

结构教学、提升素养

一、单元基本信息

学科	体育与健康	实施年级	高一	设计者	刘易
课程内容	<input type="checkbox"/> 必修必学 <input checked="" type="checkbox"/> 必修选学 <input type="checkbox"/> 其他				
使用教材	<input checked="" type="checkbox"/> 沪教版《体育与健康》 <input type="checkbox"/> _____				
单元名称	四方球战术				
单元课时	18 课时				

二、单元主题概述

本单元出自《普通高中体育与健康课程标准（2020年修订）》必修选学“球类运动”的羽毛球专项教学内容，主要内容包括网前技术、后场技术及全场步法串联和技术组合。羽毛球四方球战术是指通过连续击打对方的前场正手、前场反手、后场正手、后场反手（头顶）四个区域，从而调动对手大范围移动，使对手陷入被动，为下一拍进攻创造机会。四方球战术中需要运用放网前小球、挑球、扑球、高远球、下压球等技术，要求队员能根据场上形势灵活切换运用。

通过本单元的学习提高击球的精准性与稳定性，为四方球战术创造条件。网前技术技术可分为网前小球、挑球、扑球，放网前球和挑球是一项偏防守的技术，放网前球是在网前低手位击球，使球擦网落在对方近网区域；挑球则是在较低点击球，在相持阶段，可以通过动作的一致性假装放网，在对手启动后改为挑球，可以逼迫对手进行二次启动，而在被动状态，可以通过挑球来防守，为自己争取更多回中时间；扑球则是当对方回球离网较高时抢高点，由高向下将球击回对方场区的一种进攻性技术。后场技术可分为高远球和下压球，这两项技术有较高的动作一致性，高远球是将球回击到对方后场限制对手进攻，下压球是在主动情况下，通过从上向下击球提高球速主动进攻。通过前后场技术灵活运用可以在比赛中有效调动对手，形成技战术结构体系。

本单元教学对象是高一年级羽毛球专项班学生，大部分学生初次接触羽毛球这一项目，之前已经掌握了羽毛球正反手发球技术、连续网前对颠球和基本的移动步法，动作掌握情况存在一定差异，在移动击球过程中击球质量和稳定性不高，且羽毛球场上意识有待提高。高一男生主要处于青春期发育趋向成熟阶段。他们的模仿能力、自主意识和合作意识都开始增强，具备运用所学知识分析思考动作原理的能力，对参与羽毛球运动兴趣较高，但大多表现出重比赛，轻练习的思想。因此，在本单元的教学设计中，教师

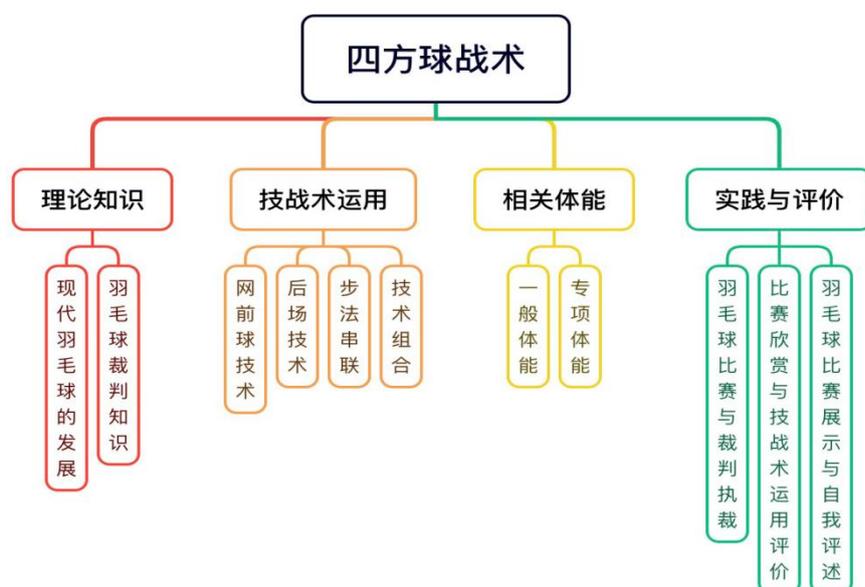
多创设比赛晋级、任务驱动、鼓励自主练习等方式激发学生的学练兴趣。在体能方面，具有良好的场上跑动能力，但身体协调、灵敏、柔韧等方面有明显差异；在羽毛球技术方面，水平层次差异较大，动作完成质量高低不一，在网前击球的力量控制方面较差，球性球感较为生疏。因此，教师在教学中多采用同质和异质分组、任务挑战等方式满足不同的学生的学习需求，让不同水平的学生都能达到最有效的学习效果，并不断在体验成功和享受乐趣中让更多学生感受羽毛球运动的魅力。

