**《羽毛球——正手发球》学习指南**

**一、学习目标：**

1．同学初步了解羽毛球，掌握羽毛球正手握拍和正手发球的动作方法，通过反复练习能够应用正确的正手发球来打球。发展上肢和手腕力量，提高身体的协调能力。

2．锻炼学生不怕苦，不怕累，不断挑战自我，树立坚强的意志品质。通过多种的训练方法，提高正手发球的水平。从而促进羽毛球水平的提升，最终使你爱上打羽毛球。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行专项准备活动

（1）扩胸振臂；

（2）肩绕环；

（3）活动踝腕关节；

（4）体转；

（5）持拍手腕绕环；

（6）持拍大臂绕环;

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习

（1）正手握拍动作示范、讲解

（2）小游戏：颠球比多

（3）正手发球分解动作示范

（4）徒手正手发球练习

（5）持球正手发球练习

**活动4：**跟随视频进拉伸放松活动

（1）拉伸手臂；

（2）体前屈拉伸；

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；如在家中练习不宜影响邻居休息。

2.充分热身，防止运动损伤。

3.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。