《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** | PEED0007 |
| **课程性质** | 选修课程 | **授课对象** | 体育教育专业、运动训练专业、民族体育传统专业 |
| **学 分** | 1.00 | **学 时** | 36 |
| **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》是体育专业基础课程。课程旨在为学生提供一个理解羽毛球的入门介绍，使学生能够对羽毛球形成整体认识，了解羽毛球的历史发展、研究领域和主要问题，熟悉羽毛球的基本技能，为专业学习和后续课程的学习打下必要的专业基础。在专业态度上养成良好的学习意识，并产生对羽毛球的兴趣，并在一定程度上明确良好的学习目标，为个人专业的职业发展提供导向。

（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。

**课程目标3：**

（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）

**第一章羽毛球运动概述**（小四号黑体）

一、羽毛球运动的起源

古代羽毛球运动的起源、现代羽毛球运动的起源

二、羽毛球运动的发展

世界羽毛球运动的发展、中国羽毛球运动的发展

三、羽毛运动球运动的特点和价值

特点：全身运动、可调节运动量、简便性（1、不受场地的限制；2、集体个人皆宜；3、不受年龄性别的限制）

价值：娱乐性(1、自娱性；2、观赏性)、锻炼性(1、增强体制、2、培养意志、3、陶冶心灵)

四、羽毛球运动的发展趋势

**第二章羽毛球基本技术**（小四号黑体）

羽毛球握拍技术

教学要点：握拍一定要放松自然，在击球的一瞬间抓紧球拍。

羽毛球发球技术

教学要点：正手发高远球、正手发网前球、反手发网前球和平球

第三节 击球准备姿势和站位

教学要点：接发球前的准备姿势和站位、接发球准备姿势和站位

羽毛球技术

教学要点：1、基本环节(判断选位、反应起动、移动引拍、到位击球)

2、击球技术要领（握拍正确灵活多变、击球点要恰到好处、动作协调、控制好拍面、动作一致性）

3、击球技术分类（以击球点在击球者身体位置的方向分类、以击球者击球时在场上的位置分类、以球的飞行弧线分类）

4、拍面的控制

第五节 击球技术（前场技术）

教学要点：1、放网前球技术(正、反手)

2、网前搓球技术(正、反手)

3、网前推球技术（正、反手）

4、网前勾球技术（正、反手）

5、网前扑球技术（正手）

6、网前挑球技术(正、反手)

第六节 击球技术(中场技术)

教学要点：1、挡球技术（正、反手）

2、接杀球技术（正、反手）

3、平抽球技术（正手）

第七节 击球技术（后场技术）

教学要点：1、正手击直线高球和对角线高球技术

2、头顶击直线高球和对角线高球技术

3、吊球技术（正手和头顶）

第八节 步法

教学要点：1、场上步法的基本环节（走动、移动、到位配合击球、回动）

2、基本步法(上网移动步法、两侧移动步法、后退移动步法、前后场连贯移动步法、每次击球后回位的重要性、后场被动步法)

