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、正手挑球。

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。



郭延东，共青团员，助教，硕士研究生，毕业于中国民用航空飞行学院运动训练专业。

教育理念：寓教于乐。

