

四川理工学院实施大纲

课程名称：羽毛球

授课班级：2015 级羽毛球（二选）选项班

任课教师：徐俊

工作部门：体育学院

联系方式：13778575089

四川理工学院

2018 年 9 月

《羽毛球》（专选）课程实施大纲

基本信息

课程代码：

课程名称：羽毛球

学分： 4

总学时： 60

学期： 1.5

上课时间： 2.4 的 34 节

上课地点： 体育场、馆

答疑时间和方式： 现场、电话、邮件、QQ

答疑地点： 体育场、馆等

任课教师： 徐俊

学院： 体育学院

邮箱： 21201817

联系电话： 13778575089

目录

1.教学理念

2.课程介绍

2.1 课程性质：

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

2.3 课程的前沿及发展趋势

2.4 学习本课程的必要性

3.教师简介

3.1 教师的职称、学历

3.2 教育背景

3.3 研究兴趣

4.先修课程

5.课程目标

6.课程内容

6.1 课程的内容概要

6.2 教学重点、难点

6.3 学时安排

7.课程实施

7.1 教学单元一

7.1.1 教学日期

7.1.2 教学目标

7.1.3 教学内容（含重点、难点）

7.1.4 教学过程

7.1.5 教学方法

7.1.6 作业安排及课后反思

7.1.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

7.1.8 参考资料（具体到哪一章节或页码）

7.1 教学单元二

7.2.1 教学日期

7.2.2 教学目标

7.2.3 教学内容（含重点、难点）

7.2.4 教学过程

7.2.5 教学方法

7.2.6 作业安排及课后反思

7.2.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

7.2.8 参考资料（具体到哪一章节或页码）...

8.课程要求

8.1 学生自学要求

8.2 课外阅读要求

8.3 课堂讨论要求

8.4 课程实践要求

9 课程考核

9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等要求

9.2 成绩构成与评分规则说明

9.3 考试形式及说明

10.学术诚信

10.1 考试违规与作弊处理

10.2 杜撰数据与信息处理等

10.3 学术剽窃处理等

11.课堂规范

11.1 课堂纪律

11.2 课堂礼仪

12.课程资源

12.1 教材与参考书

12.2 专业学术著作

12.3 专业刊物

12.4 网络课程资源

13.教学合约

13.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

13.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

14.其他说明

1.教学理念

羽毛球是一项室内，[室外兼顾](#)的运动。依据参与的人数，可以分为单打与双打。羽毛球拍一般由拍头、拍杆、拍柄及拍框与拍杆的接头构成。一支球拍的长度不超过 68 厘米，其中球拍柄与球拍杆长度不超过 41 厘米，拍框长度为 28 厘米，宽为 23 厘米，随着科学技术的发展，球拍的发展向着重量越来越轻、拍框越来越硬、拍杆弹性越来越好的方向发展。适合东方人发展。

现代羽毛球运动[起源](#)于英国。1873 年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的[公爵](#)，在他的领地开游园会，有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏，人们对此产生了很大的兴趣。因这项活动极富趣味性，很快就在上层社会社交场上风行开来。“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。1893 年，英国 14 个羽毛球俱乐部组成羽毛球协会，即全英公开赛的前身。自 1992 年起，羽毛球成为奥运会的正式比赛项目。

2.课程介绍：

羽毛球专选分三个学期完成教学，第一学期学习羽毛球基本技术；第二学期学习单打技术；第三学期学习双打技术，并贯穿理论和裁判技术的学习。

2.1 课程性质：

羽毛球专选课程是专业限选课程，就是学习体育教育的专项课程之一，也是四年大学的重要学科之一。

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

该课程是体育教育专业学生的重要学习项目之一，是学生将来参与工作的重要方向，也是学生一旦选了该课程就必须努力、全身心投入学习的课程。只有学好该课程才可以为将来在羽毛球方向的教学、训练有所成就。

2.3 课程的前沿及发展趋势

培养德、智、体、美、劳等方面全面发展的从事学校体育教育、教学、训练、课外体育活动和体育竞赛的组织工作，并能从事卫生健康教育、学校体育管理以及社会体育指导的复合型体育教育专门人才。这是体育教育培养的目标。所以体育教育是为从事卫生健康教育、学校体育管理以及社会体育指导的复合型体育教育专门人才。当今学校对体育的重视程度大大提高，尤其是对休闲体育羽毛球为代表的重视，从教学大纲中以及在四川的中小学的大课间就表现得尤为突出，体育教育专业非常看好该课程发展前景。