三、单元学习目标

- 1、了解羽毛球基本技战术的概念与特点，掌握羽毛球前后场击球技术的基本动作与方法，初步掌握移动中击球的方法，能够根据对方的来球合理运用技术组合，体会对击球力量的控制和线路的选择，能够初步在比赛中运用；在体能练习中，积极完成一般体能和专项体能的练习，发展速度、灵敏、协调、柔韧等综合体能。
- 2、保持良好的学习态度，在学练中体现一定的人际交往能力，对羽毛球运动兴趣浓厚，能掌握多种羽毛球运动的热身活动和体能练习方法，能完成课内外的练习内容和要求，积极开展自身的思维活动；在小组学练和比赛中保持情绪稳定，能与同伴主动交换意见，呈现出较好的合作学习能力。
- 3、能在技术组合练习中与同伴积极配合，努力为队友创造较好的学习环境，能在课堂上与同学携手共进，建立良好的胜负观，激发学习兴趣和求知欲望，启迪运动中的创造性思维，培养积极进取、超越自我的体育精神和养成良好的锻炼习惯。

四、单元学习内容

本单元共 18 课时，围绕“如何进行羽毛球四方球战术”单元学习内容结构图形式呈现，如下图。



五、单元问题链

以单元结构为整体构思，围绕单元主要问题，呈现问题链如下图。



六、单元学习进程

本单元根据学情设计，共有 5 个学习进程，学习进程一为羽毛球理论知识，指向 1、16 课时，学习进程二为羽毛球网前球技术，指向 2-5 课时；学习进程三为羽毛球后场球技术，指向 6-10 课时；学习进程四为前后场技术组合，指向 12-15 课时；学习进程五为教学比赛、裁判实践与评价，指向 17、18 课时，通过 5 个学习进程达成单元目标。

以下呈现的是学习进程二的 5 课时小单元，指向网前球技术的学习。

课时	主要内容	学习目标	学习活动与评价
第 1 课时 放网前球、挑球徒手动作 4-1	放网前球、挑球徒手动作： 1、单人、双人、多人合作下的球性球感练习 2、多种形式的放网前球练习 3、结合上网步法的挑球徒手动作及击固定点练习	1、了解网前球的技术结构，建立正确的动作概念，能在网前隔网相对连续放网前球。 2、多种形式的放网前球练习，发展速度、力量、协调、灵敏等体能。 3、通过两人之间的相互配合，培养互帮互助的能力，形成自评互评意识。	为解决单元基本问题“掌握三项网前技术，了解不同技术在比赛中的运用时机，能在比赛中能初步运用”，设计了以下三个单元主要活动： 【主要活动一】 解决问题： 1、在移动找准击球点 2、根据场上情况，初步具备放网前球和挑球交替使用的意识 活动实施： 1、通过图片、视频让学生形成初步的技术概念，了解羽毛球放网前球和挑球在实战中的运用价值。
第 2 课时 挑球 4-2	挑球： 1、结合上网步法的正反手击固定点练习 2、一抛一击下进行正反手挑球，感受不同挑球路线 3、多人结合步法的组合性练习	1、通过移动击球与半场比赛，初步掌握前臂带动手腕发力的挑球动作方法，并能简单运用于教学比赛中。 2、经历单个和组合的移动击球练习，发展上下肢力量、速度、协调、灵敏等体能。	2、经历单个、连贯、交替进行放网前球和挑球的技术练习，结合多媒体技术反复体验上步击网前球的时机和在正确的击球点击球。 3、设置高度标志点，尝试正反手击球方式，不同击球线路等组合性练习，提高对放网前球和挑球的运用。 4、小组学练，相互评价，教师引导学生主动探究、积极交流，体会放网前球和挑球的运用时机。

