

明达职业技术学院

课程标准

课程名称	《大学体育》
课程类型	<input type="checkbox"/> A类 <input checked="" type="checkbox"/> B类 <input type="checkbox"/> C类
学分学时	2/32
适用专业	
生源层次	
课程归属	体育部
制定部门	体育部
制定时间	2025年2月

明达职业技术学院教务处 制

《大学体育》课程标准

一、课程概况和定位

1. 课程概况

课程代码	AG-008-003	考核性质	考查	
前导课程	高中体育与健康			
后续课程				
总学时	32	课程类型	理论课	4
			理论+实践（理实一体化）	4
			实践课	24
适用专业				

2. 课程定位

本课程为公共基础课程，分为初级、中级、高级三个级别，逐级递进。通过系统教学，使学生掌握羽毛球基本技术、战术及比赛规则，培养运动兴趣、团队协作能力和终身体育意识，为后续专业学习和职业发展奠定身体素质基础。

二、课程目标

1. 课程总目标

通过本课程的学习，掌握羽毛球基本技术、规则和基本战术，培养兴趣。

2. 课程具体目标

序号	专业能力 指标点	教学项目 (或模块或 章)	知识目标	能力目标	素养目标
1	羽毛球 运动简介	项目四	了解羽毛球运动的起源、发展、特点及锻炼价值。掌握羽毛球运动的基本规则。	掌握羽毛球比赛中的正反手握拍方式。	培养学生的羽毛球比赛意识和团队合作精神。
2	握拍方法	项目一	了解羽毛球比赛的基本规则和比赛场地要求。	掌握羽毛球比赛中的基本脚步和站位技巧。	培养学生的团队合作精神、竞争意识和坚韧不拔的意志品质。
3	学习羽毛球裁判	项目四	了解羽毛球比赛的基本规则和比赛场地要	培养学生的裁判实践能力，	增强对羽毛球运动

	判法		求。	提高其对羽毛球比赛的组织和管理水平。	的理解和热爱,促进羽毛球运动的健康发展。
4	羽毛球基本步法	项目一	学生能够掌握羽毛球基本步法的动作要领。	提高学生步法的准确性和稳定性。	培养学生对羽毛球运动的兴趣和团队合作精神。
5	学习羽毛球正手发高远球	项目二	学生掌握羽毛球正手发高远球的正确动作和技术要领。	提高学生羽毛球正手发高远球的准确性和稳定性。	培养学生的羽毛球比赛意识和团队合作精神。
6	学习羽毛球正手挑球技术	项目二	学生能够掌握羽毛球正手挑球的技术动作要领。	提高学生在羽毛球运动中运用正手挑球技术的能力。	培养勇敢果断、积极进取的精神品质。
7	学习羽毛球正手放网前球	项目二	让学生掌握羽毛球网前的基本技术动作。	提高学生在网前的反应速度和身体协调性。	培养学生的羽毛球比赛意识和团队合作精神。
8	学习羽毛球单打基本站位与移动	项目三	了解羽毛球单打基本站位和移动的重要性。	提高学生在网前的反应速度和身体协调性。	培养学生的羽毛球比赛意识和团队合作精神。
9	学习羽毛球双打基本站位与轮转	项目三	了解羽毛球双打的基本站位和轮转方法。	能够掌握羽毛球双打的基本站位和轮转方法,并能够在比赛中运用。	培养学生的羽毛球比赛意识和团队合作精神。
10	学习羽毛球单打与双打基本对抗练习	项目三	学生了了解羽毛球单打和双打的基本规则和战术。	学生掌握羽毛球单打和双打的基本对抗技巧,能够进行简单的对抗练习。	培养在实际运动中合理运用技战术的能力。
11	学习羽毛球简单比赛规则应	项目四	了解羽毛球比赛的基本规则,包括发球、得分、换发球、界内界外等。	能够运用基本规则进行简单的羽毛球比赛。	培养团队合作精神和竞争意识。

	用				
12	学习羽毛球正手吊球	项目二	学生了解羽毛球正手吊球的技术特点和作用。	学生了解羽毛球正手吊球的技术特点和作用。	培养团队合作意识和沟通能力。
13	学习羽毛球正手搓球	项目二	学生了解正手搓球技术的动作要领、作用及运用时机。	学生初步掌握正手搓球技术，能够完成原地和移动中的搓球动作。	培养学生勇敢果断、积极进取的精神品质，增强团队合作意识和竞争意识
14	学习羽毛球正手推球	项目二	学生了解羽毛球正手推球的技术特点和作用。	学生掌握正手推球的正确动作要领，提高推球的准确性和力度。	培养学生勇敢果断、积极进取的精神品质。
15	考核		检验学生对羽毛球基本技术的掌握程度。	提高学生的羽毛球实战能力和竞技水平	培养学生勇敢果断、积极进取的精神品质，增强团队合作意识和竞争意识
16	考核		了解羽毛球实战需要运用的技战术。掌握羽毛球技术的运用	对球有完全的支配能力。	培养学生勇敢果断、积极进取的精神品质，增强团队合作意识和竞争意识。

三、课程内容和教学安排

序号	教学项目 (或模块或章)	教学任务 (或单元或节)	教学内容	建议学时
1	项目一：球性	任务一：正手握拍、反手握拍 任务二：羽毛球基本步法	一、正手握拍、反手握拍 二、羽毛球基本步法	4

2	项目二：基本技术	任务一：正手发高远球 任务二：羽毛球正手挑球 任务三：羽毛球放网前技术 任务四：羽毛球正手吊球技术 任务五：羽毛球正手搓球技术 任务六：羽毛球正手推球技术	一：技术概念与重要性、基本动作与步骤。 二：技术概念与重要性、基本动作与步骤。 三：技术概念与重要性、基本动作与步骤。 四：技术概念与重要性、基本动作与步骤。 五：技术概念与重要性、基本动作与步骤。 六：技术概念与重要性、基本动作与步骤。	12
3	项目三：技战术	任务一：单打基本站位与移动 任务二：双打基本站位与轮转 任务三：羽毛球单打与双打基本对抗练习	一：技术概念与重要性、基本动作与步骤。 二：技术概念与重要性、基本动作与步骤。 三：技术概念与重要性、基本动作与步骤。	6
4	项目四：裁判法	任务一：学习裁判法 任务二：裁判法运用 任务三：运动简介	一、羽毛球规则概述、裁判职责与礼仪 二、羽毛球简单比赛规则应用	6
5	复习考试			4

四、课程团队

序号	姓名	工作单位	职称/职务
1	季卫锋	明达职业技术学院	体育部主任
2	郝晨晨	明达职业技术学院	专任教师
3	张颖	明达职业技术学院	专任教师
4	陈建建	明达职业技术学院	专任教师

5	王晓雯	明达职业技术学院	专任教师
6	侯晓洁	明达职业技术学院	专任教师

五、实施建议

1. 教材使用

羽毛球课程标准教材的使用需要根据教学目标、学生水平、教学环境等多方面因素综合考虑。课程导入与概述：在课程开始时，利用教材中羽毛球运动概况的内容，向学生介绍羽毛球运动的起源、发展、主要特点与意义等，让学生对羽毛球有初步的认识和了解，激发学生的学习兴趣和积极性。技战术理论讲解：深入剖析教材中的羽毛球基本技术和战术理论知识，根据握拍、准备姿势、发球、接发球、击球等基础技术的教学内容，安排系统的练习。从简单的握拍动作开始，逐步过渡到发球、接发球和各种击球技术的练习。在练习过程中，教师要严格要求学生的动作规范，及时纠正错误动作。例如，在教授正手高远球技术时，先让学生进行无球的挥拍动作练习，掌握正确的发力顺序和动作轨迹后，再进行有球练习。

2. 教学方法

一、讲解示范法

1. 讲解：详细介绍羽毛球的基本规则、场地规格、器材特点等理论知识，让学生有全面的认知。讲解技术动作的要领，如正手高远球的击球点、发力顺序、随挥动作等，可结合动作的目的和作用进行讲解，使学生明白为什么要这样做。分析常见错误及纠正方法，让学生提前了解可能出现的问题，以便在练习中避免。

2. 示范：教师进行标准的技术动作示范，让学生直观地感受正确的动作形态。示范可分为完整示范和分解示范，对于复杂的动作先进行分解示范，再进行完整示范。可以请技术较好的学生进行示范，一方面激励其他学生，另一方面也让学生从同龄人身上学习，增强学习的信心。

