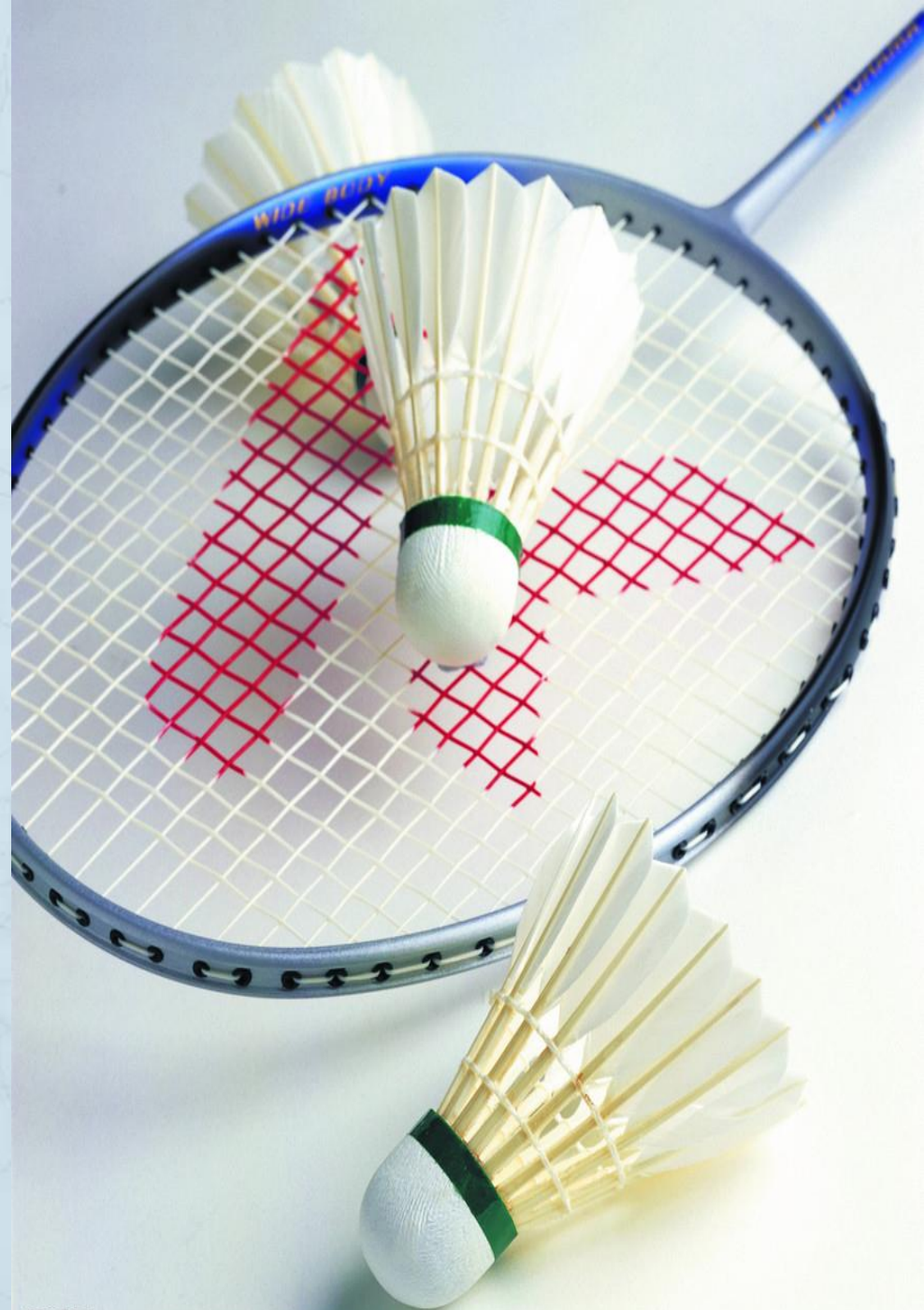


羽毛球说课

李亚

三江学院体育部



羽毛球

本次说课分为以下六个部分：

- ◆ 1、课程简介及性质
- ◆ 2、课程教学目标
- ◆ 3、课程教学内容
- ◆ 4、课程资源建设
- ◆ 5、教学方法改革
- ◆ 6、评价模式改革

一、课程简介及性质

- ◆ 羽毛球运动是一项灵活、多变、速度可快可慢、隔网对击的运动项目，其中所包含的各种技巧、战术策略具有其独特的魅力，深受学生喜爱。
- ◆ 本课程以羽毛球运动中的发球、击球、移动步伐、裁判法以及基本理论知识为主要教材。通过教学使学生掌握较为系统的羽毛球基本技术、技能和理论知识。以“健康第一”为指导思想，增强学生的身体素质，提高学生运用技术的能力，以及培养学生的道德品质和终身体育意识。

