



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

羽毛球运动

全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

羽毛球运动

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

人民教育出版社

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：周志辉

编写人员：（以姓氏笔画为序）

任井伦 刘成兵 杨伯明 陈世雄 黄晓莺

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书．羽毛球运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著．—北京：人民教育出版社，2024.7．—ISBN 978-7-107-38273-4

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第20241N2Z97号

责任编辑：高琬鑫

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：褚 君

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 羽毛球运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》〔以下简称《课程标准（2022年版）》〕的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册教师用书编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及羽毛球运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展羽毛球运动教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥羽毛球运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于羽毛球运动项目，以运动展示或比赛为核心的教学练赛评一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特点，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在学习与实践运用中解决实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合羽毛球运动的项目特点进行编写，主要包括羽毛球运动概述、羽毛球运动学习目标与教学内容安排建议、羽毛球运动教学内容、羽毛球运动学习评价、羽毛球运动教学计划的设计与示例。

第一章 羽毛球运动概述

本章内容重点介绍了羽毛球运动的特点与育人价值、羽毛球运动与学生核心素养发展的关系，帮助教师充分认识和理解羽毛球运动对发展学生核心素养的教育价值。

第二章 羽毛球运动学习目标与教学内容安排建议

本章内容结合学生认知水平、技能基础和项目特征，从运动能力、健康行为、体育品德等三个方面，呈现水平二至水平四羽毛球运动学习目标与教学内容安排建议，教师可结合学生的能力水平与实际需要，系统进行不同水平目标及结构化内容的安排。

第三章 羽毛球运动教学内容

本章内容是依据《课程标准（2022年版）》的内容要求，结合羽毛球运动的特点构建的，包括基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练赛活动。各项内容的学练赛活动均体现素养导向与育人价值，并采用不同水平与难度的标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较多运动经历者。教材内容突出了基本动作技术和技战术组合的教学，设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，形成了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系，全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第四章 羽毛球运动学习评价

本章参照《课程标准（2022年版）》中学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了水平二至水平四的羽毛球学业质量合格标准，旨在评估学生完成羽毛球运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对羽毛球运动技能做出了不同等级的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第五章 羽毛球运动教学计划的设计与示例

本章编写了羽毛球运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容，帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议。从水平二至水平四展现主题式、结构化、进阶性、学练赛一体化的三个大单元教学计划以及具体的课时计划示例，以供教师参考。

教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教师用书，根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学，水平二大单元教学计划是针对羽毛球运动水平零基础学生（本教师用书目前是针对3~4年级）进行设计的，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学生学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元教学计划针对已经学过此前水平内容的学生设计，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册展示或比赛一节结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考

使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过持续地探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示与比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教师用书内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的学练赛一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习 and 运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵的育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教师用书的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在练中学、学中思、思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了羽毛球运动的育人价值，还结合具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合羽毛球运动的课程内容，设计了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教师用书内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

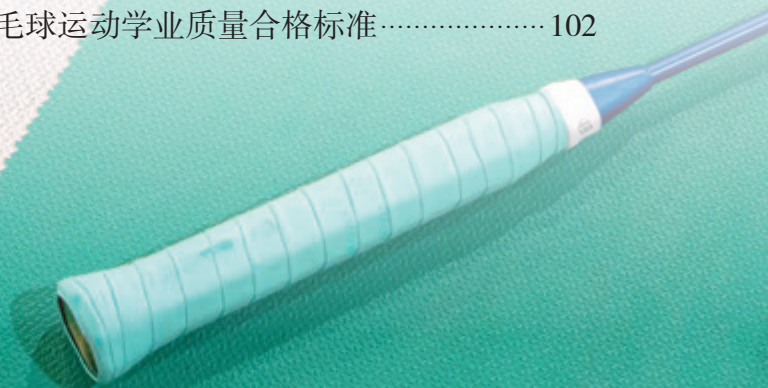
（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频等配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果；也可用于学生自主学习，通过指导学生合理使用相关数字资源，可以促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章	羽毛球运动概述	2
第一节	羽毛球运动的特点	2
第二节	羽毛球运动与学生核心素养的发展	3
第二章	羽毛球运动学习目标与教学内容安排建议	6
第一节	羽毛球运动学习目标	6
第二节	羽毛球运动教学内容安排建议	8
第三章	羽毛球运动教学内容	10
第一节	羽毛球运动基础知识	10
第二节	羽毛球运动基本技术与运用	22
第三节	羽毛球运动基本战术与运用	68
第四节	羽毛球运动专项体能	86
第五节	羽毛球运动展示或比赛	92
第四章	羽毛球运动学习评价	102
第一节	羽毛球运动学业质量合格标准	102



第二节	羽毛球运动技能分级建议·····	104
第三节	羽毛球运动评价策略·····	105
第四节	羽毛球运动评价表示例·····	108
第五章	羽毛球运动教学计划的设计与示例·····	110
第一节	羽毛球运动大单元教学计划的设计 原则与要点·····	110
第二节	羽毛球运动大单元教学计划的设计示例·····	113
第三节	羽毛球运动课时教学计划的设计与示例·····	154
参考文献 ·····		160
后 记 ·····		161

第一章

羽毛球运动概述

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]规定球类运动专项运动技能主要包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等。开展羽毛球运动项目教学，对贯彻《课程标准（2022年版）》精神、落实立德树人根本任务、培养中小学生核心素养、促进中小学生身心健康全面发展具有重要意义。本章主要从羽毛球运动的特点、价值，以及其与学生核心素养发展的关系等方面介绍羽毛球运动。

第一节 羽毛球运动的特点

羽毛球运动具有较高的普及度，它的运动量可根据学生的个人年龄、体质状况、运动水平和场地环境的特点而定，是体育与健康课程的重要组成部分，深受学生的喜爱。羽毛球运动的主要特点包括技战术的灵活性和多样性、运动过程的趣味性和观赏性，以及运动方式的对抗性和安全性等。

一、技战术的灵活性和多样性

羽毛球运动包含丰富多样的技术与战术，呈现复杂多变、灵活性高的特点。羽毛球的飞行有快慢、高低、远近等多种变化，学生通常难以预测羽毛球的落点、速度、飞行弧度等，需要随时改变身体形态、灵活运用各种步法、根据来球方位快速做出判断并移动，同时还要运用不同的技战术进行有效反击。正是这种不确定性塑造了羽毛球运动独有的特点。学生在参与羽毛球运动的过程中，可以灵活掌握多种技战术，提高随机应变的能力和肢体协调配合的能力。



二、运动过程的趣味性和观赏性

参加羽毛球运动要持续在球场上移动和击球，通过变换动作、调整力量，自如控制羽毛球的走向和落点，让对手猝不及防。力量、速度和技巧的配合，使羽毛球运动富有趣味性，满足人们的运动需求和娱乐需求。羽毛球在空中的飞行轨迹会呈现诸多变化，给观看者带来良好的视觉体验。球场上漂亮的击球动作，也会为击球者带来成功的喜悦，并使观看者体验到力与美的完美结合，获得良好观感。

三、运动方式的对抗性和安全性

羽毛球运动属于隔网对抗运动，场地中间的羽毛球网，把整个场地分成两个区域，对战双方各占一侧场地，不存在直接的身体对抗。在参加羽毛球运动的过程中，要根据现场实际情况及对手反应，灵活运用各种技战术，将球击打到对手防守相对薄弱的区域，限制对手发挥，或快速扣球，实现绝杀。与篮球、足球、排球等非隔网对抗的运动项目相比，羽毛球运动在安全性方面具有突出优势。如果在运动前能做好充分的热身准备活动，在运动过程中遵守规则，合理运用动作技巧，就能有效避免出现运动损伤。

第二节

羽毛球运动与学生核心素养的发展

核心素养是课程育人价值的集中体现，是学生通过课程学习，逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力。《课程标准（2022年版）》明确提出体育与健康课程要发展学生的运动能力、健康行为和体育品德。适量的羽毛球运动可以促进学生的生长发育，提高学生的身体机能，帮助学生减脂塑形、缓解视疲劳，还能增强学生的反应能力、协调性和灵敏性，培养学生自信果断、勇于挑战、坚持不懈等体育精神，发展学生的核心素养。

一、羽毛球运动促进学生发展运动能力

（一）提升体能水平

中小学阶段通常是学生发展体能的重要时期，教师应采取有效的教学手段，提高学生的体能水平。在羽毛球运动过程中，学生通过快速挥拍、积极跑动、灵活转体等技术动作，增强力量、速度、耐力、灵敏性等体能。教师可以通过丰富多彩的羽毛球游戏和比赛活动，让学生在激烈的对抗竞赛过程中，通过高负荷运动，提升心肺功能，促进运动神经系统及骨骼的发育，提高运动能力。学生长期参加羽毛球运动，还可以有效增

肌、减脂和塑形，提高身体健康的水平。

（二）增强运动认知和技战术运用能力

羽毛球运动的技战术种类繁多，学练赛活动的组织形式和情境设计丰富多样，教师可以根据学生的运动能力水平，选择适合的技战术教学内容和活动形式。在羽毛球学练或比赛活动中，学生通常要根据运动场景制订战术策略，并结合现场局势的变化，灵活运用不同的技战术。因此，羽毛球运动可以帮助学生了解自身的运动能力水平，加深对技战术的认识，提升对赛场局势进行判断的能力，最终促进运动能力的全面提升。

（三）激发参与运动比赛的兴趣

羽毛球运动属于对抗性的运动项目，羽毛球比赛对于中小學生来讲，既是颇具挑战性的任务，又是展示自己的良好时机。随着学生动作技术水平的提升和比赛经验的积累，学生的学练兴趣会逐步提高，并树立自信，形成主动展示或比赛的意愿。

二、羽毛球运动帮助学生养成健康行为

（一）培养体育锻炼的意识与习惯

羽毛球运动对场地要求不高，学生可以在学校、家庭周边开展羽毛球运动，带动身边的人积极参与运动，营造良好的体育锻炼氛围，逐步形成体育锻炼的意识，养成良好的体育锻炼习惯。羽毛球运动的技战术丰富多变，教师可以根据教学内容，采用富于创造性的、以能力为导向的教学方法，设计生动有趣的学练活动，引导学生灵活掌握技战术的同时，让学生感受到参与羽毛球运动的快乐，充分激发学生对体育运动的兴趣，强化学生的运动理念，促进学生养成长期进行体育锻炼的良好习惯，帮助学生塑造健康体魄。

（二）提高健康知识与技能的运用能力

在羽毛球运动中，学生如果技战术动作或发力方式不规范，就容易造成运动损伤。为了预防受伤，教师在教学过程中要重点提示容易导致损伤的行为或场景，并同步传授运动损伤的紧急处理方法等健康知识与技能，帮助学生在学练和比赛活动中预防运动损伤，掌握基本的防护技能。学生在运动中也需要树立运动安全意识，善于观察，及时对可能引发损伤的行为做出预判，降低受伤风险，并能识别可能发生损伤的信号，以便及时采取正确的处理措施。

（三）有助于情绪调控

学生正值心理成长比较敏感的关键时期，学业压力大，人际关系开始复杂化、多样化，容易出现情绪波动、焦虑、社会交往障碍等问题。羽毛球运动能够有效地帮助学生调节情绪、减轻心理压力，对学生的心理健康产生积极影响。例如，一场紧张刺激、



精彩纷呈的羽毛球比赛能让人心情愉悦；参加羽毛球运动时，在挥动球拍的过程中，学生聚精会神、心无旁骛，可以有效缓解焦虑、释放压力，改善不良的情绪状态，保持自信的心理状态。

（四）提高环境适应能力

参与羽毛球学练和比赛活动时，激烈的竞争环境，可以培养学生勇于拼搏、挑战自我的精神品质，增强学生的抗挫折能力。在双人或集体比赛中，学生需要与同伴积极沟通、密切配合，培养学生的团队合作意识和能力。学生在运动过程中，往往会意识到自己的不足，为了赢得胜利，就会通过努力不断完善自己，在这一过程中逐步提高了自身的环境适应能力。

