《 羽毛球1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）羽毛球1 |
| （英文）Badminton 1 |
| 课程代码 | 2100046 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | 全校专科第2学期 |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） |
| 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。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。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。 |
| 大纲编写人 |  （签名） | 制/修订时间 | 2023.12 |
| 专业负责人 |  C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710293916167.png （签名） | 审定时间 | 2024.3 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握羽毛球基本理论知识、编排理论，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握正确的活动方式、发球和击高远球动作技能，提高羽毛球活动能力，锻炼身体灵活性；具备简单编排和担任小规模羽毛球竞赛裁判的能力。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，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。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 树立正确的审美观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 树立正确的人生观，提高学生表达沟通、自信及社交能力。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分教学内容：1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；2.羽毛球概述：羽毛球起源、发展及意义；羽毛球运动与健康知识；3.羽毛球运动的基本竞赛规则。预期成果：通过羽毛球理论学习，使学生了解羽毛球运动的起源、发展及意义，掌握羽毛球运动的基本比赛规则，学会欣赏羽毛球运动；掌握健康与体育的基本知识。教学难点：羽毛球规则在比赛中的掌握与运用。**第二单元：**羽毛球实践教学教学内容：1.羽毛球基本动作技能：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.羽毛球基本战术及比赛方法：单打发球及接发球站位，一般比赛方法及规则，比分计算。预期成果：1.通过学习，掌握正手握拍法、步法与发球的基本要领；掌握正手击高远球技术；了解正手网前击球技术。2.通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，掌握羽毛球单打比赛的基本方法及了解其基本规则，熟悉单打比赛中羽毛球比赛发球与接发球站位，基本了解羽毛球比赛的规则。教学难点：正手击球的发力方式方法，运动中身体各部位协调配合能力、肌肉控制能力。**第三单元：**体能练习与体质健康测试教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）预期成果：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。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。**第四单元：**有氧健身跑教学内容：运动世界校园APP（课外练习）预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。强化集体主义观念，培养必胜的信念和顽强拼搏的精神，同时注重个人技术的提高和团队合作意识；通过教师示范、学生练、分组练、相互指正、教师巡回指导、总结讲评等教学方法，引导学生逐步掌握基本技术，并注重团队协作和个人技术的提升；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律的要求，提高了学生规则意识和社会道德修养；课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 羽毛球基本技术与教学比赛考核 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |