

## 课程大纲

### COURSE SYLLABUS

1.	<b>课程代码/名称</b> Course Code/Title	CPE5002/羽毛球 (Badminton)
2.	<b>课程性质</b> Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	<b>课程学分/学时</b> Course Credit/Hours	0/32
4.	<b>授课语言</b> Teaching Language	中文 Chinese
5.	<b>授课教师</b> Instructor(s)	孙瑜
6.	<b>是否面向本科生开放</b> Open to undergraduates or not	否/not
7.	<b>先修要求</b> 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.	<b>教学目标</b> 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.	<b>教学方法</b> 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.	<b>教学内容</b> 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.)
	<b>Section 1</b>	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

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

<b>Section 11</b>	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
<b>Section 12</b>	1、复习扣杀球技术 2、学习吊球技术 3、综合身体素质练习
<b>Section 13</b>	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
<b>Section 14</b>	考试：高远球
<b>Section 15</b>	考试：双打积分教学比赛
<b>Section 16</b>	补考  机动
<b>11. 课程考核</b> <b>Course Assessment</b>	
( 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%	
<b>12. 教材及其它参考资料</b> <b>Textbook and Supplementary Readings</b>	
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	