	4、一定条件下的半场比赛	3、通过合作对练的形式，提高学生自主学习和合作学习能力，培养善于观察、团结协作的良好品质。	5、一定条件下的半场比赛，体会所学技术在实战运用的运用。 评价要点： 1、快速上步移动，击球动作协调 2、能通过正反手击出直线和斜线两种路线的球。 3、组合性练习的稳定性
第3课时 扑球4-3	扑球： 1、复习正反手挑球 2、学习各种路线的正反手扑球 3、一抛一击，根据来球情况将扑球、放网前球、挑球技术交替运用 4、模拟实战情境下扑球和拦网的运用 5、半场比赛	1、进行羽毛球扑球技术学练，能做到快速上步，在最高点击球，并能在组合练习中具备一定的拦网意识。 2、通过多样化的练习，提高步法移动和技术组合能力，发展力量、速度、上下肢的协调等身体素质。 3、在小组练习中进行相互指导纠错、互帮互助，提高人际交往能力，建立和谐的人际关系，培养自主思考、合作探究能力。	【主要活动二】 解决问题： 1、根据来球高度，选择对应网前技术 2、能初步做到上网动作的一致性 活动实施： 1、利用慢动作视频介绍不同网前击球方式利用的时机，引导学生观察思考并分析问题。 2、一抛一击，根据抛来球的高度和质量，利用挑球和扑球中的任意一种方式回击，提高交替使用能力。 3、尝试各种路线的正反手扑球 4、模拟实战中扑球与拦网的情境，提高实战中的运用能力。 评价要点： 1、对扑球击球点的时机把握 2、移动到位及击球质量
第4课时 组合性练习4-4	组合性技术： 1、一抛一击，根据来球情况选择放网前球、挑球或扑球的回球方式 2、进行双人一组放网前球和挑球交替的组合性练习，根据时机适时采用扑球技术 3、根据不同来球和对手站位思考各种回球方式和线路 4、半场或全场比赛	1、进行羽毛球网前技术组合性练习，能够通过拍面的控制进行击球线路的变化，在比赛中能初步运用合适的技术得分。 2、通过单个、组合等各种形式的练习，发展灵敏、协调、力量等体能，提高快速反应能力。 3、激发学生的羽毛球学习兴趣和求职欲望，锻炼学生的自主学习能力，在相互合作和比赛中培养学生遵守规则，团结合作的精神。	【主要活动三】 解决问题： 1、在保持动作一致性的情况下，如何击出不同变化的球 2、如何通过网前球保持在场上的主动权 活动实施： 1、一抛一击，根据抛来球的高度和质量，利用放网前球、挑球、扑球中的任意一种方式回击，提高交替使用能力。 2、进行多种形式的组合性练习，击多个方向的手抛球、前后场移动击球、小球综合性练习等方法，模拟实战中出现的各种可能，提高学生对网前技术的综合运用能力。 3、根据对手站位和各自的技术优势，分析思考对应战术，通过预设各种回球方式和线路，达到调动对手的目的。 评价要点： 1、三种不同技术交替使用能力 2、动作连贯协调，具有隐蔽性

七、单元学习评价

1. 单元终结性评价

单元终结性评价旨在综合评估学生在羽毛球技战术实践中的表现和对所学内容的理解。通过评价，我们将能够了解学生对于网前技术、后场技术以及技术组合的掌握情况，以及他们在实践中的运用能力和反思能力。

班级:	姓名:	评价者:	日期:	请在相应等级中打“√”
单元主题	结构教学 提升素养			
等级评价	评价标准			
优秀 86分-100分	步法移动快速，动作一致性强，能准确抓住击球点和击球时机，能熟练交替使用前后场组合技术，回动及时，整体动作舒展自然。			
良好 76分-85分	步法移动较快，动作较一致，不能每一球都能准确抓住击球点和击球时机，对前后场组合技术的运用较熟练，回动及时，整体动作较舒展自然。			
合格 60分-75分	步法移动慢，动作较随意，不能准确把握击球点和击球时机，对前后场技术的运用不熟练，回动，整体动作较僵硬。			
有待提高 60分以下	步法移动意识不高或没有移动，击球点和时机的把握混乱，不能表现出前后场技术，动作整体僵硬，不协调。			

