持好, 避免发生碰撞。 2 抛球同学要保证抛球质量, 既要抛齐腰球, 正反手交替进行, 抛球距离有近到远。 <p>(三) 两人一组的底线练习</p> <p>组织: 学生在原有分组的情况下, 分成两人一组进行底线练习。</p>	30	

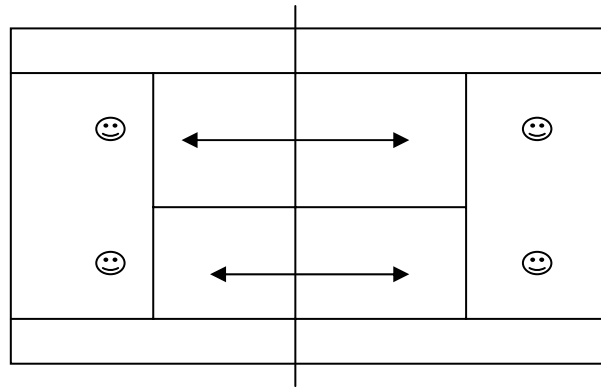
课的教学内容与组织教法

课的部分

时间分配

练习次数

基本部分



教法:

- 1 教师请一位同学完成示范后，讲解本练习的目的及要求。
- 2 学生分组练习后，教师巡视纠正学生练习的不足之处。

要求:

- 1 练习过程中，学生一定要控制击球的力量，不宜过分用力。
- 2 练习的距离由近到远，争取多几个来回。

结束部分

- 一 集合整队，总结本次课的情况，宣布下次课的内容。
- 二 师生再见，宣布下课。

组织队型:



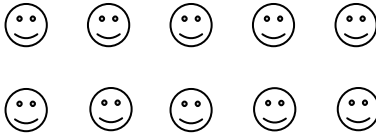
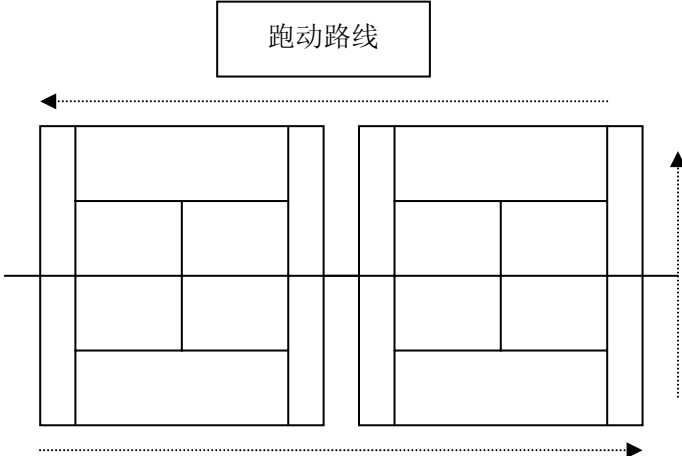
要求: 快、齐、静

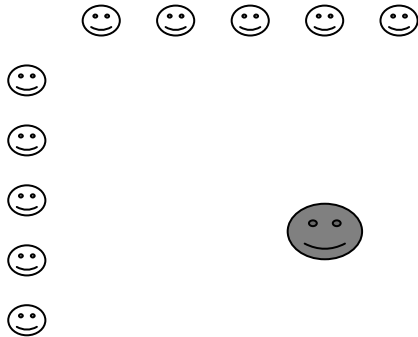
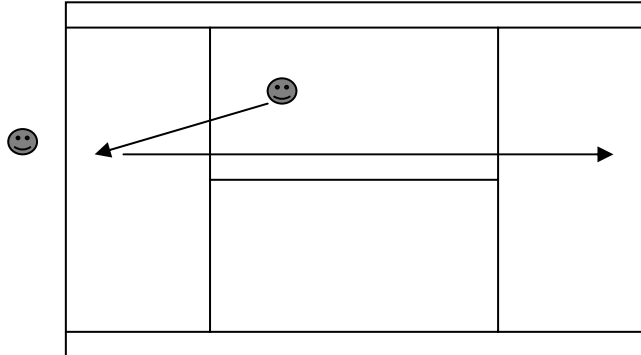
5

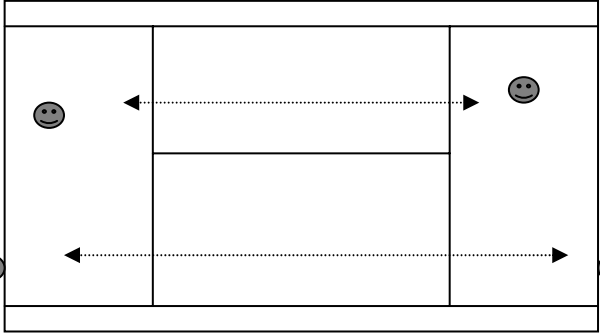
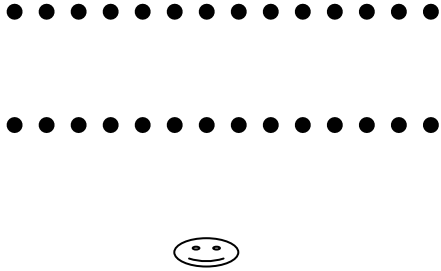
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课后小结			

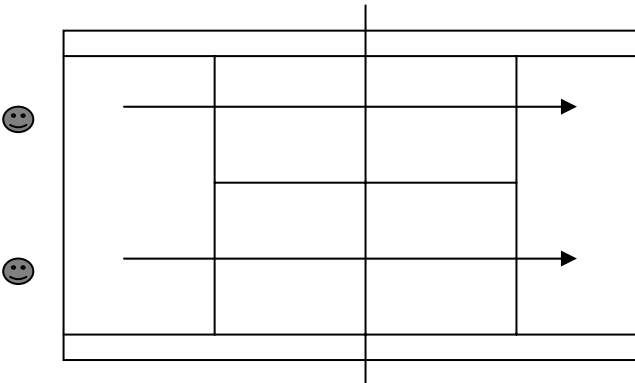
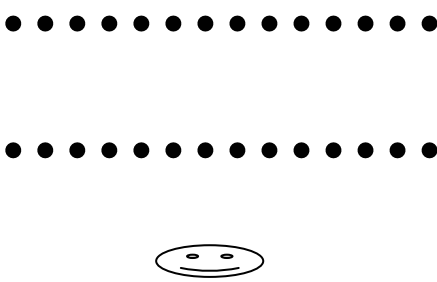
上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 6 周第 6 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容 1.复习正、反手击落地球 2. 学习反手击落地球（单手）					
课的任务	通过复习正反手击落地球，使学生不断巩固和熟练正反手击球的技术动作；学习单手反手击落地球，让学生初步掌握单手反手击球的基本技术。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形： <div style="text-align: center;">  </div>			2	
	要 求：快、齐、静，精神面貌好。				
准 备 部 分	一 绕网球场慢跑两圈 组 织： <div style="text-align: center;">  </div>			3	
	要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <p>11 颈部运动</p> <p>12 绕肩运动</p> <p>13 绕肘运动</p> <p>14 转体运动</p> <p>15 正弓步压腿</p> <p>16 转膝关节</p> <p>17 转踝关节、手腕关节</p> <p>18 拉伸大腿前侧肌群</p> <p>19 拉伸小腿后侧肌群</p> <p>20 深蹲、跳起运动</p> <p>组织队形:</p>  <p>教法:</p> <p>由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习正手击落地球</p> <p>1、击打同伴抛的齐腰球</p> <p>组 织:</p> 	10	

