

《体育专选Ⅱ（羽毛球）》教学大纲

课程中文名称				体育专选（Ⅱ）（羽毛球）												
课程英文名称				Physical Education Elective Course (badminton)												
课程编号		10111004		课程性质			通识课			适合层次			本科			
先修课程		体育专选 I（羽毛球）						后继课程			无					
学分	1.0	总学时	30	理论	2	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				2024.1.5					
大纲审核人		肖鹤					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。

课程目标 1：通过课程中各种基本身体素质的练习，尤其是通过心肺功能项目练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；培养顽强拼搏精神、优良的意志品质和团队协作竞争意识，达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体质健康测试水平，为后续体育课程内容学习打好基础。

课程目标 2：通过羽毛球运动的基本技术动作的学习和练习，使学生掌握羽毛球运动的基本技术和相关理论，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。培养学生体育锻炼的兴趣，掌握基本体育运动常识及方法，具有一定的运动损伤的预防及处理能力。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	2、3
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。	1

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 9 学时	集中与分解练习
2	羽毛球 15 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
体育理论	1、教学常规； 2、羽毛球基本理论知识； 3、介绍课程考核内容和要求	1、掌握基本体育运动常识。（支撑课程目标 2） 2、学习羽毛球相关理论知识。（支撑课程目标 3）	2	2、3
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	1 分钟跳绳、俯卧撑及柔韧性练习的锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方（支撑课程目标 1）	9	1
羽毛球	羽毛球基本技术	1、学习和练习羽毛球基本技术动作。（支撑课程目标 2） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 3）	15	2、3
考核	1、正手发高远球技术； 2、身体素质（1 分钟跳绳）	1、身体素质。（支撑课程目标 1） 2、分组进行正手发高远球技术考核。（支撑课程目标 2、3）	4	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	羽毛球技术学习情况	40%	2
身体素质	身体素质练习情况（1 分钟跳绳）	30%	1

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解 and 应用情况，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理

想的标准和要求；掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%: 过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1 分钟跳绳 (身体素质)	100	A	$\frac{0.3 * B}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 正手发高远 球技术 (专项)	100	B	$\frac{0.4 * A}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C ₁	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C ₂	

注：1) **考核题目 100%**支撑课程目标；

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 身体素质 (1 分钟跳绳) 评定方法与标准 (考核占比 30%)

1、测试方法：两人一组，一人测试，一人记数。考试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈)，计为一次。听到结束信号后停止，在规定的一分钟时间内，记录学生跳绳的次数。每位考生两次机会，取成绩最好的一次作为最终成绩。

2、考核标准：

1 分钟跳绳考试评分标准：

分值	一分钟跳绳	分值	一分钟跳绳
100	185	65	135
99	184	64	134
98	183	63	133
97	182	62	132
96	181	61	131
95	180	60	130
94	178	59	129
93	176	58	128
92	174	57	127
91	172	56	126
90	170	55	125
89	168	54	124
88	166	53	123
87	164	52	122

86	162	51	121
85	160	50	120
84	159	40	100
83	158	30	90
82	157	20	80
81	156	10	70
80	155		
79	154		
78	153		
77	152		
76	151		
75	150		
74	148		
73	146		
72	144		
71	142		
70	140		
69	139		
68	138		
67	137		
66	136		

（四）正手发高远球技能（专项）评定方法与标准

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。每位考生两次机会，取成绩最好的一次作为最终成绩。

评分标准：

得分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
有效发球数	9-10	8	7	6	5	4	3	2	1	0

五、其他有关说明

（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。
- 4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

（二）过程性考核评分标准（总分 30 分）

- 1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。

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⊗，早退打⊙，事病假打○。

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 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—10 分。

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—C10。

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。

2、作业评分（10 分）

按要求完成作业每次作业给予 3-4 分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 8 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	课外学时	支撑课程目标
作业 1	羽毛球基础知识练习题	3	1
作业 2	学生分组练习高远球技术	4	1、3
作业 3	学生练习跳绳	3	2

六、教材及参考资料

【使用教材】

[1] 朱建国.《羽毛球运动教学与训练教程》，清华大学出版社，2022，08.

【参考书目】

[1] 《羽毛球竞赛规则（2023）》，人民体育出版社，2023，08.