《羽毛球》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Badminton | **课程代码** |  |
| **课程性质** |  | **授课对象** | 体育教育专业 |
| **学 分** |  | **学 时** | 216 |
| **主讲教师** | 龚肖奕 | **修订日期** | 2023.10 |
| **指定教材** | 施志社王家宏编著《怎样打羽毛球》苏州大学出版社，2006年  肖杰《羽毛球运动理论与实践》人民体育出版社，2017年  国家体育总局职业技能鉴定知道中心《羽毛球.初级》高等教育出版社，2018年  《羽毛球竞赛规则》中国羽毛球协会审定（最近版本） | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

羽毛球运动的教学能教育人热爱祖国，热爱体育事业培养良好的体育道德作风、顽强意志品质和进取精神，形成正确的世界观和人生观，有助于培养“德、智、体、美、劳”全面发展的高素质人才。

（二）课程目标：

较系统介绍羽毛球运动的发展历程、基本概念、基本技术、基本战术、体能素质、心理品质、竞赛规则、裁判方法和运动常识；指导学生正确理解羽毛球运动的规律，帮助学生逐步掌握羽毛球运动的主要技术和战术；培养学生对羽毛球运动的爱好和兴趣；为开展和普及羽毛球运动培养专门的技术人才。让学生了解羽毛球运动的基本规律，较系统地掌握羽毛球运动的基本理论、基本知识、基本技能，以胜任中等学校羽毛球课程教学、羽毛球比赛裁判和指导课外活动的工作。

**课程目标1：**理论部分主要讲授羽毛球运动的起源和发展，各项技术、战术，技术分类，专项身体素质训练法，裁判用语，临场裁判法，比赛的组织编排。

**课程目标2：**技术部分主要讲授各种技术动作要领及运用，脚步移动，专项身体素质，技术打法和战术意识，比赛作风，临场裁判的实践和比赛的组织编排。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系（小四号黑体）

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表** （五号宋体）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1 | 了解中国羽毛球运动和世界羽毛球运动发展轨迹、演变过程； | 掌握运动训练的基本理论、基本技能和基本方法，具备基本的专业技能；初步掌握运动训练学研究的基本手段和方法，能够运用运动训练学的理论和技能分析和解决本专业各种实际问题；掌握体育教学一般规律和基本技能 |
| 1.2 | 具备准确的裁判用语、临场裁判、组织编排能力 |
| 课程目标2 | 2.1 | 掌握羽毛球运动的基本概念，羽毛球运动的基本技、战术方法 |
| 2.2 | 明确羽毛球运动战术体系，分析羽毛球运动战术； |

**三、教学内容**（四号黑体）

**第一章绪论**（小四号黑体）

第一节 世界羽毛球运动发展概况

一、古代羽毛球运动的起源

二、现代羽毛球运动竞技比赛的起源

三、世界羽毛球运动发展的几个重要时期

教学要点：了解羽毛球运动的起源、发展、现状

1. 中国羽毛球运动发展概况
2. 现代羽毛球运动传入中国
3. 中国竞技羽毛球运动的起步
4. 中国赢得了国际羽坛“无冕之王”的称誉
5. 中际羽坛迎来了“中国时代”
6. 中国竞技羽毛球运动的调整期
7. 中国羽毛球运动的逐步恢复和崛起

