

《羽毛球 1》教学大纲

课程名称：羽毛球	课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称： Badminton 1	
总学时/周学时/学分：28/2/1	其中实验/实践学时：28
先修课程：无	
授课时间：1-14 周	授课地点：体育馆
授课对象：2020 级非体育专业学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：胡英姿/助理研究员（中级）	
答疑时间、地点与方式：课堂（体育馆）、课后	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）专项技术考核	
使用教材：羽毛球运动理论与实践，人民体育出版社	
教学参考资料：a《羽毛球竞赛规则》，北京体育大学出版社，2020 年；b《羽毛球竞赛竞赛工作指南》，北京体育大学出版社，第二版	
<p>课程简介：</p> <p>羽毛球是一项灵活、多变、可快可慢、隔网对击的运动，既是奥运会的正式比赛项目，又是老少偕宜、易于掌握的大众体育项目。由于趣味性强，锻炼价值高，又极具竞争性，因而深受大学生的喜爱。</p> <p>本课程主要教授羽毛球的发球、击球、移动等基本技术及单打、双打战术，羽毛球比赛规则和羽毛球裁判法，并培养学生学习的主动性、创造性和终身体育思想。</p>	
<p>一、知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解羽毛球运动基本理论知识和技术； 2. 掌握本项目的教学与训练方法与手段； 3. 学习羽毛球竞赛规则。 <p>二、能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使学生认识正确的羽毛球规范动作，并得到一定提高； 2. 同时使学生了解羽毛球竞赛规则和裁判知识； 	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p>

3. 能更加合理地运用羽毛球运动来从事健身活动。					□核心能力 6.	
三、素质目标:					□核心能力 7.	
1. 注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神及在健康快乐的锻炼中;					□核心能力 8.	
2. 提高灵敏、协调能力, 改善心肺功能, 全面提高身体素质。						
实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教师	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
1	羽毛球运动握拍、正手发球、后场击球基本动作	胡英姿	2	重点: 掌握正确技术的基本动作 难点: 持拍手与身体的协调配合; 发力要领 课程思政融入点: 通过对正确动作的学习, 达到锻炼身体的协调性及正确的运动价值。	综合	实训
2	网前正反手挑球、网前正反手搓球基本动作	胡英姿	2	重点: 掌握正确挑球技术和正反手搓球的基本动作 难点: 正反手握拍的变化和发力技巧; 基本动作与身体的协调运用 课程思政融入点: 通过对正确动作的学习, 引导学生对该项目的认真学习态度和积极锻炼的意识。	综合	实训
3	羽毛球步法移动技术	胡英姿	2	重点: 掌握正确的前后场步法移动技术 难点: 脚的着力点和发力点; 手脚的协调配合	综合	实训

				课程思政融入点：通过进一步对正确的手上动作和脚部移动的配合能力学习，发展学生运动智力的养成。		
4	正手发高远球和后场接发高远球基本技术	胡英姿	2	重点： 通过之前对技术基本动作的徒手练习，用球加深练习正手发高远球和对拉高远球的基本技术。 难点： 有球练习的击球点、击球节奏、动作的连贯、发力的掌握	综合	实训
5	吊球、网前挑球技术	胡英姿	2	重点： 通过之前对技术基本动作的掌握，学习正确的后场吊球和网前正反手挑球的技术练习 难点： 吊球的击球点、手臂手腕手指动作的运用；正反手挑球的变拍、击球点和拍面的掌握、动作完成后的收拍	综合	实训
6	后场杀球、接杀球技术	胡英姿	2	重点： 通过之前的徒手动作练习和高远球、吊球等技术的积累，进一步学习正确的杀球、接杀球、搓球技术 难点： 杀球的击球点、发力点、与身体协调性；接杀球前的判断、起动、步法移动、击球点；搓球的击球点、击球面、动作的放松程度	综合	实训
7	单打固定球路练习	胡英姿	2	重点： 单打综合技术练习 难点： 步法与技术的协调匹配合；练习过	综合	实训

				程中对手上技术的掌握。		
8	双打发球接发球技术	胡英姿	2	重点： 掌握双打基本技术，和基本的战术意识。 难点： 双打技术的多样性和瞬间的多变性以及站位、轮转等。 课程思政融入点： 通过进一步学习双打技术，来培养良好的羽毛球良好的比赛意识。培养学生的团队合作精神。	综合	实训
9	封网平、杀挑技术	胡英姿	2	重点： 学习正确的双打封抽、杀挑技术；并与实践相结合 难点： 双打封抽技术的准备、站位或移动跟位、判断、正反手变拍和果断的意识；杀挑技术中，杀球的击球点判断，接杀时准备姿势、引拍动作、击球点、击球拍面、最后收拍	综合	实训
10	双打基本轮转配合	胡英姿	2	重点： 双打比赛中的战术、配合等练习 难点： 双打比赛的球路的多变性、与搭档之间的默契配合（站位、轮转等）	综合	实训
11	技术考核 1	胡英姿	2	重点： 期末技术达标考试	综合	实训
12	技术考核 2	胡英姿	2	重点： 期末技术达标考试	综合	实训
13	素质考核	胡英姿	2	重点： 期末素质达标考试	综合	实训
14	机动	胡英姿	2	补考	综合	实训

合计：	28			
考核方法及标准				
考核形式	评价标准			权重
平时成绩	缺勤 1/3 者取消考试资格，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分， 事假扣 1 分			20%
身体素质	50 米或立定跳远			30%
羽毛球技术	期末指定专项技术测试，达标考核			30%
运动世界校园跑	学期目标：男 60KM，女 50KM			20%
总分				100%
大纲编写时间：2020 年 8 月 31 日				
系（部）审查意见： <div style="text-align: center;">已审阅，同意执行</div> 系（部）主任签名：  日期： 2020 年 9 月 1 日				