三、羽毛球运动有助于学生提升体育品德

（一）培养体育精神

中小学阶段是学生塑造优良的精神品质、培养意志力的关键时期，体育运动恰是最佳的途径之一。培养体育精神对促进学生健康发展、提升学生适应社会的能力，具有非常重要的价值。羽毛球运动可以培养学生的规则意识，引导学生遵守规则、公平竞争。此外，羽毛球运动也是锻炼意志力的有效手段。例如，学生初学羽毛球运动时，会遇到击不到球、技术不过关、体能跟不上等诸多困难。随着练习不断深入，学生反思不足和总结经验，技术会逐步提高，体能也会不断提升。进步的过程能够培养学生坚韧不拔的意志、敢于挑战自我的勇气和永不言弃的体育精神。

（二）提升体育道德

羽毛球运动参赛双方在博弈的过程中，只有遵守运动竞赛规则并尊重对手，才能使比赛顺利开展。因此参加羽毛球运动，可以强化学生的规则意识，帮助学生学会互相理解和包容。在与对手互相切磋的过程中，学生还可以学习对方的羽毛球技巧，取长补短，养成谦虚好学、勤学苦练的体育品德，不断提升自身的能力。

（三）塑造体育品格

羽毛球比赛等活动能够帮助学生理性对待比赛结果，树立正确的胜负观。如果比赛失败，在分析失败原因的过程中，能取长补短；如果比赛胜利，通过及时总结经验，也会实现进步。双打比赛需要搭档之间默契配合，齐心协力，这可以增强学生的责任感和集体意识，培养学生敢于担当的优秀品格。

第二章

羽毛球运动学习目标与 教学内容安排建议

羽毛球运动学习目标根据《课程标准（2022年版）》的要求，以落实立德树人根本任务和实现“健康第一”教育理念为基础，以核心素养为导向，立足专项运动技能的整体教学要求，结合羽毛球运动规律、项目特点，以及各水平阶段学生的认知、身心发展特点，有计划、分步骤地细化和分解学习目标。本章教学内容依据连续性、进阶性和整体性等特点，结合项目要求，结构化呈现学习目标，体现了教学内容的逻辑性和难度的递进性，充分发挥羽毛球运动的育人功能与价值。

第一节

羽毛球运动学习目标

基于羽毛球运动所要发展的核心素养，从运动能力、健康行为和体育品德三方面制订学习目标，把培养学生核心素养有机渗透到教学活动的各个环节。羽毛球运动的学习目标既关注学生的体能、动作技术等外在表现，也关注学练赛过程中学生的态度和价值观等内在体现。学习目标包括水平目标、单元目标和课时目标。水平目标较为宏观、全面和抽象；单元目标和课时目标相对更加具体，目标的表述明确清晰、可测量、可评价。本节重点介绍水平目标，为教师制订各个水平的教学计划指明方向。

一、水平二学习目标

在水平二阶段，多数学生没有接触过羽毛球运动，少数学生虽然接触过羽毛球运动，但往往缺乏系统学习，技能水平较差，甚至形成一些错误的动作习惯。因此，水平二的教学以游戏体验为主，带领学生学习基本技术和简单的战术，并通过游戏或简化规则的比赛来帮助学生巩固基本技术和简单的战术。



运动能力：学生在羽毛球运动的学习和体验中，能按指令和要求完成练习，增强身体的灵敏性、柔韧性、快速反应能力和耐力等体能；通过多次练习，能够运用基本技术与简单组合技术；初步学会在对抗练习中运用简单的战术；知道羽毛球比赛的观看方式和途径。

健康行为：学生知道常见的羽毛球运动损伤，了解简单的预防和处理方法；增强运动的安全意识；在羽毛球运动学练中，与同伴积极沟通和交流，当出现失误或比分落后时，能互相鼓励，保持良好的情绪状态。了解羽毛球运动的发展历史及教育价值，能将所学知识运用到多种形式的展示或比赛中；知道羽毛球运动技战术和专项体能的简单学练方法；在学练赛的过程中积极主动、勇于进取。

体育品德：在学习羽毛球运动的过程中，学生不怕失败、勤于练习；愿意与同伴交流，练习中能与同伴互相帮助、互相包容；乐于参加比赛，遵守羽毛球运动的规则和礼仪。

二、水平三学习目标

学生进入水平三阶段，体能和技能水平有所提升，可以尝试学练稍有难度的技术与战术，并结合羽毛球运动裁判法的相关知识，组织不同形式的比赛。

运动能力：学生理解体能对羽毛球运动的重要性，通过结合技术的体能练习，增强反应速度、移动速度、力量、柔韧性、灵敏性、耐力等体能；积极参加羽毛球运动基本技术及组合技术的学练；能在各种对抗中，较为熟练地运用组合技术及简单的战术；乐于学习羽毛球常用技战术，能将所学技战术运用到比赛中。

健康行为：学生能描述常见的羽毛球运动损伤，并分析造成损伤的原因，在运动中能做好预防；在学练赛活动中，正确看待自己和同伴的优势与不足，表现出乐观、稳定的情绪状态；主动在课后与同伴一起组织、参与羽毛球运动。

体育品德：学生了解羽毛球运动的基本裁判法，在学练赛过程中遵守规则和运动礼仪，尊重对手和裁判；知道中国羽毛球队为国争光的事迹；在参与羽毛球运动的过程中，自信自强、坚韧不拔、积极进取，享受羽毛球运动带来的乐趣；具有责任意识和集体荣誉感，与同伴相互鼓励。

三、水平四学习目标

学生通过此前的学习，已对羽毛球运动形成稳定的兴趣，体能和技能水平得到显著提高，但该阶段的主要问题是学生的技术水平存在参差不齐的情况。因此水平四的教学要根据学生的能力水平，分组安排技战术的练习和比赛。

运动能力：学生通过形式多样的专项体能练习，进一步提升反应速度、移动速度、力量、柔韧性、灵敏性、耐力等体能；坚持学练羽毛球运动基本技战术，并在实践中不



断提高技战术的运用能力；能分析自身体能和技能的优势与劣势，制订学练计划，开展有针对性的练习；参与组织班级内、学校内的展示或比赛等活动，具备一定的执裁能力。

健康行为：学生了解羽毛球运动损伤发生的原因及简易的治疗与康复训练手段；遇到运动损伤时，能够及时求助并正确处理。与同伴主动交流，并能帮助同伴调整情绪状态。

体育品德：学生遵守羽毛球比赛规则，积极参与与羽毛球运动相关的活动，针对羽毛球赛事能做出客观公正的分析和评价；增强观察能力、判断能力、组织协调能力和责任意识，培养强烈的集体荣誉感；明确自己在比赛中承担的角色，体现出良好的服务精神；理性看待比赛结果，树立正确的胜负观；践行比赛礼仪，在学练赛活动中养成文明参赛、公平竞争的意识。

第二节

羽毛球运动教学内容安排建议

专项运动技能教学内容是学生习得运动知识、掌握技能与锻炼方法、形成正确价值观的主要载体。羽毛球运动教学内容的安排要引导学生在运动实践中体验与思考，构建安排合理、逻辑清晰、关联性强的结构体系。同时，还应考虑教学内容设置的适宜性、灵活性和差异性，为教师教学留有一定的弹性空间。教师要结合具体情况（如学生的技能水平和体能状况、场地、天气等）进行调整，选择适合本校或本班学生的教学内容。为促进学生较为系统地掌握羽毛球运动技能，培养学生核心素养，依据《课程标准（2022年版）》中对结构化教学内容呈现的要求，结合学生身心特点和技能水平，确定教学起点，主要从基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛等五个方面着手，系统设计羽毛球运动各水平的教学内容（如表2-2-1）。

表 2-2-1 羽毛球运动各水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 现代羽毛球运动的起源与发展 2. 羽毛球运动场地、器材 3. 羽毛球运动价值 4. 羽毛球游戏与比赛规则	1. 羽毛球重大国际赛事 2. 羽毛球运动礼仪 3. 羽毛球运动基本裁判法 4. 羽毛球运动损伤的预防	1. 羽毛球比赛赏析 2. 羽毛球团队比赛规则 3. 羽毛球运动损伤的处理 4. 中国羽毛球运动的成绩

续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基本技术与运用	- 握拍：正、反手握拍 - 发球：正手发高远球 - 挑球：正、反手挑球 - 放网：正、反手放网前球 - 高远球：正手击高远球 - 杀球：正手杀球 - 移动：蹬跨步、并步、交叉步、垫步等基本步法	- 发球：正手发高远球、正手发网前球 - 推球：正、反手推球 - 高远球：正手击高远球 - 吊球：正手吊球 - 移动： - 前场上网交叉步法 - 后场后撤交叉步法 - 组合技术： - 后场击球组合技术 - 网前击球组合技术 - 杀（吊）上网组合技术	- 发球：反手发网前球 - 抽球：正、反手抽球 - 挡球：正、反手挡球 - 扑球：正、反手扑球 - 移动： - 中场两侧交叉步法 - 全场步法 - 米字形步法 - 组合技术： - 中场两侧击球组合技术 - 拉直线杀（吊）上网组合技术
基本战术与运用	- 单打基本站位 - 接发球游戏 - 重复压后场游戏 - 双打攻人战术	- 重复放网战术 - 下压上网战术 - 双打站位与轮转 - 双打后攻前封战术	- 四方拉吊战术 - 拉吊突击战术 - 双打发接发抢攻战术
专项体能	- 抛接羽毛球练习 - 小滑步灵敏圈练习 - 进出灵敏圈练习 - 并步接碎步练习 - 手眼反应速度练习 - 反应起动练习 - 左右折返跑练习 - 抓握矿泉水瓶练习 - 柔韧性练习	4角移动步法练习 - 信号刺激练习 - 并步移动练习 - 交叉步移动练习 - 快速挥拍练习 - 团身跳练习 - 手腕力量练习 - 小臂旋转练习 - 柔韧性练习	- 穿越羽毛球练习 - 手臂上举练习 - 跳台练习 - 连续立卧撑练习 - 俯卧挺身练习 - 移动回球练习 - 柔韧性练习
展示或比赛	- 颠球接力比赛 - 颠球入筐比赛 - 掷球比远比赛 - 趣味“打地鼠”比赛 - 发球落点积分赛 “穿针引线”比赛 3人平抽球比赛 - 正手杀球比赛 - 双人组合技术展示赛	- 羽毛球韵律操 - 杀球入区比准挑战赛 - 网前抢攻比赛 - 双人牵手双打挑战赛 10人制比赛 - 双打轮换赛 - 规定技术擂台赛	- 羽毛球海报设计赛 - 羽毛球裁判等工作介绍与培训 - 个人技能比赛： - 抛球得分赛 - 颠球追逐赛 “发球王”擂主挑战赛 前、后步法移动运球比赛 - 喊号击球比赛 - 攻防擂台赛 - 高吊对高杀比赛 - 半场7分制比赛 - 全场21分制比赛 - 团体比赛

第三章

羽毛球运动教学内容

本章教学内容包括羽毛球运动基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛共计五节内容，它们是羽毛球运动大单元教学内容的主要参考和依据。根据《课程标准（2022年版）》的要求，本章重点介绍基本技术和基本战术的内容，创新性地增加了学练活动和比赛活动，注重对学生核心素养的培育；丰富了专项体能练习、展示或比赛内容，帮助学生打下扎实的体能基础，拥有更多的实践机会运用技战术。

第一节 羽毛球运动基础知识

本节基础知识内容由四部分组成，包括现代羽毛球运动的起源与发展，羽毛球运动场地、器材与基本规则，羽毛球运动常见损伤的预防和羽毛球运动礼仪，让学生详细、全面、深入地了解羽毛球运动，并能热爱这项运动。

一、现代羽毛球运动的起源与发展

（一）知识内容

1. 现代羽毛球运动的起源

现代羽毛球运动于19世纪初诞生于英国，是从网球运动发展演变而来的。19世纪下半叶，在英国伯明顿的一个庄园里进行了一场羽毛球表演。从此，羽毛球运动开始流行，伯明顿也成为羽毛球运动的名称（英文写法Badminton）。