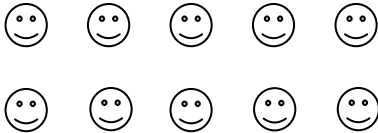

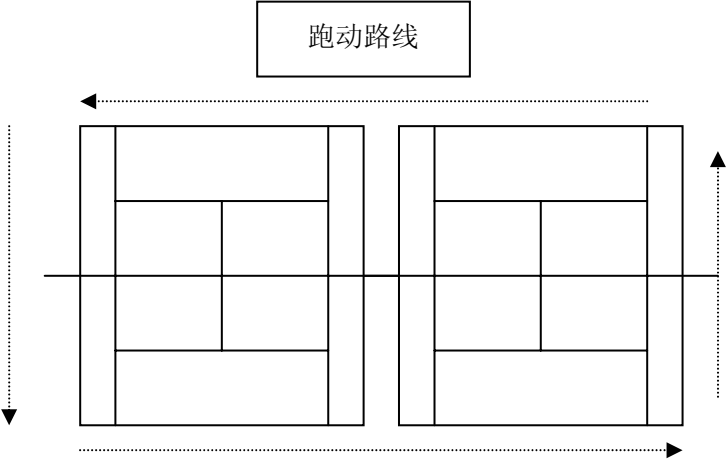
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>教法: 教师讲解击球的时机与击球点, 以及正手击球技术动作的几个要点; 教师示范后, 学生分组练习。</p> <p>2、两人一组底线练习 (力量由轻到重, 距离由近到远)</p> <p>组织:</p> 	20	
	<p>二 学习反手击落地球 (单手握拍)</p> <p>1 握拍 要领: 采用东方式反手握拍。</p> <p>2 挥拍练习</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 准备动作 (2) 转肩引拍 (3) 挥拍击球 (4) 随挥动作 <p>组织:</p> 	40	

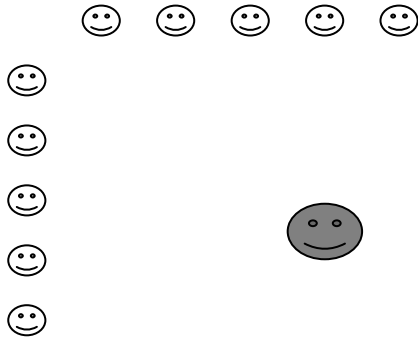
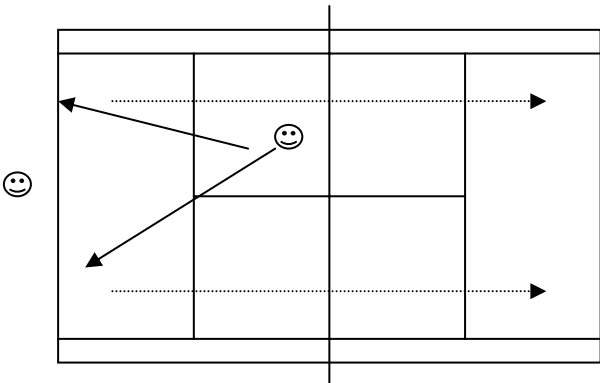
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>教 法:</p> <p>教师讲解并示范后，学生练习，教师一一检查，有错误出现的，进行一一纠正。</p> <p>3 自己抛齐腰球自己打的练习</p> <p>组 织:</p>  <p>教 法:</p> <p>教师讲解后并示范，学生分组练习。</p> <p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 注意转肩引拍 2 击球点的位置在体前 3 击球时膝关节微曲 		
结 束 部 分	<p>一 集合整队，总结本次课的学习情况，宣布下次课的内容。</p> <p>二 宣布下课，师生再见。</p> <p>组织队型:</p> 	5	

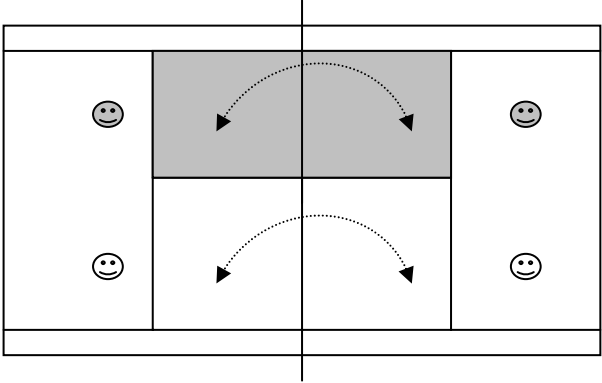
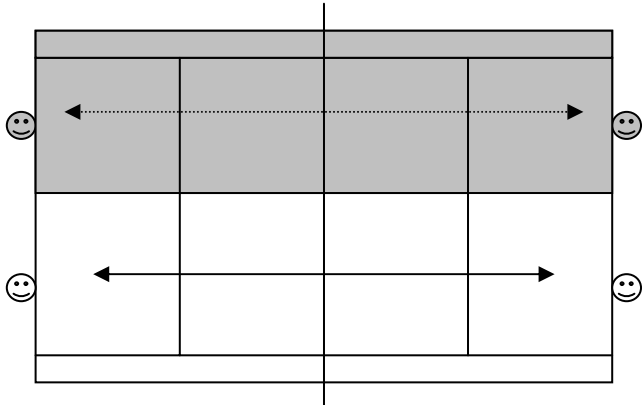
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课 后 小 结			

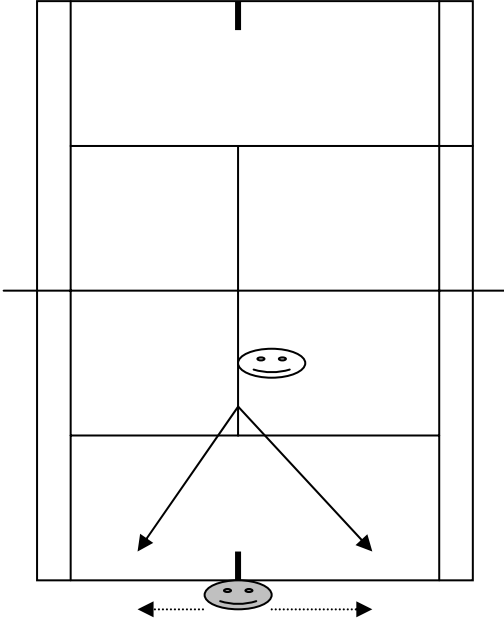
上海交通大学体育课教案


学年第 学期

第 7 周第 7 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1. 复习正、反手击落地球 2. 步伐练习				
课的任务	通过复习正、反手击落地球练习，不断巩固加强正反手击球的稳定性；另外，通过步伐练习，加强学生的脚步的灵活性，保证击球时到位。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课前部分	<p>一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。</p> <p>二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。</p> <p>组织队形：</p>  <p style="text-align: center;"></p> <p>要 求：快、齐、静，精神面貌好。</p>			2	
准备部分	<p>一 绕网球场慢跑两圈</p> <p>组 织：</p>  <p>要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。</p>			3	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一复习正、反手击落地球（反手可选单或双手）</p> <p>（一）击同伴抛的齐腰球练习（正、反手交替进行）</p> <p>组织:</p> 	15	