2. 单元过程性评价

本单元注重培养学生的学科核心素养，体现学科育人价值。根据小单元学习目标，设置了相应的观察点进行评价，采用学生互评与师评方式。

评价维度	评价内容	自评	互评	师评	综合
运动能力	在单元学习中所学技术的运用情况，包括网前球技术、后场技术，组合技术等				
	在实战情境中运用战术和决策能力，特别关注在被动或主动情况下技术运用的合理性				
	在单元学习中的身体素质发展情况，包括耐力、速度、灵敏性等方面。				
健康行为	在课堂和日常生活中养成良好的运动习惯，包括参加体育活动、规律锻炼等。				
	在比赛中正确面对胜负结果，包括情绪控制等。				
	保持健康的锻炼方式，学会进行适度的拉伸、放松训练等。				
体育品德	在学习活动中的合作能力和对他人的尊重程度，关注团队合作、互助和协调能力。				

	在比赛中是否展现出公平竞争的精神，包括尊重对手、遵守比赛规则等。				
	在训练和比赛中的自律程度和坚持不懈的精神，关注他们对训练计划和目标的遵守和追求				
评语				总分	
				等第	

八、单元资源支持

目标指向	资源设计		资源应用	解决问题
单元目标 1、2	标志 线设置	场 地 远 度 标 志 线	在结合脚步移动时设置回位标志线和跨步标志线，模拟被动情况下迫使学生加大跨步幅度，同时提高回位意识。	1、明确击球的远度，了解挑球正确的落点。 2、提高学生之间评价的量化标准，为改进提供依据形成正确的动作轨迹
单元目标 1、2、3	多媒 体课 件	1、高度 动作慢 放 2、IPAD 拍摄纠 错	1、高速动作循环慢放看清示范的动作结构，解决细节问题，循环播放示范动作与ipad拍摄动作相结合，不断模仿纠正，回放练习，共同点评。 2、突出关键动作：半弧形引拍，以肘为轴带动手腕闪动发力，收拍到左上方。	1、强化技术分析和自主学习能力，提高课堂效率。 2、引导学生相互交流讨论，提高互评能力。 3、提高技术水平，纠正错误动作，正确了解和评价自身水平
单元目标 1、2、3	自制 教具	固 定 点 立 柱 评 价 表	1、每人一个固定点立柱，巩固挥拍动作，明确击球点，形成正确动作意识。 2、评价表量化练习标准，对练习中情感目标，交流次数等提出量化标准	1、“一物”多用，既能进行击固定点练习，又能标志击球高度。 2、创造教学情境，增强挑战、互助意识 3、通过评价表，规定练习要求

附件：18课时单元教学内容

四方球战术			
1	理论知识：羽毛球运动起源与发展	10	球路组合 4-1 (前后场串联)
2	网前技术 4-1 (放网前小球)	11	球路组合 4-2 (打转身球)
3	网前技术 4-2 (挑球)	12	球路组合 4-3 (重复落点)
4	网前技术 4-3 (扑球)	13	球路组合 4-4 (压后控前)
5	网前技术 4-4 (前场技术组合)	14	过渡摆脱 2-1 (过渡后场)
6	后场技术 4-1 (高远球)	15	过渡摆脱 2-2 (过渡网前)
7	后场技术 4-2 (吊球)	16	理论知识：羽毛球规则与裁判方法
8	后场技术 4-3 (下压球)	17	教学比赛、裁判实践与评价
9	后场技术 4-4 (后场技术组合)	18	教学比赛、裁判实践与评价

任务驱动促学练，结构教学铸品格

《羽毛球：网前技术 4-2（挑球）》教学设计

上海市曹杨第二中学 刘易

1.教材分析

羽毛球挑球是《上海市高中专项化课程大纲》中的教学内容之一，是羽毛球基本技术中最常用的击球方法，也是初学者最先学习的技术。它分为正手挑球和反手挑球两种击球方式，对提高身体协调性和反应能力有较好的促进作用。挑球包括“准备”、“引拍”、“击球”、“随前”四个阶段，挑球技术是在学习放网前球技术后进一步在移动中将球击打至后场，要求在上步的同时前臂带动手腕发力击球，同时在移动过程中挑出不同线路的球。通过该技术的学练能有效提高速度、力量、灵敏、协调等体能，还对培养学生团结协作、不断进取、超越自我等优良品质有积极的作用。