教学要点：了解中国羽毛球运动发展概况

1. 羽毛球运动的特点和意义
2. 羽毛球运动简介
3. 羽毛球运动的特点
4. 羽毛球运动的意义

教学要点：掌握羽毛球运动的特点、价值、意义

1. 世界羽毛球运动发展趋势

**第二章羽毛球运动击球基本理论**（小四号黑体）

第一节 技、战术术语

1. 技术术语
2. 战术术语

教学要点：掌握羽毛球技、战术概念

1. 击球技术要素
2. 场地和击球位置
3. 基本技术组成
4. 基本击球路线

教学要点：了解羽毛球击球技术的要素

1. 影响击球质量的基本因素
2. 击球力量
3. 击球弧度与节奏
4. 击球落点
5. 击球拍面
6. 击球点与身体位置
7. 旋转球特点

教学要点：掌握影响击球质量的基本因素

1. 击球技术动作基本结构
2. 上肢手法动作基本结构
3. 下肢步法动作基本结构

教学要点：了解击球技术动作基本结构

**第三章羽毛球基本技术**（小四号黑体）

1. 握拍法
2. 正手握拍法
3. 反手握拍法

教学要点：放松、灵活、正确

1. 发球与接发球技术
2. 正手发球技术（正手发高远球、平高球、平球、网前球）

教学要点：准备姿势、引拍、挥拍击球（手腕鞭打）、随摆缓冲

1. 反手发球技术（网前球、平球）

教学要点：准备姿势、引拍、挥拍、击球、随摆缓冲

1. 后场击球技术
2. 后场击球的种类（后场高远球、后场平高球、后场吊球、后场劈吊球、后场杀球）

教学要点：了解后场击球的技术动作种类

1. 后场正手击球技术（后场正手高手击球技术、后场正手低手位击球技术）

教学要点：判断、起动、后退移动、引拍、挥拍、击球（手腕鞭打）、随摆缓冲

1. 后场头顶击球技术

教学要点： 1、判断起动 2、击球动作 3、起跳击球

1. 前场击球技术
2. 搓球技术（正、反手搓球技术）
3. 放网前球技术（正、反手放网前球技术）
4. 勾球技术（正、反手勾对角球技术）
5. 推球技术（正、反手推球技术）
6. 扑球技术（正、反手扑球技术）
7. 挑球技术（正、反手挑球技术）

教学要点：上网步法、引拍、击球、手腕动作、拍面控制、回动

1. 中场击球技术
2. 接杀球（正、反手接杀球技术）

教学要点：判断移动、引拍、挥拍、击球（鞭打、内外旋、速度）、随摆缓冲

1. 平抽平挡（正、反手平抽球技术）

教学要点：握拍前移、身体重心下降、引拍、挥拍、击球（鞭打、内外旋、速度）、缓冲

1. 步法
2. 上网步法（正手上网步法、反手上网步法、蹬跳上网扑球步法）
3. 两侧移动步法（右侧移动步法、左侧移动步法、左右侧起跳步法）
4. 后退步法（正手后退步法、左后场区步法、反手后退步法）

教学要点：准备姿势、起动、移动、回动

**第四章羽毛球基本战术**（小四号黑体）

1. 基本技术的战术意识及运用
2. 发球、接发球的战术意识及运用
3. 后场击球技术的战术意识及运用
4. 中场击球技术的战术意识及运用
5. 前场击球技术的战术意识及运用
6. 双打击球技术的战术意识及运用

教学要点：了解基本技术的战术意识，掌握基本技术的战术运用

1. 单、双打的基本战术
2. 单打的基本战术
3. 双打的基本战术
4. 混合双打的基本战术

教学要点：掌握羽毛球单、双打的基本战术

1. 比赛战术准备的内容与方法
2. 观察了解对手的途径与方法
3. 比赛前的准备方法
4. 比赛中的自我控制与调节方法
5. 比赛的后续工作

教学要点：掌握比赛战术准备的内容与方法

**第五章技、战术教学训练内容与方法**

1. 技、战术教学训练的注意事项
2. 由易到难，由简到繁
3. 注重长期系统科学的训练
4. 掌握正确的技、战术要领
5. 技术训练带有战术意识
6. 注重兴趣的培养
7. 教学训练的基本要求

教学要点：掌握羽毛球技战术教学训练的注意事项

1. 技、战术教学训练的内容与方法
2. 辅助练习的内容与方法
3. 握拍技术练习的内容和方法
4. 发球、接发球技、战术练习的内容与方法
5. 击球技、战术练习的内容与方法
6. 记分比赛的练习方法
7. 综合球路的练习方法

