《羽毛球主修》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in Badminton | **课程代码** | SPOT0144 |
| **课程性质** | 专业核心课程 | **授课对象** | 运动训练专业 |
| **学 分** | 4.00 | **学 时** | 648 |
| **主讲教师** | 龚肖奕 | **修订日期** | 2021.10 |
| **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：**

《羽毛球主修》是运动训练专业核心课程。课程主要内容包括：羽毛球技术与理论、羽毛球战术与理论、羽毛球教学与训练、羽毛球运动员心理技能训练训练、竞赛组织及裁判工作等。通过课程教学，使学生了解羽毛球运动的基本规律，系统地掌握羽毛球运动的基本理论、基本知识、基本技能，掌握羽毛球的基本技、战术和羽毛球教学、训练的方法与要点，学会羽毛球竞赛规则和裁判法，培养学生的集体主义精神和团结协作、吃苦耐劳、顽强拼搏、文明守纪等优良品质。培养能够从事羽毛球教学、训练、科研和管理等工作的中学体育骨干教师，及组织羽毛球竞赛及裁判工作的能力。

（二）课程目标：

**课程目标1：**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。

**课程目标2：**培养和发展各种综合素质，培养知难而进、顽强拼搏、敢想敢干的现代竞争意识。羽毛球运动是一项值得倾注毕生精力的事业。在探索此项运动规律的实践中，掌握技术，克服困难，提高主观能动性，加深对此运动的理解，从而更加热爱羽毛球运动。通过学习与训练，在有挑战、有压力的环境中，挖崛和证实自我潜能，增强自信心。

**课程目标3：**结合羽毛球运动专项特点，了解羽毛球运动的起源、发展进程及其文化背景，系统掌握羽毛球运动的特点和结构体系，掌握教学、训练原则及基本技术和战术方法与原理，掌握羽毛球运动的竞赛组织、规则与裁判方法等基本理论知识。

**课程目标4：**系统介绍羽毛球运动的基本技、战术方法，强化基本技、战术的概念和要领，巩固正确姿势，纠正不良或错误动作，形成良好的技、战术规范，培养和提高技、战术意识和应变能力，以适应羽毛球运动的需要。

**课程目标5：**促进身体机能全面发展，提高内脏功能，增强体质，以满足学习和工作的需要。在此基础上，努力发展羽毛球运动所需要的专项素质和能力，为技术水平的提高打下坚实的基础，奠定适应羽毛球比赛激烈对抗的基础。

**课程目标6：**羽毛球主修课程的目的，是使学生系统掌握羽毛球运动专项技术，并在实践中熟练运用各种战术，培养学生良好的赛场作风，寓教育与羽毛球训练之中，培养能胜任基层学校羽毛球教学、训练工作的合格人才。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**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 | 了解我国体育强国、全民健身、健康中国2030等文件政策； | 具备我国现阶段社会主义政治认同、思想认同和情感认同，践行社会主义核心价值观。以正确的世界观、人生观和价值观，指导构建科学的体育育人观。以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范。热爱教育事业，具有强烈的投身于我国体育教育事业的信念，认同体育教师的职业价值和意义。富有爱心，尊重学生，注重学生优良品质的培养和学习行为的养成。具有人文底蕴和科学精神，开放民主，鼓励创新，成为学生的人师典范。 |
| 1.2 | 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； |
| 课程目标2 | 2.1 | 介绍我国羽毛球运动发展与竞技羽毛球运动改革前沿问题； |
| 2.2 | 羽毛球运动起源、演变、发展，历史文化维度解释体育缘起； |
| 课程目标3 | 3.1 | 掌握羽毛球运动的基本概念，明确羽毛球运动战术体系，分析羽毛球运动战术； | 掌握运动训练的基本理论、基本技能和基本方法，具备较强的专业技能；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，根据学生实际设计教学、选择合理教学手段并组织课堂教学，能胜任中小学校《体育与健康》课程教学工作。 |
| 3.2 | 掌握羽毛球运动的竞赛组织、规则与裁判方法等基本理论知识； |
| 课程目标4 | 4.1 | 介绍羽毛球运动的基本技、战术方法，强化基本技、战术的概念和要领，巩固正确姿势，纠正不良或错误动作； |
| 4.2 | 养成良好的技、战术规范，培养和提高技、战术意识和应变能力，以适应羽毛球运动的需要； |
| 课程目标5 | 5.1 | 掌握羽毛球锻练过程、手段和身体练习原理； | 熟练掌握和运用《体育与健康》学科体系的基本知识和基本技能、中小学体育的组织形式和教学方法。具有较强的人文和科学素养，了解体育学和其他学科的互动关系，能进行跨学科知识整合与研究。能依据国家中小学《体育与健康课程标准》和“中国健康体育课程模式”的要求，准确把握江苏省《体育与健康课程标准》的发展方向，根据教学对象的身体发育、心理特点和发展规律，结合学校的实际情况，开展体育与健康的教学和评价、课外体育活动、业余训练与竞赛及相关管理工作。能顺应学校开展体育特色课程的发展，依托学校特色运动项目，不断提升自身业务水平。熟练掌握和运用现代化信息技术手段和多媒体教学方法，具有较强的教学能力研究能力。 |
|  | 5.2 | 细化各项技术的专门性训练，强化个人战术意识，增强对比赛进程的控制能力； |
| 课程目标6 | 6.1 | 实践中熟练运用各种战术，培养学生良好的赛场作风； |
|  | 6.2 | 坚持羽毛球基本功练习，为学生今后从事羽毛球运动教学训练工作打下良好的专业基础。 |

