

羽毛球教学纲要

一、教学目的任务

(一) 初级: 熟悉并初步掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术、基本步法及基本规则。培养羽毛球运动的兴趣爱好, 提高鉴赏水平, 学会自我锻炼的方法和手段, 培养良好的锻炼习惯。

(二) 中级: 提高羽毛球运动的基本技术、基本步法, 熟悉和掌握羽毛球单打的规则和基本技术, 了解羽毛球运动的基本概况和最新动态; 提升对羽毛球运动的兴趣爱好, 达到锻炼终身的最终目的。

(三) 高级: 掌握单、双打的技战术方法, 利用多媒体教学来提升学生的观赏能力和分析能力, 完善提高学生已掌握的基本技术、基本战术, 提高实战能力; 培养、提升对羽毛球运动的兴趣爱好。

二、教学时数分配

教学内容		初 级		中 级		高 级		
		学时	%	学时	%	学时	%	
专 项 理 论		2	5.6	2	5.6	2	5.6	
基 本 技 术	握 拍 法	0.5	1.4	0	0	0	0	
	准备姿势及移动步伐	1.5	4.2	1	2.8	1	2.8	
	发 球 法	正手发高远球	4	11.1	2	5.6	1	2.8
		正手发网前球	0	0	2	5.6	1	2.8
		反手发网前球	0	0	0	0	1	2.8
	击 球 法	高 远 球	6	16.7	3	8.3	1	2.8
		吊 球	2	5.6	2.5	6.9	4	11.1
		杀 球	1	2.8	4	11.1	1	2.8
		放网前球	3	8.3	3	8.3	1	2.8
		挑 高 球	0	0	1	2.8	1	2.8
抽 球		0	0	0	0	1	2.8	
	接 杀 球	0	0	1	2.8	1	2.8	
技术串联及组合练习		4	11.1	4	11.2	6	16.7	
基 本 战 术	单 打 战 术	1	2.8	2	5.6	2	5.6	
	双 打 战 术	0	0	0	0	2	5.6	
身 体 素 质	一 般 身 体 素 质	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	
	专 项 身 体 素 质	1.5	4.2	2	5.6	1.5	4.2	
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6	
游 泳		4	11.1	0	0	4	11.1	
机 动		2	5.6	2	5.6	2	5.6	
总 学 时		36	100	36	100	36	100	

注: 每学年的第一学期, 游泳时数改为技战术

三、教学内容

内 容	初 级	中 级	高 级
理 论	1、教学目的和要求 2、羽毛球运动的基本知识、基本技术及基本规则介绍	1、羽毛球运动的基本概况和最新动态介绍 2、羽毛球技战术剖析 3、羽毛球单打规则及打法案例分析	1、羽毛球双打规则及技战术剖析 2、羽毛球双打比赛观赏及案例分析
基 本 技 术	1.握拍法： 正手、反手握拍法 2.准备姿势和移动： 蹬、跨、垫步 上网步法 后退步法 3.发球法： 正手发高远球 正手发平高球 4.击球法： 正手击高远球 正手吊球 放网前球 正手杀球	1.步法： 交叉步、并步、腾跳步 两侧移动步法 起跳腾空步法 2.发球法： 正手发高远球 正手发网前球 3.击球法： 正手击过顶高远球 正、反手吊球 放网前球 正手突起杀球 正手挑高球 接杀球	1.步法： 综合步法练习 2.发球法： 正手发高远球 正手发网前球 反手发网前球 反手发平高球 3.击球法： 正手击过顶高远球 正、反手吊球 放网前球 正手突起杀球 正反手挑高球 正反手接杀球 抽球
基本战术	1. 场底线战术 2. 打四方球战术	1. 球抢攻战术 2. 攻前场战术 3. 杀吊上网战术	1. 球接发球战术 2. 攻人战术 3. 攻中路战术 4. 攻后场战术
身体素质	1. 一般素质： 耐力：1000米（男）、800米（女）、12分钟跑、越野跑等 速度：100米、50米、变速跑等 力量：立定跳远、引体向上、双臂曲伸、曲臂悬垂（男）、仰卧起坐（女） 2. 专项素质： 速度、灵敏和协调性练习：各种变向移动、跑动、制动		

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）。

（一）运动技能考核（占总成绩 30%）

1、考核内容及方法

班级	内 容	考 核 方 法 及 要 求
初 级	正手发高远球 15%	站在发球区内发正手高远球 10 个（左右半区各 5 个），要求球的落点在对方对角的单打和双打的后发球线之间，发球脚踩前发球线、球的落点越区、界外均视为失误，记数评分。
	正手击后场高远球 15%	在接发球区内做好准备姿势，后退击由教师发来的中后场高远球，利用击后场高远球技术将球击至对方场区的单打和双打的后发球线之间，直线斜线各 5 个，球的落点越区、界外均视为失误，记数评分。
中 级	中后场杀球 10%+5%技评	站在中场区内做好准备姿势，后退击杀由教师发来的中后场高球，落点不限，但必须在单打场区内，记数评分和技术评分
	吊 球 10%+5%技评	在接发球区内做好准备姿势，后退击由教师发来的中后场高远球，利用吊球技术将球吊至对方场区的前发球线之前，记数评分和技术评分
高 级	组合球练习 15%技术评分	由发后场高远球起，击后场高远球，后场吊球，放网前球，教师配合考核。
	实战能力考试 15%技术评分	教师根据学生在比赛中运用技战术的能力，进行综合评分。

2、评分标准

内 容 \ 得 分		性别	100	90	80	70	60	50	40
		初 级	发高远球	男	8	7	6	5	4
女	6			5	4	3	2	1	0
击高远球	男		8	7	6	5	4	3	2
	女		6	5	4	3	2	1	0
中 级	杀 球	男	8	7	6	5	4	3	2
		女	6	5	4	3	2	1	0
	吊 球	男	8	7	6	5	4	3	2
		女	6	5	4	3	2	1	0
高 级	组合球练习	根据运用技战术的能力进行综合评分							
	实战能力								

(二) 专项素质考核内容和方法

1、考核内容及方法

考核内容	考 核 方 法
5.18M 往返移动	右(左)手摸线,连续往返5次,必须是同一手摸线,每漏摸线一次加一秒。

2、评分标准

内 容 \ 得 分		100	90	80	70	60	50	40
		往 返 移 动 (秒)	男	16	17	18	19	20
女	18		19	20	21	22	23	24