



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

# 课程标准

(2025-2026 学年第二学期)

课程名称： 羽毛球  
专业班级： 体教 241、242、3+241  
学 时： 36  
学 分： 2  
任课教师： 郑顺新、林方正

# 体育教育《羽毛球》课程标准

实践课学时数：34

理论课学时数：2

总学时：36

适用的专业范围及层次： 全日制专科体育教育专业

考核方式：考试

制定人：郑顺新、林方正

## 一、课程性质、目的和任务

### （一）课程性质：

羽毛球课程是体育教育专业的核心技能课程之一，属于专业必修课。通过系统学习羽毛球运动的基本理论、技术和教学方法，培养学生掌握羽毛球教学、训练、竞赛组织及裁判能力，为未来从事学校体育教学、社会体育指导及运动训练奠定基础。

### （二）目的和任务：

1、通过本课程的教学与训练，使学生掌握羽毛球运动的理论知识，熟练掌握羽毛球运动的基本技术、单双打战术。

2、通过本课程的教学与实践，使学生能自觉运用所掌握的基本知识和技能，去认识和分析羽毛球运动中出现的各种问题和现象，培养学生及时发现问题、分析问题和解决问题的能力。

3、掌握羽毛球教学与训练方法，学习基本的羽毛球规则在竞赛中的应用。

## 二、教学基本要求

1、基本掌握羽毛球基本手法技术，特别是握拍、发球、拉后场球、搓网前球、杀球、吊球和反手击球等基础手法技术。学会用高手击球拉后场高远球、扣杀、吊球、搓球和挡球技术；学会低手击球中的挑高球、平抽、半蹲快打和放网前球；学会各项手法技术组合，并把所学技术应用于比赛中。

2、了解并掌握羽毛球的并步、交叉步、滑步、垫步、腾空步等基本步法；熟练掌握羽毛球步法的启动、移动及回位技术，并能运用完整步法技术高质量完成全场“米”字型步代；熟练掌握杀球上网步法、吊球回位步法及搓球、推球后的回位步法以及网前至后场和后场至网前的快速连贯步法等技术。

3、熟练掌握基本的羽毛球进攻与防守的战术理论知识和方法，了解战术组合与意义，在教学比赛中能简单的运用单打和双打战术。

4、了解和掌握羽毛球运动的发展概况，羽毛球运动击球基本理论，羽毛球单双打基本战术，羽毛球运动常识，熟练掌握羽毛球竞赛规则和裁判法，培养学生的羽毛球教学组织能力、技战术的综合运用及裁判实践能力。

### 三、教学内容、目标要求

#### (一) 目标要求

通过本课程学习，学生能够：

1. 掌握羽毛球运动的基本理论、技术、战术及竞赛规则；
2. 具备羽毛球教学、训练指导及组织竞赛的能力；
3. 形成良好的运动习惯，提升身体素质和心理素质；
4. 培养团队协作、公平竞争及终身体育意识。