**三、教学内容**

**第一章 羽毛球运动导论**

1.教学目标：主要介绍羽毛球运动主要形式、羽毛球运动的起源和传播、主要国际羽毛球大赛、羽毛球运动的特点等。通过学习使学生对羽毛球运动有大致的认识，重点要了解羽毛球运动的特点，有利于大家把握羽毛球运动的规律。

2.教学重难点：羽毛球运动起源、传播、发展、羽毛球运动的比赛方法、羽毛球运动技、战术创新和发展。

3.教学内容：世界羽毛球运动发展概况、我国羽毛球运动发展概况、羽毛球技、战术创新和发展。

4.教学方法：讲授法：相关概念及理论框架。

5.教学评价：了解羽毛球基本概念，为后面的学习鉴定学习基础。

**第二章 羽毛球技术**

1.教学目标：通过学习使学生掌握羽毛球基本技术，并能熟练的运用这些技术。并使学生能够主动选择技术或个人战术在练习和比赛中运用。

2.教学重难点：羽毛球无球技术包括准备姿势与步法、羽毛球技术有球技术包括发球、高远球、吊球、杀球、扑球、推球、挑球、搓球、勾球、抽挡技术等全面掌握各项技术的要领和练习方法

3.教学内容：准备姿势与步法、发球、高远球、吊球、杀球、扑球、推球、挑球、搓球、勾球、抽挡技术等

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、演示法：通过练习掌握各项技术。3、观摩法：组织学生观摩羽毛球比赛，充分了解各项技术。

5.教学评价：了解羽毛球技术基本概念，学习每项羽毛球技术。对每项技术指定课堂考核计划。

**第三章 羽毛球战术基本理论**

1.教学目标：帮助学生掌握掌握羽毛球战术概念、了解羽毛球战术的基本内容与分类；掌握同阵容配备的优点与不足；了解进攻战术和战术打法的内容与种类。

2.教学重难点：技、战术教学与训练主要任务及课的类型、技、战术主要教法步骤与训练步骤、技术、战术教学与训练。

3.教学内容：单、双打、混双配合、位置跑动、各类打法战术、练习方法等。

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、演示法：通过练习掌握各种战术、打法。3、观摩法：组织学生观摩比赛视频。

