**【羽毛球 2】**

**【Badminton 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100095】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%D6%EC%BD%A8%B9%FA_1)　主编．《羽毛球运动教学与训练教程》．[清华大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2015年3月出版】

**【**刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：羽毛球》.科学出版社，2010-01-01出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

羽毛球是一项隔着球网，使用长柄网状球拍击打平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的室内运动。依据参与的人数，可以分为单打与双打。相较于性质相近的网球运动，羽毛球运动对选手的体格要求并不很高，却比较讲究耐力，极适合东方人发展。学习和打好羽毛球可以使人调节身心、终生受益、其乐无穷。羽毛球专项课系统地向学生讲授羽毛球裁判规则、基本理论知识、乒羽毛球运动概述以及基本技、战术等知识。通过基本技、战术的学习提高羽毛球运动的水平，培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。另外羽毛球比赛的对抗性对学生在道德、遵纪守法、组织能力、交际能力、竞争力、承受力、团队协同能力等方面具有独特的培养功能。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握羽毛球运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习，模拟比赛 | 羽毛球基本技术考核与羽毛球技能运用评价。 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。以及足球规则、裁判法的要点难点。

**2、羽毛球的竞赛规则**

**3、羽毛球裁判法**

**基本要求：**通过羽毛球理论学习，使学生了掌握羽毛球运动的基本比赛规则，与基本羽毛球比赛执法。学会欣赏羽毛球运动，培养守法意识。(理论课的形式可分段穿插的实践课中或专门开设)

**教学难点：**规则判罚时机与边线的判定

**（二）实践部分（30学时）**

**1、羽毛球基本技术（10学时）**

（1）重点技术：正手握拍法、反手握拍法、正手发高远球、反手发网前球、正手击高远球

（2）一般技术：正手杀球、网前挑高球、反手击球、步法

**基本要求：**掌握握拍法、准备姿势与步法、发球；掌握击高球技术；了解网前击球技术。

**教学难点：**正反手击球手腕得用力。

**2、羽毛球基本战术及比赛方法（4学时）**

（1）单、双打发球及接发球站位

（2）比赛场地；一般比赛方法及规则；单、双打发球及接发球轮换；比分计算

**基本要求：**掌握羽毛球比赛的基本方法及了解其基本规则，熟悉羽毛球比赛发球与接发球站位及轮换方法，基本了解羽毛球比赛的特点。

**教学难点：**对来球得提前预判

**3、羽毛球比赛实践和组织（4学时）**

**基本要求：**通过比赛，让学生体会羽毛球运动的乐趣，激发学习羽毛球的动力，在比赛中提高运动强度，达到健身效果。

**教学难点：**羽毛球比赛得组织与编排

**4、体能练习与体质测试（8学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 羽毛球基本技术考核与教学比赛（技术评定） | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：正手击高远球（满分100分，占总成绩40 %**）

①考核方法：两人一组同时考核，自由搭配对击高远球，要求以正手上手连续击高球为准，击出的球以高弧线飞行，男生大部分球必须击到对方场区端线与端线前2米的区域内，女生大部分球必须击到对方场区端线与端线前2.5米的区域内。根据20个回合里达到目标区域的回合数来评分（50分）和击球的动作以及球的飞行路线来进行技术评分（50分）

1、达标评分（50分）

20个回合，正手上手连续击高球，男生击到对方场区端线与端线前2米的区域内，女生击到对方场区端线与端线前2.5米的区域内。

标准：

15个回合以上（含） 50分

13、14个回合 45分

12个回合 40分

11、12个回合 35分

10个回合 30分

10个以下 20分以下

2、技评评分（50分）

正手击高远球技评成绩评分标准一览表（表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-40分 | 握拍正确，引拍及挥拍动作完整，动作协调性好，爆发力强。 |
| 39-30分 | 握拍基本正确，引拍及挥拍动作较连贯，协调性较好，爆发力较强。 |
| 29-20分 | 握拍有错误，引拍不充分，挥拍路线不正确，动作僵硬。 |
| 20分以下 | 无法完成动作进行考核 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.