2.4 学习本课程的必要性

羽毛球作为传统休闲体育项目的代表，是体育教育专业的重要课程，是体育教育专业不可或缺的课程，市场前景看好。

3.教师简介

3.1 教师的职称、学历

教师徐俊职称副教授、大学学历，毕业与成都体育学院。

3.2 教育背景

从事体育教学 28 年，曾从事中学体育教学 16 年兼从事业余体校

羽毛球训练十年，教学经验丰富。

3.3 研究兴趣

研究方向：学校体育学，羽毛球。

4.先修课程

运动解剖、运动生理和《羽毛球》选修等。

5.课程目标

5.1 通过各学期教学，使学生掌握基本的羽毛球动作各项技术，提高学生攻防意识，激发学生对羽毛球锻炼的兴趣，激励学生继承和发展羽毛球运动的体育文化。

5.2 理论教学，让学生掌握科学锻炼身体健康的方法及运动损伤的预防与处理；了解羽毛球运动的发展、分类、特点及裁判法；提高羽毛球技术的自学能力。

6.课程内容

6.1 课程的内容概要

6.1.1 基本技术。这是羽毛球的基础，它有别于其它运动项目，必须要有羽毛球的基本功，在每招每式中体现羽毛球的特点。坚实的基本技术是学好羽毛球的基础，也是专选学生必须扎实的。

6.1.2 打单。这是练习羽毛球的基础，它对羽毛球基本技术是一个很好的检验，有了好的羽毛球技术才可以较好地演绎羽毛球比赛的魅力。

6.1.3 双打。这是一种两人配合的羽毛球比赛，是对羽毛球基本技术的一种更高的要求，是学习羽毛球的基础之一。

6.1.4 裁判及理论。裁判学习是必不可少的内容，理论是指导实践的基础，体育教育专业的学生必须要掌握一定的专业理论和达到一定裁判水平。

6.2 教学重点、难点

6.2.1 教学重点是扎实基本技术，这需要较多时间的累积，非一日之功；基本技术的重点主要体现在握拍、挥拍、击球移动，而难点在于动作的一致性。

6.3 学时安排

这学期内容具体安排理论 6 学时；单打基本技术 18 学时；教学竞赛 38 学时，机动 2 学时。

7.课程实施（列表）

第一课

班级 人数 第 1--2 课时

年 月 日 任课教师：徐俊

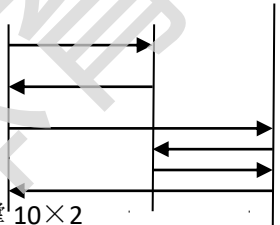
课的内容：

课的任务：

- 1、复习羽毛球技术
- 2、素质练习

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、速度素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、贴膏药（游戏） 二、徒手操 1. 振臂运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 跳跃运动 7. 压肩 8. 压腿	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图： <div style="text-align: center;"> </div> (动作图形略)	
基本部分	6 0 分钟	一、复习羽毛球 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手握拍	(略) 正手握拍教法：（学生每人拿一张拍子） 1. 先由教师示范—讲解—示范； 动作要领：将虎口对准拍窄面内侧斜棱，拇指的内侧（非掌面）轻靠在拍柄内侧宽面上。拍柄末端与小鱼肌外缘齐平，其余四指自然放松地握住拍柄。中指、无名指、小指并拢，食指与中指稍分开，食指尖与拇指尖相对。在掌内，拍柄与掌心之间稍有间隙，不得贴紧，拍柄与小鱼肌之间也要有间隙。 2. 由老师带着练习； A 正确握好拍，并用心记住。 B 再活动手指（用抓捏等方式） C 搓动球拍，使之随时可以成正握拍的姿势，并逐渐闭着眼睛做以上练习。 D 学生自己熟悉几分钟。	