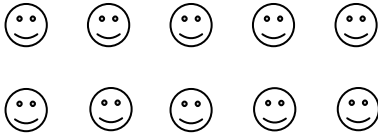
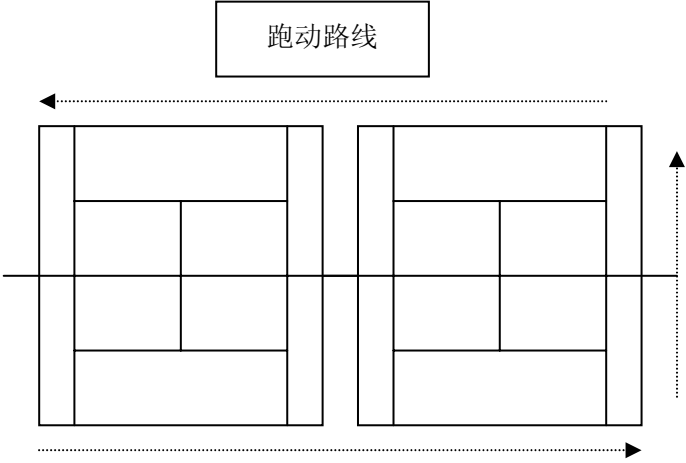
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>教 法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解示范后学生分组练习。 2. 以一组学生为例示范一次，并讲解练习中的组织要求。 <p>(二) 两人一组在以发球区组成的场地进行落地球练习</p> <p>组 织:</p> 	10	
	<p>教 法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解此练习的关键点 2 找一名技术较好的学生进行示范后，学生分组进行练习 <p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 脚步移动要积极 2 力量要控制好，体会击上旋的感觉 3 力争多打几个来回 <p>(三) 两人一组底线练习</p> <p>组 织:</p> 	30	

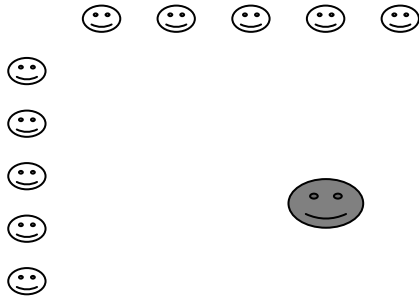
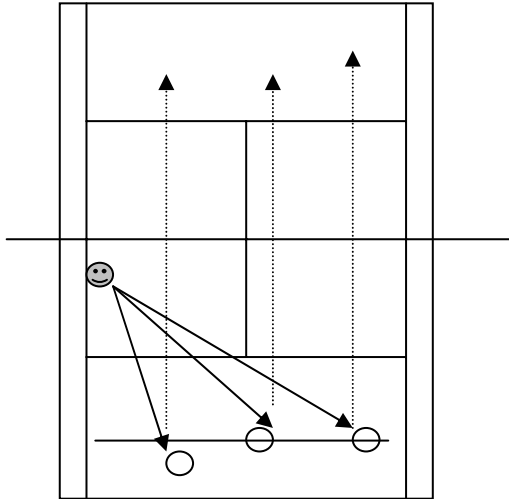

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>教 法: 找一名技术较好的学生同教师一起作示范后, 教师讲解练习的要求及注意点; 学生再分组练习。</p> <p>要 求: 1 练习中力量要控制好, 尽量做到相互的喂球, 增加来回的次数。 2 击球的范围控制在半片场地内。 跑动积极, 击球到位。</p> <p>二 步伐练习</p> <p>1 交叉步</p> <p>2 滑 步</p>  <p>教 法:</p> <p>1 学生两人一组, 移动练习同学在底线中点处, 抛地滚球同学距离移动接球 3 米处, 一个同学分别往左右两个方向抛地滚球, 接球同学左右移动 (运用交叉步或滑步), 并把球抛还给抛球同学。</p> <p>2 教师讲解后, 并示范, 学生分组练习。</p> <p>要 求: 保持低重心进行滑步练习。</p>	15	

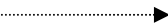

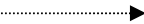


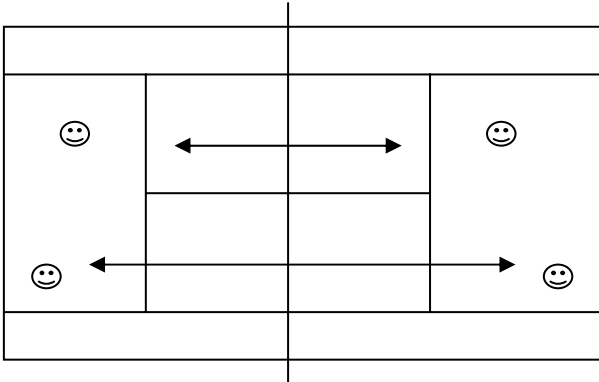
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
结束部分	<p>一 集合整队，总结本次课的学习情况，宣布下次课的内容。</p> <p>二 宣布下课，师生再见。</p> <p>组 织：</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>要 求：</p> <p>快、齐、静。</p>	5	
场地： 器材：			
课后小结			


上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 8 周第 8 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容 1、复习正、反手击落地球					
课的任务	通过复习正、反手击落地球，使学生的正、反手击球技术能得到巩固和强化，同时提高学生的移动击球的能力。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形： <div style="text-align: center;">  </div>			2	
	要 求：快、齐、静，精神面貌好。				
准 备 部 分	一 绕网球场慢跑两圈 组 织： <div style="text-align: center;">  </div>			3	
	要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。				

