

## 《羽毛球》教学大纲


课程名称：羽毛球	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Badminton	
总学时/周学时/学分：30/2/2022 级 1/2023 级 0.5	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：第 1-15 周	授课地点：体育馆
授课对象：2022 级-2023 级公共选项课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：郑悦/助教	
答疑时间、地点与方式：随堂答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√实践测评）	
使用教材：无	
教学参考资料：《羽毛球运动理论与实践》	
<p><b>课程简介：</b>羽毛球运动的概况：一、羽毛球运动：羽毛球运动是运动员手握球拍在长度：13.40 米，宽度：（单打）5.18 米（双打）6.10 米，中间设有 1.55 米网高的长方形场地上，隔网以还击球的方式进行的运动。单打运动员实际控制的场地区域为 30 多平方米，需要双脚不停移动和奔跑，进行击球。以不同的力量与角度迎击对手。</p> <p>二、羽毛球运动的特点：1、羽毛球是一种全身运动项目。2、运动量可合理调节。3、简便性：集体、个人皆宜。不受年龄性别限制。</p> <p>三、羽毛球规则简介</p>	
<p><b>课程教学目标：</b></p> <p><b>一、知识目标：</b></p> <p>1. 认知目标：使学生初步了解羽毛球相关知识，并对羽毛球产生兴趣；</p> <p><b>二、能力目标：</b></p> <p>1. 使学生基本掌握羽毛球的基本技术与步伐</p> <p><b>三、素质目标：</b></p>	

1. 发展辨析能力，提高反应能力。

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）	教学方法
1	了解羽毛球相关知识 学习羽毛球的基本站位和握拍方法	郑悦	2	<b>重点：</b> 握拍时正确的握拍方式、正手与反手握拍的区别及准备姿势的作用。 <b>难点：</b> 握拍的力度及拍面的灵活转换。 <b>课程思政融入点：</b> 介绍中国羽毛球的起源与发展。增强学生的国家荣誉感和民族使命感	综合	实训
2	复习正反手握拍技术 学习正手发高远球技术	郑悦	2	<b>重点：</b> 正确的发力顺序，击球拍面的掌握 <b>难点：</b> 握拍的力度及准确的击球点	综合	实训
3	复习正手发后场高远球 学习后场正手高远球技术	郑悦	2	<b>重点：</b> 顶肘、击球点的掌握和全身的协调用力 <b>难点：</b> 手腕的闪动发以及准确的击球点 <b>课程思政融入点：</b> 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，为	综合	实训

				养成终身体育打基础。		
4	学习前场正手挑球技术 学习后场高远球移动步法	郑悦	2	<b>重点：</b> 击球点的掌握及手腕正确发力 <b>难点：</b> 飞行弧线、落点的控制及步伐的移动 <b>课程思政融入点：</b> 本节课需要动用第一节讲的正、反手握拍法来完成目标技术,以发展学生运动智力,和对身体的自控力等,以达到真正入脑、入心、随行的实际目标和现实效果。	综合	实训
5	学习前场挑球步法 复习后场高远球移动步法	郑悦	2	<b>重点：</b> 击球点的掌握，步伐的移动 <b>难点：</b> 落点的判断与控制	综合	实训
6	学习后场正手吊球技术 复习挑球技术	郑悦	2	<b>重点：</b> 手腕和手指的捻动发力；上身、手臂、步伐的一致性。 <b>难点：</b> 击球力量和拍面角度的控制	综合	实训
7	复习后场正手吊球技术	郑悦	2	<b>重点：</b> 手腕和手指的捻动发力；上身、手臂、步伐的一致性。 <b>难点：</b> 击球力量和拍面角度的控制	综合	实训
8	学习前场反手挑球技术学习 前场移动步法	郑悦	2	<b>重点：</b> 击球点的掌握及手腕正确发力	综合	实训

				<b>难点：</b> 飞行弧线、落点的控制及步伐的移动		
9	复习后场击高远球技术 复习挑球技术	郑悦	2	<b>重点：</b> 手腕和手指的捻动发力； 上身、手臂、步伐的一致性 <b>难点：</b> 击球力量和拍面角度的控制	综合	实训
10	学习发前场小球 学习接发前场小球	郑悦	2	<b>重点：</b> 动作的一致性 <b>难点：</b> 击球落点及变化	综合	实训
11	学习前场反手勾球技术 复习反手网前搓球技术	郑悦	2	<b>重点：</b> 手腕和手指的发力、肘部下沉回拉动作 <b>难点：</b> 网前勾球的力量和拍面角度的控制	综合	实训
12	复习搓球、推球技术 学习后场杀球技术	郑悦	2	<b>重点：</b> 手腕和手指的爆发力；正确的发力顺序 <b>难点：</b> 网前击球的力量、路线和拍面角度的控制	综合	实训
13	期末技术考试 1	郑悦	2	期末技术达标考试	综合	实训
14	期末技术考试 2	郑悦	2	期末身体素质达标考试	综合	实训
15	补考、缓考进行	郑悦	2	进行补考、缓考	综合	实训
合计：30						
考核方法及标准						
考核形式			评价标准			权重
身体素质测试			1. 男引体向上, 女仰卧起坐； 2.50m			40%
专项技术评定			期末指定专项技术测试，达标考核			40%
运动世界校园跑			学期目标：男 60KM，女 50KM			20%

平时成绩	旷课 3 次者取消考试资格, 迟到早退扣 2 分, 旷课扣 5 分, 事假扣 1 分	
总分		100%
备注: 1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定: 旷课 3 次 (或 6 课时) 学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。		
大纲编写时间: 2024 年 3 月 3 日		
<div>系 (部) 审查意见:</div> <div>已审阅, 同意执行</div> <div></div> <div>系 (部) 主任签名: <span style="float: right;">日期: 2024 年 3 月 6 日</span></div>		