**《羽毛球选项课》课程教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：16441402

课程名称：羽毛球选项课

英文名称：Badminton

课程类别：通识必修课

学 时：32

学　　分：2

适用对象:本科生

考核方式：考试

先修课程： 无

二、课程简介

**中文简介：**羽毛球是体育项目中非常受欢迎的一项运动，目前在全国各地开展地如火如荼，尤其是广东省，羽毛球运动已经成为全民健身的重要项目，成为广州市的市球，在大中小学生中已经非常普及。羽毛球选项课也是深受大学生喜爱的选项课，通过羽毛球运动，学生可以锻炼身体的力量、速度、耐力、柔韧性、灵活性、协调性等，更重要的是培养学生乐观积极地性格特征，锻炼学生地交际能力。据毕业学生反馈，学生参加工作后，单位里也是经常举行羽毛球赛，因此具有羽毛球特长的学生以及会编排赛事的同学，格外受欢迎，充分说明，学生如果熟练掌握羽毛球技术，不但可以强身健体，交朋识友，还对自己的事业发展具有重要作用。

羽毛球运动是由古代的毽球游戏逐渐演变而来，据现有资料表明，现代羽毛球运动起源于印度，形成于英国。从1992年起羽毛球运动被列为夏季奥运会的正式比赛项目。其项目性质特征是：快、准、狠、稳。其主要内容包括羽毛球基本技术、基本战术、羽毛球规则等。

**Course Introduction:** Badminton is very popular sport. It is now spread China in full swing, especially in Guangdong province. It has become an important part of fitness. As the city ball of Guangzhou, badminton has been popularized in the primary and high schools in Guangzhou. It is also fancied by college students. By playing badminton, students can exercise their physical strength, speed, endurance, flexibility, coordination, etc. what’s more important, it is to cultivate students' positive character traits and improve their communication skills. Feedback from the graduates shows that they always out stand in the badminton competition held in their corporation and thus they are very popular because of it. It fully indicates that if a student has mastered badminton, it's not only good to his or her fitness, but also privileged to make friends, which is of great benefit to his career development.

The badminton game was gradually evolved from the ancient game of shuttlecock, which, according to the existing information, is the origin of the modern badminton game. It is originated in India, and come into being in England. Badminton has been listed as the official competition of the summer Olympic Games since 1992. The characteristics of this sport are: fast, accurate, hard and steady. In this course students will learn badminton basic skills, basic tactics, rules and so on.

三、课程性质与教学目的

**（一）课程性质**

1、 羽毛球课程是我校体育课程体系的重要选项课程，是为实现学校的教育目标，配合德、智、体、美全面发展，以增强体质，增进健康为主的教育活动课程。

2、 羽毛球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共选项课程。

3、 羽毛球课程是促进身心发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育课程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

**（二） 教学目的**

**通过羽毛球课的教学希望使学生基本完成以下目标：**

**1.运动参与目标：**积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

**2.运动技能目标：**熟练掌握羽毛球运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

**3.身体健康目标：**能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

**4.心理健康目标：**根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过羽毛球活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在羽毛球运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