		<p>4、正手挥拍</p> <p>5、结合碎步正手挥拍</p> <p>二、素质练习</p> <p>1. 往返跑（两组）</p> <p>2. 力量练习</p>	<p>正手挥拍教法（以右手为例）：</p> <p>1. 双脚并步站立，直臂平举正手握拍于体前（分解动作）：</p> <p>A 后撤一小步，重心在后撤脚上，同时握拍手臂曲臂于体侧，大臂略与肩平，小臂自然曲紧，拍面略高于头且斜向自己（如图）。左臂微曲向上抬起，手心斜向下或向上。身体侧向前方。</p> <p>B 重心前移至前腿上，后腿屈膝起踵，身体正向前方，臂曲肘上抬夹紧贴耳，球拍顺势体后下垂，拍面向两侧。</p> <p>C 旋小臂使拍挥至肩上方，拍面向前。左臂划于体侧。</p> <p>D 握拍手臂顺势划弧线于体左侧，右脚上前一步（起一个缓冲作用），左臂曲于体前，右臂与身体之间。</p> <p>2. 教师指挥重复练习。</p> <p>3. 学生再分组练习。</p> <p>4. 学生在教师指挥下进行完整练习。（强调安全第一）</p> <p>5. 学生再分组进行甩球练习。</p> <p>图形如下：</p>  <p>俯卧撑 10×2 收复跳 10×2 转髋 20秒×2</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、集合</p> <p>1、放松练习</p> <p>(1)深呼吸（上肢配合）</p> <p>(2)轻捶四肢</p> <p>(3)抖松</p> <p>2、课评</p> <p>3、布置课后作业：</p> <p>(1). 认真复习所学动作</p> <p>(2). 加强速度素质练习</p> <p>二、解散</p>	<p>集合队行如下：</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××</p> <p>下课后，自作点进行挥拍练习。注意：动作的正确性和协调性。</p>	

第二课

班级 人数 第 3--4 课时

年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

课的任务：

- 1、复习羽毛球技术
- 2、素质练习

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、速度素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数， 师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、贴膏药（游戏） 二、徒手操 1. 振臂运动、扩胸运动、 体转运动、体侧运动、 腹背运动、跳跃运动、 压肩、压腿、步法综合 练习。	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成 队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手挥拍 4 网前放小球 二、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	（略）针对场地提问 正手挥拍打固定线路，强调高远和击球点以及 整体移动的协调。 练习与挥拍击绳子，固定击球点和挥拍动作， 促进正确挥拍动力定型。 配合步法的网前小球。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 1、放松练习 (1)深呼吸（上肢配合） (2)轻捶四肢 (3)抖松 2、课评 3、布置课后作业： (1). 认真复习所学动作 (2). 加强速度素质练习 二、解散	集合队行如下： ▲ ×××××× ×××××× 下课后，自作点进行挥拍练习。注意：动 作的正确性和协调性。	

第三课

班级 人数 第 5--6 课时

年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

课的任务：

- 1、复习羽毛球技术
- 2、素质练习

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、速度素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、贴膏药（游戏） 二、徒手操 1. 振臂运动、扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、跳跃运动、压肩、压腿、步法综合练习。	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手挥拍 4 网前放小球 5、杀球 二、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	（略）针对场地提问 正手挥拍打固定线路，强调高远和击球点以及整体移动的协调。 练习与挥拍击绳子，固定击球点和挥拍动作，促进正确挥拍动力定型。 配合步法的网前小球。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 1、放松练习 (1)深呼吸（上肢配合） (2)轻捶四肢 (3)抖松 2、课评 3、布置课后作业： (1). 认真复习所学动作 (2). 加强速度素质练习 二、解散	集合队行如下： ▲ ×××××× ×××××× 下课后，自作点进行挥拍练习。注意：动作的正确性和协调性。	

第四课

班级 人数 第 7--8 课时

年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

课的任务：

- 1、复习羽毛球技术
- 2、素质练习

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、速度素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	三、体育委员整队、报告人数， 师生相互问好。 四、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、贴膏药（游戏） 二、徒手操 1. 振臂运动、扩胸运动、 体转运动、体侧运动、 腹背运动、跳跃运动、 压肩、压腿、步法综合 练习。	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成 队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手挥拍 4、网前放小球 5、中场杀球 二、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	（略）针对场地提问 正手挥拍打固定线路，强调高远和击球点以及 整体移动的协调。 练习与挥拍击绳子，固定击球点和挥拍动作， 促进正确挥拍动力定型。 配合步法的网前小球。 杀球要求落点级接杀练习。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 1、放松练习 (1)深呼吸（上肢配合） (2)轻捶四肢 (3)抖松 2、课评 3、布置课后作业： (1). 认真复习所学动作 (2). 加强速度素质练习 二、解散	集合队行如下： ▲ ×××××× ×××××× 下课后，自作点进行挥拍练习。注意：动作的正确性和协调性。	

第五课

班级 人数 第 9--10 课时

年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

课的任务：

- 1、学习、复习羽毛球技术
- 2、素质练习

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、跳跃运动、压肩、压腿、步法综合练习。	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手挥拍 二、杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第六课

班级 人数 第 11--12 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习、复习羽毛球技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 2. 振臂运动、扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、跳跃运动、压肩、压腿、步法综合练习。	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手挥拍 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第七课

班级 人数 第 13--14 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、复习巩固羽毛球杀球技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 3. 振臂运动、扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、跳跃运动、压肩、压腿、步法综合练习。	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手挥拍 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第八课

