

《羽毛球 1》教学大纲

| | |
|------------------------------------|----------------|
| 课程名称：羽毛球 1 | 课程类别（必修/选修）：必修 |
| 课程英文名称：Badminton 1 | |
| 总学时/周学时/学分：30/2/1 | 其中实验/实践学时：30 |
| 先修课程：无 | |
| 授课时间：1-15 周 | 授课地点：体育馆 |
| 授课对象：2019 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（ √ ） | |
| 使用教材：羽毛球运动理论与实践，人民教育出版社 | |
| 教学参考资料：a《羽毛球竞赛规则》，北京体育大学出版社，2015 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 | |

课程简介：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，又是老少皆宜、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。

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。

课程教学目标

一、知识目标：

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。

二、能力目标：

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；
3. 能更加合理地运用羽毛球运动来从事健身活动。

三、素质目标：

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；
2. 提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

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)：

- ☐核心能力 1.
- ☐核心能力 2.
- ☐核心能力 3.
- ☐核心能力 4.
- ☐核心能力 5.
- ☐核心能力 6.
- ☐核心能力 7.
- ☐核心能力 8.

实践教学进程表

| 周次 | 实验项目名称 | 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 | 羽毛球基本技术动作教学 1 | 2 | 学习握拍、正手发球、后场击球的基本动作。 重点： 掌握正确技术的基本动作 | 综合 | 实训 |

| | | | | | |
|---|---------------|---|---|----|----|
| | | | 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。 | | |
| 2 | 羽毛球基本技术动作教学 2 | 2 | 学习网前正反手挑球、网前正反手搓球基本动作。 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 | 羽毛球基本步法技术教学 | 2 | 学习羽毛球步法移动技术 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 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。 | 综合 | 实训 |
| 4 | 羽毛球单打基本技术教学 1 | 2 | 学习羽毛球正手发高远球和后场接发高远球基本技术 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 课程思政融入点： 通过有球练习，培养学生对该运动的兴趣，并引导学生树立正确的体育锻炼价值。 | 综合 | 实训 |
| 5 | 羽毛球单打基本技术教学 2 | 2 | 学习羽毛球吊球、网前挑球技术 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、 | 综合 | 实训 |

| | | | | | |
|---|---------------|---|---|----|----|
| | | | <p>动作完成后的收拍</p> <p>课程思政融入点：通过有球练习，培养学生对该运动的兴趣，并培养学生的理论与实践相结合，发展学生的体育智能水平。</p> | | |
| 6 | 羽毛球单打基本技术教学 3 | 2 | <p>学习羽毛球后场杀球、接杀球技术</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>课程思政融入点：通过比赛的战术思想、对对手的观察等，进一步提高对自我的认识和体育智能的发展。</p> | 综合 | 实训 |
| 7 | 羽毛球单打基本技术教学 4 | 2 | <p>学习羽毛球单打综合技术</p> <p>重点：单打综合技术练习</p> <p>难点：步法与技术的协调匹配合；练习过程中对手上技术的掌握。</p> <p>课程思政融入点：通过比赛的战术思想、对对手的观察等，进一步提高对自我的认识和体育智能的发展。</p> | 综合 | 实训 |
| 8 | 羽毛球双打基本技术教学 1 | 2 | <p>学习羽毛球双打发球接发球技术</p> <p>重点：掌握双打发球与接发球的基本技术，培养战术意识</p> <p>难点：反手发球的握拍、站位、准备；接发球的站位、判断、起动、击球点、击球技术等</p> <p>课程思政融入点：进一步提高学生良好的技术、战术、身体素质；培养良好的羽毛球意识，通过发球抢攻这一技术来提高学生自我感知的能力。</p> | 综合 | 实训 |
| 9 | 羽毛球双打基本技术教学 2 | 2 | <p>学习双打封抽、杀挑技术</p> <p>重点：学习正确的双打封抽、杀挑技术；并与实践相结合</p> <p>难点：双打封抽技术的准备、站位或移动跟位、</p> | 综合 | 实训 |

| | | | | | |
|----|---------------|---|---|----|----|
| | | | 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 课程思政融入点： 通过进一步学习双打技术练习，来培养良好的羽毛球意识。通过封抽、杀挑等双打技术，锻炼学生在困难中寻找突破点，发挥自我主动的战术意识。 | | |
| 10 | 羽毛球双打基本技术教学 3 | 2 | 学习羽毛球双打基本配合 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） 课程思政融入点： 通过进一步学习双打技术练习，来培养良好的羽毛球意识。培养学生的团队合作精神。 | 综合 | 实训 |
| 11 | 期末技术考试 1 | 4 | 期末技术达标考试 重点： 课程考核目标之一 课程思政融入点： 检验学生本学期课程的掌握程度，同时树立正确的认知目标，并通过理论学习—实践—再学习—再实践等环节，从而养成自我检查和自我批评的良好习惯。 | 综合 | 实训 |
| 12 | 期末技术考试 2 | 4 | 期末技术达标考试 重点： 课程考核目标之一 课程思政融入点： 检验学生本学期课程的掌握程度，同时树立正确的认知目标，并通过理论学习—实践—再学习—再实践等环节，从而养成自我检查和自我批评的良好习惯。 | 综合 | 实训 |
| 13 | 期末技术考试 3 | 4 | 期末技术达标考试 重点： 课程考核目标之一 课程思政融入点： 检验学生本学期课程的掌握程度，同时树立正确的认知目标，并通过理论学习—实践—再学习—再实践等环节，从而养成自我检查和自我批评的良好习惯。 | 综合 | 实训 |
| 14 | 期末素质考试 4 | 2 | 期末素质达标考试 重点： 课程考核目标之一 课程思政融入点： 检验学生本学期课程的掌握 | 综合 | 实训 |

| | | | | | |
|---|----|--------------------|--|------|----|
| | | | 程度，同时树立正确的认知目标，并通过理论学习—实践—再学习—再实践等环节，从而养成自我检查和自我批评的良好习惯。 | | |
| 15 | 机动 | 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 | | 上课的考勤 | | 20% | |
| 期末技术考核 | | 期末指定技术测试，达标考核 | | 30% | |
| 期末素质考核 | | 期末指定素质测试，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 2 月 15 日 | | | | | |
| 系（部）审查意见： <div style="text-align: center;">已审阅，同意执行</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 20px;"> <div> 系（部）主任签名：  </div> <div> 日期： 2020 年 2 月 20 日 </div> </div> | | | | | |