#### (二) 理论部分

##### 第一章 羽毛球运动的发展概况

###### 1. 教学内容

###### 第一节 羽毛球运动的起源

###### 第二节 羽毛球运动的发展

###### (1) 世界各地羽毛球运动简介

###### (2) 系列大奖赛与职业运动员的诞生

###### (3) 进军奥运会给羽毛球运动的发展带来生机

###### 第三节 中国羽毛球运动的发展

###### (1) 我国古代羽毛球运动的发展

###### (2) 近现代的羽毛球发展

###### (3) 我国竞技羽毛球概况

###### 第四节 羽毛球运动的主要特点与意义

###### (1) 羽毛球运动的主要特点

###### (2) 参加羽毛球运动的主要意义

###### 2. 教学基本要求

使学生基本了解和掌握羽毛球运动的起源，羽毛球运动的发展，中国羽毛球运动的发展及羽毛球运动的主要特点与意义。

###### 3. 重点难点

###### 重点

羽毛球运动的发展，中国羽毛球运动的发展和羽毛球运动的主要特点。

###### 难点

中国羽毛球运动的发展和羽毛球运动的主要特点。

##### 第二章 羽毛球运动击球基本理论

###### 1. 教学内容

###### 第一节 技术与战术术语

###### (1) 技术术语

## (2) 战术术语

### 第二节 击球技术要素

#### (1) 场地和击球位置

#### (2) 基本技术组成

#### (3) 基本击球线路

### 第三节 影响击球质量的基本因素

#### (1) 击球力量

#### (2) 击球弧线与节奏

#### (3) 击球落点

#### (4) 击球拍面

#### (5) 击球点与身体位置

#### (6) 球体旋转的特点

### 第四节 击球技术动作的基本结构

#### (1) 手法技术动作的基本结构

#### (2) 步法技术动作的基本结构

## 2. 教学基本要求

使学生了解和掌握羽毛球运动主要技战术术语,影响击球质量的基本因素及击球技术动作的基本结构。

## 3. 重点难点

### 重点

羽毛球击球技战术术语和击球技术动作的基本结构。

### 难点

羽毛球击球技战术术语和影响击球质量的基本因素。

## 第三章 羽毛球运动常用技术原理与分析

### 第一节 鞭打动作的技术原理与分析

### 第二节 曲指发力技术原理与分析

### 第三节 滑拍技术原理与分析

### 第四节 启动技术原理与分析

## 2. 基本要求:

通过学习,使学生了解并掌握羽毛球运动的常用技术动作:深刻理解鞭打、曲指发力、滑拍、起动等术语内涵及原理。

## 3. 重点难点

### 重点

鞭打动作的技术原理和起动步法技术原理

难点

羽毛球技术中鞭打动作的放松、曲指发力的停顿、滑拍角度以及起动时机等几个力学问题。

## 第四章 羽毛球单打基本战术

### 1. 教学内容

#### 第一节 羽毛球单打发球区域划分

#### 第二节 羽毛球单打发球战术

- (1) 视对方接发球站位决定发球路线的战术
- (2) 避开对方技术特长发球的战术
- (3) 利用对方接发球的规律特点发球的战术
- (4) 利用发球动作迷惑对手的战术

#### 第三节 羽毛球单打打法战术

- (1) 攻后场单打打法战术
- (2) 攻前场单打打法战术
- (3) 杀吊上网单打打法战术
- (4) 防守反击单打打法战术

#### 第四节 羽毛球单打打法

- (1) 压后场底线的单打打法
- (2) 打四方球的单打打法
- (3) 快拉快吊的单打打法
- (4) 后场下压的单打打法
- (5) 守中反攻的单打打法

#### 第五节 羽毛球单打打法的选择

- (1) 身体条件
- (2) 技术掌握情况
- (3) 性格和气质特点

### 2. 教学基本要求

通过本章的学习，使学生初步了解现代羽毛球场地单打区域的划分、常见的单打发球战术、常用的单打打法战术以及常用的单打打法的选择，充分认识羽毛球运动单打技术的内在规律性、羽毛球单打战术及其战术选择的重要意义。

### 3. 重点难点

重点

视对方接发球站位决定发球路线和利用发球动作迷惑对手的单打发球战术，攻后场、攻前场、杀吊上网的单打打法战术。

难点

利用发球动作迷惑对手的单打发球战术和杀吊上网的单打打法战术。

## **第五章 羽毛球双打基本战术**

### 1. 教学内容

#### 第一节 羽毛球双打基本站位

- (1) 双打进攻站位
- (2) 双打防守站位
- (3) 轮转站位

#### 第二节 羽毛球双打常用战术

- (1) 攻中路双打战术
- (2) 攻人双打战术
- (3) 后杀前封双打战术
- (4) 守中反攻双打战术

#### 第三节 羽毛球双打打法

- (1) 快攻压网的双打打法
- (2) 前场点打的双打打法
- (3) 后攻前封的双打打法
- (4) 抽压底线的双打打法

### 2. 教学基本要求

通过本章的学习,使学生初步了解现代羽毛球双打基本站位及双打战术的基本理论,掌握几种常用的双打战术以及双打打法的选择,充分认识羽毛球运动双打技术的内在规律性、羽毛球双打战术及其战术选择的重要意义。

### 3. 重点难点

重点

羽毛球双打的基本站位、轮转站位,攻中路战术,攻人战术和后杀前封战术。

难点

羽毛球双打的轮转站位和前后杀前封战术。

## **第六章 羽毛球技术的战术意识与运用**

### 第一节 发球、接发球的战术意识及运用

### 第二节 前场击球技术的战术意识及运用

### 第三节 中场击球技术的战术意识及运用

### 第四节 后场击球技术的战术意识及运用

### 第五节 双打击球战术的战术意识及运用

### 2. 教学基本要求

通过本章的学习,使学生初步了解现代羽毛球双打基本站位及双打战术的基本理论,掌握几种常用的双打战术以及双打打法的选择,充分认识羽毛球运动双打技术的内在规律性、羽毛球双打战术及其战术选择的重要意义。