**第三章羽毛球基本战术**（小四号黑体）

1. 单打基本战术和打法

单打基本战术

教学要点：1、发球战术（后场高远球、发平高球、发平快球、发网前球）

2、接发球战术（接发高远球、接发平高球、接发平快球、接发网前）

3、逼反手战术（调开对方位置、逼反手较差的对手）

4、平高球压底线战术

5、拉、吊结合杀球技术

6、吊、杀上网战术

7、过渡球战术

8、防守反攻战术

单打基本战术打法

教学要点：1、控制后场，高球压底线战术

2、打四角球，高短结合战术

3、下压为主，控制网前战术

4、快拉快吊，前后结合战术

5、守中反攻，攻守兼备战术

1. 双打基本战术和打法

双打基本战术

教学要点：1、发球战术（发球站位、发球路线、发球时间的变化、发球时心理的影响）

2、接发球战术（接发内角位网前球、接发外角位后场球、接发内角、外角位后场球

3、攻人战术

4、攻中路战术（守方左右站位时把球打在俩人的中间、守方前后站位时把球下压或轻推在边线半场处）

5、攻后场战术

6、后攻前封战术

7、防守战术（调整站位、防守球）

双打基本打法

教学要点：1、前后站位打法

2、左右站位打法

3、轮换站位打法

4、防守打法（选位、手法、击球、要点）

1. 混合双打基本战术

教学要点：1、发球战术

2、攻女方战术

3、前封后攻战术

**第四章羽毛球规则裁判法分析**（小四号黑体）

1. 比赛的基本规则

教学要点：1、场地设备器材

2、羽毛球

3、球速的检验

4、羽毛球拍

5、挑边

6、计分方法

7、交换场区

8、单打

9、双打

10、发球区错误

11、合法发球和合法接球

12、发球违例

13、发球时的其他违例

14、比赛进行中的违例

15、重发球

16、死球

17、比赛的连续性

18、行为不端及其处罚

19、裁判人员的工作与受理申诉

第二节 裁判工作人员的工作职责与裁判方法

教学要点：1、发球违例的判罚（过腰、过手、踩线、脚离地、假动作、延误发球等）

2、裁判长的职责

3、裁判员的职责（宣报比赛开始、比赛中的宣报、进场前的工作、比赛开始前的工作、比赛中的工作、比赛结束后的工作、记分方法、发球期的工作、死球期的工作、裁判员的手势）

4、发球裁判员的职责（发球裁判员的视角、宣报时间、手势、严格控制发球违例、执行换球）

5、司线员的职责（报告是否出界、手势）

**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 | **羽毛球运动概述** | 2 |
| 第二章 | **羽毛球基本技术** | 20 |
| 第三章 | **羽毛球基本战术** | 2 |
| 第四章 | **羽毛球规则裁判法分析** | 2 |

**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 | 2 |  |  |
| 2-11 |  | 技术 | 基本技术学习 | 20 |  |  |
| 12-13 |  | 战术 | 基本战术学习 | 4 |  |  |
|  | 裁判 | 裁判理论实践 |  |  |
| 14 |  | 复习 |  | 2 |  |  |
| 15-16 |  | 考核 |  | 2 |  |  |
| 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** |
| 课程目标1 | 平时成绩 | 考勤、学习态度 |
| 课程目标2 | 正手发高远球 | 达标+技评 |
| 课程目标3 | 正手击高远球 | 达标+技评 |

**（二）评定方法** （小四号黑体）

**1．评定方法** （五号宋体）

平时成绩：50%，期中考试：0%，期末考试50%

**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** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 |  |  |  | （例：课程目标1达成度={0.3ｘ平时目标1成绩+0.2ｘ期中目标1成绩+0.5ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 |  |  |  |
| 课程目标3 |  |  |  |
| ……（五号宋体） |  |  |  |

**（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** |
| 发高远 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。 |

（一）考试项目及分配比例

考试项目由技术考核（技评50%、达标50%）、平时表现两部分组成，技术考核部分各占总成绩60%，平时表现部分占总成绩的40% 。

（二）考试内容及方法

1、由正手发高远球、正手击高远球两项技术组成。

2、平时表现

出勤情况：按照学校考勤要求进行考勤（缺课一次扣5分）。

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 |

**一、正手发高远球：**

每个考生发12次球，前2个球为练习，不计成绩。从第三个球开始连续发10个球（依次从右至左区或从左至右各连续发球5次）。按要求发进有效发球区域一个球得10分，满分为100分

**正手发高远球技术**（见图1 ）

图1 正手发高远球技术考核示意图（ 表示学生）

**二、正手击高远球：**

每个考生击12次球，前2个球为练习，不计成绩。从第三个球开始连续击10个球（依次从右至左区或从左至右各连续击球5次）。按要求击至有效发球区域一个球得10分，满分为100分

正手击高远球技术（见图2）

图2 正手击高远球技术考核示意图（ 表示教师； 表示学生）