2. 世界羽毛球运动发展进程

1893年，英国羽毛球协会成立，总部设在伦敦，成为世界上最早的羽毛球运动组织。

1934年，国际羽毛球联合会在伦敦成立。



1978年,中国联合东南亚一些国家,成立了世界羽毛球联合会。

1981年,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会合并,定名为国际羽毛球联合会;同年,恢复中国在国际羽毛球联合会的合法席位。

1988年,在韩国汉城(今首尔)第24届夏季奥林匹克运动会上,羽毛球被列为表演项目。

1992年,在西班牙巴塞罗那第25届夏季奥林匹克运动会上,羽毛球被列为正式比赛项目。

2006年,国际羽毛球联合会更名为世界羽毛球联合会(英文缩写BWF),包括100多个成员国(地区)或组织。

3. 羽毛球重大国际赛事

关于羽毛球重大国际赛事,除比较熟悉的夏季奥林匹克运动会中的羽毛球比赛,还有世界羽毛球锦标赛、汤姆斯杯赛、尤伯杯赛和苏迪曼杯赛,后三者是由世界羽毛球联合会主办的团体赛事。

(1) 世界羽毛球锦标赛(以下简称“世锦赛”)

世锦赛是世界羽毛球单项赛事,包括男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打五个比赛项目。只有世界积分排名达到相关要求的运动员才有资格参赛。现今世锦赛除举办奥运会的年份停办外,每年举办一次。

(2) 世界男子羽毛球团体锦标赛

世界男子羽毛球团体锦标赛又称汤姆斯杯赛,是世界上最高水平的男子羽毛球团体赛。国际羽毛球联合会第一任主席、英国男子羽毛球运动员乔治·汤姆斯(George Thomas)向该项赛事捐赠了冠军奖杯。因此,世界男子羽毛球团体锦标赛冠军奖杯也被称为“汤姆斯杯”(Thomas Cup Badminton)。世界男子羽毛球团体锦标赛自1948年创办以来,每两年举办一次。

(3) 世界女子羽毛球团体锦标赛

世界女子羽毛球团体锦标赛又称尤伯杯赛,是世界上最高水平的女子羽毛球团体赛。在1956年的国际羽毛球联合会理事会上,英国女子羽毛球运动员贝蒂·尤伯(Betty Uber)提议举办该项赛事,并捐赠了纪念杯,因此,世界女子羽毛球团体锦标赛冠军奖杯又被称为“尤伯杯”(Uber Cup Badminton)。现今世界女子羽毛球团体锦标赛每两年举办一次。

(4) 世界羽毛球混合团体锦标赛

世界羽毛球混合团体锦标赛又称苏迪曼杯赛,主要用于考查各国和各地区羽毛球运动的整体水平。为纪念印度尼西亚男子羽毛球运动员迪克·苏迪曼(Dick Sudirman)为羽毛球运动做出的伟大贡献,世界羽毛球混合团体赛冠军奖杯被命名为“苏迪曼杯”(Sudirman Cup Badminton)。世界羽毛球混合团体锦标赛自1989年创办以来,每两年举



办一次。

（二）活动设计

在教学内容安排上，除了以时间轴为序，向学生介绍羽毛球运动的起源、发展进程和重大赛事，教师还应增加一些与羽毛球运动相关的人物、重大事件的介绍，让学生对羽毛球运动形成整体认知。在教学组织形式上，除了以教师讲解为主，还要充分发挥学生的主动性，开展知识竞赛、手抄报制作比赛、赛事配音与解说比赛等多种形式的活动，调动学生参与的积极性，丰富课堂的呈现形式（如表3-1-1）。

表3-1-1 现代羽毛球运动的起源与发展活动设计表

活动内容	组织形式	适合水平阶段
1. 介绍羽毛球运动起源 2. 介绍羽毛球运动发展进程 3. 介绍羽毛球运动重大赛事 4. 介绍羽毛球运动相关人物 5. 介绍羽毛球运动重大事件	1. 知识竞赛：教师提问，学生分组抢答。优胜者获得相应奖励 2. 手抄报制作比赛：学生分组，课后按照教师规定的主题及小组任务，收集材料，制作关于羽毛球基础知识的手抄报，并在课堂上展示。教师对优秀作品进行奖励并择优在校内展示 3. 赛事配音与解说比赛：学生分组，选择有代表性的羽毛球比赛，尝试为比赛过程配音或自行解说。活动后颁发最佳配音员、优秀赛事解说员等荣誉称号	所有水平

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

现代羽毛球运动的起源与发展的教学适合在各水平开展，帮助学生了解羽毛球运动的基础知识，教师可通过增删活动内容（或增减知识内容含量），选择不同的活动组织形式，适用于不同水平的教学，激发学生对羽毛球运动的学习兴趣。

这一内容的教学还可以在实践课的技战术内容讲解中适时渗透，与羽毛球竞赛规则、裁判法等内容的教学融合进行。现代羽毛球运动的起源与发展内容的教学建议在每个水平安排1~2课时。

2. 知识运用建议

教师引导学生梳理羽毛球运动起源与发展的脉络，能够独立讲述羽毛球运动起源与发展的故事；教授学生学会分析羽毛球运动的发展特点和趋势；鼓励学生在学练活动中主动参与上述多种组织形式的比赛活动；引导学生主动发现问题、提出问题，积极探讨隔网运动项目中羽毛球与网球、乒乓球等运动项目的异同。

3. 课外作业建议

教师可以请学生根据课上的学习内容，在课后自主设计一套关于羽毛球运动起源与

发展的测试题，邀请家人或者朋友参与测试；还可以让学生通过网络搜索不同年代经典的羽毛球比赛视频来观看，使学生更加具象化地感受羽毛球运动的发展与变迁。

4. 素养培育建议

开展现代羽毛球运动的起源与发展的教学，目的在于帮助学生了解羽毛球运动文化。在教学中，教师要摒弃枯燥的讲解，丰富教学活动形式，让学生在主动参与的过程中，加深对基础知识的理解；通过对世界羽毛球运动发展特点、趋势，以及中国羽毛球运动发展历程的梳理，增强学生的文化自信，提升学生的民族自豪感。

二、羽毛球运动场地、器材与基本规则

（一）知识内容

1. 羽毛球运动场地与器材

（1）羽毛球运动场地

羽毛球运动场地是一个长方形（如图3-1-1），长13.40米，宽6.10米。从场地地面起，网柱高1.55米，场地中心点处网高1.524米。场地上的线宽40毫米，一般为白色、黄色或其他容易辨别的颜色。

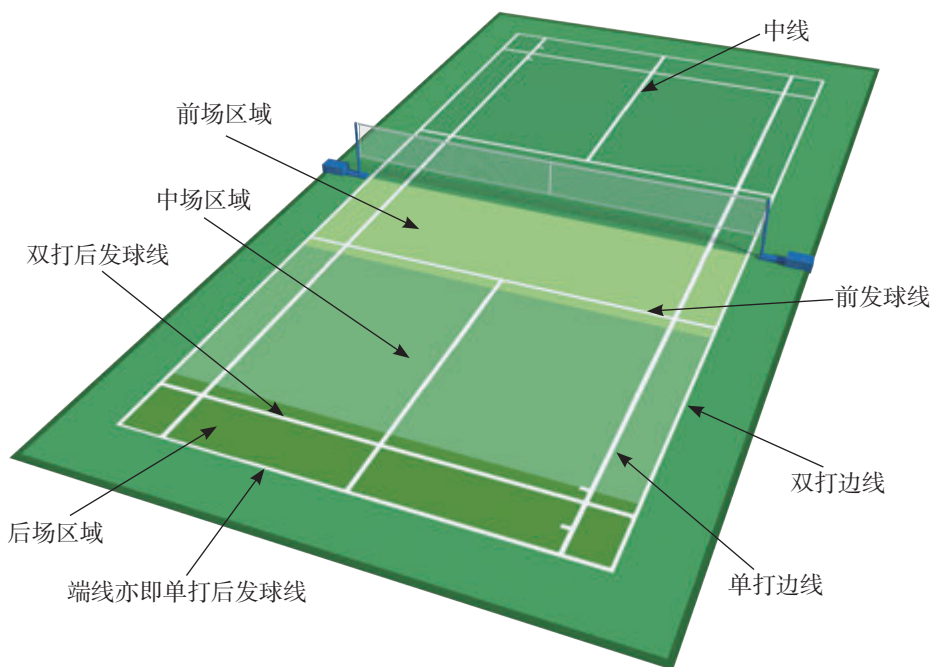


图3-1-1 羽毛球运动场地

（2）羽毛球

羽毛球由羽毛和球托两部分组成。一个羽毛球应由16根羽毛固定在球托上，重4.74~5.50克。球托底部为球形，直径为25~28毫米。



（3）羽毛球拍

羽毛球拍（如图3-1-2）主要由拍头、拍杆和拍柄组成，拍头和拍杆依靠连接喉固定，拍头里的拍弦面是击球时球拍与羽毛球接触的主要部位。标准的羽毛球拍长不超过680毫米，宽不超过230毫米。



图 3-1-2 羽毛球拍

2. 羽毛球运动的基本规则

参考中国羽毛球协会审定的《羽毛球竞赛规则（2023）》，本册教师用书提供一些基本的羽毛球运动规则。

（1）挑边

羽毛球比赛双方会在比赛开始前利用挑边器或硬币来挑边。赢方应在以下两种选项中的其中一项做出选择，输方在余下的一项中做出选择：

第一，先发球或先接发球；

第二，在一个场区或另一个场区开始比赛。

（2）计分与发球规则

除非另有规定，一场羽毛球比赛应以三局两胜定胜负。通常情况下，先得21分的一方胜一局。当比分为20平后，领先2分的一方胜该局；当比分为29平后，先得30分的一方胜该局。一局的胜方在下一局首先发球，每回合得分方获得下一回合发球权。第一局和第二局结束后，双方均要交换场区；在第三局比赛中，一方得11分时，双方也需要交换场区。

在单打比赛中，发球员的分数为0或者双数的时候，双方运动员均应在各自的右发球区发球或接发球；当发球员的分数为单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。在双打比赛中，发球方的发球站位与单打比赛中的发球站位相同，接发球员应是站在发球员斜对角发球区的运动员。同时，发球方和接发球方都应当站在前发球线后，脚不能触及前发球线及中线。

在单打比赛中，当发球方造成对方违例，或者球未被击中且落在规定的接发球区内，



则发球方得1分，下一回合由发球方从另一发球区继续发球；当接发球方得1分，下一回合则改由接发球方发球。在双打比赛中，若发球方得分，下一回合原发球员则变换发球区再发球；发球方发球，接发球员只能站在发球员斜对角发球区接发球。

（3）比赛中的间歇

每局比赛，当一方先得11分时，允许有不超过60秒的间歇；局与局之间允许有不超过120秒的间歇。

（4）不合法发球

不合法发球指发球时违反羽毛球规则。以下情况属于不合法发球：

- 第一，发球员和接发球员做好准备，任何一方延误发球；
- 第二，发球员和接发球员脚分别触及发球区和接发球区的界线；
- 第三，发球员的球拍，未先击中球托；
- 第四，从发球开始至发球结束，发球员或接发球员的两脚离地或移动；
- 第五，自发球开始，发球员挥拍不连贯；
- 第六，发球员的球拍击中球的瞬间，整个球未低于距场地地面高度1.15米。

（5）违例

违例指在比赛过程中违反羽毛球规则。以下情况属于违例：

- 第一，不合法发球；
- 第二，球发出后，停在网顶，或过网后挂在网上，或被接发球员的同伴击中；
- 第三，比赛进行中，球落在场地界线外（即未落在界线上或界线内），或未从网上越过，或触及天花板、四周墙壁、运动员的身体和衣服、场地外其他物体和人；
- 第四，比赛进行中，球被同方两名运动员连续击中或连续两次触及同一运动员球拍；
- 第五，比赛进行中，运动员球拍或身体，从网上侵入对方场区（击球时，球拍与球的接触点在击球者网这一方，而后球拍随球过网的情况除外）；
- 第六，比赛进行中，运动员妨碍对方，即阻挡对方随球过网的合法击球；故意分散对方注意力的任何举动，如喊叫、做手势等。