#### 4. 重点难点

##### 重点

发球、接发球的战术意识及运用,前场击球技术的战术意识及运用,中场击球技术的战术意识及运用,后场击球技术的战术意识及运用和双打击球战术的战术意识及运用。

##### 难点

双打击球战术的战术意识及运用。

### **第七章： 羽毛球运动竞赛规则与裁判**

#### 1. 教学内容

##### 第一节 羽毛球运动竞赛规则

- (1) 相关定义
- (2) 挑边
- (3) 计分方法
- (4) 交换场区
- (5) 发球
- (6) 单打
- (7) 双打
- (8) 发球区错误
- (9) 违例
- (10) 重发球
- (11) 死球
- (12) 比赛连续性、行为不端及管理
- (13) 裁判职责和申诉受理

##### 第二节 羽毛球裁判工作方法

- (1) 裁判长的职责与工作流程
- (2) 主裁判员的职责与工作流程
- (3) 发球裁判员的职责与工作流程
- (4) 司线员的职责与工作方法
- (5) 记分员的职责与工作方法

##### 第三节 羽毛球常用竞赛方法

- (1) 循环制

(2) 淘汰制

(3) 循环淘汰混合制

2. 教学基本要求:

通过本章节的理论学习,使学生掌握羽毛球运动竞赛规则,羽毛球裁判工作方法及羽毛球常用的竞赛方法。

3. 重点难点

重点

羽毛球运动竞赛规则和羽毛球裁判工作方法。

难点

羽毛球裁判工作方法,种子的分布、轮数、场数的确定及轮空位置的分布等。

## **第八章： 羽毛球运动常识**

1. 教学内容

第一节 羽毛球运动与健康

(1) 羽毛球运动与身体的发展

(2) 羽毛球运动与心理健康的发展

(3) 羽毛球运动与社会适应能力的发展

第二节 羽毛球运动中的损伤及其预防

(1) 羽毛球运动中的常见损伤

(2) 运动损伤的预防措施

(3) 运动损伤后的康复治疗与训练

第三节 羽毛球运动的营养知识

(1) 人体运动时能量代谢的供能系统

(2) 羽毛球运动能量代谢特点

(3) 羽毛球运动供能理论在运动营养补充中的运用

(4) 羽毛球运动员的科学膳食

第四节 羽毛球运动在不同人群健身运动处方中的运用

(1) 在少年儿童健身运动处方中的运用

(2) 在青少年健身运动处方中的运用

(3) 在妇女健身运动处方中的运用

(4) 在中老年人保健与康复健身运动程序处方中的运用

第五节 羽毛球运动知识

(1) 羽毛球运动礼仪知识

(2) 羽毛球运动服装器材知识

2. 教学基本要求:

通过本章节的理论学习,使学生基本掌握羽毛球运动与健康,羽毛球运动中的损伤及其预防,羽毛球运动的营养知识,羽毛球运动在不同人群健身运动处方中的运用及羽毛球运动知识等一些常用的羽毛球运动知识。