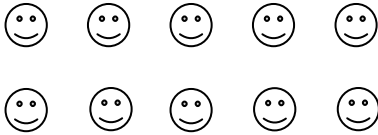
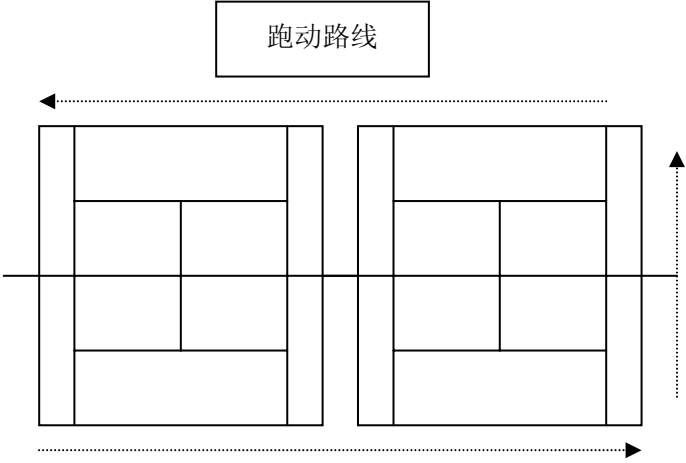
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习正、反手击落地球</p> <p>1 定点连续移动击球（移动中连续击三个正手再返回击三个反手）</p> <p>组 织:</p>  	35	

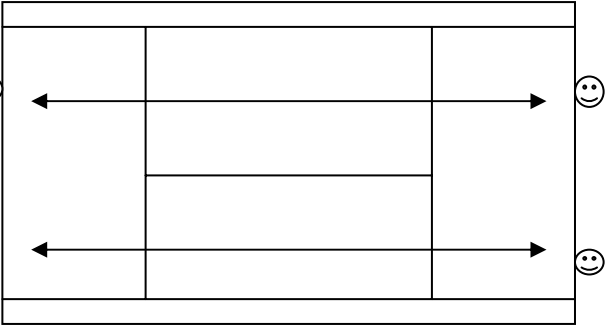
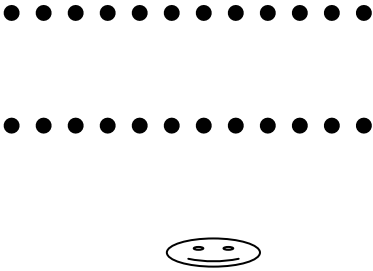
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>人体移动路线 </p> <p>抛球路线 </p> <p>回球路线 </p> <p>抛球者 </p> <p>接球者 </p> <p>教法:</p> <p>教师讲解并示范后，学生四人一组练习。</p> <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 注意抛球者的位置及抛球的落点及抛球的时机要正确 2 移动接球时注意步伐的运用 <p>2 两人一组底线练习（由近到远，控制在半个场地内）</p> <p>组织:</p>  <p>教法:</p> <p>教师讲解练习中的要求后，学生分组练习。</p> <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 由近到远，控制力量相互喂球。控制击球范围。 	35	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
结束部分	<p>一 集合整队，总结本次课的学习情况，宣布下次课的内容。</p> <p>二 宣布下课，师生再见。</p> <p>组 织：</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"></p>	5	
<p>场地： 器材：</p>			
课后小结			

上海交通大学体育课教案

学年第 学期

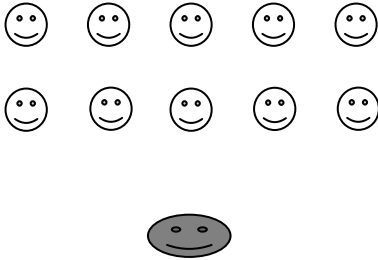
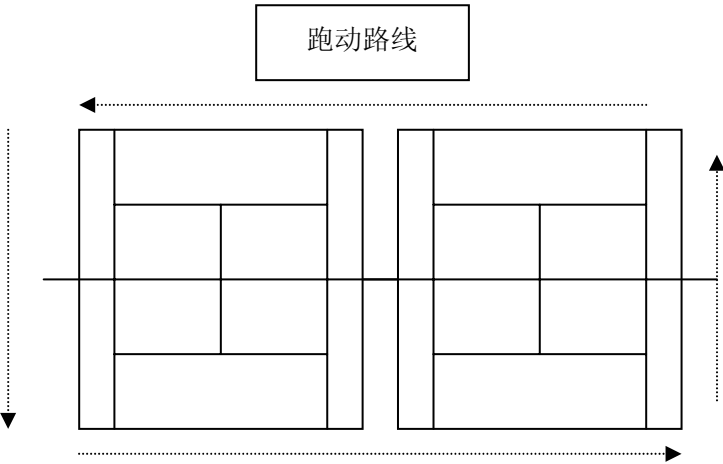
第 9 周第 9 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容 1.复习正、反手击落地球 2. 步伐练习					
课的任务	通过正、反手击落地球的复习，强化学生的击球技术，使他们得以提高。另外，通过步伐练习提高学生的灵活性。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形： <div style="text-align: center;">  </div>			2	
	要 求：快、齐、静，精神面貌好。				
准 备 部 分	一 绕网球场慢跑两圈 组 织： <div style="text-align: center;">  </div>			3	
	要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。				

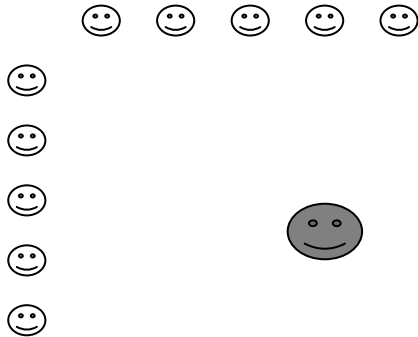
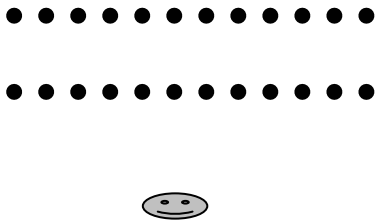
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>教法: 教师讲解并示范后, 学生分组练习。</p> <p>2 两人一组底线练习</p> <p>组 织:</p>  <p>教法: 学生根据教师的要求进行练习。</p> <p>二 步伐练习 (折返跑)</p> <p>教法: 教师示范后, 并讲解动作要领, 学生分组练习。</p> <p>要 求: 保持屈膝降低重心进行步伐练习。</p>	35	
结 束 部 分	<p>一 集合整队, 总结本次课的学习情况, 宣布下次课的内容。</p> <p>二 宣布下课, 师生再见。</p> <p>组 织:</p> 	5	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课后小结			

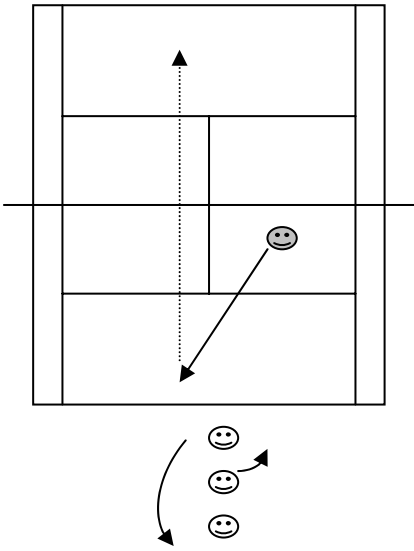
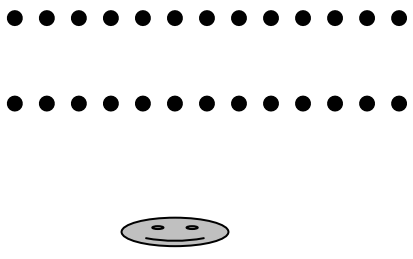
上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 10 周第 10 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1. 学习反手击落地球（削球） 2. 复习正、反手击				
课的任务	通过学习反手击下旋球既削球，使学生初步掌握反手削球的打法，丰富学生的击球技术；另外，通过复习正、反手击球，巩固底线击球技术，进一步提高学生的击球技术。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	<p>一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。</p> <p>二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。</p> <p>组织队形：</p>  <p>要 求：快、齐、静，精神面貌好。</p>				
准 备 部 分	<p>一 绕网球场慢跑两圈</p> <p>组 织：</p>  <p>要 求：</p> <p>以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。</p>				

