

体育专任教师岗位试讲内容

注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 10 分钟
2. 试讲内容：统一指定教学内容并根据高职学生的特点

进行试讲

教材封面：



教学内容:

羽毛球——正手击高远球技术

考场提供羽毛球拍教具。

五、正、反手击高远球技术

(1) 正手击高远球技术。首先要判断好来球的方向和落点,使球处在自己的右肩稍前上方的位置。左肩对网,左脚在前,右脚在后,重心在右脚上。左臂屈肘,左手自然高举,右手持拍,手臂自然弯曲,将球拍举在右肩上方,两眼注视来球。击球时,右上臂后引,随之肘关节上提明显高于肩部,将球拍后引至头部,自然伸腕(拳心朝上)。然后在后脚蹬地,转体收腹的协调用力下,以肩为轴,上臂带动前臂快速向前上方甩腕,在手臂伸直的最高点击球。击球后,持拍臂顺惯性往前左下方挥动并收拍至体前。与此同时,左脚后撤,右脚向前迈出,身体重心由后脚移到前脚上。正手击高球也可起跳击球,随即在空中转体,并完成引拍击球动作。击球动作是在球将从空中最高点落下的瞬间完成。如图 11-7 所示。



平高球, 高远球



图 11-7 正手击高远球