（6）重发球

重发球指该次发球无效，原发球员重新发球。以下情况需要重发球：

- 第一，发球员在接发球员未做好准备时发球；
- 第二，发球过程中，发球员和接发球员都被判违例；
- 第三，发出的球被回击后的对击中，球停在网顶或球过网后挂在网上；
- 第四，比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离；裁判员认为比赛被干扰或教练员分散了对方运动员的注意力；
- 第五，司线员未看清，裁判员或即时回放系统也不能做出裁决时。



3. 羽毛球运动的专业术语

本书涉及的羽毛球运动专业术语可参考表3-1-2。

表3-1-2 羽毛球运动的专业术语

专业术语	释义
小臂内旋与外旋	小臂内旋是指持拍手向身体内侧方向转动；小臂外旋是指持拍手向身体外侧方向转动
手腕内收与外展	手腕内收是指小指向尺骨侧靠拢；手腕外展是指拇指向桡骨侧靠拢
手腕前屈与后伸	手腕前屈是指手腕由矢状面位置开始向前移动；手腕后伸是指手腕由矢状面位置开始向后移动
下压	针对高于球网、从高空下落的球，使用杀球、吊球、扑球等技术还击，使球从上往下飞
抢网	通过准确预判和快速移动，抢先到达网前位置的策略
回位	完成击球动作后，立即向中心位置回动
击球点	运动员击球时球拍与球接触的空间位置
左、右半区	以发球区的中线为界，将场地分为左场区和右场区
正拍面击球	球拍面与球托呈正面接触
斜拍面击球	球拍面与球托呈斜面接触
吊上网	吊球后，在对方接吊放网前球时快速上前，利用扑球、搓球、勾球、推球等技术连续进攻或创造机会
杀上网	杀球后迅速向前移动，封住前场区域，利用扑球、搓球、勾球、推球等技术连续进攻
拉吊突击	将球多次击打到对方场区的4角位置，以调动对方跑动，抓住对方的回球失误或者回球不到位的时机，进行突击进攻
四方球	以高球或吊球准确地将球击到对方场区的4角位置，调动对方跑动，打乱其阵脚，针对来不及回到中心位置或回球质量较差的对手较为有效

(二) 活动设计

教学活动要模拟真实比赛情境，让学生身临其境地感受羽毛球比赛的各个环节，调动学生参与比赛的积极性，积极适应比赛中运动员、裁判员、工作人员等多种角色任务与分工。活动设计可参照表3-1-3。

表 3-1-3 羽毛球基本规则教学活动设计

活动内容	组织形式	适合水平阶段
1. 熟悉赛场上不同角色任务与分工 2. 解决比赛中出现的各种问题	模拟赛场： 学生分组进行模拟比赛，分别扮演赛场上的不同角色，如主裁、边裁、运动员、记录员等	所有水平
1. 了解完整比赛流程 2. 尝试解说比赛	赛事观摩与解说： 1. 教师挑选不同类型的比赛视频，组织学生观看 2. 学生解说一场完整的比赛，注意比赛流程、规则与执裁等情况	水平三、水平四

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

本部分内容的教学适用于各水平，尤其是水平三、水平四阶段，学生已有羽毛球运动的基础，并能参加羽毛球比赛，但对羽毛球场地和器材、比赛流程和计分要求等基本规则还未完全掌握，教学中可以经常穿插相关内容的讲解与运用。

这一内容的教学围绕羽毛球运动的基本规则展开，专业术语还可以帮助学生更好地观看比赛。教师可以安排专门的理论课，也可渗透在技战术内容的讲解中。如基本技术教授完成后，教师可以组织小型比赛，以加深学生对羽毛球运动比赛规则的理解。以本部分知识为主的理论课建议每个水平安排1课时。

2. 知识运用建议

教师要经常组织学生观看比赛录像、参与现场比赛，让学生将基本规则理论知识和实践体验相结合，从而更好地理解规则知识的重点。例如，在讲解双打发球站位与轮转内容时，由4名学生上场示范，更直观地向学生展示羽毛球比赛站位与轮转的规则；引导承担不同角色任务与分工的学生在参与比赛的过程中，积极提出自己的疑问与见解，并进行讨论和记录，形成报告。

3. 课外作业建议

建议教师安排学生在课后观看不少于3场含有精彩解说的比赛录像，引导学生重点关注发球轮转换位、合理利用规则得分等要点，加深学生对基本规则的理解；要求学生完成5~10分钟的比赛视频解说任务，在实践中运用自己所学的羽毛球基本规则，解说给父母或朋友听。

4. 素养培育建议

通过讲解羽毛球基本规则知识、让学生参与比赛解说等活动，引导学生养成自觉遵守规则和体育道德规范的意识，维护比赛公平与正义，形成良好的运动行为习惯。



三、羽毛球运动常见损伤的预防

(一) 知识内容

1. 羽毛球运动常见损伤（如表3-1-4）

表 3-1-4 羽毛球运动常见损伤

损伤部位		常见损伤
躯干	背	背部肌肉筋膜炎 背部肌肉拉伤
	腰骶	腰肌筋膜炎 腰部肌肉拉伤 腹直肌撕裂
下肢	大腿	内收肌群拉伤 大腿后肌群拉伤
	膝关节	膝关节韧带或半月板损伤 髌骨磨损 髌前软组织挫伤
	小腿	胫骨疲劳性骨膜炎 跟腱撕裂
	踝关节	踝部肌腱腱鞘炎 踝关节扭伤
	足	足底筋膜炎 慢性创伤性滑膜炎
上肢	肩	肩袖损伤 肩部肌肉腱鞘炎
	肘	肘关节内侧软组织拉伤 肱二头肌远端拉伤 肱骨外上髁炎（又称“网球肘”）
	腕	三角纤维软骨盘损伤



2. 羽毛球运动常见损伤的预防

(1) 增强安全意识

了解安全保护措施，掌握自我保护和相互保护的操作技巧。如不乱挥动球拍，以免球拍误伤他人；不随意进入正在进行羽毛球活动的场地。

(2) 选择适宜的装备

要选择适宜的装备，首选专业的羽毛球运动服与运动鞋；不在运动时佩戴尖锐的饰品等。

(3) 做好运动期间的保护工作

运动前做好充分的准备活动，用科学的方法激活全身肌肉；运动中要确保适宜的运动负荷，注意力集中，适当休息；运动后要及时放松，按摩肌肉，防止肌肉酸痛，加速恢复。

(二) 活动设计

羽毛球运动常见损伤的预防教学活动设计可参考表3-1-5。

表3-1-5 羽毛球运动常见损伤的预防教学活动设计

活动内容	组织形式	适合水平阶段
1. 看视频，感知损伤 2. 议损伤，提升认知 3. 做总结，形成成果	1. 观看含有羽毛球运动损伤事故的比赛视频 2. 进行小组讨论：小组成员说出羽毛球运动损伤的名称、产生原因及预防措施 3. 总结并形成羽毛球运动损伤的研究性学习报告	所有水平

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

羽毛球运动常见损伤的预防适用于各水平教学。这一内容的教学，可以安排专门的羽毛球运动常见损伤的预防理论课，与基础知识、基本规则等理论教学融合进行，也可渗透在技战术内容讲解或出现运动损伤等突发事件过程中。如课堂中出现运动损伤，教师紧急、妥善处理伤情后，可以在课堂后续环节借机开展教学，以加深学生对羽毛球运动常见损伤的预防知识的理解。教师还可以在每节课的热身环节向学生强调热身的重要性；在讲解技术动作时注重动作规范，强调错误动作容易造成的运动损伤；在每节课接近尾声时，提醒学生进行放松活动。羽毛球运动常见损伤的预防内容教学在每个水平建议安排1~2课时。

2. 知识运用建议

教师可以引导学生说出自己在进行羽毛球运动过程中曾经出现损伤的真实经历，思考有效预防损伤及积极应对损伤的方法，加深对羽毛球运动损伤的认知与理解；还可以



引导学生学会观察与分析比赛中的运动损伤情况，提高自身对运动损伤的预防能力。

3. 课外作业建议

教师可以请学生在课后，与家长或朋友一起，搜集羽毛球运动其他损伤的名称、产生原因及应对办法等资料，如羽毛球急性运动损伤的处理原则、方法与注意事项等，在班级内进行展示与交流。

4. 素养培育建议

教师应帮助学生认识到羽毛球运动损伤的危害与可预防性，养成正确的运动行为习惯，有效预防损伤事故的发生。在运动过程中，保护自己与他人，培养良性竞争的意识。

四、羽毛球运动礼仪

（一）知识内容

1. 羽毛球运动参赛礼仪

（1）入场后，应与对手和裁判员握手，以示友好。比赛正式开始前，双方运动员会先场上通过击球来热身，感受球速和场地风向，适应比赛环境。

（2）发球前，发球方要观察对手是否已经做好接球准备，可先将球举起并向对手示意；接发球方在没做好接球准备时，要向发球方举手示意；在发球与接发球过程中，要保证合理的发球和接发球顺序，以及正确的轮转站位等。

（3）比赛中，如果不小心将球打到对手身上，要举拍向对手示意，表达歉意。

（4）比赛中，球落地后，由球落点所在场地一方运动员捡球并递给对手；如果球触网后落在场地中间，失误方应主动捡球。

（5）比赛中，如果运动员需要换球，必须征得对手和裁判员同意，再换新球。

（6）比赛中，尊重并服从裁判员的判罚。如果出现自己的判断与裁判员的判罚不一致的情况，可以进行合理申诉。

（7）比赛中，如遇到需要擦汗、系鞋带、擦地等情况，可以向裁判员示意进行处理，但要注意避免拖延时间，耽误比赛进程。

2. 羽毛球运动观赛礼仪

（1）观赛者至少应在赛前5分钟入座，比赛中尽量不要从座位上站起来，更不能随意在看台上走动。

（2）观赛者可以适时为参赛一方或双方加油、喝彩，但不应出现喝倒彩或起哄的行为。

（3）观赛者要遵守赛场的规定，如拍照时不能使用闪光灯等。

（4）比赛结束时，应给予参赛双方掌声鼓励。在国际比赛中的颁奖仪式上，当获胜



方国家的国歌奏响时，应肃立，不应大声谈笑或做其他无关的事情。

(5) 不使用粗鲁的、不文明的、带有攻击性或侮辱性的语言刺激场上运动员。

(6) 不破坏公物，不做不文明的手势。

(二) 活动设计

羽毛球运动礼仪教学的活动设计可参考表3-1-6。

表3-1-6 羽毛球运动礼仪教学活动设计

活动内容	组织形式	适合水平阶段
1. 模拟情景，感知行为 2. 小组讨论，形成认知 3. 总结提炼，加深印象	1. 情景模拟：学生6~8人一组，分角色扮演不同的比赛参与者，如运动员、教练员、裁判员、观众等，分别模拟面对不文明的参赛或观赛行为的处理方式 2. 小组讨论：小组成员说出羽毛球运动参赛与观赛的礼仪 3. 总结并形成羽毛球运动文明参赛与观赛的顺口溜、口诀等，在班级内展示	水平二、水平三

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

羽毛球运动礼仪的教学适用于各水平，尤其是水平二和水平三。但这一内容不适宜作为理论课单独展开教学，可以融入羽毛球运动实践课的技战术教学中。例如，教师在教授发球规则时，可以引导学生观察对手是否已经做好准备；当球击打到对手身体时，提示学生要主动举拍表示歉意。每个水平羽毛球运动礼仪内容的教学建议安排不多于1课时。

2. 知识运用建议

教师可以引导学生说出自己在观看或参加羽毛球运动时曾遇到的不文明参赛或观赛行为，并思考如何积极应对、引导和纠正不文明行为，以加深学生对羽毛球运动礼仪的认知与理解；教师还可以引导学生学会观察、分析比赛中的不文明现象，并提出解决方法。

