

# 《体育》课程教学大纲

## 一、基本信息

编写依据：2018 版本本科人才培养方案

课程名称：体育课（羽毛球）Physical education (Badminton)

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

## 二、教学目标

1、通过羽毛球课程教学，培养学生终身体育意识，掌握羽毛球基础技能，提升学生良好的羽毛球兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过羽毛球理论课的讲授，使学生掌握羽毛球基础理论知识，了解羽毛球的发展历史及现状，初步掌握羽毛球的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会实践能力。

3、通过羽毛球技术课的实践，使学生掌握羽毛球的基本动作技术和基本技能的练习方法，提高学生的健康水平。

4、通过学生理论与实践相结合能力的培养，使学生掌握一定的示范、讲解技能，提升学生对羽毛球运动的欣赏能力。

## 三、课程教学要求

羽毛球教师课前需熟悉课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度，并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备羽毛球拍。课程将会使用讲解法、示范法、分组教学法等方法和手段。

## 四、教学内容及学时分配

序号	教学内容	学时分配
1	1、羽毛球课程简介：课程设置、要求、注意事项、考试方法。 2、徒手步法练习：跨步上网、垫步上网、侧身并步后退、交叉步	2

	后退 3、握拍法：正手握拍法、反手握拍法 4、学习正手向上挑球练习	
2	1、综合步法练习 2、复习正手向上挑球练习 3、学习正手后场高远球技术 4、素质练习	2
3	1、复习后场高远球技术 2、学习正手发高远球技术 3、学习正手挑球技术 4、素质练习	2
4	1、复习后场高远球技术 2、复习正手发高远球技术 3、随堂测验 4、素质练习	2
5	1、复习正手高远球技术 2、复习正手发高远球技术 3、学习正、反手挑球技术 4、素质练习	2
6	1、复习正手高远球技术 2、复习正、反手挑球技术 3、学习反手发球技术 素质练习	2
7	1、复习正手高远球技术 2、复习正、反手发球技术 3、随堂测验 4、素质练习	2
8	1、复习正手高远球技术 2、复习正手发高远球技术 3、学习正手杀球技术 4、素质练习	2
9	1、复习正手高远球技术 2、复习杀球技术 3、学习正、反手搓球技术 4、素质练习	2
10	1、复习正手高远球技术 2、复习正、反手搓球技术 3、学习吊球技术 4、素质练习	2
11	1、复习正手发高远球技术 2、复习正手高远球技术	2

	3、复习正、反手挑球技术 4、素质练习	
12	1、复习后场高吊杀技术 2、随堂测验	2
13	1、羽毛球比赛规则介绍 2、教学比赛	2
14	1、复习考试内容 2、教学比赛	2
15	1、羽毛球技术考试 2、教学比赛	2
16	1、羽毛球技术考试 2、教学比赛	2

## 五、测评方式

### (一) 平时测评方式及权重

#### 1、平时成绩构成：

平时成绩构成	考勤	课堂表现	随堂测验	课外作业
分值	20分	20分	30分	30分

#### 1.1 考勤（20分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣6分、请假一次扣3分、迟到一次扣1分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

#### 考勤规范标志及扣分标准

情况	标志	扣分
旷课	○	-6
病假	⊕	-2
事假	⊖	-3
迟到	⊗	-1
早退	◎	-12
未着运动服	▽	-3

#### 1.2 课堂表现（20分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

课堂表现状况	非常认真、积极，进步非常明显	较认真、积极，进步较明显	一般认真、积极，进步程度一般	不够认真、积极，进步不明显	不认真、积极，学习无进步
分值	16-20分	11-15分	6-10分	1-5分	0分

### 1.3 随堂测验 (30分)

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数3次，每次评分标准如下：

熟练程度	非常熟练	较熟练	熟练	一般	完全不会
分值	9-10分	7-8分	5-6分	1-4分	0分

### 1.4 课外作业 (30分)

引入“步道乐跑”APP软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

男生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
女生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
分数	0	18分	21分	24分	27分	30分

男女生跑步次数30次为合格，跑步次数越多对应分数越高，50次满分。每个月的跑步次数不低于10次，低于10次系统自动生成为0分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

女生：里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

## (二) 期末测评方式及权重

### (1) 两人对拉高远球考试方法：(50%)

- 1) 正手肩部以上击球。
- 2) 高远球击球点男生距底线1.3m；女生距底线2.0m。
- 3) 两人完成同一来回为一组。(同时计两人成绩)
- 4) 调整过渡击球不计成绩

### (2) 正手发高远球考试办法：(50%)

- 1) 左右发球区各发五次。
- 2) 落点在斜对角单打接发球区底线与双打后发球线之间的区域。

成绩 项目	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	30
	对拉高远球	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

发高远球	10		9		8		7		6		5	4	3	2
------	----	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	---	---	---

(三) 总评方式:平时成绩 60%，期末成绩 40%。

## 六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》（AR 版），人民邮电出版社，2017 年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013 年。

编写人：

审核人：

编写时间：