

《专项运动训练 1——羽毛球》教学大纲

课程名称：专项运动训练 1——羽毛球	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Special sports training 1--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：羽毛球	
授课时间：1-16 周	授课地点：体育馆
授课对象：2019 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>一、知识目标：</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
12	羽毛球比赛战术运用理论与实践	胡英姿	2	<div>重点：讲解羽毛球比赛中基本战术的运用理论与实践。</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等。</div> <div>课程思政融入点：培养学生的好心理素质、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 场关于羽毛球单打比赛视频
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	单打基本技术教学与训练	胡英姿	12	重点： 单打基本技术练习（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
10-11	双打基本技术教学与训练	胡英姿	4	重点： 双打基本技术练习（发接发、平抽封网、杀抽、杀挑等） 难点： 双打技术的多变性；上下肢和手手的配合；身体协调性；	综合	实训

				<p>技术运用的多样性；节奏的变化等。</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，培养学生的运动智力，锻炼身体的协调能力。</p>		
13-14	羽毛球技战术练习	胡英姿	4	<p>重点：双打比赛中的战术、配合等练习</p> <p>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）</p> <p>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。</p>	综合	实训
15-16	考核	胡英姿	4	<p>重点：课程考核</p> <p>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。</p>	综合	实训
合计：			30			
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、学习态度和课后作业		30%

技评	指定技术测试	40%
达标	达标考核	30%
总 分		100%
大纲编写时间：2020 年 8 月 31 日		
<p>系（部）审查意见：</p> <p>已审阅，同意执行。</p> <div style="text-align: right;"> 系（部）主任签名： 日期： 2020 年 9 月 1 日</div>		