

## 《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： 22 级：30/2/0.5      23 级：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：2022 级、2023 级公共体育选项课	
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	
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（√）实践测评	
使用教材：无	
<p><b>课程简介：</b>羽毛球运动是一项灵活、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，又是老少偕宜、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。</p> <p>本课程主要教授羽毛球运动的击球技术和移动技术，以及羽毛球比赛的基本规则。主要培养学生学习的主动性、创造性和终身体育思想。</p>	
<p><b>课程教学目标：</b></p> <p><b>一、知识目标：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解羽毛球运动基本技术；</li><li>2. 掌握本项目的正确锻炼方法；</li><li>3. 了解羽毛球基本的竞赛规则。</li></ol> <p><b>二、能力目标：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 使学生认识正确的羽毛球规范动作，并得到一定提高；</li><li>2. 能更加合理地运用羽毛球运动来从事健身活动。</li></ol> <p><b>三、素质目标：</b></p>	

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。

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	羽毛球基本技术动作教学 1	胡英姿	2	<b>重点：</b> 讲解教学大纲，本学期的课程要求，和学习目标；学习握拍、正手发球。 <b>难点：</b> 正、反手握拍的变化和手指控拍要领；发球时身体的协调配合和击球时节奏掌握。 <b>课程思政融入点：</b> 通过对羽毛球运动特点的介绍，让学生了解、学习体育名人事迹，感触体育文化，是引导学生树立健康向上的精神风貌、激发学生爱国情怀。	综合	实训
2	羽毛球基本技术动作教学 2	胡英姿	2	<b>重点：</b> 学习后场击打高远球基本动作。 <b>难点：</b> 后场技术动作的击球点的判断、击球节奏的掌握和动作的协调性 <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，为养成终身体育打基础。	综合	实训
3	羽毛球基本技术动作教学 3	胡英姿	2	<b>重点：</b> 学习前场正、反手挑球技术 <b>难点：</b> 正反手握拍的变化和击球点的掌握；基本动作与身体的协调运用 <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	综合	实训

				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。		
4	羽毛球基本技术动作教学 4	胡英姿	2	<b>重点:</b> 学习后场吊球和杀球技术 <b>难点:</b> 后场不同技术击球点的变化, 身体动作的协调性, 技术的发力技巧等。 <b>课程思政融入点:</b> 本节课需要在同伴的配合下进行, 主要培养学生的集体主义精神, 增进学生互相帮助、团结友爱的思想品德。	综合	实训
5	羽毛球基本技术动作教学 5	胡英姿	2	<b>重点:</b> 学习前场放网和搓球技术 <b>难点:</b> 前场技术出手和击球瞬间的拍面控制, 对手指和手腕细节动作灵活运用等。	综合	实训
6	羽毛球基本步法技术教学 1	胡英姿	2	<b>重点:</b> 学习后场脚步移动技术。 <b>难点:</b> 脚步移动和技术动作的协调配合; 判断球不同落点的移动变化等。	综合	实训
7	羽毛球基本步法技术教学 2	胡英姿	2	<b>重点:</b> 学习前场、中场脚步移动技术。 <b>难点:</b> 移动时重心的掌握; 中场起动、移动和回动时脚步发力要点; 对来球落点的判断等。	综合	实训
8	羽毛球单打基本技术球路	胡英姿	2	<b>重点:</b> 认识简单的单打技术球路: 高直线吊对角、接杀直线挡对角、网前, 搓、勾、推 <b>难点:</b> 本节课主要介绍单打的基本球路 3 个, 主要运用前几节课讲过的技术和步法技术, 综合完成。主要是对羽毛球运动的意识培养较难, 根据自身回球落点, 结合对手击球状态, 来提前做预判。	综合	实训

9	羽毛球比赛基本规则讲解	胡英姿	2	<b>重点：</b> 介绍羽毛球比赛基本规则 <b>难点：</b> 单、双打基本比赛规则讲解，容易出现记错、记混或者不理解。	综合	实训
10	羽毛球双打基本技术动作教学 1	胡英姿	2	<b>重点：</b> 学习羽毛球双打发球、接发球、平抽快挡技术 <b>难点：</b> 双打发球规则与单打发球规则的不同；接发球站位、准备、击球落点和意识的养成。	综合	实训
11	羽毛球双打基本技术动作教学 2	胡英姿	2	<b>重点：</b> 学习双打封网技术，和双打基本轮转 <b>难点：</b> 双打封网技术的准备、击球和脚步移动，以及意识的养成。双打轮转是双打比赛配合的关键所在，需要两人默契配合和相互信任。	综合	实训
12	期末技术考试 1	胡英姿	2	期末技术达标考试	综合	实训
13	期末技术考试 2	胡英姿	2	期末技术达标考试	综合	实训
14	期末素质考试	胡英姿	2	期末身体素质达标考试	综合	实训
15	机动	胡英姿	2	补考同学和缓考同学进行	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

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行

高峰

系（部）主任签名：

日期： 2024 年 3 月 6 日