

# 羽毛球课程介绍

## 一、课程概述

羽毛球运动是灵活、快速、多变的隔网对击性项目。动作易掌握，器材简便，充满乐趣，深受学生的喜爱。羽毛球运动能有效发展灵活性、协调性、力量、耐力等身体素质；对培养勇敢、顽强、沉着、果断等意志品质具有良好的作用。

本课程以羽毛球发球、击球、移动步法、裁判法以及基本理论知识为主要教学。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，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础；了解羽毛球运动单打双打的基本战术、发展趋势和竞赛规则，并能担任羽毛球基本裁判工作，提高学生欣赏该运动的能力。

## 二、教学目标

1. 使学生学习和掌握羽毛球运动的基本知识、技术、战术和步法。
2. 学习羽毛球技、战术的基本理论知识，掌握单、双打的技、战术、并提高实战能力。
3. 提高学生对竞赛规则、裁判法的应用能力，了解羽毛球运动发展的最新动态。
4. 通过教学不断提高学生对羽毛球运动的兴趣、利用4S平台教学提高学生的观赏能力和分析能力，掌握科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼的习惯和终身体育的意识，达到增强体质，提高健康水平的目的。

## 三、教学内容

### 1. 理论教学内容

- (1) 羽毛球运动的起源与发展；
- (2) 羽毛球运动的规则与裁判法；

### 2. 技能教学内容

#### (1) 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、介绍6点步法等；
- ③发球技术：正手发后场高远球、反手发网前球；
- ④击球技术：正手击高远球、介绍杀球、吊球；
- ⑤网前球技术：正手挑球、反手挑球、介绍放网、搓球；

#### (2) 基本战术

- ①单打战术；
- ②双打战术；

## 四、考试内容

考试项目：正手发后场高远球、正手击高远球、反手发网前球。

## 羽毛球教师简介

彭迎莹，研究生毕业于成都体育学院体育教育训练学专业，羽毛球二级运动员，羽毛球一级裁判员。

教育理念：“羽”你共“趣”，“球”索不止。