2.学情分析

本课授课班级是高一年级男生。学生对羽毛球有一定兴趣，思维活跃，身体素质较好，但球感一般，同学之间能力差异较大，大多表现出喜欢打羽毛球，但不太喜欢进行技术性练习。通过之前的学练，学生已经基本掌握正反手发球、正反手放网前球技术，了解正反手挑球的击球方法，部分同学已经能在原地进行一抛一击球练习，但在移动中的击球质量较差，容易出现击球方向不能控制，技术动作变形等问题。因此，本课在规范挑球正确发力动作的同时，加强移动中对挑球线路的控制能力。

3.学习目标

- 1、通过移动击球与半场比赛，初步掌握前臂带动手腕发力的挑球动作方法，并能简单运用于教学比赛中。
- 2、经历单个和组合的移动击球练习，发展上下肢力量、速度、协调、灵敏等体能。
- 3、通过合作对练的形式，提高学生自主学习和合作学习能力，培养善于观察分析、合作学习的良好品质。

4.教学策略

- (1) 引导合作探究，激发学练兴趣

本课通过设置两人一组、四人一组的练习使学生相互合作、相互交流、共同探究。通过同伴间的相互抛球、相互纠错、相互提醒、相互改进的学习过程，提高学生的学习自主性，逐步养成从“学会”转变为“会学”的良好学习方式。

(2) 采取任务驱动，发挥自主能动

在本课的主体练习环节通过发放任务卡的形式引导学生尝试正反手的击球方式和直线、斜线的击球线路，通过不断探索与尝试，了解自己对挑球技术的掌握情况，并能进行合理的自评与他评，使学生在任务中观察和思考，更高效的完成课堂任务。

(3) 运用信息技术，提高练习效率

将讲解示范与多媒体信息技术相结合，通过循环播放挑球慢动作，使学生更加直观具体的明确动作细节和练习要领，建立正确的动作表象。在练习中拍摄回放慢动作，在老师的引导下，通过交流讨论，提出改进建议，不断改进优化技术动作。

(4) 创设学练情境，呈现结构教学

充分考虑学生的学习经历和所学技术在比赛中的运用，充分预设比赛中正反手的击球方式、不同击球路线、不同上网距离、击球后不同的步法跑动等情境，与已学习掌握的技能交叉运用，将挑球回归到羽毛球比赛过程中，强化在实践中的掌握和运用，呈现结构化教学。

(5) 多元评价体系，培育体育品格

根据任务卡的学习，不断尝试不同的练习方法，不断提高击球质量，同时在自评与他评中营造关注同伴、相互指导、共同提高的学习氛围，让学生在体验成功，感受收获中习得新知，培育健体育德的良好品格。

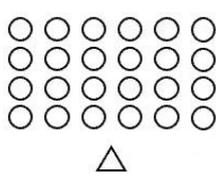
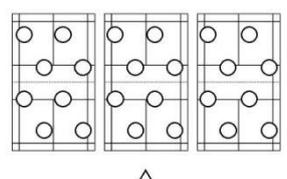
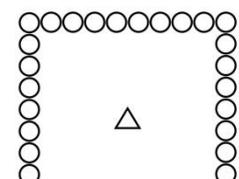
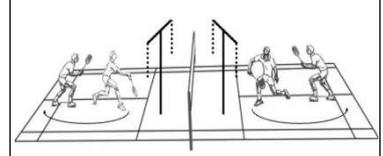
5.学习评价

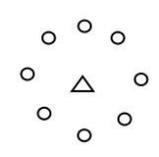
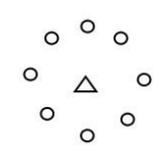
优秀	前臂带动手腕发力动作连贯流畅，灵活控制击球路线，能根据不同比赛情境合理运用挑球技术及技术组合。
良好	击球动作较为连贯流畅，基本能够控制击球路线，可以在比赛中适时运用挑球技术。
合格	基本掌握挑球技术动作，发力动作脱节，敢于在比赛中运用，但击球质量不高。
有待提高	动作僵硬，不协调，想在比赛中运用，但常常以失败告终。