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 学习反手击下旋球</p> <p>1 学习握拍（大陆式或东方式反手）</p> <p>组 织:</p>  <p>教法: 教师讲解后，学生练习，教师一一检查并纠正。</p>	5	

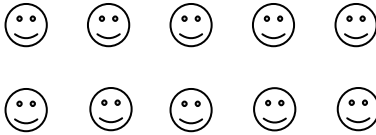
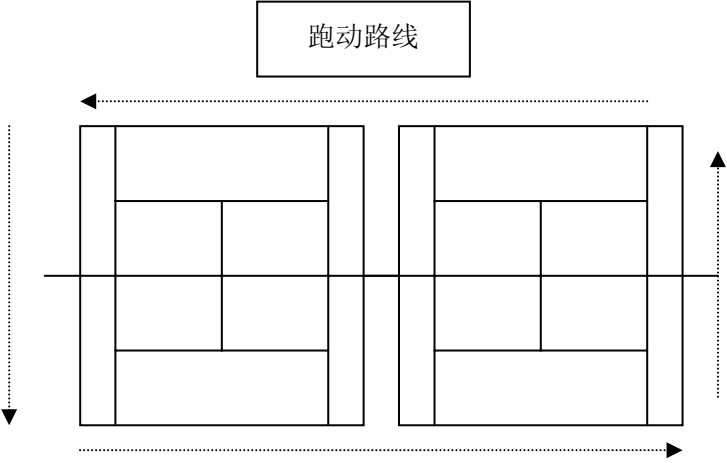
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>2 挥拍模仿练习</p> <p>动作要领:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 准备 基本姿势同上旋球。 2) 后摆 在上步、转体同时以拍头为先导,引拍向异侧肩头方向作后摆。拍头高于手,拍面打开,直线后摆到位,双膝弯曲,重心放在持拍手异侧脚上。 3) 挥拍击球 由大臂带动向下向前作直线下切与击球点的后下部将球击打出去。 4) 随挥动作 击球后手、臂、拍乃至整个人体重心顺应出球方向也有个向前跟进的动作。 <p>组 织: 同上。</p> <p>教 法:</p> <p>教师讲解并示范,听教师口令进行模范练习;教师对每一个动作环节检查并纠正。</p>	10	
	<p>3 自己抛球后对铁丝网挥拍击下旋</p> <p>组 织:</p> <div data-bbox="347 1227 1008 1473" style="text-align: center;"> </div> <p>教 法:</p> <p>教师讲解并示范后,学生分组练习;教师巡视检查,同时,纠正错误动作。练习结束后,总结普遍存在的问题。</p> <p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 体会不同拍面击球的效果。 2 体会不同时机击球。 3 尽量早引拍,摆好拍面。 	10	

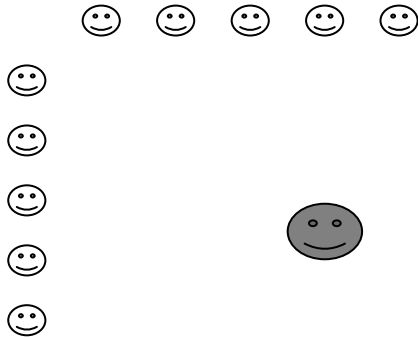
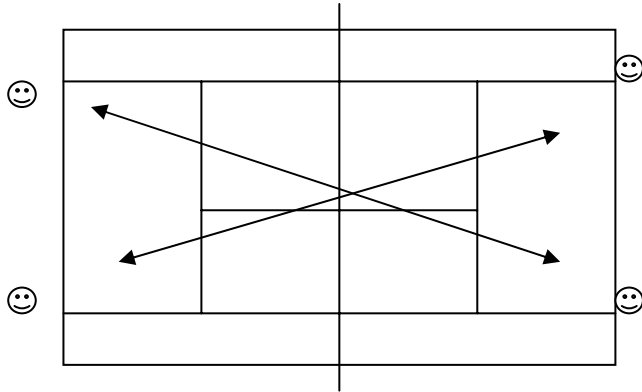
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基 本 部 分	<p>4 击打同伴抛球练习</p> <p>组 织:</p>  <p>教 法: 教师讲解并示范后, 学生分组进行四人一组的循环练习。</p> <p>要 求: 引拍早、且到位, 抛球同伴抛球落点正确, 保证练习正常进行。</p> <p>二 复习正、反手的底线练习</p> <p>教 法: 听到教师发出的指令, 四人一组进行练习。</p>	45	
结 束 部 分	<p>一 集合整队, 总结本次课的学习情况, 宣布下次课的内容。</p> <p>二 宣布下课, 师生再见。</p> <p>组 织:</p> 	5	


课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课后小结			

上海交通大学体育课教案

学年第 学期

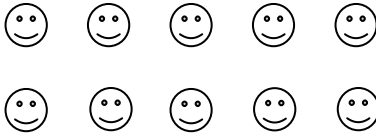
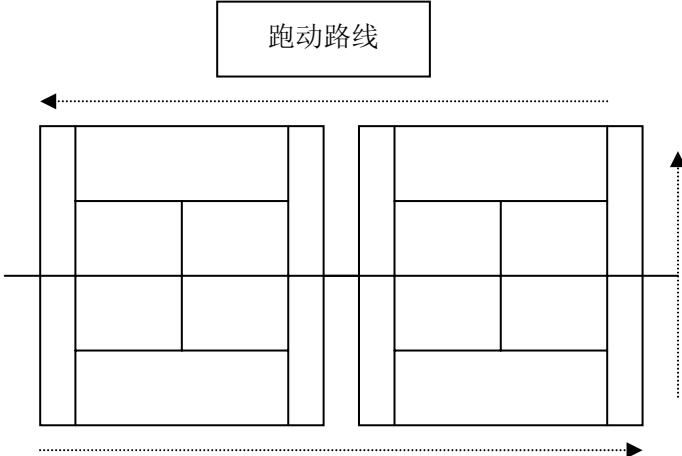
第 11 周第 11 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1. 正手打对角斜线练习 2. 反手打对角斜线练习				
课的任务	通过复习底下练习，不断巩固和提高学生的底线技术，同时，加强学生打对角斜线的能力。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形： <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> 要 求：快、齐、静，精神面貌好。			2	
	准 备 部 分	一 绕网球场慢跑两圈 组 织： <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> 要 求： <p>以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。</p>			3

