《花式毽球课》课程设计教学大纲

一、课程基本信息

课程代码：17003802

课程名称：花式毽球课

英文名称:Shuttlecock

课程类别：通识必修课

学　　时：32学时

学 分：2

适用对象：花式毽球教学与训练

考核方式：考试

1. 课程简介

中文简介

花式毽球是中国民间传统运动项目之一。目前，毽球运动已成为在全国普通开展的热门项目。它在花毽的趣味性、观赏性、健身性的基础上，增加了对抗性，集羽毛球场地，排球规则、足球技术为一体，是一种隔网相争的体育项目，深受人民群众和学生的喜爱。

花式毽球课程学习的内容包括：脚内侧踢球，正脚面踢球，脚外侧踢球，准备姿势、基本步法，大腿触球，胸部触球，头部触球，正脚面传球，脚内侧传球，脚外侧传球，发球技术等。在运动过程中，主要运用下肢做接、落、跳、绕、踢等动作来完成，使下肢的关节、肌肉、韧带都得到很大的锻炼，同时也使腰部得到锻炼。而在跳踢时，则不但要跳，腰部动作也很重要，上肢随同摆动，有时颈部也需要运动。由此可见，花式毽球是一项全身运动，经常参加这项运动不仅可使学生们的下肢肌肉，韧带富有弹性，关节灵活，而且可使学生们的心、肺系统得到全面锻炼，起到增进身体健康的良好作用。

英文简介

Fancy shuttlecock is one of the traditional sports of China. At present, the shuttlecock has become a popular sport event throughout the country which has increased competitiveness on the basis of enjoyment, ornamental value and fitness. The shuttlecock integrated with the badminton court, volleyball rules and tactics of football. It is a ball net competing sport and prevalent in masses especially for the students.

The course learning of Fancy Shuttlecock including: kick with inside foot, kick with instep, kick with outside foot, preparatory posture, basic footwork, touch ball with thigh, touch ball with chest, touch ball with head, pass ball with inside foot, pass ball with instep, pass ball with outside foot and serve skills. In the process of taking exercise, we mainly use the lower limbs to complete the actions such as catch, jump, drop, avoid and kick which not only could exercise the joints, muscles and ligaments of the lower limbs and also could exercise the lumbar part. When you jump and kick, the waist movements are also very important, moreover the upper limbs will coordinate your body to maintain the balance, sometimes the neck is also involved. Thereby, it is possible to say that fancy shuttlecock is a whole body sport. Long term practices of this event not only could exercise the muscles of students, strengthen the flexibility of ligaments and joints, and also could comprehensively exercise the cardiovascular and pulmonary system of students as well as enhance the physical health.

1. 课程性质与教学目的

(一）课程性质

 花式毽球是一门通识必修课，它富有趣味性、观赏性、健身性，在此基础上，它还可以增加对抗性，集羽毛球场地，排球规则、足球技术为一体，是一种隔网相争的体育项目。总而言之，花式毽球是一项深受人民群众和学生的喜爱，且普及性很高的运动项目。

（二）课程任务

1、使学生了解花式毽球的基础理论；

2、使学生学习和掌握一定的花式毽球技术技能。

（三）课程目的

1、陶冶学生情操、发展学生身心健康。

2、对学生进行更直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

3、提高学生身体素质，改进学生机能水平，磨练学生意志品质，培养学生终身体育观念。

4、培育以爱国主义、民族精神、民族情感为核心的核心价值观。

5、培育以团队合作、公平竞争、责任意识、组织纪律等为核心的体育道德。

6、强化人文素养培育、增加文化认同、提高文化自信。

1. 教学内容及要求
2. 目的与要求

1. 学习和掌握一定的毽球基本知识与技术技能。

2. 增强体质，锻炼意志，传承文化。

3. 在情操陶冶、发展身心健康。

4. 对学生进行更直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

5.提高身体素质，改进机能水平，磨练意志品质，培养终身体育观念。

（二）教学内容

1. 花式毽球运动简介

本次课中，教师着重讲述花式毽球的起源、发展和毽球的比赛规则，让学生对花式毽球产生初步的认识，同时引导学生探讨毽球的发展历程、特点以及蕴含的古老哲学和民俗文化，了解我国悠久、丰厚的体育文化遗产，强化学生对中国传统文化的理性认知与情感认同，帮助树立对体育活动尤其是我国传统体育活动应有的敬意，提升人文素养，提高文化自信，在多元化价值取向的今天培育以爱国主义、民族精神、民族情感为核心的核心价值观。