教学要点：掌握羽毛球技战术教学训练的内容与方法

**第六章羽毛球身体素质和训练方法**

1. 羽毛球运动发展趋势对身体素质的影响与要求
2. 身体条件和体质的发展变化对身体素质的影响与要求
3. 运动器械和场地设施的发展变化对身体素质的影响与要求
4. 科学技术和科学化训练的发展变化对身体素质的影响与要求
5. 技、战术的发展变化对身体素质的影响与要求

教学要点：了解羽毛球运动发展对身体素质的影响与要求

第二节 身体素质在羽毛球运动中的作用和意义

1. 身体素质是运动员承担激烈比赛与训练的基础
2. 身体素质是提高技、战术水平的基础
3. 身体素质对防范运动损伤和延长运动寿命的积极作用和意义
4. 身体素质训练是培养选手顽强意志力的重要途径
5. 良好的身体素质是选手树立胜利信心的重要保证

教学要点：了解身体素质的作用和意义

1. 身体素质训练的基本原则
2. 科学性原则
3. 长期性原则
4. 因人而异原则
5. 全面性和专门性相结合原则

教学要点：掌握身体素质训练的基本原则

1. 力量素质训练的内容与方法
2. 基础力量素质训练的内容与方法
3. 专项力量素质训练的内容与方法

教学要点：掌握基础和专项力量素质训练的内容与方法

1. 速度素质训练的内容与方法
2. 基础速度素质训练的内容与方法
3. 专项速度素质训练的内容与方法

教学要点：掌握基础和专项速度素质训练的内容与方法

第六节 耐力素质训练的内容与方法

一、基础耐力素质训练的内容与方法

二、专项耐力素质训练的内容与方法

教学要点：掌握基础和专项耐力素质训练的内容与方法

第七节 灵敏素质训练的内容与方法

一、基础灵敏素质训练的内容与方法

二、专项灵敏素质训练的内容与方法

教学要点：掌握基础和专项灵敏素质训练的内容与方法

第八节 柔韧素质训练的内容与方法

一、基础柔韧素质训练的内容与方法

二、专项柔韧素质训练的内容与方法

教学要点：掌握基础和专项力量素质训练的内容与方法

**第七章羽毛球竞赛与裁判方法**

第一节 比赛的基本规则

1. 羽毛球场地、器材
2. 羽毛球比赛项目
3. 羽毛球比赛挑边、计分方法、交换场区
4. 单打
5. 双打
6. 发球区错误
7. 合法发球与合法接球
8. 发球违例
9. 发球时其他违例
10. 比赛进行中违例

十一、重发球

十二、死球

十三、比赛的连续性

十四、行为不端及其处罚

十五、裁判人员的工作与受理申诉

教学要点：掌握羽毛球竞赛的基本规则

1. 裁判人员的工作职责与裁判方法
2. 裁判长的职责与主要工作方法
3. 裁判员的职责与执裁工作方法
4. 发球裁判员的职责与执裁工作方法
5. 司线员的职责与执裁工作方法

教学要点：掌握羽毛球裁判工作方法

1. 竞赛的组织与竞赛方法
2. 竞赛的组织
3. 竞赛的方法
4. 竞赛的编排

教学要点：掌握羽毛球竞赛的组织与竞赛方法

1. 竞赛场地和器材设备的要求
2. 比赛场地的规定
3. 比赛的用球
4. 裁判椅
5. 场区广告
6. 服装

教学要点：掌握羽毛球竞赛场地和器材设备

**四、学时分配**（四号黑体）

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**（五号宋体）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | **绪论** | 4 |
| 第二章 | **羽毛球运动击球基本理论** | 4 |
| 第三章 | **羽毛球基本技术** | 136 |
| 第四章 | **羽毛球基本战术** | 16 |
| 第五章 | **技、战术教学训练内容与方法** | 24 |
| 第六章 | **羽毛球身体素质和训练方法** | 16 |
| 第七章 | **羽毛球竞赛与裁判方法** | 16 |