5.教学评价：了解羽毛球战术基本概念，初步掌握羽毛球配合、跑位的主要教学步骤与方法。

**第四章 羽毛球运动教学与训练设计**

1.教学目标：介绍羽毛球教学工作，主要包括羽毛球课的主要形式和基本结构，羽毛球教学顺序和基本方法、羽毛球教学文件极其制订、羽毛球教学的评价等内容。

2.教学重难点：羽毛球运动训练理论发展概要、训练原则和训练体系、训练计划与训练方法、训练过程的控制与评价、青少年羽毛球教学训练工作的特点。

3.教学内容：羽毛球运动教学理论与方法发展概况、羽毛球运动的教学与管理、正确处理与认识羽毛球运动教学中的问题。

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、观摩法：组织学生观看技战术教学视频。

5.教学评价：了解并学会如何教学羽毛球技术，战术等。针对教学和训练有初步的认知

**第五章 羽毛球运动员心理技能训练**

1.教学目标：羽毛球运动员的心理技能训练的概念，心理训练的重要作用，论述了心理训练方法(1、表象训练2、认知调节训练3、暗示训练)的概念与方法.为羽毛球运动员调节心理状态,保持较好的竞技状态提供理论基础。

2.教学重难点：羽毛球运动员心理知识、羽毛球运动员的心理个性特征、羽毛球运动员心理训练的内容与方法、羽毛球运动员心理训练注意问题。

3.教学内容：心理训练概述、羽毛球运动员的心理品质和个性特征、心理训练的内容与方法、心理训练的程序及注意问题。

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、观摩法：组织学生观摩战术配备及比赛视频，并从看比赛中了解运动员当时场上的心理技能。

5.教学评价：了解并学会如何提升自己的心理训练，心理训练的概念，如何帮助运动员摆脱心理问题。

**第六章 羽毛球竞赛组织编排与裁判法和临场指挥工作**

1.教学目标：基本掌握羽毛球竞赛组织及其编排的主要类型、方法，最终熟练计算出羽毛球比赛每场、每队的得分，并最终正确排列比赛名词。

2.教学重难点：以混合制编排方法举办比赛为切入点，重点学习羽毛球竞赛的单循环制编排方法，并简单介绍淘汰制编排方法。

3.教学内容：羽毛球裁判员的行为准则、基本条件。把握规则修改精神、正确理解执行规则。对主要规则的理解和判断方法。比赛参加者义务、权力、裁判员主要职责。

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、演示法：通过模拟比赛前的工作进行针对性学习。

5.教学评价：了解并学会羽毛球竞赛工作安排，有目的使用不同编排方式进行模拟竞赛组织工作。

**第七章 身体素质训练**

1.教学目标：通过学习使学生掌握羽毛球运动的身体素质训练方式方法，并使学生在身体素质训练时能够自主选择正确方式方法进行训练。

2.教学重难点：羽毛球身体素质训练包括：场地步法、分解步法，专项步法，跳绳，力量，跑步等全面掌握各项身体组织训练的要领和练习方法。

3.教学内容：场地步法、分解步法，专项步法，跳绳，力量，跑步等。

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、演示法：通过练习掌握各项身体素质练习方法。3、观摩法：组织学生观摩专业队身体素质训练，充分了解各项身体素质训练方法。

5.教学评价：了解羽毛球技术基本概念，学习每项羽毛球技术。对每项技术指定课堂考核计划。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 世界羽毛球运动发展概况、我国羽毛球运动发展概况、羽毛球技、战术创新和发展。 | 20 |
| 第二章 | 准备姿势与步法、发球、高远球、吊球、杀球、扑球、推球、挑球、搓球、勾球、抽挡技术等。 | 122 |
| 第三章 | 单、双打、混双配合、位置跑动、各类打法战术、练习方法等。 | 368 |
| 第四章 | 羽毛球运动教学理论与方法发展概况、羽毛球运动的教学与管理、正确处理与认识羽毛球运动教学中的问题。 | 20 |
| 第五章 | 心理训练概述、羽毛球运动员的心理品质和个性特征、心理训练的内容与方法、心理训练的程序及注意问题。 | 20 |
| 第六章 | 羽毛球裁判员的行为准则、基本条件。把握规则修改精神、正确理解执行规则。对主要规则的理解和判断方法。比赛参加者义务、权力、裁判员主要职责。 | 20 |
| 第七章 | 场地步法、分解步法，专项步法，跳绳，力量，跑步等。 | 122 |
| 机动/考核 | | 36 |
| 总计 | | 648 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1-2 |  | 理论 | 安排相应理论知识学习 | 12 | 课后题按时完成 |  |
| 3-4 |  | 恢复 | 恢复身体状态 | 12 | 达到相应指标 |  |
| 5-15 |  | 技术+身体 | 技术练习、身体素质练习 | 66 | 按量完成 |  |
| 16 |  | 复习 | 复习本学期所学知识、技能 | 6 | 按量完成 |  |
| 17 |  | 考核 | 考核 | 6 | 掌握所学技能并完成考试 |  |