3. 课外作业建议

为了巩固并拓展课上的知识点，教师可以请学生在课后，与家长或朋友一起，搜集有关羽毛球运动礼仪的知识，制作演示文稿，在班级内进行展示与交流。

4. 素养培育建议

教师要帮助学生认识羽毛球运动礼仪的重要性，注重培养学生的体育品德，让学生学会尊重对手、尊重比赛，认真对待每一场比赛，养成良好的运动礼仪与习惯。



第二节

羽毛球运动基本技术与运用

羽毛球运动的基本技术主要由击球技术、步法技术、握拍技术与发球技术构成。击球技术根据运动员在球场上的不同位置可分为前场击球技术、中场击球技术和后场击球技术。在场上的移动步法也可分为前场步法、中场步法和后场步法。此外，握拍技术与发球技术是学练羽毛球运动的基础，在羽毛球运动学习初期能够提高学生正确发力方式的认知。羽毛球运动作为隔网对抗的球类竞技运动，在实战中战术策略的实施需要熟练的基本技术作为保障，只有将击球技术与步法技术有效结合，才能在实战中突破对方的战术意图，获得良好的运动体验。本书对羽毛球基本技术的讲解均以右手持拍为例。

一、步法技术

羽毛球运动的步法技术包括基本步法和移动步法。基本步法主要有蹬跨步、并步、交叉步（包括前交叉步与后交叉步）、垫步、腾跳步等。学生在运动过程中需要对基本步法进行组合搭配，形成前场、中场、后场移动步法。移动步法的步骤通常包含启动蹬地、移动击球和回动准备。在实战中可根据来球速度及来球位置，并结合自身情况、能力、位置，运用单个步法技术或步法组合技术快速移动至击球位置。

（一）动作方法与要点

1. 基本步法

（1）蹬跨步

【动作方法】移动至最后一步时，左脚用力蹬地，右脚向来球方向大跨步，落地成弓步状态。蹬跨步多用于前场及中场移动时的最后一步；当我方处于被动时，蹬跨步也可用于后场端线移动的最后一步进行击球。

【动作要点】左脚蹬地，右脚向前跨步，右脚脚尖与右膝方向相同，由右脚脚跟先着地，逐渐过渡到全脚掌着地。

（2）并步

【动作方法】右脚向前（或向其他方向）移动一步，左脚立即向右脚跟并一步，随后右脚向前大跨步（或向其他方向移动一步）。并步是使用频率较高的基本步法。

【动作要点】脚并脚，留空隙；重心低，频率快。

（3）交叉步

【动作方法】左脚交叉至右脚前为前交叉步，交叉至右脚侧后方为后交叉步。采用后交叉步时，右脚向前（或向后）移动一步，左脚立即向右脚侧后方交叉一步，随后右脚再向前大跨步（或向后移动一步）。

【动作要点】重心低，小腿、脚踝多发力，双脚交替有节奏。



(4) 垫步

【动作方法】当右脚向前（或向后）跨步移动时，左脚立即跟进，向行进方向垫步，随后右脚落地。垫步常用于后场起动蹬地转体的情况，以增加移动距离，也可用于步法间的衔接与调整。

【动作要点】脚踝快速发力，发力短且快，距离不宜过长。

(5) 腾跳步

【动作方法】以单脚（或双脚）向来球方向起跳，运用扑球、杀球等技术，在空中击球。腾跳步是起跳腾空（不转体）击球的基本步法，包含两种运用场景：一是前场网前扑球与中场两侧突击杀球时，以单脚（或双脚）向来球方向起跳，结合扑球或突击杀球技术；二是对方击高远球至我方正手位后场端线时，我方单脚（或双脚）起跳，在后场抢高点击球。

【动作要点】躯干核心收紧，快速起跳，迎击高点。

2. 移动步法

(1) 前场步法

前场步法是指从场地中心位置向网前移动的步法。根据对方不同的回球位置，可分为正手上网步法、反手上网步法。前场步法可使用并步、前交叉步、后交叉步移动。根据不同的移动距离，可使用三步上网步法、两步上网步法和一步上网步法。

▶ ① 前场三步上网步法（前交叉）

【动作方法】以正手前场击球为例（如图3-2-1至图3-2-3），判断来球距离与位置，在中场区域起动时，右脚迅速向右前方迈出第一小步，左脚紧跟向前交叉迈出第二小步，同时左脚的前脚掌用力后蹬，右脚再向来球方向跨出第三步，成弓步击球。击球后，右脚向场地中心退回第一步，左脚交叉退回第二步，第三步双脚同时跳回中心位置成准备姿势。反手击球时，中场起动右脚向左迈出第一小步，后续移动同正手击球步法一致，仅出脚方向不同。正手、反手击球回位后，需要调整身体正对球网，做好下次击球的准备姿势。



图 3-2-1



图 3-2-2



图 3-2-3

【动作要点】

- ① 小起动：球来时，脚跟提起，重心前移，前脚掌做蹬地准备。



- ② 前交叉：右脚向右前方迈出第一小步后，左脚紧跟向前交叉迈步。
- ③ 脚跟落：第三步时，脚跟先落地，而后过渡到全脚掌，成弓步。
- ④ 速回位：挥拍后，前脚向后蹬地快速回到起点位置。

▶ ② 前场两步上网步法（前交叉）

【动作方法】以正手前场击球为例（如图3-2-4、图3-2-5），判断来球距离与位置，起动时左脚向右前方迈出第一小步，左脚用力蹬地，右脚向右前方跨出第二步，成弓步击球。击球后，右脚立即向球场中心所在方向撤回第一步，左脚紧跟其后退回第二步至中心位置。反手击球时，中场起动左脚向左迈出第一小步，后续移动同正手击球步法一致，仅出脚方向不同。



图 3-2-4



图 3-2-5

【动作要点】

- ① 蹬跨远：左脚用力蹬地，右脚跨出一大步，成弓步。
- ② 需缓冲：右脚跨步同时左脚脚尖内侧着地，向右脚方向转动以便快速回位。

▶ ③ 前场一步上网步法

【动作方法】以正手前场击球为例（如图3-2-6），判断来球距离与位置，起动时左脚前脚掌用力蹬地，右脚向来球方向做蹬跨步，成弓步击球。击球后，退步回位。反手击球步法同正手击球步法一致，根据不同的来球方向变换右脚跨步方向。



图 3-2-6

【动作要点】

- ① 重心低：屈髋屈膝，压低身体重心，双脚脚后跟离地。
- ② 身舒展：蹬跨有力，身体舒展，非持拍手向后伸，保持身体平衡。

(2) 中场步法

中场步法是指从场地中心位置向左右两侧边线移动的步法，多用于防守中接杀球，也可结合腾跳步进行拦截突击。根据不同的移动距离，可使用中场并步接杀球步法、中场蹬跨步接杀球步法。

① 中场并步接杀球步法（两步）

【动作方法】以正手中场击球为例（如图3-2-7、图3-2-8），判断来球距离与位置，身体倾向右侧，左脚向右脚靠拢并一小步，前脚掌蹬地，向右侧转髋，右脚向右侧跨步，脚尖朝外，成侧弓步击球。击球后，右脚前脚掌回蹬。反手击球时，右脚向左脚靠拢并一小步，随后右脚蹬地向左侧跨步，身体向左侧转体，后续移动同正手击球步法一致。



图 3-2-7



图 3-2-8

【动作要点】

- ① 小起动：球来时，脚跟提起，重心前移，前脚掌做蹬地准备。
- ② 一字蹬：左脚发力蹬地，右脚朝右侧垫一小步，向来球方向成侧弓步击球。
- ③ 速回位：挥拍后，前脚向后蹬地，快速回到场地中心位置。

② 中场蹬跨步接杀球步法（一步）

【动作方法】以正手中场击球为例（如图3-2-9），判断来球距离与位置，起动蹬地，左脚掌内侧用力蹬地同时向右转髋，右脚向右侧跨步，身体重心落在右脚上，脚尖偏向右侧，身体略向右侧倾斜（倾斜的程度取决于击球点位置的高低），成侧弓步接球。击球完成后，右脚前脚掌回蹬。反手击球时，右脚用力向来球方向蹬地，向左转髋，后续移动同正手击球步法一致。



图 3-2-9



【动作要点】

- ① 小起动：球来时，脚跟提起，重心前移，前脚掌做蹬地准备。
- ② 转髋快：蹬地的同时髋部迅速向伸拍方向转动。

▶ (3) 后场三步后退步法

后场步法是指从场地中心位置向后场端线与双打边线交会处的2点移动的步法。后场步法可使用并步、后交叉步等基本步法。后场三步后退步法（如图3-2-10至图3-2-12）是使用频率较高的后场步法。

【动作方法】判断来球方向与位置，第一步以左脚为轴，右脚向右后侧来球方向蹬地，侧身引拍；第二步，左脚向右脚并步，重心移至右脚；第三步，右脚起跳，向来球方向跨出击球。击球后，左脚在右脚后侧，脚尖先着地，同时向前蹬地朝场地中心位置迈回第一步，右脚随即迈回第二步，双脚同时小跳回到中心位置，完成回位。



图 3-2-10



图 3-2-11



图 3-2-12

【动作要点】

- ① 起动快：对方击球瞬间，迅速起动蹬地，向相反的方向蹬地更易发力。
- ② 速回位：挥拍后，前脚蹬地，快速回到场地中心位置。

(二) 易犯错误与纠正方法

步法技术易犯错误与纠正方法可参考表3-2-1。

表 3-2-1 步法技术易犯错误与纠正方法

技术名称	易犯错误	纠正方法
前场步法	上网击球时，成左脚弓步上网	反复练习原地起动，右脚蹬跨步上网的动作
	前场右脚成弓步着地，动作有误	注意脚跟着地，练习原地弓步动作
	最后一步时，脚尖未正对出球方向	反复提醒自己脚尖与出手动作保持同一方向
中场步法	击球时，身体重心过高	采用多球练习，在击球前可用球拍触碰场地，帮助降低重心

技术名称	易犯错误	纠正方法
后场步法	起动蹬转慢且无力	加强脚踝力量的练习，如反复练习深蹲跨步跳
	起跳击球后，身体重心后倒，影响回动准备	1. 起跳击球点调整至身体右前方 2. 起跳击球后，用球拍轻触地
	后场起跳击球时的准备姿势缺乏一致性	采用多球练习，起跳后按教师口令随机打高远球、吊球和杀球
全场步法	步法中缺乏小步	练习垫步的起动跨步，教师设置不同距离的前场球，学生利用步法移动去碰球

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）倾听讲解（★★）

教师可结合挂图或视频等教学资源进行讲解，也可边示范、边讲解，利用设疑引发学生思考。例如，教师可以采用以下问题：蹬跨过程中脚的哪个部位先着地？脚尖是否指向来球方向？接球跑动过程会使用哪些步法？如何灵活运用组合步法？

（2）模仿练习（★★）

学生从徒手跟随教师模仿，过渡到持拍进行步法练习，形成对击球线路与击球动作的初步认识。徒手动作模仿可以分解为以下步骤：准备、起动、移动和回动。练习过程中教师应及时给予反馈，对出现的问题及时纠错，并进行总结。

（3）我是影子人（★★）

学生2人一组，面对面站立，进行并步模仿练习。1人主导并步方向、节奏和速度的变化，同伴像影子一样做出一模一样的动作，紧紧跟随。

（4）徒手接抛球步法练习（★★）

学生2人一组，1人站在前场区域抛球，要根据同伴的水平适当调整抛球速度、位置和频率，同伴运用基本步法（如垫步、并步、交叉步、蹬跨步）进行近距离徒手接球的练习。如果接球学生能力水平较高，抛球学生可适当运用假动作抛球，以增加接球难度。练习20~30个球为一组，每组练习结束后，学生互换角色，继续练习。通过变换速度、位置的抛球练习，学生熟悉步法的动作要领，提高灵活运用步法的能力。

（5）指挥持拍步法练习（★★）

学生2人一组，1人指向下一动作的击球位置，另1人在场地中心位置做好准备，根据同伴的指向，采用组合步法向目标位置移动，到达指定位置后，做持拍击球动作。例如，指挥的学生指向右后场，同伴立刻侧身采用交叉步或并步后退，到达右后场做正手

击球动作后返回场地中心位置。每练习15次，2人互换角色，继续练习。

(6) 专项步法练习 (★★★)

