

毽球课程教学大纲

Shuttlecock

课程类别	专业核心课程	课程编号	1212025B、1212026B
适用专业	武术与民传专业	先修课程	无
总学时	60	学分	3.5
讲授	6	实践	54

一、课程性质与任务

(一) 课程性质

毽球运动是以脚为主支配的隔网无身体接触的集体隔网对抗性运动，是一项集技巧性、对抗性、集体性、游戏性，攻防技术于一身的运动项目，有着广泛的群体基础。通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，达到增强体质与健康，促进身心的和谐发展、生活质量和体育技能与素养的提高。

毽球这门普修课是武术与民传专业必修课程，系统的讲授毽球概述以及发展、项目的分类、单项技术、规则、裁判、比赛的编排等内容，让学生掌握毽球基础理论知识和基本技术之外，更深层次的了解了毽球这项运动。弘扬了民族传统体育精神，为提高专项运动素质打好基础。

(二) 课程任务

通过本课程的理论教学和实践教学使学生具备以下知识和能力：

1. 了解熟悉毽球运动的特点、作用和发展趋势，掌握毽球运动的基本理论知识和基本技术、战术，具有讲解、示范、分析和纠正错误动作的基本技能。
2. 掌握重点毽球竞赛的规则及裁判法，能组织一般毽球比赛并能担任毽球比赛的裁判工作。
3. 培养学生爱国主义和团结互动的集体主义精神；培养献身体育教育事业的敬业精神、勇敢、顽强的意志品质和“教书育人”的工作能力。

二、教学活动目标

(一) 课程目标

课程目标 1：通过毽球教学，掌握毽球运动的基本练习方法和技能，能科学地正确地进行锻炼，提高自己的锻炼能力，并逐步养成自觉锻炼的习惯，具有一定的欣赏毽球运动的能

力。(支撑的毕业要求指标点 1-3)

课程目标 2: 根据自己的能力确定毽球的学习目标, 自觉通过毽球运动改善心理状态, 增强自信心。能掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法。(支撑的毕业要求指标点 1-3)

课程目标 3: 掌握毽球教学与训练方法, 能讲解、会示范, 具备开展中小学毽球运动的能力。(支撑的毕业要求指标点 2-2)

课程目标 4: 培养学生的勇敢、顽强、拼搏的进取精神和团队协作精神, 正确处理竞争与合作的关系。(支撑的毕业要求指标点 3-2)

(二) 思政目标

思政目标 1: 通过毽球理论与实践的结合, 培养学生要以毽球项目校园推广为使命; 以民间体育传承发展负责任; 为民族传统体育振兴而奋斗的精神。

思政目标 2: 通过毽球技能的训练, 培养学生机智灵活、勇敢拼搏、团结合作的优秀品质, 锤炼大学生的坚强意志, 提升大学生的组织协作能力, 培养正确的竞争意识和良好的团队合作能力。

思政目标 3: 通过毽球理论与实践的结合, 培养学生要通过对毽球文化的学习和理解, 开发毽球教学中的人文价值, 坚定政治信仰, 胸怀远大理想, 培养学生的规则意识、社会责任感和集体荣誉感, 将社会主义核心价值观体系深植于学生的内心。

三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑 课程目标	支撑的毕业 要求指标点
		讲授	实践	小计		
1	(1) 毽球运动概述 毽球运动的起源与发展 (2) 毽球基本技术	2	24	26	课程目标 1、2、3、 4	1-3、2-2、3-2
2	(1) 毽球基本技术 (2) 毽球基本战术 (3) 毽球运动的裁判法及毽球比赛的编排	4	30	34	课程目标 1、2、3、 4	1-3、2-2、3-2

学习内容:

1. 毽球 1

(1) 毽球运动概述 毽球运动的起源与发展

毽球的产生; 毽球运动的发展; 毽球运动的文化渊源; 毽球运动的原理; 毽球运动的内容与分类; 毽球运动的特点; 毽球运动的健身功能。

重点：毽球运动的发展经历的阶段及特点。

难点：毽球运动的原理、特点。

(2) 毽球基本技术

毽球的球性练习——颠球（脚背正面、脚内侧）；毽球的准备姿势——低位准备姿势、高位准备姿势；毽球的移动步伐——组合步移动技术及有球移动练习；毽球的发球技术——正面脚背（脚内侧）正面发球技术；毽球的发球技术——侧身脚背正面发球技术；毽球传球技术的辅助练习——高挂球；毽球技术中的传球技术——脚内侧传球技术。

重点：培养学生掌握毽球基本技术的概念和动作方法。

难点：熟练掌握毽球基本技术与练习的组织形式。

2. 毽球 2

(1) 毽球基本技术

毽球的起球技术——脚内侧（正脚背）起球技术；毽球的起球技术——腿部起球、腹部起球技术、胸部起球、头部起球技术；毽球的攻球技术——原地（自抛球）脚踏攻球技术；毽球的攻球技术——原地（自抛球）外摆倒钩攻球技术；毽球的拦网技术；毽球技术中的起网前小球技术。

重点：培养学生掌握毽球基本技术的概念和动作方法。

难点：熟练掌握毽球基本技术与练习的组织形式。

(2) 毽球基本战术

毽球的基本战术有：进攻战术和防守战术两方面。毽球的基本战术实际上就是攻防双方在技术上、心理上利用各自的基本技术，根据临场的具体情况，不断组成制约和反制约的攻防对抗。