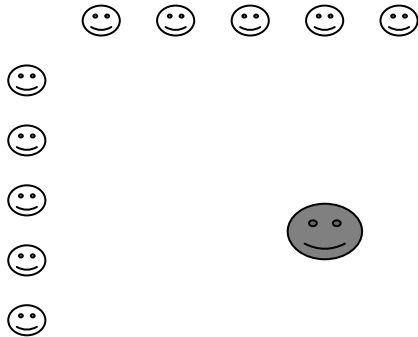
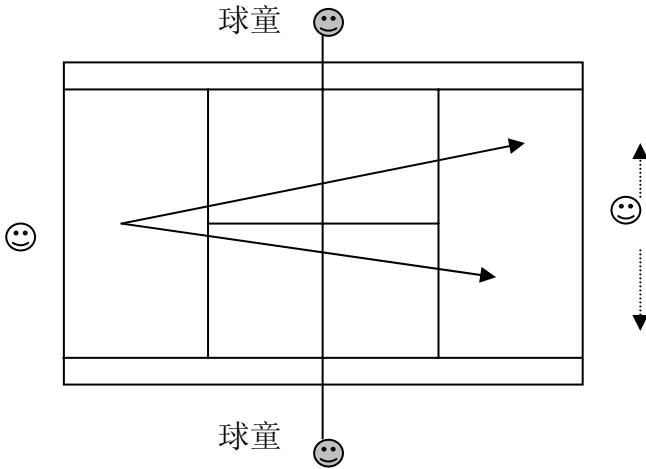
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习底线练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 正手打对角斜线练习 2 反手打对角斜线练习（上旋与下旋可灵活应用） <p>组织:</p> 	35	35

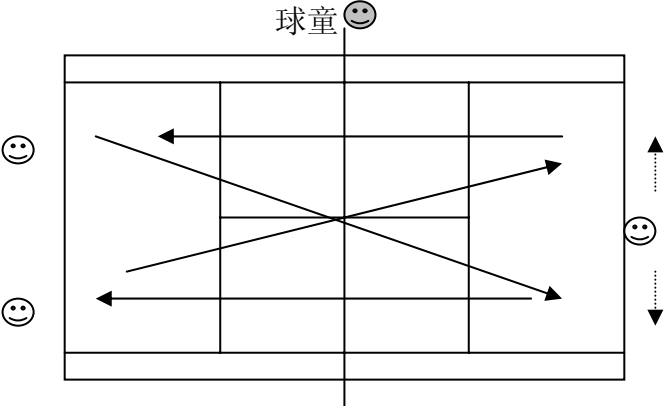
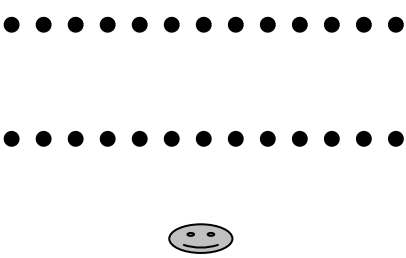
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分 结束部分	<p>教法: 教师讲解要求并找一名同学示范后，学生分组练习。教师巡视各组并指导学生。</p> <p>要求: 1 学生跑动要积极，做到每球必救。 2 同伴之间要相互喂球，尽量减少失误。 3. 同伴之间要相互换位，正、反手击球交替进行。</p> <p>一 集合整队，总结本次课的学习情况，宣布下次课的内容。 二 宣布下课，师生再见。</p> <p>组织:</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"></p>	5	
场地: _____ 器材: _____			
课后小结			

上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 12 周第 12 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1. 一点打两点练习 2. 二打一练习				
课的任务	通过“一点打两点”和“二打一”底线练习，使学生底线技术更加熟练。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形： <div style="text-align: center;">  </div>			2	
	要 求：快、齐、静，精神面貌好。 一 绕网球场慢跑两圈 组 织： <div style="text-align: center;">  </div>			3	
准 备 部 分	要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。				

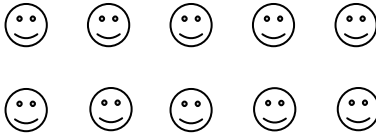
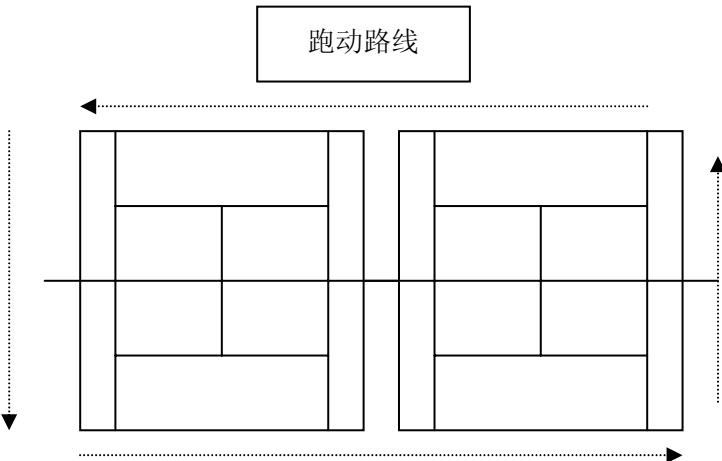
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <p>21 颈部运动</p> <p>22 绕肩运动</p> <p>23 绕肘运动</p> <p>24 转体运动</p> <p>25 正弓步压腿</p> <p>26 转膝关节</p> <p>27 转踝关节、手腕关节</p> <p>28 拉伸大腿前侧肌群</p> <p>29 拉伸小腿后侧肌群</p> <p>30 深蹲、跳起运动</p> <p>组织队形:</p>  <p>教法:</p> <p>由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习底线练习</p> <p>1 一点打两点练习</p> <p>组织:</p> 	35	

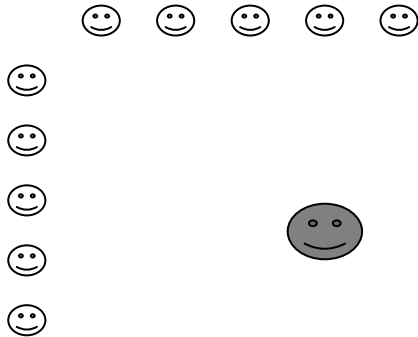
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>教法: 教师讲解练习的要求与目的后，并与一名学生做示范，分组练习。</p> <p>要求: 1 练习时两人回球尽量到位。 2 移动积极，每球必争。 3 不参加练习的学生做球童，增加练习的密度与强度。 练习十分钟后，换两人进行练习。</p> <p>2 两打一练习</p> <p>组织:</p>  <p>教法: 教师讲解练习的要求与目的后，并与一名学生做示范，分组练习。</p> <p>要求: 1 练习时两人回球尽量到位。 2 移动积极，每球必争。 3 不参加练习的学生做球童，增加练习的密度与强度。练习十分钟后，换一人进行练习。</p>	35	
结束部分	<p>一 集合整队，总结本次课的学习情况，宣布下次课的内容。</p> <p>二 宣布下课，师生再见。</p> <p>组织:</p> 	5	