**五、教学进度**（四号黑体）

**表3：教学进度表**（五号宋体）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 理论 | 理论知识学习 | 4 |  |  |
| 2-11 |  | 技术 | 基本技术学习 | 40 |  |  |
| 12-13 |  | 战术 | 基本战术学习 | 8 |  |  |
|  | 裁判 | 裁判理论实践 |  |  |
| 14 |  | 复习 |  | 4 |  |  |
| 15-16 |  | 考核 |  | 8 |  |  |
| 17 |  | 机动 |  | 2 |  |  |

**六、教材及参考书目**（四号黑体）

1.施志社王家宏编著《怎样打羽毛球》苏州大学出版社，2006年

2.肖杰《羽毛球运动理论与实践》人民体育出版社，2017年

3.国家体育总局职业技能鉴定知道中心《羽毛球.初级》高等教育出版社，2018年

4.《羽毛球竞赛规则》中国羽毛球协会审定（最近版本）

**七、教学方法** （四号黑体）

1．讲授法：通过讲授本课程的基本概念与基本原理，帮助学生了解并掌握羽毛球运动概述、羽毛球技术、羽毛球战术、竞赛组织、教学教法等相关知识。

2．演示法：通过课堂，由教师展示技术动作、模拟羽毛球比赛及技战术在比赛中的运用，依据程序教学的方法步骤分解课堂教学步骤并进行设计、展示。

3.观摩法：组织学生现场观摩或视频观摩羽毛球技、战术和羽毛球比赛。

**八、考核方式及评定方法**（四号黑体）

**（一）课程考核与课程目标的对应关系** （小四号黑体）

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**（五号宋体）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 1.理 论 | 各学期大纲规定内容 | 百分制，笔试。最后一学期将所有理论内容综合考核。 |
| 2.技术战术 | 技术战术考试 | 百分制，以技评和成绩为主 |
| 3.裁判或教学实践 | 课内实习和课外实习 | 百分制，课内外各占50%。 |
| 4.身体素质 | 专项身体素质 | 百分制，专项身体素质 |
| 5.平时表现 | 上课态度、出勤率等 | 百分制，缺课1次扣5分，旷课1次扣10分，超过规定标准不能正常参加考试；同时结合训练时表现，积极性。 |

（一）考试项目及分配比例

考试项目由专项理论、技术考核 、裁判或教学实践 、身体素质占60%，平时成绩部分占总成绩的40% 。

（二）考试内容及方法

1、专项理论（笔试）

由羽毛球运动概论、竞赛规则及裁判法、击球动作原理及分析三部分组成。

2、技术战术

由基本技术、考核比赛、战术意识三部分组成。

3、裁判或教学实践

由课上练习比赛的裁判、课外各类比赛的裁判两部分组成。

4、身体素质

由1分钟双飞跳绳、步伐左右移动记时、1500米记时三项组成。

5、平时表现

出勤情况：按照学校考勤要求进行考勤

（三）评分标准

前四项成绩均达到各自分数的60%以上后和平时表现成绩相加为专项总成。

**（二）评定方法** （小四号黑体）

**1．评定方法** （五号宋体）

平时成绩：40%，期中考试：0%，期末考试60%

**2．课程目标的考核占比与达成度分析** （五号宋体）

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**（五号宋体）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **一学期** | **二学期** | **三学期** | **总评达成度** |
| 1.理 论 | 10 | 0 | 0 | 考试项目由专项理论、技术考核 、裁判或教学实践 、身体素质占60%，平时成绩部分占总成绩的40% 。 |
| 2.技术战术 | 40 | 40 | 40 |
| 3.裁判或教学实践 | 20 | 30 | 30 |
| 4.身体素质 | 10 | 10 | 10 |
| 5.平时表现 | 20 | 20 | 20 |
| 小计 | **100%** | **100%** | **100%** |