**六、教材及参考书目**

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**

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**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 平时成绩 | 考勤、学习态度 |
| 课程目标2 | 每学期所学理论知识 | 试卷或作业考核 |
| 课程目标3 | 正手发高远球、反手发网前球 | 达标+技评 |
| 课程目标4 | 击高远球 | 达标+技评 |
| 课程目标5 | 杀球 | 达标+技评 |
| 课程目标6 | 单打比赛 | 技评 |
| 课程目标7 | 双打比赛 | 技评 |
| 课程目标8 | 1分钟双飞跳绳、步法左右移动记时、女800米、男1500米记时三项组成 | 达标 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩：50%，理论考核：20%，技术考试30%

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 0% | 0% | 50% | 课程目标1达成度ｘ50%+课程目标2达成度ｘ20%+课程目标3-8达成度ｘ30%=本课程考核总分 |
| 课程目标2 | 0% | 0% | 20% |
| 课程目标3 | 0% | 0% | 30% |
| 课程目标4 | 0% | 0% | 30% |
| 课程目标5 | 0% | 0% | 30% |
| 课程目标6 | 0% | 0% | 30% |
| 课程目标7 | 0% | 0% | 30% |
| 课程目标8 | 0% | 0% | 30% |

**（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** |
| **课程**  **目标1** | 优秀地达成教学目标。上课无迟到、早退、旷课。 | 较好地达成教学目标。上课有迟到，无早退、旷课。 | 一般地达成教学目标。有迟到，无早退，有旷课。 | 达成教学目标。有迟到，有早退，有旷课。 | 不能达成教学目标。缺课超过1/3。 |
| **课程**  **目标2** | 根据作业或试卷分数90-100 | 根据作业或试卷分数80-89 | 根据作业或试卷分数70-79 | 根据作业或试卷分数60-69 | 根据作业或试卷分数＜60 |
| **课程**  **目标3** | 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，球的落点不太准确。 | 持球一般，挥拍、手腕闪动发力一般，击球点不准，“鞭打”动作一般，随挥动作不太连贯，球的落点不准确。 | 大部分技术动作错误，发球失误很多。 |
| **课程**  **目标4** | 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。 | 准备动作尚可，引拍姿势一般，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，击出的球达基本不到要求。 | 大部分技术动作错误，发球失误很多。 |
| **课程**  **目标5** | 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。 | 准备动作较充分，引拍姿势一般，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，击出的球没有下降。 | 大部分技术动作错误，失误球多。 |
| **课程**  **目标6** | 技术动作连贯，正确，战术意识好，回球质量高。 | 技术动作较连贯，正确，战术意识较好，回球质量较高。 | 技术动作无明显错误，回球质量一般。 | 某些技术动作有错误，失误较多。 | 大部分技术动作错误，无法完成比赛。 |
| **课程**  **目标7** | 跑位正确，配合优秀，战术意识好，回球质量高。 | 跑位正确，配合较好，战术意识较好，回球质量较高。 | 跑位、配合、战术无明显错误，回球质量一般 | 跑位、配合、战术、技术动作有错误，失误较多。 | 大部分技术动作错误，无法完成比赛。 |
| **课程**  **目标8** | 女：3分00秒内  男：5分00秒内  双飞：90以上  移动：20秒内 | 女：3分30秒内  男：5分30秒内  双飞：75以上  移动：23秒内 | 女：4分00秒内  男：6分00秒内  双飞：60以上  移动：26秒内 | 女：4分30秒内  男：6分30秒内  双飞：60以上  移动：26秒内 | 女：4分30秒以上  男：6分30秒以上  双飞：60以下  移动：29秒以上 |

技术达标评分标准表，满分100分

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 （个） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分值（ 分） | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |