

## 《羽毛球》教学大纲

课程编号	160021	课程性质	公共基础课			适合层次	二年级本科		
先修课程	普通体育课				后继课程	其它体育专项课			
学分	1.0	总学时	30	理论	实验	上机		课外	
适用专业	学校各专业								
大纲制定人	周光海			制定日期					
大纲审核人				审核日期					

### 一、课程教学目标与任务

本课程主要讲授羽毛球运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍羽毛球运动在国际国内发展的最新动态与趋势，提高羽毛球运动竞赛欣赏水平。通过各项羽毛球技术练习、游戏或比赛，达到锻炼身体、磨练意志的目的，同时娱乐心情、陶冶情操，锻炼学生的思维反应能力，灵活大脑。

- 1、掌握羽毛球运动的基本技术和相关理论，培养学生树立终身体育观念。
- 2、在学习羽毛球技术中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神及在快乐的锻炼中，提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质与健康水平。
- 3、通过基本身体素质的各种练习方法，提高学生的身体素质，尤其是心肺功能项目练习，改善学生身体机能，全面提高身体素质和健康水平，为后续体育课程内容学习打好基础。
- 4、根据课程特点，加强课程思政教育，培养学生爱国主义、集体主义和吃苦耐劳的精神。

### 二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	体育课程简介、课堂教学常规、 锻炼价值及方法，羽毛球课程教学、羽毛球竞赛规则
2	讲授 15 学时	集中与分解练习	羽毛球基本技术：基本站位及握拍方法、步法、后场上手击球技术、发接发球技术、网前球技术、单打基本技战术等
3	讲授 9 学时	集中与分解练习	身体素质： 男子 1000 米、女子 800 米跑（上学期）、 1 分钟波比跳（下学期）
4	考核 4 学时	分组与单独考核	(1) 正手发高远球(2) 正手击高远球(3) 身体素质：男子 1000 米、女子 800 米跑 (上学期)、1 分钟波比跳（下学期）
合计	30		

### 三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程 教学目标
羽毛球及体育理论	教学常规、羽毛球课程教学、羽毛球竞赛规则。	掌握基本体育运动常识，学习相关羽毛球运动方法和理论知识。	掌握基本羽毛球体育理论知识与方法。
羽毛球基本技术	基本站位及握拍方法、步法、后场高空击球技术、发接发球技术、网前球技术、单打基本技战术等	了解羽毛球运动锻炼价值，学习并掌握羽毛球运动基本技术。	熟练掌握羽毛球运动方法和技能，培养终身体育锻炼意识。
身体素质	男子 1000 米、女子 800 米跑（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）	明确 1000 米、800 米、波比跳锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

### 四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+专项耐力素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技能成绩：正手发高远球	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项耐力素质成绩：男子 1000 米、女子 800 米跑（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）	30	C	$\frac{C}{30}$

### 五、课程有关说明

#### （一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程教学重点是正确的击球姿势和较全面的击球技术，教学难点是攻守转换的灵活运用。

3、处理重点难点的主要教学方式为技战术分析讲解、实战中各球击球练习和技术指导、学法指导及纠错辅导。

#### （二）考勤评分标准与加分标准

##### 1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，

病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到3次在总分中扣除2分，请假4次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除2分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除2分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除4——20分。

每学期平时成绩总分20分扣完、缺课1/3（包括旷课和请假）、无故旷课4次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

**考勤符号表示：旷课打x，迟到打x加O，早退打☺，事病假打O。**

**平时表现符号表示：违反课常规要求评价打A，不主动锻炼性评价打B，严重违规性评价打C4——C20。**

## 2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加5分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加10分。

### （三）专项技能评定方法与标准（正手发高远球）

考核方法：考生站在左、右半区（前发球线后）各发5个高远球，落点在对方双打后发球线和单打后发球线间的单打有效接发球区内。要求：按照羽毛球竞赛规则，技术动作若出现违例，作失误处理。球飞行路线又高又远。