二、课程教学目标

- ◆ 1、运动参与目标：积极主动地参与羽毛球运动，将其作为参加体育锻炼的主要手段。
- ◆ 2、运动技能目标：掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术、基本技能和方法。
- ◆ 3、身体健康目标：根据自己的体质健康状况设计合理的运动处方，全面掌握发展体能的理论知识与提高身体素质的方法。
- ◆ 4、心理健康目标：通过羽毛球运动改善不良心理状态、克服心理障碍，始终保持健康心态。

5、社会适应目标：在羽毛球运动中表现出良好的体育道德，培养集体主义精神。

◆ 三、课程教学内容

大学生随着年龄的增长，速度、力量和灵敏素质有了相应的提高。由于没有专业的指导，学生对羽毛球的知识一知半解，基本技术、基本技能较差。在教学中会通过游戏的方式发展学生的反应速度，采用直观教学、启发诱导和设疑解惑等方法来提高技术学习，通过相互学习、探究学习和竞争比赛等方法，来达到教学目标。

(一) 选项基础课 (初级班)

◆ 1、理论

- ◆ 羽毛球运动概述
- ◆ 羽毛球竞赛规则、裁判法

◆ 2、基本技术

- ◆ (1) 羽毛球基本站位及握拍方法
- ◆ (2) 基本步法：上网步法、后场步法等
- ◆ (3) 发球与接发球技术：发高远球、网前球，介绍发平高球、平快球
- ◆ (4) 击球技术：击高远球、吊球
- ◆ (5) 网前球技术：介绍挑后场高球

◆ 3、基本战术

- ◆ (1) 压后场底线战术
- ◆ (2) 发后场球战术
- ◆ (3) 介绍双打战术



(二) 选项提高课 (中级班)

◆ 1、理论知识

◆ 羽毛球竞赛规则、裁判法

◆ 羽毛球竞赛的组织与编排、观赏分析高水平比赛

◆ 2、基本技术

◆ (1) 羽毛球基本站位、握拍法、步法

◆ (2) 发球技术：高远球、网前球等

◆ (3) 击球技术：后场高球、吊球、杀球等

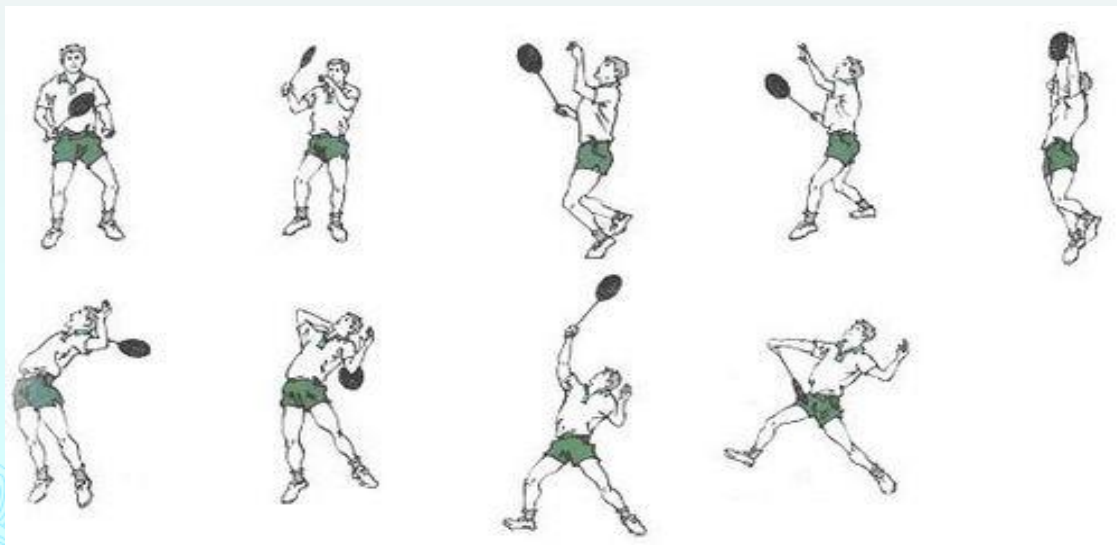
◆ (4) 网前球技术：搓球、推球、勾球、扑球

◆ 3、基本战术

◆ (1) 逼反手战术

◆ (2) 打四方球和吊、杀上网战术

- ◆ 根据教材和学情进行分析，羽毛球最重要的技术是高远球技术和移动步伐。只有掌握了高远球技术才能灵活的运用后场杀球、吊球等技术。以往的教学实践中忽视了高远球的重要性，计划以后的教学中增加高远球技术的重点练习，从而形成正确的动力定型。