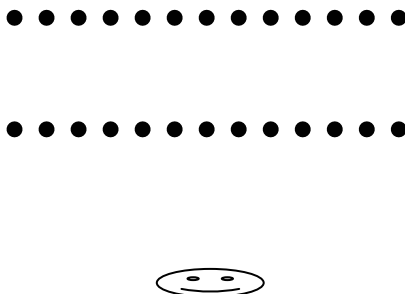
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课后小结			

上海交通大学体育课教案

学年第 学期

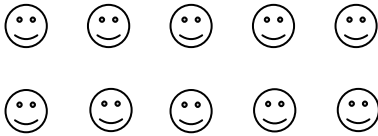
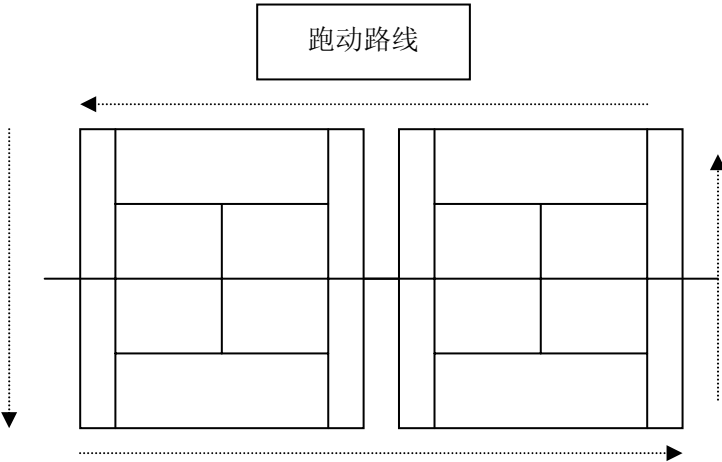
第 13 周第 13 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1、学习发切削球				
课的任务	通过发球的握拍、技术动作分解辅助等练习，使学生初步掌握发切削球，为全面掌握网球各项技术打下坚实的基础。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课 前 部 分	一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。 二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。 组织队形： <div style="text-align: center;">  </div>			2	
	要 求：快、齐、静，精神面貌好。				
准 备 部 分	一 绕网球场慢跑两圈 组 织： <div style="text-align: center;">  </div>			3	
	要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。				

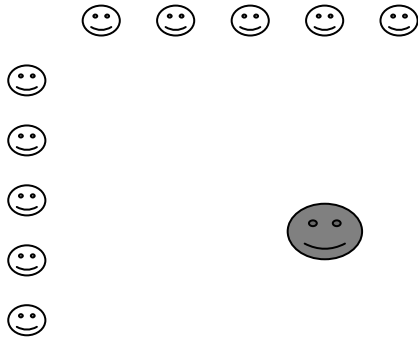
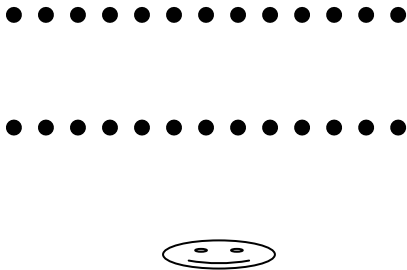
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <p>1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动</p> <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	3	4 x 8
基本部分	<p>一 学习发切削球</p> <p>1 学习握拍（大陆式）</p> <p>2 学习抛球</p> <p>动作要领：手臂伸直由体前自下而上垂直将球抛送到合适的高度。</p> <p>3 “搔背”挥拍练习</p> <p>动作要领：做好搔背姿势，重心放至后脚，左手做抛送球姿势，重心移至前脚同时挥拍，从右前方挥至左下方结束。</p> <p>(1) 模仿教师“搔背”挥拍练习 (2) 左手抓铁丝网，“搔背”挥拍练习</p>	5 10 10	

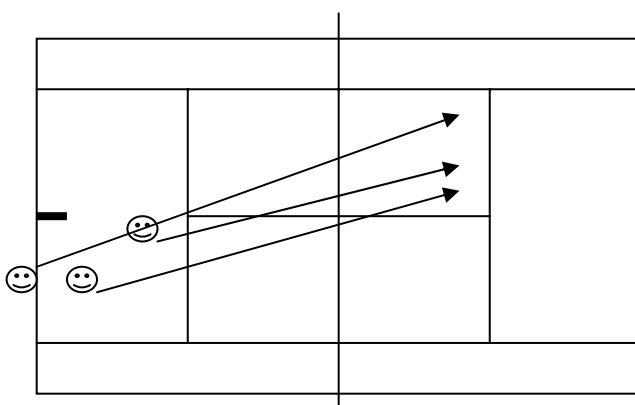
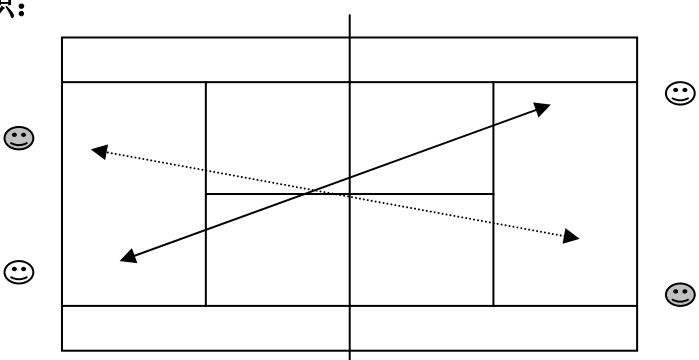
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
结束部分	<p>教法: 教师讲解后, 学生分组进行练习。</p> <p>要求: 控制好击球的方向性, 力量适中主要是体会切削的感觉。</p> <p>一 集合、总结本次课的学习情况, 以及不足之处。</p> <p>二 师生再见, 教师宣布下课。</p> <p>组织队型:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	5	
<p>场地: _____ 器材: _____</p>			
课后小结			

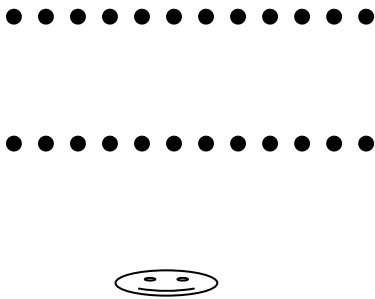
上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 14 周第 14 课次	课的类型	网 球	性别		年 级	
教学内容	1. 复习发切削球 2. 复习底线练习					
课的任务	通过复习发切削球和底线练习，进一步巩固发球和底线技术，为打教学比赛作准备。					
课的部分	课的教学内容与组织教法				时间分配	练习次数
课前部分	<p>一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。</p> <p>二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。</p> <p>组织队形：</p>  <p style="text-align: center;">☺</p> <p>要 求：快、齐、静，精神面貌好。</p>				2	
准备部分	<p>一 绕网球场慢跑两圈</p> <p>组 织：</p> <p style="text-align: center;">跑动路线</p>  <p>要 求：</p> <p>以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。</p>				3	