班级 人数 第 15--16 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、复习巩固羽毛球杀球技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习握拍技术和挥拍技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 4. 振臂运动、扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、跳跃运动、压肩、压腿、步法综合练习。	1. 讲好游戏规则（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手挥拍 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第九课

班级 人数 第 17--18 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数， 师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、慢跑 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手高远球 二、学习羽毛球单打技术 1、发球进攻战术(1) 2、发后场高远球战术 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正手高远球注意落点和防守情况。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十课

班级 人数 第 19--20 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数， 师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球单打技术 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手平球 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正手平球发出后的后续动作	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十一课

班级 人数 第 21--22 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数， 师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、慢跑 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手高远球 二、学习羽毛球单打技术 1、发球进攻战术(2) 2、发后场高远球战术 3、二打一 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正手高远球注意落点和防守情况。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十二课

班级 人数 第 23--24 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球单打技术 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手平球 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 3、二打一 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正手平球发出后的后续动作	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十三课

班级 人数 第 25--26 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数， 师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球单打技术 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、反手平球 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 3、半场打全场 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正反手平球发出后的后续动作	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十四课

班级 人数 第 27--28 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球单打技术 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手平球 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 3、二打一和半场打全场 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正反手平球发出后的后续动作	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十五课

班级 人数 第 29--30 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数， 师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球单打技术 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手平球 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 3、二打一半场打全场 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正反手平球发出后的后续动作	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十六课

班级 人数 第 31--32 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、学习羽毛球单打技术
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球单打技术 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、复习 1、裁判知识介绍 2、熟悉球 3、正手平球 二、复习杀球及接杀球 1、中场杀球及接杀 2、分组杀球练习 3、二打一和半场打全场 三、素质练习 1、前后跑 4*5 2、左右跑 4*5 3、四角跑 4*10	同前。 1、正反手平球发出后的后续动作	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 二、常规要求	常规	

第十七——二十课

班级 人数 第 33--40 课时 年 月 日 任课教师：徐俊

课的内容：

- 1、单打比赛
- 2、素质练习

课的任务：

- 1、学习单打技术
- 2、素质练习
- 3、培养学生的组织性和纪律性

课的部分	时 间	课 的 内 容	组 织 教 法	备 注
开始部分	5 分钟	一、体育委员整队、报告人数，师生相互问好。 二、宣布本课内容： 1、羽毛球单打技术 2、素质练习 三、检查服装		
准备部分	1 5 分钟	一、游戏 二、徒手操 1. 振臂运动、2 扩胸运动、 3 体转运动、4 体侧运动、 5 腹背运动、6 跳跃运动、 7 压肩、压腿、步法综合练习。	1. 值日生带（略） 2. 压肩、腿在下图队形中完成队形图：（常规）	
基本部分	6 0 分钟	一、比赛：单循环	另附抽签结果，进行比赛。	
结束部分	1 0 分钟	一、集合 总结比赛情况。	重点讲解分析胜败的原因及如何克服困难。	

理论课和教学竞赛课内容后附。

8.课程要求

8.1 学生自学要求：做好计划，坚持每周至少两次的课外锻炼。

8.2 课外阅读要求：尽量多地阅读羽毛球专业书籍并结合各地市体校、

中小学的羽毛球教学、训练情况，做出自己的长远计划。

8.3 课堂讨论要求：有思想、有计划、有方案。

8.4 课程实践要求：课堂上努力完成教师交给的任务，并积极思考，做到自己努力完成、帮助同学完成，且做教与学的思考。

9 课程考核

9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等要求。

9.2 成绩构成与评分规则说明。

成绩构成：考查时，以平时成绩 10%；素质 20%；技术 70%的比列进行。

评分规则：以比赛水平进行评分，优 20%；良 60%，良以下 20%。

9.3 考试形式及说明

考试形式举行教学竞赛，根据比例评出技术类成绩。

10.学术诚信

10.1 考试违规与作弊处理

按学院对考试违规与作弊处理的办法进行处理。

10.2 杜撰数据与信息处理等

按学院对杜撰数据与信息处理的办法进行处理。

10.3 学术剽窃处理等

按学院对学术剽窃处理的办法进行处理。

11.课堂规范

11.1 课堂纪律

按学院要求的课堂纪律要求来要求。

11.2 课堂礼仪

按体育专业课的要求来进行。

12.课程资源

12.1 教材与参考书

体育学院通用教材

12.2 专业学术著作

12.3 专业刊物

12.4 网络课程资源

各大体育院校网络资源

13.教学合约

13.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

13.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

14.其他说明。