重点：在比赛过程中要根据对方情况，合理的布置战术，充分掌握战术的重要性。

难点：战术的关键在于能否及时、准确地分析出对方的强、弱之处，组织起各种多变的攻防战术，发挥自己的长处，攻对方的短处。

(3) 毽球运动的裁判法及毽球比赛的编排

做一合格的裁判，必须做到：良好的道德品质；熟悉规则，精通业务；理解规则精神实质；不断的探讨和钻研规则促进此运动的发展；掌握判罚尺度；必须进行实践，体会各种动作，从中摸索规律，使判罚更为准确；热爱事业的心。

重点：掌握毽球完整的基本规则和执裁。

难点：毽球比赛的编排。

四、达成教学活动中目标的途径和措施

1. 教学中注意引导学生积极思维，勤学巧练，掌握重点，重视培养学生分析问题，解

决问题的能力。

2. 通过讲解法、示范法、练习法、帮助法、纠错法等多种教学方法来完成毽球课程教学目标。

3. 强调教学中抓学生技术动作规范，培养学生教学能力、组织工作能力、裁判能力。

4. 加强组织纪律性教育，爱护公物，避免伤害事故发生，保证教学的顺利进行。

五、考核方式

（一）考核方式

（1）毽球1

考查课程成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（20分）、课堂表现（30分）、平时作业（30分）、课堂笔记（20分），占比30%；“1”指期末考试成绩，占比70%。

课程总成绩=平时成绩30%+技能成绩70%；

（2）毽球2

考查课程成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（20分）、课堂表现（30分）、平时作业（30分）、课堂笔记（20分），占比30%；“1”指期末考试成绩，占比70%。

课程总成绩=平时成绩30%+技能成绩70%；

（二）成绩评定标准

1. 课堂教学情况评价方法与标准

课堂考勤记录占 20%，随堂测验成绩和提问成绩占 70%，按照百分制给分；

考勤全勤记为 100 分，缺勤一次减 $100/n$ 分（ n 为考勤次数，一学期不少于 3 次）；

随堂测验成绩按照测验评分标准进行评分，课堂提问根据学生答题情况给出成绩，按照次数求均分。

2. 作业评价方法与标准

评价依据以下几个方面：

①不交作业，成绩为 0 分，百分制计分；

②完整性：20 分，作业内容基本完整，没有故意的少题、漏题；

③认真程度：20 分，格式规范，代码层次清晰，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：40 分，根据答题情况给出分数；

⑤重复率：20 分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

学期末，每个学生所有作业的平均值，即是该同学最后评价的作业环节评价成绩。

3. 技能成绩考试评价方法和评价标准

毽球 1：

（1）颠球一分钟计数（60 分）。

①评分参照：

评分标准

个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
60	60	50	50	40	40
59	59	49	49	39	39
58	58	48	48	38	38
57	57	47	47	37	37
56	56	46	46	36	36
55	55	45	45	35	35
54	54	44	44	34	34
53	53	43	43	33	33
52	52	42	42	32	32
51	51	41	41	31	31

注：30个及以下为0分

②考试要求：学生根据所学的颠球方法，在一分钟内完成颠球的次数为准，手每触毬一次在总数里扣除5个。

(2) 发球 (40分)

①评分参照：

评分标准

个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
10	40	6	24	2	8
9	36	5	20	1	4
8	32	4	16		
7	28	3	12		

②考试要求：学生按秩序每人发十个球，教师根据学生发球的技术动作和有效次数进行打分。考试分数分为技评分和达标分。技评分是指学生发球的技术动作分。达标分是学生发球过网且落在对面场区的个数，其中技评分比重占60%，达标分比重占40%。老师根据学生踢的动作和效果进行打分。

③技术评定：注意击球动作、击球部位、击球速度、过网点。

评分标准

	技评 (60%)	达标 (40%)
(86-100) 分	准备姿势, 击球动作正确, 动作熟练协调, 发力好具有较大攻击性	10 个
(76-85) 分	准备姿势, 击球动作较正确, 动作较熟练协调, 发力较好, 具有一定攻击性	7-9 个
(60-75) 分	准备姿势, 击球动作基本正确, 动作基本熟练协调, 发力较差, 没有攻击性	5-7 个
(0-59) 分	准备姿势, 击球动作不正确, 不能发力	4 个以下

毽球 2:

(1) 两人对传球 (40 分)

①评分参照:

评分标准

个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
10	40	6	24	2	8
9	36	5	20	1	4
8	32	4	16		
7	28	3	12		

②考试要求: 两人相距 3 米左右相对站立进行对传球, 每一个来回为一次传球, 中途出现掉球, 视为失误, 每组两次机会, 取高的一次为最终考核成绩。(手触球为失误)。

(2) 实战 (60 分)

①评分参照:

评分标准

	技评 (60 分)
(50-60) 分	技战术意识表现突出; 运用动作合理、规范; 比赛作风顽强、心里状态稳定。
(40-50) 分	技战术意识表现良好; 运用动作较合理、规范; 比赛作风良好、心里状态稳定。
(20-40) 分	技战术意识表现一般; 运用动作基本合理、规范; 比赛作风较好、心里状态较稳定。
(0-20) 分	技战术意识表现差; 运用动作不合理、不规范; 比赛作风一般、心里状态较差。

六、推荐教材及主要参考书

(一) 推荐教材

张军 龙明编. 毽球运动. 北京: 高等教育出版社, 2008 年

(二) 主要参考书

推荐教材及参考书目, 要写明全部参考书目的作者、书名、出版社、出版日期等。格式如下:

张军 龙明编. 毽球运动. 北京: 高等教育出版社, 2008 年

执笔教师: 李明

审核人:

年 月 日