

《大学体育 3 羽毛球》课程教学大纲（非 OBE 模式）

一、课程基本信息

1. 课程名称

羽毛球/ Badminton

2. 课程代码

17208003

3. 课程类别

公共基础课程

4. 课程性质

必修

5. 学时/学分

32/1

6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2

7. 后续课程

大学体育 4

8. 适用专业

本科各专业

二、课程的主要任务及目标

1. 课程的主要任务

（1）本课程是一门以身体训练、技能练习为主要手段，以增强学生体质、促进学生健康和提高学生素养为目标，实践性很强的体育选项课程。

（2）通过羽毛球选项课教学，向学生介绍羽毛球运动概述、基本技战术、竞赛规则及裁判方法等理论知识，传授羽毛球基本技术、基本战术及练习方法等实践技能。

（3）通过本课程学习，使学生掌握羽毛球运动健身的基本技能，增强学生体质，促进学生健康，提高运动能力；培养学生的集体主义观念、协作能力、分

析问题、解决问题的能力；培养学生勇敢顽强、进取的精神；培养学生自觉锻炼的习惯，促进学生身心全面发展，树立终身体育意识。

2. 课程的目标

技能目标：通过掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术和基本战术，以及比赛方法和裁判方法，提高对羽毛球运动的兴趣，养成自觉锻炼的习惯，培养学生终生体育意识。

健康目标：掌握科学锻炼的方法，促进身体健康；提高力量、速度、耐力、灵活和柔韧等身体素质的；改善心理状况，克服心理障碍，养成积极乐观的态度；发展学生的个性，磨练学生的意志，提高团结互助的精神；增强学生社会适应能力。

思政目标：培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息；引导学生养成健康生活方式，树立正确的健康观，形成积极向上的健康人格；使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	教学方式
1	理论部分	羽毛球运动概述 1、羽毛球运动的起源与发展 2、羽毛球运动的锻炼价值 3、我国羽毛球运动的发展 4、国际重大羽毛球赛事 5、著名羽毛球运动员简介 重点：了解羽毛球运动相关知识。 难点：激发学习兴趣。	了解和掌握羽毛球运动的相关知识，激发学生学习兴趣。	1	讲授 讨论 互动
2		羽毛球竞赛基本规则与裁判法	了解羽毛球竞赛基本规则，学会赏析比赛。	1	讲授 讨论
3		握拍方式 1、正手握拍 2、反手握拍 重点：握拍手型及发力方法。 难点：握拍手型的固定。	掌握正反手握拍方式，巩固握拍手型，正反握拍手切换熟练。	1	讲授 示范 练习

4	实践部分	基本步法 1.正手上网步法 2.反手上网步法 3.后退步法 4.两侧移动步法 重点：手法步伐配合。 难点：步法合理选择与结合。	熟练掌握各种移动步法，并能结合各种击球技术组合练习。	1	讲授示范练习
5		发球技术 1、正手发球（高球、小球） 2、反手发球（高球、小球） 重点：发球的基本动作。 难点：发球的击球点把握。	掌握正反手发球动作要领，重点是正手发高球和反手发小球技术。	2	讲授示范练习
6		击高远球技术 1、正手击高远球 2、反手击高远球 重点：击高远球技术动作。 难点：击球点的确定和挥拍的鞭打发力。	熟练掌握正手击高远球技术动作，并结合步法完成移动后场击高远球组合练习。了解反手击高远球技术。	4	讲授示范练习
7		挑球技术 1、正手挑球 2、反手挑球 重点：正反手挑球技术动作。 难点：挥拍发力及击球点。	熟练掌握正反手挑球技术动作，并结合步法完成移动上网挑球组合练习。	2	讲授示范练习
8		杀球技术 1、正手杀球（直线、线球） 2、反手杀球（直线、线球） 重点：杀球的技术动作。 难点：杀球击球点把握。	熟练掌握正手杀球技术动作，并结合步法完成移动后场杀球组合练习，控制杀球的落点。了解反手杀球技术。	2	讲授示范练习
9		吊球技术 1、正手吊球（直线、斜线） 2、反手吊球（直线、斜线） 重点：正手吊球技术动作。 难点：吊球的包切球。	熟练掌握正手吊球技术动作，并结合步法完成移动后场吊球组合练习。了解反手吊球技术。	2	讲授示范练习
10		搓球技术 1、正手搓球 2、反手搓球 重点：正反手搓球技术动作。 难点：搓球手感的培养。	熟练掌握正反搓球技术动作，并结合步法完成移动上网搓球组合练习。	2	讲授示范练习
11		基本战术 1.压后场底线 2.攻四方球控制落点 3.快拉快吊控制网前 4.后场下压，上网搓、推 5.守中反攻	基本掌握几种基本战术的打法，并能尝试在练习或比赛中判断对手特点灵活运用。	2	讲授示范练习

		重点：基本战术是打法。 难点：基本战术的运用。			
12		教学比赛	通过比赛提高学生对各种技术、战术的组合运用，以及学会观察对手运用所学技战术克敌制胜。	2	讲授 练习 比赛
13		学生体质健康测试与素质练习	完成《国家学生体质健康标准》测试。 提高身体素质，掌握身体素质的练习方法。	4	讲授 测试
14	其他	技能考试	组织考试，鼓励学生提高成绩。	2	考试
15		素质考试	组织考试，鼓励学生拼搏及日常锻炼。	2	考试
16		机动		2	
17	合计			32	

四、课程教学方式

结合学生实际，遵循“由易到难，由简到繁”的原则，注意学生身体素质与技术水平的差异，因材施教。主要采用讲授、示范等教学方式使学生初步建立技术动作模型，再用游戏、练习、比赛等教学方式使学生强化技术动作，结合提问、分析、启发、引导、讨论等教学方式培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力。教学过程中还借助信息工具和传统课堂讲授相结合，丰富课堂教学素材和资源，增强教学的直观性。

五、课程的考核环节

1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的，以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节，期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成，平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 λ_1 、 λ_2 ，其中 λ_1 、 λ_2 分别定为 0.4 和 0.6。

2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节		分值	考核/评价细则
平时成绩	平时成绩 100 分， 占总评成绩的比例为 λ_1 $\lambda_1=0.4$	课堂考勤		30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 15 次，每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。
		平时作业		40	主要考核学生对所学知识点的理解和掌握程度，考查学生平时锻炼身体的习惯；记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。
		线上学习		30	主要考核学生理论知识掌握程度；优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。
期末成绩	期末成绩 100 分， 占总评成绩的比例为 λ_2 $\lambda_2=0.6$	技能考试	对打高远球	50	高远球，羽毛球场 隔网一次性连续高远球对打，要求上手击球一个来回为一组，下手击球为过渡球不计数。（评分标准见附表 1）
		素质考试	男 1000m/ 女生 800m 跑	50	主要考核学生耐力素质，按照《国家学生体质健康标准》项目大学生标准评分。

附表 1： 羽毛球技能考试评分标准（组数/分值）

组数	50-60	40-50	30-40	20-30	10-20	0-10
分值	90-100	80-90	70-80	60-70	30-60	0-30

六、建议教材及教学参考书

（一）推荐教材

周 弘.新编大学体育与健康教程.第 2 版.上海交通大学出版社, 2018.

（二）主要参考资料

林传潮. 羽毛球竞赛工作指南.北京：北京体育大学出版社 .2005.

七、其他说明

无

执笔人（签字）：

年 月 日

审核人（签字）：

年 月 日