教学方法：讲解法。

2. 脚内侧踢球

本次课中，教师让学生学习毽球的其中一种踢球方法 —— 脚内侧踢球。

在该技术的教学过程中，它的教学重点是击球时的触球点，而教学难点则为：小腿的上摆发力和触球时脚面的控制。容易出现的问题是学生在击球时，发力位置错误，很多学生误使用了大腿向发力，正确的发力应该是小腿上摆发力，针对此问题教师要加强学生对该项技术动作要领的认识。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，比赛练习法。

1. 正脚面踢球

本次课中，教师让学生学习毽球的另外一种踢球方法 —— 正脚面踢球。

在该技术的教学过程中，它的教学重点是击球时的触球面，而教学难点则为：小腿前后摆动发力和触球时脚面的控制。容易出现的问题是学生对踢球时机把握不准和踢球腿前后摆动的幅度过小，动作过于拘谨导致起球高度不够。针对此问题，教师应该加深学生对动作要领的认识，同时增加学生的练习次数。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，比赛练习法。

1. 脚外侧踢球

本次课中，教师让学生学习毽球的另外一种踢球方法 —— 脚外侧踢球。

在该技术的教学过程中，它的教学重点是击球时的触球面，而教学难点则为：小腿上摆发力和触球时脚面的控制。容易出现的问题是学生击球时脚面没有平衡于地面击球，原因是脚尖没有绷紧上翘。针对此问题教师应该要进一步加深学生对动作要领的认识。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，比赛练习法。

1. 毽球的准备姿势和基本步法

本次课中，教师让学生学习毽球的准备姿势和基本步法。

此次课的教学重点：①准备姿势：膝盖弯曲，脚后跟踮起；②基本步法: 蹬地起动。教学难点： ①准备姿势：重心落前脚掌；②基本步法: 脚尖蹬地，动作迅速。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。

1. 大腿触球

本次课中，教师让学生学习毽球的触球方式 —— 大腿触球。

此次课的教学重点：击球时的触球面，教学难点：击球时机和击球前的位置调整。容易出现的问题是击球前学生的位置调整。原因是学生还没建立正确的移动意识，位置调整不准确甚至忘记调整位置导致击球失误。针对此问题教师应该加强学生移动意识，做到预判落点，提前调整位置，在正确的位置再发力触球。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。

1. 胸前触球

本次课中，教师让学生学习毽球的触球方式 —— 胸前触球。

此次课的教学重点：击球时的触球面，教学难点：击球时肩部后拉挺胸和击球前的位置调整。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。

1. 正脚面传球

本次课中，教师让学生学习毽球的传球方式 —— 正脚面传球。

此次课的教学重点：击球时的触球面，教学难点：击球的力度和方向的控制

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。

1. 脚内侧传球

本次课中，教师让学生学习毽球的传球方式 —— 脚内侧传球。

此次课的教学重点：击球时的触球面，教学难点：击球的力度和方向的控制。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。

1. 脚外侧传球

本次课中，教师让学生学习毽球的传球方式 —— 脚内侧传球。

此次课的教学重点：击球时的触球面，教学难点：击球的力度和方向的控制。通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。

1. 发球技术

 本次课中，教师让学生学习发球技术。

此次课的教学重点：击球面，教学难点：小腿发力的摆动幅度通过新内容的学习和不断的重复练习，磨炼学生的意志品质，培养个人吃苦耐劳的坚韧意志、同学间互帮互助的民族优良传统，最终有效地起到“立德树人”的作用。

