



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

课程名称：公共体育（毽球）

专业年级：2025级

学时：68

学分：4

任课教师：连远斌、何丽琴、曾

喜佳

《毽球》课程标准

适用的专业范围及层次： 全日制专科大一（第一、二学期）

课内学时数：68

学分：4

考核方式：考试

编制人：连远斌、何丽琴、曾喜佳

一、课程教学目的

（1）根据毽球运动的特点和学校的实际情况，本课程讲授以花毽技术为主，适当介绍毽球比赛的技、战术，增加学生对民族传统体育项目的了解；

（2）本课程主要讲授毽球运动技、战术基本理论知识和竞赛规则及裁判法，重点放在实践教学环节上，注意区别对待，积极开展互帮互学活动。力求理论指导实践，引导学生能够欣赏毽球比赛；

（3）在教学过程中，注重培养学生勇于克服困难、顽强拼搏、团结协作的精神以及勤奋向上、持之以恒的优良品质。营造健康、快乐、阳光的校园体育氛围。完成毽球课程及大学体育课程的培养目标。

二、课程教学要求

（1）通过毽球课的教学，使学生掌握毽球运动的基本技术和相关理论知识，并具备一定的运用能力，适当让学生课外组织一些比赛；

（2）通过毽球课的教学，了解毽球的主要竞赛规则、裁判方法，能够欣赏高水平的毽球比赛，力求校园毽球群体与社区全民体育相结合；

（3）通过毽球课的教学，使学生掌握一项技巧和运动技能的同时，全面发展学生的身体素质，树立终身体育的观念，提高学生的调节和抗压能力。

三、课程教学重、难点

（1）**理论部分教学重点：**毽球运动起源、发展，以及特点、锻炼价值、发展趋势，毽球运动竞赛规则及裁判法；

(2) **理论部分教学难点：** 毽球运动竞赛规则及裁判法；

(3) **实践部分教学重点：** 脚内侧踢球技术、正脚背踢球技术、脚外侧踢球技术、大腿触球技术和头球技术、各种花毽练习；

(4) **实践部分教学难点：** 个人技术运用到多人围踢中。

四、课程教学方法与教学手段

(一) 理论部分

(1) **教学方法：** 采用多媒体演示、讲授法、案例教学法、情景教学法、提问、分组讨论法、看教学录像和图片；

(2) **教学手段：** 采用多媒体演示和口头语言教学为主，学生提问、分组讨论为辅，布置课外作业等教学手段。

(二) 实践部分

(1) **教学方法：** 采用讲授、示范、组织学生练习、抽查对比、纠正错误、教学比赛、学生设计等教学方法；

(2) **教学手段：** 口头讲解配合示范技术动作，完整与分解相结合、集体和分组练习相结合、学生练习配合抽查对比纠正错误等手段。

五、课程教学内容

第一部分理论部分(6 学时)

(1) 毽球运动概述

(2) 毽球运动技、战术基本理论

(3) 毽球竞赛规则与裁判法

重点： 毽球运动起源、发展，以及特点、锻炼价值、发展趋势，毽球运动竞赛规则及裁判法。

难点： 毽球运动竞赛规则及裁判法。

第二部分实践部分(54 学时)

(一) 毽球基本技术(24 学时)

(1) 脚内侧踢球

(2) 脚外侧踢球

(3) 正脚背踢球

(4) 大腿触球

(5) 胸触球

(二) 毬球的组合技术(16 学时)

(1) 内、外侧结合踢球

(2) 内、正脚背结合踢球

(3) 内侧踢球、大腿触球结合

(4) 正脚背踢球、大腿触球结合

(5) 双人对踢组合

(6) 三人三角踢组合

(7) 多人围踢组合

(三) 花样踢毬(6 学时)

(1) 外落毬

(2) 臂绕花

(3) 跳踢球

(四) 毬球比赛的技战术(8 学时)

(1) 发球(正脚背、脚外侧发球)

(2) 隔网对踢

(3) 三人一组对抗赛

重点:脚内侧踢球技术、正脚背踢球技术、脚外侧踢球技术、大腿触球技术和头球技术、各种花毬练习。

难点:个人技术运用到多人围踢中。

六、学时分配

分类	教学内容	时数	百分比
理论部分	1、毬球运动概述	2	8.8%
	2、毬球运动技、战术基本理论	2	
	3、毬球竞赛规则与裁判法	2	
	1、毬球基本技术	24	79.4%
	2、毬球组合技术	16	

实操部分	3、花样踢毽	6	
	4、毽球比赛的技战术	8	
考核	专项考核、身体素质考核	8	11.8%
合计		68	100%

七、课程考核内容与标准

(一) 第一学期（考试成绩占 70%、平时成绩占 30%）

1、专项考核内容及标准

(1) 内容：连续踢

方法：测试者踢毽，高度不低于 50 厘米，计连续踢次数。每人三次机会，取一次最高次数，为正式成绩。

评分标准：

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	30	20
次数	40	38	35	32	30	25	20	15	10	8	6	4	2	1

(2) 内容：两人对踢

方法：两人一组，间隔 1 米对踢，每人触球不能超过两次，计连续踢的次数。每组三次机会，取一次最高次数，为正式成绩。

评分标准：

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	30	20
次数	30	28	26	24	21	18	15	12	8	7	6	5	4	3

2、身体素质考核内容

男生：1000 米、引体向上

女生：800 米、仰卧起坐

（具体评分标准见教材）

(二) 第二学期（考试成绩占 70%、平时成绩占 30%）

1、专项考核内容及标准

(1) 内容：两人隔网对踢

方法：两人一组，在高度 1 米网对踢，每人触球不能超过两次，计连续踢的次数。每组三次机会，取一次最高次数，为正式成绩。

评分标准:

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	30	20
次数	20	18	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1

(2) 内容: 发球

方法: 测试者发 10 个球, 不限制脚法, 从本方端线后发球, 球过网落在对方半场即可。每组二次机会, 取最好成绩, 为正式成绩。

评分标准:

分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0
次数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2、身体素质考核内容

男生: 100 米、立定跳远

女生: 100 米、立定跳远

(具体评分标准见教材)

八、使用教材及主要参考书

[1] 《大学体育与健康信息化教程》(第一版), 连远斌, 张乐为主编, 北京理工大学出版社, 2018 年 11 月

[2] 《毽球竞赛规则》(第二版), 中国毽球协会, 人民体育出版社, 2017 年

[3] 《毽球教程》(第一版), 董刚编, 化学工业出版社, 2017 年 1 月

[4] 《中国花毽》(第二版), 郭七正编, 人民体育出版社, 1997 年