①前、后移动步法扔球练习：在前发球线上放置5个羽毛球，学生在后场区域准备，先向前移动拿球，再侧身后退起跳，将球投出。

②左、右移动步法拨球练习：在场地两侧双打边线上各放置5个羽毛球，学生在中场区域准备，先向右移动，掌心朝前，手指拨球，回到中线后再向左移动，手背朝前，手指拨球，再回到中线，准备另一方向的下一次拨球，依次重复进行练习。回到中线的过程中，学生始终要面向来球方向。

(7) 米字形步法练习 (★★★)

如图3-2-13所示，米字形步法跑动包括前场两点1和2，中场两点3和4，后场两点5和6，中线两点7和8，共计8个方向的点位。学生运用前场、中场、后场步法向8个点移动，每到达一点后迅速回到中心位置再向下一点移动。移动顺序可固定，也可随机。学生可独自练习，也可跟随教师指令进行练习。

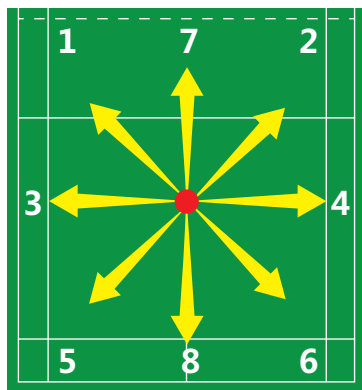


图3-2-13 米字形步法练习图

2. 比赛活动

(1) “青蛙”过河 (★★)

学生4人一组，成一路纵队站在地一侧的中线上。教师在场两侧的单打边线上依次放置4个羽毛球，且羽毛球之间的距离相等。当教师发出“过河啦”口令后，学生扮演“小青蛙”做原地蹲跳动作，同时旋转360°；当教师发出“过桥啦”口令后，学生运用中场步法（正手位或反手位均可）移动去摸单打边线上的羽毛球。第一名摸到球的“小青蛙”可获得一片“荷叶”，最先集齐5片“荷叶”代表过河成功，获得比赛胜利。该比赛通过改变空间位置和给予口令的形式，锻炼学生的变向能力、快速反应能力，以及感官和肢体协调配合的能力。

(2) 耳听为虚 (★★)

学生3人一组，在球网一侧的中心位置站成一排，彼此间隔适中。当教师发出“开始”口令，学生采用小碎步进行小范围移动；当教师发出“前”“后”等口令，学生立即做出与教师口令方向相反的步法。例如，教师喊出“后”口令，学生立即做出前场步法。每组反应最慢的学生计1分，每组10次机会，被计分最多的学生所在小组要表演节目。该比赛通过灵敏练习，锻炼学生在短时间内快速反应的能力，并增强脚下灵活性。

(3) 步法接力比赛 (★★)

学生4人一组，运用步法进行小组接力比赛。学生以羽毛球场地端线为起点，运用前场步法向前移动至球网处，摸网后运用后场步法返回起点，下一名同学待与刚刚返回起点的同学击掌后立即出发，最终用时最短的小组获胜。教师可以变换不同小组的步法



类型。该比赛可提高学生的身体素质，培养学生的团队协作精神。

(4) 踩线抓人比赛 (★★)

学生5人一组，以球网与一侧场地的端线及两侧双打边线围成的区域为比赛区域。学生在各自小组所在的比赛区域内沿着边界线移动，其中1人沿线跑动抓人，小组余下学生沿线逃跑，被抓到的学生转变为抓人者，继续比赛。学生的跑动轨迹如脱离边界线计1分，被抓到1次计1分。比赛限时5分钟，最终分数最少的学生获胜。该比赛通过限制学生的跑动范围、调整学生的移动速度，培养学生的规则意识和随机应变能力。

(5) 拯救“小螃蟹”(★★★)

学生9人一组，其中6人扮演“小螃蟹”，负责闯关，3人扮演“大章鱼”，负责守关，场地双打边线和中线是守关队的防守“关卡”，守关队3人可分别站在右侧边线、中线和左侧边线上，防守3道“关卡”。闯关队从左侧边线起，通过并步移动，相互配合，转移守关队的防守重心，伺机逃出“大章鱼”的“魔爪”，闯过3道“关卡”即成功出逃。守关队通过并步移动和身体阻挡，来阻止闯关队的突破。闯关限时5分钟，在规定时间内，若超过半数的“小螃蟹”成功出逃，则闯关队获胜，反之则守关队获胜。该比赛通过进攻和防守，强化学生的战术意识和团队合作意识；攻守双方都需要制订策略以赢得比赛，从而培养学生随机应变和战术执行的能力。

(6) 反应速度比赛 (★★★)

学生5人一组，成一路纵队站立，1人作为领队，站在队列前方便于其他4人观察的位置，领队学生做出某一基本步法，其余4人迅速做出不同类型的基本步法。最后一名完成的学生或出错的学生计1分。每比拼5次，更换领队学生，待5人作为领队全部轮换结束，分数最少的学生获胜。该比赛要求学生有意识地快速做出基本步法，培养学生的逆向思维及快速反应能力。

(7) 抓球积分赛 (★★★)

学生5人一组，教师在场指定4点（4点为前发球线与双打边线交会的2点、端线与双打边线交会的2点）放置4个羽毛球，在4点围成的区域中心放置1个羽毛球，学生以该球为中心，手拉手面向球围成一个圆，随后松手站立，等待教师发出指令。教师发出“开始”指令后，学生采用并步沿着顺时针或逆时针方向移动；教师发出“抓”指令后，学生迅速采用移动步法抓球，抓到球的学生得1分。规定时间或规定比赛次数内，得分最多的学生获胜。该比赛需要学生快速转身、决策和移动，从而提高学生的快速反应能力、空间变向能力，增强学生大幅度转身移动的灵敏性。

(8) 标志碟保卫战比赛 (★★★★)

学生4人一组，进行小组比拼。在场地上放置8~10个标志碟，半数标志碟朝上摆放，半数标志碟朝下摆放。两组学生分别站在两侧双打边线上，一组学生以标志碟朝上放置为目标，另一组学生以标志碟朝下放置为目标。教师发出“开始”指令后，学生运



用羽毛球步法快速移动，用持拍手翻标志碟，翻碟过程中双方不得互相拉扯，只允许用身体阻拦。比赛限时2分钟，最终场地上符合小组目标的标志碟数量最多的小组获胜，若双方目标碟数量相等，则为平局。该比赛使学生在较小的空间内迅速完成转向、急停、快速起动等动作，有利于培养学生快速反应能力、手脚协调配合的能力，以及团队合作意识。

（四）教学建议

1. 水平和课时建议

步法技术的学练应贯穿于各个水平的教学中，可以利用单独的步法教学课，也可以将步法的学练融入技术教学实践课中。

水平二的教学以基本步法为教学重点。可以将基本步法与握拍技术的教学相结合，按照循序渐进的原则，由易到难，由慢到快，使学生逐步提高自身的步法技术水平。建议安排3课时的步法教学课。

水平三的教学以前场、中场、后场步法为教学重点。通过组合技术学练，提升学生步法的速度、节奏以及预判来球方向的能力。建议安排1~2课时的步法教学课。

水平四的教学以组合步法的学练及其在实战中的运用为教学重点。通过模拟实战中固定线路的步法练习，提升学生场上判断对方球路、调整步法的能力。建议安排1~2课时的专项步法教学课。

2. 技术运用建议

从单个基本步法、移动步法、组合线路步法导入学练，再结合握拍技术与击球技术的练习，教学从易到难，使学生掌握移动步法，在比赛情境中面对不同速度、高度、距离的来球，学会线路判断、步法选择与运用。例如，击球后迅速回到中心位置，用拍面触碰场地中心位置的标志筒，强化回位意识、起动意识；在后续杀上网组合技术学练中，后场区域击球后，要向前移动，触碰前发球线上的标志筒。

3. 课外作业建议

教师要引导学生因地制宜地进行校外的体育活动，与同伴、家长一起学练羽毛球运动的步法。教师引导学生制订步法学练计划，督促学生按时练习。要求学生课外欣赏高水平运动员在比赛中的步法技术，通过对比，找出自身与优秀运动员在步法技术运用上的差距，据此改进学练计划，帮助自己提高步法技术运用能力。

4. 素养培育建议

羽毛球步法练习能提高学生快速移动、抢高点接球的能力，增强学生的灵敏性。由于步法技术要通过大量重复性的练习，形成肌肉记忆、帮助动作定型，因此，在学练初期较为枯燥。教师可通过专门的步法游戏或比赛，强化学生随球移动的意识，通过变换



练习区域，提升学生适应环境的能力，培养学生乐于挑战、超越自我的品质。

二、握拍技术

握拍技术是学练羽毛球运动的基础，在击球力量、出球效果、调整球路等方面具有至关重要的作用，学生要根据来球方向、位置的不同，灵活调整握拍方式。其中，正手握拍和反手握拍是较为常见的握拍方式。在羽毛球运动学习的初期，学生需要提高正手和反手握拍的转换能力。

（一）动作方法与要点

1. 正手握拍

【动作方法】手掌打开，拍柄宽面放置于手掌，手掌自然包裹拍柄，虎口对准拍柄窄面左侧棱线，食指的第一指节放置于拍柄的宽面上，并与中指分开，同时中指、无名指和小指并拢，拇指内侧轻贴于拍柄的另一侧宽面上，食指略高于拇指，持拍手与拍柄成V字形。（如图3-2-14至图3-2-16）



图 3-2-14



图 3-2-15



图 3-2-16

【动作要点】

- ① 比V字：像握手姿势一样，拇指和食指留出V字形缝隙。
- ② 手下移：V字形缝隙贴紧拍棱，下滑至拍柄处，虎口对准拍柄窄面左侧棱线。
- ③ 留空隙：握拍时，手心略微留出空隙。
- ④ 控松紧：手指抓握拍柄时，要有松紧变化。

2. 反手握拍

【动作方法】拇指顶住拍柄一侧的宽面，食指、中指、无名指及小指的第一指节放置于拍柄另一侧的宽面上，且4指并排靠拢紧握拍柄，拇指略高于食指，手心留出一指空间，不接触拍柄。（如图3-2-17、图3-2-18）



图 3-2-17



图 3-2-18

【动作要点】

- ① 伸拇指：拇指顶在拍柄宽面上，略高于食指。
- ② 点个赞：拇指呈按压手印姿势放在拍柄宽面上，其余4指握住拍柄。
- ③ 似杠杆：反手握拍发力时，拇指前顶发力，其余4指回拉。
- ④ 按拇指：击球瞬间拇指发力向前顶。

（二）易犯错误与纠正方法

握拍技术易犯错误与纠正方法可参考表3-2-2。

表 3-2-2 握拍技术易犯错误与纠正方法

技术名称	易犯错误	纠正方法
正手握拍	出现“苍蝇拍握法”的现象，即食指、中指、无名指和小指并拢抓握球拍，虎口对准拍柄宽面	根据正确手形，在拍柄上标记食指与中指的间隔，按照拍柄上的记号反复进行正手抓握球拍的练习
	出现食指僵直，没有贴合拍柄的现象	拇指、食指握住球拍，其余3指松开拍柄，食指重复屈指发力动作，体会食指抓握拍柄发力的过程，待动作熟练后，所有手指参与握拍发力
反手握拍	出现“握拳式”现象，即掌心与拍柄贴合过紧	1. 多做徒手模仿练习，注意握拍顺序，可以拇指先顶住拍柄的宽面，其余手指依次并排握住拍柄，重复进行拇指顶压拍柄发力的练习 2. 可以借助辅助器材进行手指抓放练习，如抓放沙包或水瓶

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师示范正、反手握拍动作，结合正面示范和侧面示范，示范前可设疑并提示学生重点观察各手指的位置，如“手心是否空出？”等。

（2）倾听讲解（★★）

教师利用技术动作图解或视频等教学资源，结合动作要点，利用设疑的方式引导学



生思考。教师还可通过羽毛球辅助设备,如击打悬垂带等,强化学生对正、反手握拍的发力动作的记忆。

(3) 模仿练习 (★★★)

