

课程大纲

COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5002/羽毛球 (Badminton)
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	孙瑜
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 1. 努力贯彻《国家学生体质健康标准》实施, 全面提高学生身体素质, 发展身体基本活动能力, 增进学生身心健康, 培养学生从事未来职业所必需的体能和社会适应能力; 2. 使学生掌握必要的体育与卫生保健基础知识和运动技能; 了解一定的科学锻炼和自我保健方法; 注重学生个性与体育特长的发展, 提高自我锻炼、自我评价和自我调控能力; 3. 通过体育教学, 培养学生具有吃苦耐劳、顽强拼搏的优良品质以及加强爱国主义、集体主义和职业道德与行为规范教育, 提高学生社会责任感; 4. 努力提高运动技术水平, 发展学生的运动才能; 正确处理竞争与合作的关系, 表现出良好的体育道德和合作精神。
9.	教学方法 Teaching Methods	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法
10.	教学内容 Course Contents	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	Section 1	1、讲解本学期体育课程安排与要求 2、羽毛球理论知识介绍 3、学习羽毛球正、反手握拍

Section 2	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习正、反手握拍 2、学习正手、反手发球技术 3、耐力素质练习
Section 3	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习正、反手发球技术 2、学习正手发高远球、低平球技术 3、反应速度素质练习
Section 4	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习发球技术 2、学习原地正手击高远球技术 3、步法：学习后退步法技术 4、灵敏素质练习
Section 5	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习发球技术、正手高远球技术 2、学习上网步法技术 3、学习单打比赛规则
Section 6	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习正手发高远球 2、发球技术测试 1：发球 3、教学比赛
Section 7	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习高远球强化技术 2、学习结合步法击高远球技术 3、力量素质练习
Section 8	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习正手击高远球 技术 2、学习网前小球技术（放球、搓球、挑球） 3、学习双打比赛规则
Section 9	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习网前小球技术 2、学习结合步法网球小球技术 3、灵敏身体素质练习
Section 10	<ol style="list-style-type: none"> 1、复习正手高远球技术 2、学习正手扣杀球技术 3、柔韧素质练习

Section 11	1、复习正手击高远球技术、网前小球技术 2、学习结合步法扣杀球技术 3、羽毛球移动综合素质练习
Section 12	1、复习扣杀球技术 2、学习吊球技术 3、综合身体素质练习
Section 13	体质测试 身高体重、肺活量、立定跳远、引体向上、1000 米、50 米、仰卧起坐
Section 14	考试：高远球
Section 15	考试：双打积分教学比赛
Section 16	补考 机动
11. 课程考核 Course Assessment	
(① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 考核形式：技术实践考核 分数构成：平时成绩 30%、期末考试 70%	
12. 教材及其它参考资料 Textbook and Supplementary Readings	
1、全国体育学院教材委员会. 羽毛球. [M]. 人民体育出版社, 1997 年 2、球类运动编写组. 球类运动—羽毛球. [M] 北京: 高等教育出版社, 1989 年 3、全国体育教练员培训教材—羽毛球. [M] 北京: 人民体育出版社, 2003 年 4、羽毛球竞赛规则. [M]. 人民体育出版社, 2004 年 5、羽毛球选项课教材. [M]. 高等教育出版社, 2005 年	