二、练习法

1. 徒手练习：在学习技术动作初期，让学生进行徒手模仿练习，熟悉动作的流程和节奏。例如练习发球动作时，学生可以先不拿球拍，反复练习发球的挥臂、转体等动作。进行步法的徒手练习，如上网步法、后退步法等，帮助学生掌握正确的移动节奏和方法。

2. 有球练习：固定位置击球练习，如在网前或底线设置固定的击球点，让学生反复

练习单一技术动作，提高动作的稳定性和准确性。多球练习，教师或助手连续发球给学生，增加学生的击球次数和练习强度，有助于提高学生的反应速度和技术熟练度。对打练习，学生两人一组进行对打，在实际对抗中运用所学技术，提高实战能力。

三、反馈法

1. 教师反馈：在学生练习过程中，教师及时观察并给予反馈。指出学生的优点和进步之处，增强学生的自信心；同时明确指出错误动作，并给出具体的纠正方法。

可以采用个别反馈和集体反馈相结合的方式。个别反馈针对个别学生的问题进行指导，集体反馈则针对普遍存在的问题进行讲解和纠正。

2. 学生自我反馈：引导学生在练习过程中进行自我观察和反思，对比自己的动作与标准动作的差异，发现问题并尝试自我调整。鼓励学生相互观察和交流，通过观察同伴的动作，发现自己可能存在的类似问题，并互相提出改进建议。

四、比赛法

1. 内部比赛：定期组织学生进行内部比赛，如单打、双打比赛等。比赛可以根据学生的水平进行分组，确保比赛的公平性和竞争性。通过比赛，让学生将所学技术运用到实际中，提高学生的比赛能力和心理素质。同时，比赛也能激发学生的学习兴趣 and 积极性。

2. 模拟比赛情境练习：在日常练习中，设置一些模拟比赛情境，如比分落后、关键球处理等，让学生在特定情境下进行练习，提高学生的应变能力和心理素质。

五、多媒体教学法

1. 观看比赛视频：组织学生观看高水平的羽毛球比赛视频，让学生欣赏优秀运动员的技术动作和战术运用，激发学生的学习热情。在观看视频过程中，教师可以暂停视频进行讲解分析，帮助学生更好地理解比赛中的技术和战术要点。

2. 利用教学软件：使用羽毛球教学软件，向学生展示技术动作的三维动画、慢动作回放等，帮助学生更清晰地理解技术动作的细节。一些教学软件还可以进行互动练习和测试，帮助学生巩固所学知识。通过多种教学方法和教学手段的灵活运用，将抽象的问题具体化、形象化，将理论分析与应用相结合；通过实际应用，培养学生的创新意识，提高学生的学习兴趣和乐趣；将学生由被动接收知识转为在老师指导下的主动学习。

3. 教学评价

评价要多元化，要重视学生的过程性学习，重视学生的学习态度，突出过程性评

价，注重同学的团队协作及创新意识的考核。本课程考核采用过程性考核与期末考核相结合的方式，其中，过程性考核成绩占总成绩的 40%，包含课程学习表现成绩，其中课程学习表现包括到课率、课堂表现、团队合作意识等；期末考核包括理论与实践考核，占总成绩的 60%。

4. 教学资源

(1) 依据本课程性质要求编制课程标准、多媒体课件等各种教学材料，开发课程网站。

(2) 利用各种教学资源、工具和场所，主要包括智慧教室、无线投屏技术、教学动画、各种案例材料、图片、信息、网络、图书馆，以及专业期刊、电视广播等。

(3) 积极开发和利用网络课程资源，充分利用诸如电子书籍、电子期刊、数据库、数字图书馆、教育网站和电子论坛等网上信息资源，使教学从单一媒体向多种媒体转变；教学活动从信息的单向传递向双向交换转变；学生单独学习向合作学习转变。

5. 其它说明

(1) 任课教师应按照学院规定具备教师资格证书，体育类专业毕业，具有扎实的专业基础和实践能力。

(2) 相关部门应考虑采用学术会议、进修、观摩和学习等方面提供更多的机会，保证他们有一定的进修学习时间和比赛的机会。

(3) 可以尝试从企业选聘行家里手作为兼职教师进行教学案例的讲解政策的解析。