学生进行模仿练习,初步形成关于握拍动作的认识。从徒手跟随教师模仿握拍动作,逐渐过渡到拿器材模仿挥拍发力过程。学生徒手模仿握拍动作时,可进行正、反手握拍转换练习,即教师随机喊出“正手”或“反手”握拍指令,学生根据指令快速转换握拍姿势。练习过程中,教师应给予学生反馈,及时纠错和总结。

(4) 握拍转换练习 (★★)

学生手握球拍,根据教师随机喊出的“正手”或“反手”握拍指令,立刻采用对应的握拍姿势握拍。练习还可逐渐增加难度,如要求学生转换握拍姿势后迅速发力挥拍等。

(5) 颠球转换练习 (★★)

学生站在前发球线、双打边线和端线围成的区域内,交替采用正手和反手握拍姿势进行颠球练习。在颠球过程中,教师提示学生注意体会不同握拍姿势的手指和手腕发力动作。

(6) “乾坤大挪移” (★★)

学生5~8人一组,1人担任指挥员,小组余下学生围成圆圈,彼此间隔2~3米,将球拍放在正前方距离自己约1米的地面上。指挥员站在圆心处,依次发出如下指令:“左移正握、左移反握、右移正握、右移反握。”其他学生听从指挥员的指令,按要求移动到位,做出正确的握拍姿势。动作错误的学生在下一轮练习中担任指挥员。练习要求学生指令迅速做出反应,培养学生的快速反应能力和团队合作精神。

2. 比赛活动

(1) “烫手”的球拍 (★★)

学生4~6人一组,每组学生围成圆圈站立,彼此间隔约1米,快速传递球拍。教师随机说出“正手握拍”或“反手握拍”指令后,学生停止传递球拍,拿到球拍的学生立即做出指令要求的握拍动作。如果学生握拍动作错误,应立刻重做,1分钟内球拍传递人数最多的小组获胜。在比赛过程中,学生要防止球拍掉落,还要提高握拍转换速度,有助于提升专注力和快速反应能力,增强规则意识。

(2) 握拍颠球接力比赛 (★★)

学生4人一组,成一路纵队站立,在距离小组起点5米处的位置放置一个标志筒。学生持拍颠球前进,绕过本组标志筒后返回起点,下一名学生继续颠球前进。在颠球前进过程中,学生要交替采用正手和反手握拍,且要连续颠球至少5次。如颠球未达到5次或前进途中球掉落地上,则要返回起点重新出发。最终用时最短的小组获胜。该比赛可锻炼学生的控球能力和专注力,增强学生的团队合作意识。



（3）抛击比准（★★）

学生2人一组，1人抛球，另1人击球。在距离击球学生3~4米的位置，画5个成一字排列的圆圈，圆圈直径为0.8~1米。抛球学生站在击球学生身旁合适的位置抛球，击球学生依次按顺序（如从左往右或从右往左）将球击入圆圈内。在击球过程中，学生可以全程使用正手或反手握拍，也可以使用正、反手交替握拍。每击球10次，2人互换角色，继续练习。规定击球次数内，进球总数最多的小组获胜。该比赛能够锻炼和提高学生对手指发力的控制能力，通过组内配合，促进学生的沟通交流，增强学生的团结合作能力。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二的教学建议以正、反手握拍颠球为主要教学内容。通过不同形式的强化练习，引导学生体验正确的握拍姿势，掌握合理的握拍方法。教师可以安排2课时单独进行握拍方法的教学，也可以将握拍方法的教学穿插在每节课的开始阶段，引导学生练习。

水平三、水平四的教学建议以转换握拍方式放网前球为主要教学内容。转换握拍方式时，手指的变化对触球点与击球方向的影响的学习，有助于学生体会如何通过手指和手腕来控球。教师可采用变换球路的击前场球练习，强化学生在击球中的握拍体验，巩固学生的握拍技术与转换握拍方式的能力。建议每一水平安排3课时进行转换握拍方式的教学，也可将其穿插在每节课的开始阶段。

2. 技术运用建议

教师要创设接近真实比赛的情境，巧用游戏与比赛的教学形式来激发学生学练兴趣。例如，快速转换握拍方式回击前场球的比赛，可以增强学生合理选用握拍技术与转换握拍方式的能力。

3. 课外作业建议

教师可以建议学生选择适宜的场地，在课下进行正、反手握拍的颠球和击球练习，或与同伴、家长一起进行小范围击球的球感练习，了解握拍与击球的方法，巩固握拍技术，提高运动技能。

4. 素养培育建议

握拍技术是学练羽毛球运动的基础，没有正确的握拍技术，无法完成灵活多变的击球动作，难以达到不同技术的击球效果。羽毛球赛场上正、反手击球技术的运用需要以正、反手握拍姿势的灵活转换为前提。因此，在握拍技术的学练初期应强化反应类游戏或比赛，加强学生手指灵活转换的能力，并培养学生比赛意识与拼搏精神。



三、发球技术

发球技术根据握拍方式的不同可分为正手发球和反手发球，根据发球的飞行弧度与飞行距离的不同可分为高远球、平高球、平射球和网前球。正手发球多用于单打比赛，反手发球多用于双打比赛。

（一）动作方法与要点

► 1. 正手发高远球

正手发高远球（如图3-2-19至图3-2-22）是指正手握拍，将球击打到对方后场端线位置且球的运行轨迹又高又远的发球方式。发高远球的目的是迫使对方退到端线击球，因球垂直下落增加了击球难度，且发球落点位于后场端线，一定程度上能削弱对方进攻的威力，并增加对方接下一球的难度，是正手击球技术的基础。

【动作方法】

准备：侧身对网站立，左脚在前，左脚脚尖指向球网；右脚在后，右脚脚尖指向右前方；双脚脚跟一条直线上，相距25~40厘米，身体重心放在右脚上；左手用拇指、食指、中指捏住羽毛球中下部，左臂屈肘于胸前平举；右手持拍，右臂在身体右侧自然屈肘。

引拍：持拍手充分伸腕，沿半弧形轨迹进行回环引拍。

击球：左手松开，使球自由下落，转体使身体正对球网，重心由后脚移至前脚，挥拍（保持拍头滞后于手腕）的过程中，右臂略贴近躯干，击球瞬间持拍手小臂内旋，带动手腕发力快速击球。击球点与身体右侧膝关节高度基本持平，且在左脚脚尖指向的前方。

收拍：击球后，拍面与地面垂直，手腕与球拍保持外展状态，持续向前上方挥动，挥拍至左肩后方，持拍手掌心朝外。



图 3-2-19



图 3-2-20



图 3-2-21



图 3-2-22

【动作要点】

- ① 架拍展：击球前，非持拍手胸前平举，持拍手自然伸腕屈肘，放于身侧。
- ② 放球准：左手持球，使球自然下落。



③ 不离地：双脚不能离地，否则违例。

④ 收拍全：重心前移，身体转正，击球后持拍手随挥拍动作至左肩。

► 2. 正手发网前球

正手发网前球（如图3-2-23、图3-2-24）是指利用正手握拍发球，球拍下压，缩小球的飞行弧度，使球从球网上方贴近网带飞过，落在对方场地规定区域内的发球方式，它可以丰富单打比赛中发球落点的前后变化。因球的飞行弧度低、距离短，可以防止对方首拍下压进攻。

【动作方法】

准备：与正手发高远球准备姿势一致。

引拍：比正手发高远球动作幅度略小，动作更柔和。

击球：握拍放松，持拍手小臂前摆，不做内旋动作，拍面从右向左斜切球托后部，轻轻推送使球擦网而过，落入对方场地前发球线后的区域内。

收拍：因其发力小且距离短，收拍至胸前即可。



图 3-2-23



图 3-2-24

【动作要点】

① 切击球：手腕、手指发力，拍面从右向左斜切球托后部。

② 发力轻：拍面切击球头，发力较轻。

③ 快收拍：击球后，迅速还原击球准备动作。

► 3. 反手发网前球

反手发网前球（如图3-2-25至图3-2-27）是指利用反手握拍发球，球拍下压，缩小球的飞行弧度，使球从球网上方贴近网带飞过，落在对方场地规定区域内的发球方式。球的飞行轨迹与正手发网前球的飞行轨迹一样，能有效防止对方进攻。

【动作方法】

准备：双脚约与肩同宽，右脚在前，脚尖对网，左脚在后，脚尖在侧后方点地，重心在前；左手拇指、食指捏住球毛，球托自然倾斜置于拍前，右臂自然屈肘，右手反手握拍放至体前，拍头朝下，准备发球。

引拍：右侧小臂回拉，大臂保持不动。



击球：右侧小臂向前小幅度推送的同时，拇指配合做按压前顶动作，触球点不超过右手手腕。

收拍：以制动动作结束发力，并迅速准备后续击球。



图 3-2-25



图 3-2-26



图 3-2-27

【动作要点】

- ① 拿稳球：手指捏住球毛，使球保持稳定。
- ② 拇指顶：反手握拍，拇指顶住拍柄宽面向前发力击球。
- ③ 过网低：球尽量贴近网带过网。

（二）易犯错误与纠正方法

发球技术易犯错误与纠正方法可参考表3-2-3。

表 3-2-3 发球技术易犯错误与纠正方法

技术名称	易犯错误	纠正方法
正手发球	发球时握拍过紧	1. 增加针对手指灵活性的练习。例如，转动球拍练习 2. 抓握矿泉水瓶的练习，以增强手指力量和灵活性
	发高远球时侧身完成击球过程，双脚没有实现重心的转移	1. 在练习时将前脚脚掌抬起，反复体会重心转移的过程 2. 持拍手拿球托，以发高远球的姿势将球抛出
	小臂过度内旋，出现切拍现象	1. 采用挥拍动作击打海绵垫，矫正拍面过度内旋的问题 2. 小臂绑弹力带进行抗阻练习，体会发力过程 3. 固定球头，原地做挥拍击球完整动作练习
	放球与挥拍时机不一致，无法准确击球	1. 持球手单独练习放球动作 2. 教师抛球，学生进行击球练习，体会正确的击球点，也可让学生互抛互击
	发高远球时，挥拍路线不正确	放置长短不一的2个吊线球，1个球在击球点位置处，另1个球在收拍位置处，在挥拍过程中有意识地击打吊线球，体会正确的发球挥拍轨迹



续表

技术名称	易犯错误	纠正方法
反手发球	拍面倾斜过大, 导致发球过高	在球网上方, 拉1根与地面平行、高度适当的标志线, 练习发球时, 球必须从标志线以下穿过

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

教师示范正手发高远球、正手发网前球和反手发网前球的技术动作, 并通过语言引导学生观察。教师示范至少应该包括正面示范和侧面示范, 并在示范前提示学生重点观察手指的正确握拍位置及方向。

(2) 倾听讲解 (★★)

教师借助技术动作图解或视频等教学资源, 结合动作要点来讲解。教师可以通过设疑的形式, 引发学生思考; 还可以借助海绵垫、吊线球和悬挂带等辅助设备帮助学生完成技术动作的学习。

(3) 模仿练习 (★★★)

学生针对发球技术, 进行原地多球模仿练习。教师在练习过程中及时给予学生反馈, 对出现的问题及时纠错, 并进行总结, 帮助学生形成正确的肌肉记忆。还可以根据学生对技术的掌握情况, 进行分组教学。

(4) 抛接球练习 (★★)

学生2人一组, 隔网站立在前发球线后。1人用持拍手拿球, 以发高远球的姿势将球抛出, 另1人使用持拍手接球。接球学生根据自身的能力水平, 可以单手接球, 也可以双手接球, 接到球后再抛给对方。反复进行练习。

(5) 反手发力练习 (★★)

学生2人一组, 1人手臂向身侧抬起, 平行于地面, 且手持较软物品, 如布条、弹力带等; 另1人手持球拍, 以反手握拍姿势击打同伴手持物品, 体会反手发力动作。每击打30次后, 2人互换角色, 继续练习。

(6) 对墙击球练习 (★★★)

学生在距离墙壁3米的位置, 面向墙壁站成一排, 彼此间隔约2米, 每人手持1个羽毛球, 进行反手握拍对墙击球练习。击球技术水平较高的学生可降低击球位置, 进行正、反手交替击球练习。练习有助于提高学生的控球和转换能力。