6.作业设计

设计一个四方球战术，并实践记录，分析在实践过程中挑球技术的作用，分享实际应用中的感受。

上海市曹杨第二中学体育与健康课时计划

年级	高一年级	人数	24	日期	2023.12.14	执教	刘易
班级	羽毛球专项班	组织形式	男生专项班	周次	17	课时	2
学习目标	1、通过移动击球与半场比赛，初步掌握前臂带动手腕发力的挑球动作方法，并能简单运用于教学比赛中。 2、经历单个和组合的移动击球练习，发展上下肢力量、速度、协调、灵敏等体能。 3、通过合作对练的形式，提高学生自主学习和合作学习能力，培养善于观察分析、合作学习的良好品质。						
教学内容	羽毛球：网前技术 4-2 (挑球)			重点	前臂带动手腕发力		
				难点	对不同线路球的控制能力		
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的方法手段	组织与队形
			次数	时间	强度		
开始部分	1'	课堂常规 1、集合整队 2、师生问好，检查服装 3、宣布本课内容 4、安排见习生活动 5、安全教育				◎集合整队，宣布本课内容及要求 ◇配合体育委员集合整队，做好课前准备 ☆快、静、齐，精神饱满	四列横队 
准备部分	6'	热身活动 1、双臂绕环 2、屈体触地 3、提膝转体 4、弓步伸展 5、慢跑 6、综合步法	各10次	5'	中	◎口令指挥，示范带操 ◎提示动作规格 ◇根据音乐节奏进行准备活动操 ☆动作整齐、有力，口号响亮	四列横队 
	30'	一、学习移动中挑球 导入：分析挑球的实战作用，观看比赛视频，发现实战中出现的问题。 1、击固定点练习 方法：结合步法，感受上步引拍，前臂带动手腕发力的动作方法。	10~15次	3'	中	◎引导学生分析挑球的实战应用，思考如何在比赛中击出高质量的挑球？ ◎口令提示练习方式 ◎提示学生摆放场地材 ◎巡视练习情况进行个别指导。 ◇根据老师口令和大屏幕视频演示进行学练 ◇合作学练，相互提示 ☆注意两人之间练习距离 ☆体会正反手击球时前臂带动手腕发力的动作	环绕站位  分为十二组，每组两人，用半片球场 

		三、综合体能 1、步法串联 2、固定步法 3、随机步法 4、静态支撑 5、仰卧起坐	各 4* 8	4 ,	高	◎组织练习、共同参与 ◎积极鼓励、引导合作 ◇相互交流、动作规范 ☆突破自我、积极进取	全体同学场地中央围圆站立 
结 束 部 分	3'	结束部分 1、放松 2、小结 3、归还器材 4、师生再见		1'	小	◎引导放松，组织小结 ◎进行评价表的反馈讲评 ◎组织学生归还器材 ◇主动放松，做好身体和心理上的放松 ☆积极思考，参与小结	全体同学场地中央围圆站立 
场 地 器 材	1、羽毛球 200 个 2、羽毛球场 6 片 3、固定球 14 个 4、多媒体设备一套		安全保障		1、合理的练习密度和强度 2、充分的准备活动 3、时刻强调安全意识		
					练习密度		强 度
			预计教学效果		全课密度 约 62.5%	内容主题 约 63%	中等
课 后 反 思							

任务卡

场地：_____ (号场)

练习：移动一抛一击球练习

练一练

请同学们两人一组，一人练习，一人抛球，抛球同学可根据击球同学的情况调整抛球节奏的快慢，练习的同学逐渐调整自己的最佳击球点。

6次练习后抛球同学和击球同学轮换，击球同学捡完球后迅速返回准备下一组练习。

★您成功尝试了：

正手

- 直线
 斜线

反手

- 直线
 斜线

■**学练提示**：提前预判来球轨迹；上步的同时引拍；前臂带动手腕发力

◆**安全事项**：注意练习时的小组间距；注意清理脚下球；上步前脚呈现“外八字”，防止扭伤

- 击球时发不上力
 对球的路线控制不了
 移动中抓不到击球点

想一想

此练习中您遇到的**最大困扰**是什么？（请打勾）

在练习中如果遇到问题，请尝试以下方式，并在

试一试

有效方式上打钩：

- 提前预判来球轨迹 移动的同时做引拍动作 尝试调整挥拍方向
 及时上步，站稳后击球

测一测

学号	完成次数(次)	进入规定区域球的数量(个)	A	B	C	评价	
			前臂带动手腕发力动作流畅，击球质量高	击球动作较为流畅，击球质量一般	动作僵硬，不协调，击球质量有待提高	自评	他评

击球质量是指准确找到击球点并将球**以超过标志物的高度**回击到对方后场端线附近的个数。