四、课程资源建设

◆ 4.1 人力资源

- ◆ 除专职体育教师外，还可以调动和发挥院系领导、辅导员的帮助以及特长学生的骨干和带头作用。羽毛球协会定期进行羽毛球技术的学习，组织全校及各院系的羽毛球比赛等活动，提高技术的同时又锻炼了身体，也培养了学生的竞争与合作意识。

◆ 4.2 课程内容资源

- ◆ 羽毛球现在的课程内容主要参考特色教材，根据教学大纲的内容进行教学。教师根据学生的基本情况，了解他们已经具备或尚需具备的知识、技能和素质；开发学生在实现其目标的过程中，能够从中获益的各种课程资源，包括知识与技能、生活经验、学习方式和方法等方面的素材，以促进和实施课程资源开发。

◆ 4.3 体育设施资源

- ◆ 学校现有的场地是羽毛球馆4片和风雨球场7片标准羽毛球场地。课堂上平均一个羽毛球班有40位同学，课堂教学时在场地资源上存在严重不足现象。



◆ 4.4 体育信息资源

- ◆ 每学期的理论课向学生讲授羽毛球运动概述和羽毛球竞赛规则、裁判法。以后还可以利用多媒体和网络技术、设计和开发先进的课程资源，不断充实和更新课程内容。比如创建校内羽毛球爱好者公众号，分享精彩比赛视频，技术动作学习交流等。

五、教学方法改革

◆ 传统的羽毛球教学的方法主要包括教师的动作讲解与示范，整体教学、纠正教学、多拍定型法等。随着技术的发展，引入更先进的教学方法：



◆ 5.1 多媒体CAI 技术可以辅助羽毛球教学

- ◆ 多媒体CAI 技术可以通过多个素材，从多个角度对羽毛球动作进行讲解与学习，利于学生全面直观掌握准确的动作技巧，理解动作发生原理与规律，建立科学准确的动作结构。

◆ 5.2 运用灵活多变的教学方法和手段提高羽毛球技术学习的效果

- ◆ 在课前认真备课，精心设计。为了发挥学生最大的能动性，每节课都给学生提出一个适合的目标，让学生通过努力基本能够做到。

- ◆ 5.3 理论与实践相结合，组织羽毛球比赛
- ◆ 羽毛球规则是一项很复杂的知识结构，教师如果单纯讲理论学生很难理解。通过比赛的形式既能提升学生的实战能力，又能使学生更深刻地体会规则的运用。
- ◆ 5.4 课堂教学可以适当的采用分层次教学法
- ◆ 在学期初期，教师可以通过对学生进行身体素质测试和专项技能测试，把学生分为两个层次。然后教师就需要根据各层次的实际水平来确定教学内容和学习目标以及教学手段。

◆ 六、评价模式改革

◆ (一) 成绩考核

◆ (1) 理论 (10%)

◆ (2) 身体素质 (30%)

◆ (3) 专项技能 (40%)

◆ 内容：发高远球、发网前球、击高远球

◆ (4) 平时成绩 (20%)


◆ (二) 评价方法

◆ 1 羽毛球体育考核评价现状

- ◆ 现行的体育考核评价体系采用百分制打分：理论考核、技术考核、素质考核和平时成绩。
- ◆ 通过教学实践对羽毛球的考核方法进行反思：
 - ◆ 1.1 现行的羽毛球考核评价方法忽视了对学生过程的评价，特别是单项技术达标考核的标准竞技化，严重影响了学生学习的积极性。
 - ◆ 1.2 学生正手发高远球和击高远球达标的集中落点区域很难达到现行标准，女生尤为明显。
 - ◆ 1.3 羽毛球课室内课考核与室外课考核的标准应该有所差别。

◆ 2 建议

- ◆ 2.1 根据学生的各体差异改革考核方式，推行以学生为主体的考核，增加学习过程和态度的评价。
- ◆ 2.2 建立以体育与健康为中心的羽毛球普修课考核方法，根据学生的具体情况的不同设立相应的标准。
- ◆ 2.3 在提高班的考核中，可以适当的把临场裁判纳入考核的一部分。



谢谢大家!