**（三）评分标准** （小四号黑体）

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| 正手发高远球、反手发网前球 | 持续正确，挥拍放松，手腕闪动发力正确，击球点好，“鞭打”动作明显，随挥动作完整，球的落点准确。 | 持球正确，挥拍较放松，手腕闪动发力较好，击球点较好，“鞭打”动作较明显，随挥动作完整，球的落点准确。 | 持球较正确，挥拍基本放松，手腕闪动发力尚可，击球点不准，“鞭打”动作较好，随挥动作不太连贯，球的落点不准确。 | 可用不规范动作将球击到目标区域。 | 大部分技术动作错误，发球失误很多。 |
| 击高  远球 | 准备动作充分，引拍姿势正确，挥拍击球动作协调，小臂与手腕的“鞭打”动作明显，击球点高，随挥动作完整，击出的球高而远。 | 准备动作较充分，引拍姿势基本正确，挥拍击球动作较协调，小臂与手腕的“鞭打”动作明显，击球点高，随挥动作较完整，击出的球高而远。 | 准备动作尚可，引拍姿势基本正确，挥拍击球动作不协调，小臂与手腕的“鞭打”动作不明显，击球点低，随挥动作较完整，击出的球达不到要求。 | 可用不规范动作将球击到目标区域。 | 大部分技术动作错误，发球失误很多。 |
| 杀球 | 准备动作充分，引拍姿势正确，挥拍击球动作协调，小臂与手腕的“鞭打”动作明显有下压，击球点前，随挥动作完整，击出的球有明显快速下降落在界内。 | 准备动作较充分，引拍姿势基本正确，挥拍击球动作较协调，小臂与手腕的“鞭打”动作有明显下压，击球点较前，随挥动作较完整，击出的球快速下降落在界内。 | 准备动作较充分，引拍姿势尚可，挥拍击球动作不协调，小臂与手腕的“鞭打”动作没有明显下压，击球点较后，随挥动作完整，击出的球没有明显快速下降。 | 可用不规范动作将球击到目标区域。 | 大部分技术动作错误，失误球多。 |
| 吊球 | 准备动作充分，引拍姿势正确，挥拍击球动作协调，小臂与手腕的“鞭打”动作有明显向下切球并有制动，击球点前，随挥动作完整，击出的球明显下降落在对方网前界内。 | 准备动作较充分，引拍姿势较正确，挥拍击球动作协调，小臂与手腕的“鞭打”动作有明显向下切球并有制动，击球点前，随挥动作完整，击出的球下降落在对方网前界内。 | 准备动作较充分，引拍姿势尚可，挥拍击球动作不协调，小臂与手腕的“鞭打”动作没有明显向下切球与制动，击球点后，随挥动作完整，击出的球下降落在对方网前界内。 | 可用不规范动作将球击到目标区域。 | 大部分技术动作错误，失误球多。 |
| 教学能力 | 1、把握授课时间  2、讲解与示范：清晰、流畅的表达教学内容，示范时动  作规范；  3、口令与教姿教态：口令清晰大声、节奏把握准确；教  学体态端正、语态亲和、心态积极。  4、练习与纠错：根据场地环境和参与人数，采用科学合  理的课堂组织形式，有效提高练习频率，反复提醒教学要点，  及时纠正学生练习过程中的动作；  5、课堂组织与管理：合理的对教学内容进行实施，针对  性对课堂效率进行把控、教学能容完整。 | 课程内容完整，技术要领无明显错误 | 课程内容完整，技术要领不准确 | 课程内容完整，技术要领不准确 | 讲解错误、口令错误、练习方法错误、管理混乱、课程不完整 |
| 身体  素质 | 1500M：  女：5分40秒内  男：5分10秒内  双飞：120以上  移动：  女：19秒内  男：17秒内 | 1500M：  女：6分00秒内  男：5分30秒内  双飞：100以上  移动：  女：20秒内  男：18秒内 | 1500M：  女：6分30秒内  男：6分00秒内  双飞：80以上  移动：  女：21秒内  男：19秒内 | 1500M：  女：7分00秒内  男：6分30秒内  双飞：60以上  移动：  女：22秒以内  男：20秒以内 | 1500M：  女：7分00秒以上  男：6分30秒以上  双飞：60以下  移动：  女：22秒以上  男：20秒以上 |