反手发网前小球微课方案

主讲教师：江新华

学科：体育 课程：大学体育与健康 年级：大一

要求：时间不超过10分钟，总大小不超过100MB，格式（.wmv或.flv）

第一部分 片头 （蓝底白字，停留5s）

《大学体育与健康》——羽毛球

反手发网球小球

广州城建职业学院

人文学院 江新华

第二部分 实战运用

1. 单打比赛的实战运用
2. 双打比赛的实战运用

第三部分 动作示范

反手发网前小球技术的完整示范动作

第四部分 动作讲解

站位－握拍、持球－身体姿态－击球动作

第五部分 易犯错误

1. 重心过低
2. 手臂挥拍击球

第六部分 练习提高

1. 徒手挥拍练习
2. 多球练习

第七部分 片尾

快乐体育 健康生活

谢谢观赏