### 3. 重点难点

#### 重点

羽毛球运动中的损伤及其预防,羽毛球运动的营养知识及羽毛球运动在不同人群健身运动处方中的运用。

#### 难点

羽毛球运动中的损伤及其预防和羽毛球运动在不同人群健身运动处方中的运用。

## (二) 技术部分

### 第九章 手法

#### 1. 教学内容

##### 第一节 握拍技术

###### (1) 正手握拍法

###### (2) 反手握拍法

##### 第二节 准备姿势

##### 第三节 发球和接发球技术

###### (1) 正手发后场高远球

###### (2) 正手发后场平高球

###### (3) 正手发后场平射球

###### (4) 正手发网前小球

###### (5) 反手发后场平高球

###### (6) 反手发后场平射球

###### (7) 反手发网前小球

###### (8) 接发球站位和接发球准备姿势

##### 第四节 击球技术

###### (1) 前场击球技术

###### ①正反手搓球

###### ②正反手推球

###### ③正反手放球

###### ④正反手勾球

###### ⑤正反手扑球

###### ⑥正反手挑球

## (2) 中场击球技术

- ①正反手挡网前球技术
- ②正反手挑高球技术
- ③正反手抽球技术
- ④正反手快打技术

## (3) 后场击球技术

①正手直线平高球技术；正手斜线平高球技术；反手直线平高球技术；反手斜

线平高球技术；

- ②正手直线高远球技术；正手斜线高远球技术；
- ③正手直线杀球技术；正手斜线杀球技术；

④正手直线吊球技术；正手斜线吊球技术；反手直线吊球技术；反手斜线吊球

技术；

## 2. 教学基本要求

通过实践课教学，使学生掌握正确的正反手握拍方法，形成正确的发球站位和接发球站位姿势，掌握合理的网前、中场及后场的各种击球技术动作。

## 3. 重点难点

### 重点

正反手握拍方法；正手发网前球、平高球和高远球，反手发网前球和平高球；后场正手拉高远球和平高球、杀球和吊球，后场反手拉平高球、吊球；网前正手挑球、搓球、推球和勾球等。

### 难点

正反手握拍法的转换，正反手发球动作、击球动作的一致性及曲指发力的有效性。

## 第十章 步法

### 1. 教学内容

#### 第一节 起动

- (1) 起动技术动作
- (2) 起动重心控制和时机

#### 第二节 上网步法

- (1) 正手上网步法
  - ①正手跨步上网步法
  - ②正手垫步或交叉步上网步法

③正手蹬步上网步法

④正手并步上网步法

(2) 反手上网步法

①反手跨步上网步法

②反手垫步或交叉步上网步法

③反手蹬步上网步法

④反手并步上网步法

(3) 蹬跳上网扑球步法

第三节 后退步法

(1) 正手后退步法

①正手交叉步后退步法

②正手跨步退后场步法

③头顶后退步法

(2) 反手后退步法

①两步后退步法

②三步或五步后退步法

第四节 中场两侧移动步法

(1) 正手位蹬跨步移动步法

(2) 正手位并步移动步法

(3) 反手位跨步移动步法

(4) 反手位交叉步移动步法

第五节 回位步法

(1) 交叉步后退回位步法

(2) 并步后退回位步法

2. 教学基本要求

通过实践课教学，使学生熟练掌握启动技术、上网步法、中场两侧步法及后退步法，了解并熟练掌握交叉步和并步两种回位步法，并能综合运用启动、上网、侧移、后退和回位等综合步法技术高质量完成全场“米”字型步法。

3. 重点难点

重点

上网步法、中场两侧移动步法、后退步法，全场“米”字型综合移动步法。

难点

启动步法及其启动时机的掌握，步法移动过程中及击球时重心的控制，回位步法与下一次启动步法的合理衔接。

#### 四、课时安排

类别	内容	学时
理论	介绍羽毛球发展概况	2
	羽毛球的单双打战术	
	羽毛球的裁判法和规则	
专项实践	1. 羽毛球的握拍法	24
	2. 发球和接发球：正手发高远球、发平高球、平快球、反手发平快球、正 反手网前球	
	3. 击球：正手击高远球、正手杀球、反手击高远球	
	4. 吊球、搓球、扑球、抽球、扣杀球技术	
	5. 基本步法 单双打基本战术	
	4. 身体素质：耐力、力量、柔韧、灵敏素质等	
	5. 团队游戏	
能力实践	教学组织能力	6
	羽毛球技战术综合运用能力	
	羽毛球裁判员实践能力的培养	
考核	正手发高远球 正手发高远球 反手发球 搓球 吊球 教学比赛	2
机动		2
合计		36

#### 五、成绩考核

##### 1、考核内容

- ( 1 ) 正手打高远球
- ( 2 ) 正手发高远球
- ( 3 ) 反手发网前球
- (4) 搓球

##### 2、考核方法

- ( 1 ) 每人发球 10 次，根据球进区落点，结合技术进行评分 。
- ( 2 ) 每人搓球 5 次，吊球 5 次，根据动作进行技评（由老师抛球）。

##### 3、考试标准

- ( 1 ) 正手发高远球，反手发球评分标准

分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
内容											
正手发高远		1 区		2 区		3 区		4 区		5 区	6 区

球										
反手发球	全 进区		四 进区		三 进区		二 进区		一 进区	

( 2 ) 搓球、吊球评分标准

	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
搓球		A+	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-
吊球		A+	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-

## 六、教材与参考书

- (1) 《羽毛球教程》高等教育出版社，2010
- (2) 《体育理论教程》，广东高等教育出版社，2000。
- (3) 张瑞林、陈恳、何秋华，《羽毛球运动》，高等教育出版社，2005