教学方法：讲解法、示范法、完整教学法。练习方法：重复练习法，游戏练习法。

1. 团队教学和练习

通过此次课的团队教学和练习，培育学生以团队合作、公平竞争、责任意识、组织纪律等为核心的体育道德。因为体育运动从来不是独立于社会、文化、传统等之外的纯粹的运动技能，体育项目都具有明确的规则以及衍生的体育文化，可以说，体育的发展离不开道德和规范。引导学生理解和尊重相关的道德和规范，进而在个人体育活动或者团队体育活动中培育合作、竞争、责任、纪律等体育道德和精神。

1. 学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 本学期课时分配 |  |
| 讲授 | 实训 | 测验 | 复习 | 机动 | 合计 |
| 2 | 24 | 2 | 2 | 2 | 32 |

六、推荐教材和教学参考书

教材：《毽球运动》，张军、龙明主编 高等教育出版社 2016年6月

参考书：《大学体育与健康教育教程》，王小安编，同济大学出版社（2015年.7月）

七、其他说明

考核方式与标准

（一）考核原则

1、以百分制评分，分项目考核，各项目按权重评分，总分合格，本门课程合格。

2、总评分不合格的学生参加补考。

（二）考核方式及成绩评定

1、考核方式包括：平时成绩30分、小组比赛20分、技能考核占50分，合计100分。

2、评定方法

a、平时成绩包括考勤和平时表现（总分30分）：①考勤（15分）：旷课1次扣3分，迟到或早退1次扣1分；②平时表现（15分）：根据课堂表现情况评定。

b、小组比赛（总分20分）：5-6人1组，小组成员颠球数量叠加在一起，总数最高的为小组第一名20分、总数第二的为第二名18分、总数第三的为第三名16分，以此类推。

比赛规则：比赛过程中出现以下情况属犯规行为：比赛过程中毽球触碰到比赛队员的肩部以下的手部位置、1名队员1次击球次数超过5次、毽球掉地下，以上各项情况一旦出现比赛将停止。在比赛中击球人数不得少于3人，如果击球少于3人那么比赛成绩为0。

c、技能考核

个人颠球(总分50分）：

个人连续颠球，每人3次机会取最高成绩。

评分标准：①颠球1次得4分，总分40分；②颠球方式每使用一个不同的方式得2分，总分为10分。

规则：颠球过程中毽球不能掉地下、毽球不能触碰肩部以下的手部位置。

八、教学进度安排；

**教学进度计划**

课程名称：花式毽球 主讲教师：李弦、李大光、李丹

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 主 要 内 容 |
| 1 | 1、毽球运动简介 2、学习脚内侧踢球3、综合练习 |
| 2 | 1、复习脚内侧踢球2、学习正脚面踢球3、综合练习 |
| 3 | 1、复习正脚面踢球2、学习脚外侧踢球3、综合练习 |
| 4 | 1、复习脚外侧踢球 2、学习毽球准备姿势、基本步法 3、综合练习 |
| 5 | 1、复习毽球准备姿势、基本步法2、学习大腿触球3、综合练习 |
| 6 | 1、复习大腿触球2、学习胸前触球3、综合练习 |
| 7 | 1、复习胸前触球2、学习正脚面传球3、综合练习 |
| 8 | 1、复习正脚面传球2、学习脚内侧传球3、综合练习 |
| 9 | 1、复习脚内侧传球2、学习脚外侧传球3、综合练习 |
| 10 | 1、复习脚外侧传球2、学习发球技术3、综合练习 |
| 11  | 1、复习发球技术2、团体教学和练习3、综合练习 |
| 12 | 学习毽球比赛规则 |
| 13 | 教学比赛 |
| 14 | 全面复习 |
| 15 | 考试 |
| 16 | 机动 |

大纲修订人： 李弦 修订日期:2020年12月

大纲审定者： 蔡建辉 审定日期:2020年12月