

《专项运动训练 2——羽毛球》教学大纲

| | |
|--|--|
| 课程名称：专项运动训练 2——羽毛球 | 课程类别（必修/选修）：必修 |
| 课程英文名称：Special sports training 2--Badminton | |
| 总学时/周学时/学分：32/2/2 | 其中实验/实践学时：30 |
| 先修课程：专项运动训练 2—羽毛球 | |
| 授课时间：1-16 周 | 授课地点：体育馆 |
| 授课对象：2018 级社会体育指导与管理专业 | |
| 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（√）专项综合能力考核 | |
| 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>羽毛球运动特有的观赏性、娱乐性、锻炼性使得人们对它特别青睐。通过对各种羽毛球技术练习、游戏或比赛，达到锻炼身体、磨练意志等健身效果，同时还娱乐心情、陶冶情操，锻炼人的思维反应能力，灵活大脑。</p> <p>将羽毛球课程设为运动训练专业技术课程之一，也是体育系本科社会体育专业的必修课程，主要加强专项基本理论、基本技术、基本技能的教学与训练，培养学生的实践与创新能力，提高学生教学训练实际工作能力（包括运动员选材、运动队管理、制定训练计划、实施训练计划、训练调控、训练总结、比赛临场指导等）。</p> | |
| <p>课程教学目标</p> <p>1. 全面地了解羽毛球运动的理论知识和技术，进一步提高学生的羽毛球运动的综合能力；</p> <p>2. 较熟练掌握并运用羽毛球运动的基本技术和战术及打法类型；</p> <p>3. 掌握本项目的教学与训练方法与手段；</p> <p>4. 学习羽毛球竞赛规则，掌握羽毛球比赛的基本的竞赛组织，提高临场裁判工作能力。</p> | <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> |

| | | | | | | | |
|---|------------------|------|-----|---|---|--------------|---------------------|
| <div>二、能力目标：</div> <div>1. 使学生在羽毛球教学的各个方面得到一定的训练和提高；</div> <div>2. 具有开展课外羽毛球活动、指导业余羽毛球训练的能力；</div> <div>3. 同时使学生理解羽毛球竞赛规则和裁判知识；</div> <div>4. 初步具备组织羽毛球比赛和担任羽毛球裁判工作能力。</div> <div>三、素质目标：</div> <div>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；</div> <div>2. 提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。</div> | | | | | <div>□核心能力 5.</div> <div>□核心能力 6.</div> <div>□核心能力 7.</div> <div>□核心能力 8.</div> | | |
| 理论教学进程表 | | | | | | | |
| 周次 | 教学主题 | 主讲教师 | 学时数 | 教学的重点、难点、课程思政融入点 | 教学模式 (线上/混合式/线下) | 教学方法 | 作业安排 |
| 10 | 羽毛球双打比赛战术运用理论与实践 | 胡英姿 | 2 | <div>重点：讲解羽毛球双打比赛中基本战术的运用的理论与实践，以及双打站位和配合。</div> <div>难点：训练和实战相结合；球路的变化和综合性技术的掌握；比赛中对对手的分析；团队合作等。</div> <div>课程思政融入点：培养学生良好心理素质、运动意识、运动素养和运动能力等综合价值，同时培养学生团队相互协作的精神，锻炼积极向上、克服困难的良好品质。</div> | 线下 | 课堂讲授 结合实训 | 每人观看 2 场关于羽毛球双打比赛视频 |
| 合计： | | | 2 | | | | |

| 实践教学进程表 | | | | | | |
|---------|---------|------|----|---|----------------|------|
| 周次 | 实验项目名称 | 主讲教授 | 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 |
| 1-3 | 专项身体训练 | 胡英姿 | 6 | 重点： 场上位移速度；视觉反应速度；灵敏与协调性和挥拍速度.腿、腰和手臂的爆发力。专项速度耐力等 难点： 身体协调性配合 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 |
| 4-9 | 技术教学与训练 | 胡英姿 | 12 | 重点： 多球练习单打技术（后场、前场、半场、综合等） 难点： 技术的多变性；上下肢和手手的配合；身体协调性；技术运用的多样性。 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 |
| 11-12 | 战术教学与训练 | 胡英姿 | 4 | 重点： 综合技术固定球路对抗练习（单打、双打） 难点： 技术与战术的不同；学习如何将训练的内容融入到比赛中 | 综合 | 实训 |

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。

Handwritten signature in black ink, reading '李逸涛' (Li Yitao).

系（部）主任签名：

日期： 2020 年 9 月 1 日