

《羽毛球 2》教学大纲

课程名称：羽毛球 2			课程类别（必修/选修）：必修		
课程英文名称：Badminton 2					
总学时/周学时/学分：30/2/0.5			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：2018 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） 陈进/副教授					
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，2015 年					

1	羽毛球基本技术动作教学 1	2	<p>学习握拍、正手发球、后场击球的基本动作。</p> <p>重点：掌握正确技术的基本动作</p> <p>难点：持拍手与身体的协调配合；发力要领</p> <p>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。</p>	综合	实训
2	羽毛球基本技术动作教学 2	2	<p>学习网前正反手挑球、网前正反手搓球基本动作。</p> <p>重点：掌握正确挑球技术和正反手搓球的基本动作</p> <p>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</p> <p>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。</p>	综合	实训
3	羽毛球基本步法技术教学	2	<p>学习羽毛球步法移动技术</p> <p>重点：掌握正确的前后场步法移动技术</p> <p>难点：脚的着力点和发力点；手脚的协调配合</p> <p>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。</p>	综合	实训
4	羽毛球单打基本技术教学 1	2	<p>学习羽毛球正手发高远球和后场接发高远球基本技术</p> <p>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。</p> <p>难点：有球练习的击球点、击球节奏、动作的连贯、发力的掌握</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，并引导学生树立正确的体育锻炼价值。</p>	综合	实训
5	羽毛球单打基本技术教学 2	2	<p>学习羽毛球吊球、网前挑球技术</p> <p>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</p> <p>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</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</p>	综合	实训

			学生的体育智能水平。		
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、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</p> <p>课程思政融入点：通过进一步学习双打技术练习，</p>	综合	实训


			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
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：

已审阅，同意执行

系（部）主任签名：  日期： 2020 年 2 月 20 日