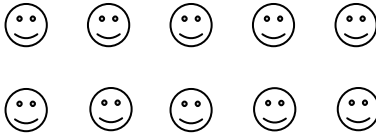
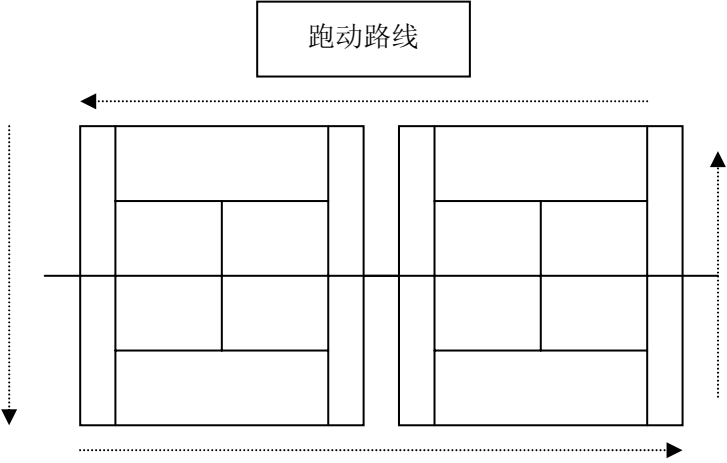
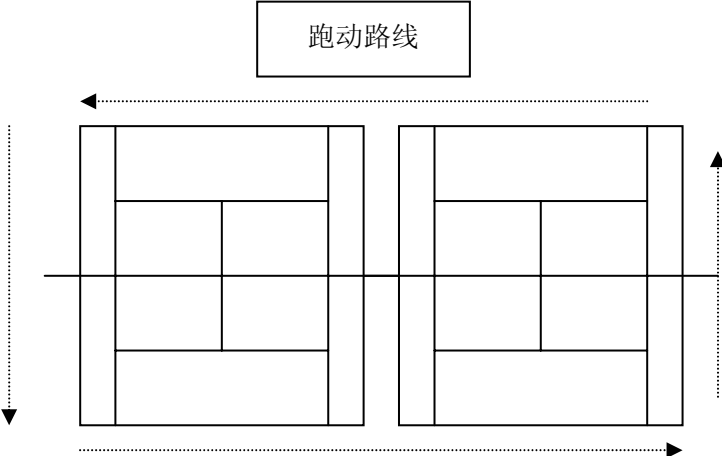
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <p>31 颈部运动</p> <p>32 绕肩运动</p> <p>33 绕肘运动</p> <p>34 转体运动</p> <p>35 正弓步压腿</p> <p>36 转膝关节</p> <p>37 转踝关节、手腕关节</p> <p>38 拉伸大腿前侧肌群</p> <p>39 拉伸小腿后侧肌群</p> <p>40 深蹲、跳起运动</p> <p>组织队形:</p>  <p>教法:</p> <p>由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习发切削球</p> <p>1. 抛球练习</p> <p>2. 抛球与挥拍配合</p> <p>组织队型:</p> 	5	5

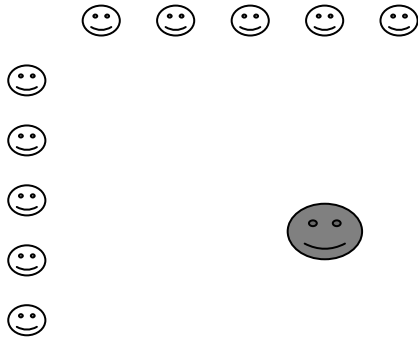
课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
基本部分	<p>要求： 动作放松，手脚配合协调自然。</p> <p>3. 提高发球准确性练习</p> <p>组织： 学生四人一个场地，两人为一组进行练习，具体如下图。</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教师讲解该练习的要求，与动作要领后并示范，学生分组练习。 2 教师巡视，纠正动作。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 由近到远，力量适中。 在一个位置连续发中 3 个球，就往后退 1 米，直至退到底线为止。 	30	
	<p>二 复习底线击落地球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 正手斜线练习 2 反手斜线练习 <p>组织：</p> 	35	


课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
结束部分	<p>要 求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 控制力量（70%力量），脚步移动积极，争取多几个来回。 2. 正手练习 10 个球后，换反手。 <p>一 集合、总结本次课的学习情况，以及不足之处。</p> <p>二 师生再见，教师宣布下课。</p> <p>组 织:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	5	
<p>场地: 器材:</p>			
课后小结			

上海交通大学体育课教案

学年第 学期

第 15 周第 15 课次	课的类型	网 球	性别	年级	
教学内容	1. 复习发球 2. 教学比赛				
课的任务	通过复习发球，巩固发球技术及提高发球的准确性；组织教学比赛，检验学生应用网球基本技术能力。				
课的部分	课的教学内容与组织教法			时间分配	练习次数
课前部分	<p>一 体育委员整队、报数，检查出勤及学生着装情况。</p> <p>二 师生问好，宣布本次课的学习内容、要求。</p> <p>组织队形：</p>  <p style="text-align: center;"></p> <p>要 求：快、齐、静，精神面貌好。</p>			2	
准备部分	<p>一 绕网球场慢跑两圈</p> <p>组 织：</p>  <p>要 求： 以匀速度慢跑，使身体达到热身目的，最好能够使身体微微冒汗。</p>			3	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
准备部分	<p>二 专项伸展运动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 颈部运动 2 绕肩运动 3 绕肘运动 4 转体运动 5 正弓步压腿 6 转膝关节 7 转踝关节、手腕关节 8 拉伸大腿前侧肌群 9 拉伸小腿后侧肌群 10 深蹲、跳起运动 <p>组织队形:</p>  <p>教法: 由教师喊口令并带领学生一起做伸展运动。</p>	5	4 x 8
基本部分	<p>一 复习发球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 抛球练习 2 抛球与挥拍配合的练习 3 提高发球正确性练习 <p>组 织: 同上次课 教 法: 同上次课 要 求: 同上次课</p>	20	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
<p>基本部分</p> <p>结束部分</p>	<p>二 教学比赛</p> <p>组 织:</p> <p>教师根据实际情况进行分组, 第一阶段各小组进行循环, 第二阶段同名次决赛, 决出全部名次。比赛采用 11 分制。</p> <p>要 求:</p> <p>教师负责分组、解决比赛中出现的问题; 裁判由学生担任。</p> <p>一集合、总结本次课的学习情况, 以及不足之处。</p> <p>二 师生再见, 教师宣布下课。</p> <p>组 织:</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>55</p> <p>5</p>	

课的部分	课的教学内容与组织教法	时间分配	练习次数
场地： 器材：			
课后小结			