**5.社会适应目标：**表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

**6.培养学生爱国主义精神、集体观念和强烈的民族自豪感，培养勇于拼搏、永不放弃的“亮剑”精神。**

四、教学内容及要求

**第一章 羽毛球理论知识**

**（一）目的与要求**

1.掌握羽毛球基本理论知识

2.能够策划、组织小型羽毛球赛

3.熟悉羽毛球规则

**4.培养爱国主义精神**

**（二）教学内容**

 **第一节**

1. **主要内容**

1.1羽毛球运动的起源和发展

1.2羽毛球器械的挑选、维护的方法和技巧

**1.3中国羽毛球队的辉煌成绩**

1. **基本概念和知识点**

羽毛球拍挑选、如何缠手胶，球的挑选和维护。

1. **问题与应用**

学生能够自己缠手胶，挑选羽毛球拍和羽毛球。

 **第二节**

1. **主要内容**

1.1羽毛球规则和裁判法

**1.2羽毛球场上的礼仪**

1. **基本概念和知识点**

羽毛球最新规则，规则修改的原则

1. **问题与应用（能力要求）**

3.1能够胜任小型比赛的裁判工作

**3.2懂得赛场上尊重对手、尊重裁判**

**第三节**

1. **主要内容**

羽毛球竞赛的组织与编排

**2. 基本概念和知识点**

 重点和难点是蛇形编排法

**3. 问题与应用（能力要求）**

能否策划、组织和编排简单的基层羽毛球赛

**（三）思考与实践**

希望学生熟悉羽毛球场地、范围、规则和编排方法，实践中能够自己挑选合适的球和球拍，能够策划、组织和编排小型羽毛球赛。

**（四）教学方法与手段**

主要采用课堂讲授、分组讨论、课堂讨论以及实践模拟等方法和手段。

**第二章 羽毛球基本技术及专项素质**

**（一）目的与要求**

1.熟练掌握羽毛球各项基本技术

2.掌握羽毛球专项身体素质的练习方法

3.业余时间自己多多练习基本技术和身体素质

**4.培养勇于拼搏、永不放弃的亮剑精神。**

**（二）教学内容**

**第一节**

**1.主要内容**

1.1正反手握拍

1.2正反手之间的转换

1.3颠球练习

**1.4观看羽毛球经典赛事**

**2.基本概念和知识点**

正手握拍、反手握拍、正手颠球、反手颠球。

**3.问题与应用**

学生学会正反手握拍，两者之间的转换，正反手颠球。

  **第二节**

**1.主要内容**

1.1正手拉直线高远球

1.2前后场移动步法兼抛球

**1.3组织观看经典比赛。**

**2.基本概念和知识点**

2.1正手直线高远球

2.2前后场移动步法

**3.问题与应用（能力要求）**

掌握后场后退拉直线高远球技术

**第三节**

**1.主要内容**

1.1正手发后场高远球

1.2左右场移动步法

**2.基本概念和知识点**

 正手发后场高远球

**3.问题与应用（能力要求）**

学会发后场高远球和左右场移动步法

**第四节**

**1.主要内容**

1.1反手发球

1.2平抽快挡

**2.基本概念和知识点**

反手发球和平抽挡

**3.问题与应用**

熟练掌握反手发球，重点是反手发网前球技术

**第五节**

**1.主要内容**

1.1正手挑直线高球

1.2反手挑直线高球

1.3网前上网步法

**2.基本概念和知识点**

2.1正手挑直线

2.2反手挑直线

**3.问题与应用**

3.1运用网前上网步法正反手挑后场直线高球

3.2学会羽毛球展腕与内收手法

**第六节**

**1.主要内容**

1.1正手网前搓网

1.2反手网前搓网

1.3力量素质练习

**2.基本概念和知识点**

2.1正手搓网

2.2反手搓网

**第七节**

**1.主要内容**

1.1正手推直线和对角

1.2反手推直线和对角

1.3速度素质练习

**2.基本概念和知识**

2.1正手推球

2.2反手推球

**3.问题与应用**

正手推球手腕要充分外展

**第八节**

**1.主要内容**

1.1正手吊直线

1.2正手吊对角

1.3后场后退步法

1.4柔韧性、灵活性和协调性练习

**2.基本概念和知识**

2.1正手吊直线

2.2正手吊对角线

**3.问题与应用**

运用后场后退步法正手吊直线和对角线

**第九节**

**1.主要内容**

1.1正手杀直线

1.2正手杀对角线

1.3米字步法

**2.基本概念和知识**

2.1正手杀球

2.2米字步法

**3.问题和应用**

3.1熟练掌握米字步法

3.2掌握杀球动作要领

**（三）思考与实践**

本章重点是羽毛球各项基本技术以及步法，正手拉高远球是后场击球技术的基础，需要重点掌握。

**（四）教学手段与方法**

主要采用讲解示范、分组练习的教学方法和手段。

**第三章羽毛球基本战术**

**（一）目的与要求**

1.掌握羽毛球单打各种战术

2.掌握羽毛球双打站位、跑位

3.掌握羽毛球双打各种战术运用

**4.培养团队合作和爱国主义精神。**

**（二）教学内容**

**第一节单打基本战术**

**1.主要内容**

1.1四方球战术