评分标准：

得分	100	90	80	70	60	50	40	30	0
有效发球数	8-10	7	6	5	4	3	2	1	0

### （四）专项身体素质评定方法与标准

身体素质动作要求（A-上学期 B-下学期）

#### 1、课程项目身体素质动作及要求

**A、1000米、800米：**在400米田径跑道分组考核，1000米、800米跑按照男、女生分开进行考核，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表，以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

**B、1分钟波比跳动作标准：**以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个俯撑收腹的姿势，身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

#### 2、评分标准：二年级体育成绩查询表（A-上学期 B-下学期）

A、1000、800米跑（30%）

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	3' 17"	100	30	3' 18"
98	29.4	3' 20"	98	29.4	3' 21"
95	28.5	3' 22"	95	28.5	3' 24"
93	27.9	3' 25"	93	27.9	3' 27"
90	27	3' 27"	90	27	3' 30"
87	26.1	3' 30"	87	26.1	3' 34"
85	25.5	3' 34"	85	25.5	3' 37"
83	24.9	3' 38"	83	24.9	3' 41"
80	24	3' 42"	80	24	3' 44"
79	23.7	3' 45"	79	23.7	3' 47"
78	23.4	3' 47"	78	23.4	3' 49"
77	23.1	3' 50"	77	23.1	3' 52"
76	22.8	3' 52"	76	22.8	3' 54"
75	22.5	3' 55"	75	22.5	3' 58"
74	22.2	3' 57"	74	22.2	3' 59"
73	21.9	4' 00"	73	21.9	4' 02"
72	21.6	4' 02"	72	21.6	4' 04"
71	21.3	4' 05"	71	21.3	4' 07"
70	21	4' 07"	70	21	4' 09"
69	20.7	4' 10"	69	20.7	4' 12"
68	20.4	4' 12"	68	20.4	4' 14"
67	20.1	4' 15"	67	20.1	4' 17"
66	19.8	4' 17"	66	19.8	4' 19"
65	19.5	4' 20"	65	19.5	4' 22"
64	19.2	4' 22"	64	19.2	4' 24"
63	18.9	4' 25"	63	18.9	4' 27"
62	18.6	4' 27"	62	18.6	4' 29"
61	18.3	4' 30"	61	18.3	4' 32"
60	18	4' 32"	60	18	4' 34"
55	16.5	4' 42"	55	16.5	4' 39"
50	15	4' 52"	50	15	4' 44"
45	13.5	5' 02"	45	13.5	4' 49"
40	12	5' 12"	40	12	4' 54"
35	10.5	5' 22"	35	10.5	4' 59"
30	9	5' 32"	30	9	5' 04"
25	7.5	5' 42"	25	7.5	5' 09"
20	6	5' 52"	20	6	5' 14"
15	4.5	6' 02"	15	4.5	5' 19"
10	3	6' 12"	10	3	5' 24"

B、1分钟波比跳（30%）

男			女		
分数	占比 30%分数	个数	分数	占比 30%分数	个数
100	30	33	100	30	30
95	28.5	32	95	28.5	29
90	27	31	90	27	28
88	26.4	30	88	26.4	27
84	25.2	29	84	25.2	26
80	24	28	80	24	25
75	22.5	27	75	22.5	24
70	21	26	70	21	23
68	20.4	25	68	20.4	22
64	19.2	24	64	19.2	21
60	18	23	60	18	20
55	16.5	22	55	16.5	19
50	15	21	50	15	18
45	13.5	20	45	13.5	17
40	12	19	40	12	16
35	10.5	18	35	10.5	15
30	9	17	30	9	14
20	6	16	20	6	13
10	3	15	10	3	12
5	1.5	14	5	1.5	11

## 六、建议使用教材及参考书目

- [1]彭美丽. 羽毛球. 北京体育大学出版社, 1999, (5).
- [2]陈智勇. 大学体育. 湖北科学技术出版社, 2004, (5).
- [3]肖杰. 学打羽毛球. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [4]彭美丽. 羽毛球技巧图解. 北京: 北京体育大学出版社, 2000.
- [5]朱建国. 羽毛球运动教学与训练教程. 北京: 清华大学出版社, 2015.