1.2拉吊突击战术

1.3防守反击战术

**2.基本概念和知识**

单打基本战术打法

**3.问题与应用**

学生应该根据自己的技术特点以及对手情况，合理运用技战术。

**第二节双打基本战术**

**1.主要内容**

1.1双打攻人战术

1.2杀中路战术

1.3防守反击战术

1.4轮转换位

**1.5双打如何配合**

**1.6观看2016奥运会女排经典比赛**

**2.基本概念和知识**

双打技战术打法

**3.问题与应用**

熟练掌握双打站位、跑位、技战术运用。

**（三）思考与实践**

班级内进行单打与双打教学比赛

**（四）教学方法与手段**

本章主要采用老师讲解示范、学生教学比赛的方法与手段。

五、各教学环节学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学环节****教学时数****课程内容** | **讲****课** | **习****题****课** | **讨****论****课** | **实验** | **其他教学环节** | **小****计** |
| 第一章 | 4 |  | 2 |  |  | 6 |
| 第二章 | 16 |  | 2 |  |  | 18 |
| 第三章 | 3 |  | 1 |  |  | 4 |
| 考试与补考 |  |  |  |  |  | 4 |
| 合计 |  |  |  |  |  | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源

1.杨敏丽，羽毛球教学与训练， 北京体育大学出版社，2012-05-01.

2.羽毛球协会，羽毛球竞赛规则，北京体育大学出版社，2015-04-01.

3.张曦、牛雪彤，看图学打羽毛球，人民邮电出版社，2015-05-01

4.刘瑞豪，羽毛球-基础实战技巧，成都时代出版社，2007-9-1

5.（日）田儿贤一，超级羽毛球技术，人民体育出版社，2014-02-01

七、羽毛球选项课考核项目及评定方法

1．两人对拉高远球考试方法：（30％）

1） 正手肩部以上击球。

2） 高远球击球点男生距底线1.3m；女生距底线2.0m以后。

3） 两人完成同一来回为一组。（同时计两人成绩）

4） 调整过渡击球不计成绩

2．正手发高远球考试办法：（30％）

1） 左右发球区各发五次。

2） 落点在斜对角单打接发球区底线与双打后发球线之间的区域。

 3．平时成绩考核办法：（40％）

1） 课堂内的学习态度、学习过程的表现。（10％）

2） 课堂外的努力结果在课堂内体现技术、技能的进步程度。（15％）

3） 考勤。（15％）缺课达五次以上（含五次）不能参加考试。每缺课一次扣3分。（无上限）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  成绩项目 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 30 |
| 高远球 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 发高远球 | 10 |  | 9 |  | 8 |  | 7 |  | 6 |  | 5 | 4 | 3 | 2 |

八、羽毛球选项课教学进度表

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 教学内容 |
| 一 | 1、介绍羽毛球运动的技术特点及羽毛球课的基本有求。 2、步法灵活性练习。 3、恢复体力的基本练习。 |
| 二 | 1、学习握拍法。2、手腕练习。3、颠球。 4、下手挥拍练习。5、一步上网步法练习。 |
| 三 | 1、学习正手挑球技术。2、学习跨步上网及回动技术。 3、脚步灵活性练习。 |
| 四 | 1、学习反手挑球技术。2、学习并步上网及回动技术。 3、前场步法综合练习。 |
| 五 | 1、学习反手发球技术。2、复习正、反手挑球技术。 3、移动速度练习。4、下肢力量练习。 |
| 六 | 1、学习正手发高远球技术。2、上手挥拍练习。 3、学习并步后退步法及回动。  |
| 七 | 1、学习高远球技术。2、复习正手发高远球。 3、学习交叉步后退步法及回动。  |
| 八 | 羽毛球的规则和裁判法。运动器械的挑选、维护的方法和技巧  |
| 九 | 1、学习正手杀球技术。复习正手发高远球.。 2、后退步法综合练习。 |
| 十 | 1、学习接杀球及中场移动步法技术。2、复习杀球。 |
| 十一 | 1、学习正手吊球技术。2、复习发球、挑球技术。 3、后退步法练习。 |
| 十二 | 1、学习扑球及其步法技术。2、复习吊球技术。 3、前场步法综合练习。 |
| 十三 | 1、学习接发球技术。 2、复习发球技术。 3、教学比赛。 |
| 十四 |  总复习 |
|  十 五 | 考试 |
| 十六 | 1、宣布成绩，补考2、学期总结 |

大纲修订人： 乔泽波 修订日期：2020年12月

大纲审定人： 蔡建辉 审定日期：2020年12月