(7) 发多球练习 (★★★)

学生站在发球区域, 距离前发球线约1米, 进行正手发高远球、正手发网前球或反手发网前球技术的多球练习。



(8) 接球练习 (★★★★)

学生2人一组,隔网站立,且1人要处于另1人的斜对角位置。1人使用正手发高远球和正、反手发网前球技术发球,另1人接球后要将球停于球拍上。每练习5分钟,2人互换角色,继续练习。练习时可以两组学生共用一片场地。

2. 比赛活动

(1) 我是“桥梁建筑师”(★★★)

学生8人一组,在球网一侧场地的端线后站成一排。以端线为起点,将球场视为“河流”,学生扮演“建筑师”要在河上建桥,发球的线路视为“搭建的桥梁”。“建筑师”交替使用正、反手发球技术发球,前一次发球的落点为下一次发球的起点,当球落到对面场地端线后,“建筑师”向相反方向继续发球,直至球落到最初的起点附近,比赛结束。小组中最先返回起点的“建筑师”可以进入下一轮的角逐。通过发球比赛,提升学生的发球精准度,并培养学生不轻言放弃的体育精神。

(2) 我是“神枪手”(★★★★)

学生将羽毛球视为“子弹”,运用不同的技术发球。教师根据不同发球技术的球的落点位置,将学生对面场地划分为不同的目标区域,学生发球至对应本次发球技术的目标区域,则“打靶”成功。规定发球次数内或规定时间内,“打靶”成功次数最多的学生可以获得“神枪手”称号。比赛强调发球落点的精准度,可以提高学生手眼协调配合的能力,增强学生在紧张氛围下技术的稳定性。

(3) 反手发球比准大赛(★★★★)

学生5~6人一组,进行小组比拼。两组学生隔网站立,分别在各自场地的前发球线后排队成一路纵队,同时教师在前发球线后用标志碟围成边长为2米的正方形区域。队首学生采用反手发网前球技术,将球发到对面半场的正方形区域内,发球结束后前往队尾,下一名学生继续发球。每组学生依次发球,规定时间内发球进正方形区域内总数最多的小组获胜。该比赛对发球落点有明确要求,可以提高学生在发球过程中对手指、手腕、小肌肉群的控制能力。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

水平二作为单项技术的初始学习阶段,建议以正手发高远球技术作为教学重点,通过多球练习以及趣味性强的发球游戏或比赛,使学生体会正确的发力顺序,巩固发球技术动作,提升正手发高远球的高度、远度及准确性。建议安排3课时的发球教学课。

水平三的教学建议以正手发高远球技术的提升及运用作为教学重点,通过多种形式的比赛等教学情境,提升学生发球的准确性和稳定性。建议安排2课时的发球教学课。

水平四的教学以加强实践运用为教学重点,可以将正手发高远球技术、正手发网前球技术、反手发网前球技术在单打和双打比赛中的运用作为教学重点,可用多球练习来

巩固学生的反手发网前球技术，并引导学生运用该发球技术进行双打比赛。建议安排3~5课时的发球教学课。

2. 技术运用建议

学生发球技术的学练以多球练习为主，从徒手挥拍向原地击球过渡，并在小组接力游戏或比赛情境中，体验不同形式的发球技术，体会不同发球方式对后续击球技术及战术的影响，培养主动配合与良好沟通的能力，增强团队合作意识。教师要营造轻松、愉快的学习氛围。

3. 课外作业建议

学生可在家中或其他适宜场地进行发球技术的徒手挥拍、击球练习，也可与家长一同进行发球、发接发练习。建议学生在课下观看高水平的羽毛球比赛中优秀运动员的发球动作，巩固、提高发球技术，提高发球方式的选择决策能力。

4. 素养培育建议

由于学练发球技术的初期相对比较枯燥，以原地挥拍和多球练习为主，教师要在指导学生正确掌握发球技术的同时，培养学生克服困难和坚持不懈的意志品质以及创新意识、合作意识。教师可以通过在场地为击球落点划分不同的分值区域、制订评价标准、开展单元测评等方式，培养学生的比赛意识与拼搏精神。教师还可以通过小组挑战赛，培养学生积极参与、勇于争先的体育精神。

四、后场击球技术

后场击球技术主要包括击高远球、吊球和杀球，在击球点较高的前提下，根据出球不同的飞行弧线，达到不同的击球效果。

（一）动作方法与要点

1. 正手击高远球

正手击高远球（如图3-2-28至图3-2-31）是以较高的飞行弧线将来球击打到对方场地端线附近的击球技术，是后场击球技术的基础。高远球的特点是球的飞行弧线高、滞空时间长，能使对方远离中心位置退到端线回击球，与吊球结合运用，可以调动对方，控制其出球弧度，组织我方进攻，也可以为我方在被动情况下调整站位争取时间，帮助摆脱被动局面。

【动作方法】

准备（架拍）：侧身对球网，双脚开立，约与肩同宽，左脚在前、右脚在后，重心置于后脚。持拍手正手握拍，拍面正对球网，持拍手的手臂屈肘，于右侧抬起，肘关节约成45°，与肩持平，左手自然上举。

引拍：转身正对球网，同时持拍手向右肩胛骨后方小幅度回环引拍，手腕外展，球



拍与地面垂直。

击球：沿击球方向，持拍手的小臂急速内旋，带动手腕屈收发力，加速向前上方挥拍，正拍面击球托的正面或球托的侧面。击球时持拍手的手臂应自然放松伸直，击球点位于右肩前上方，另一只手跟随击球转体动作下摆回收至体侧。

收拍：击球后，持拍手随发力方向挥拍至左胯位置。击球后身体重心向前，右脚随重心移动，做好中场区域击球准备。



图 3-2-28



图 3-2-29



图 3-2-30



图 3-2-31

【动作要点】

- ① 架拍稳：左手上举，右臂屈肘，肘关节约成 45° ，不能晃动。
- ② 拍后引：引拍时，向上顶肘，持拍手向后做回环引拍动作。
- ③ 臂内旋：击球瞬间小臂内旋发力，拍面转正。
- ④ 向上够：击球点在右肩前上方，抢高点击球。

2. 正手吊球

正手吊球（如图3-2-32、图3-2-33）是指在后场区域运用正手击球方式，使球由后向前、由高向低呈下压状态，击至对方前场区域的技术。落点应控制在对方前发球线以内。正手吊球常与正手击高远球技术组合运用，从而有效调动对手，寻找得分机会。

【动作方法】

准备：与正手击高远球准备姿势基本一致。

引拍：与正手击高远球引拍动作基本一致。

击球：击球点在右肩前上方，比击高远球时的击球点稍靠前，小臂稍外旋带动手腕屈收发力，控制拍面向前下方切击球托的右后侧。击球瞬间，小臂控制击球力量与挥击



方向，手腕和手指控制拍面角度。

收拍：与正手击高远球收拍动作基本一致。



图 3-2-32



图 3-2-33

【动作要点】

- ① 架拍稳：左手上举，右臂屈肘，肘关节约成 55° ，不能晃动。
- ② 点放前：击球点位置介于正手击高远球的击球点和正手杀球的击球点之间。
- ③ 向上够：击球点在右肩前上方，抢高点击球。
- ④ 控力量：击球动作匀速放缓，主要由小臂控制力量。

▶ 3. 正手杀球

正手杀球（如图3-2-34、图3-2-35）是指在后场区域运用正手击球方式，使球由后向前、由高向低飞行，全力向对方所在场地下压、扣杀的技术动作。杀球技术出球力量大、速度快，易使对方出现失误，是后场击球技术中威胁性较大的进攻手段。但在运用时，还应结合后场击高远球、吊球技术充分调动对手，以形成更好的进攻态势和更大的进攻威胁。

【动作方法】

准备：与正手击高远球准备姿势基本一致。

引拍：与正手击高远球引拍动作基本一致。

击球：击球点在右肩前上方（比吊球时的击球点稍靠前）。击球前身体后仰呈反弓形，在击球瞬间，通过转体使四肢协调发力，以肩为轴，小臂内旋带动手腕屈收，快速发力，利用正拍面向前下方全力下压击球。

收拍：杀球后，球拍随身体惯性挥至左胯位置，随后身体回到接球前的准备姿势。



图 3-2-34



图 3-2-35

【动作要点】

- ① 核心紧：核心肌群收紧，控制躯干稳定。
- ② 腰腹转：击球时，由侧对球网转至正对球网，利用腰部转动发力。
- ③ 点放前：击球点位置比击高远球、吊球的击球点位置更靠前。
- ④ 莫压腕：小臂内旋，将球下压，不要压手腕。

（二）易犯错误与纠正方法

后场击球技术易犯错误与纠正方法可参考表3-2-4。

表 3-2-4 后场击球技术易犯错误与纠正方法

技术名称	易犯错误	纠正方法
正手击高远球	击球点不准	1. 原地向上挥拍击打悬垂物，寻找合适的击球点 2. 击打旗帜等宽大、能覆盖拍面的物体，或使用阻力拍套，将其套在球拍上以增加挥拍阻力 3. 小臂内旋发力击打枕头或柔软物体，进行发力练习
	击球时拍面倾斜角度过大，打不准球	教师站在网前，采用上手抛球姿势向学生抛球，学生有意识地调整拍面和击球点来击球
正手吊球	球的飞行弧度不合适，出球过低或过高	1. 提肘练习：持拍手同侧脚脚尖靠墙，同时持拍手肘部上抬靠墙，进行小臂内旋练习 2. 向击球方向抛球，球从高处落下，培养空间感觉
正手杀球	击球无力，球经常下网	1. 在网柱等固定点拉弹力带进行小臂内旋抗阻练习 2. 手持装沙子的矿泉水瓶进行松开、抓握动作练习 3. 手持泡沫棒击打悬垂物，如垫子等

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师分别从正面和侧面示范内旋发力技术，在学生学练初期要清晰展示后场击高远球、吊球和杀球时的不同击球点，并配合观察提示等语言指导。学生重点观察教师手指位置、握拍姿势及小臂内旋发力动作。

（2）倾听讲解（★★）

学生认真听教师讲解，并结合技术动作图解或视频等教学资源，积极思考教师提出的问题，如选择较高的击球点的原因、击球瞬间手指要握紧球拍的原因等。

（3）模仿练习（★★★）

学生在学练初期可以进行原地多球模仿练习，教师通过语言指导与纠错，帮助学生形成正确的肌肉记忆，还可以根据学生对动作技术的掌握程度进行分组教学。

（4）帮我拍“蚊子”（★★）

学生面对墙壁，站成一排，右手持拍者右脚脚尖贴在墙面上，右脚垂直于墙面，右手肘部上举顶住墙面，小臂向后自然下垂，手心向左。左手持拍者反之。教师说出具体的“蚊子”数量，学生做小臂上举内旋动作，动作重复次数与“蚊子”数量一致，触墙前一瞬间使用手掌拍墙，像拍“蚊子”一样。

（5）固定球练习（★★）

在固定位置用软线悬挂羽毛球，学生使用并步移动，使球在自己的前上方，架拍姿势准备，挥拍击打悬挂的羽毛球，感知击球点位置和发力顺序。在练习初期，固定球练习有助于学生在不受位置移动的影响下，逐步感受手指、手腕动作以及发力顺序。

（6）固定多球练习（★★）

教师与学生隔网站立，教师在球网对面向学生发高远球，学生回击高远球、吊球或杀球。每名学生击球5次，学生依次轮换练习。

（7）双人半场对打高远球练习（★★★）

学生2人一组，在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行隔网对抗。1人发高远球，另1人回击高远球。在2人连续对打的击球数量有所提升的基础上，可以提高练习难度，要求学生做到击球点高、回球弧度大、球尽量落在双打后发球线附近。练习时要注意脚下的步法调整、躯干与四肢的协调配合。

（8）杀（吊）上网练习（★★★）

学生2人一组，在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行隔网对抗。1人杀球或吊球后移动到前场区域击球，另1人接吊球或接杀球放网后移动至前场区域挑球。每练习5分钟，2人互换角色，继续练习。



(9) 互杀(吊)上网练习(★★★★)

学生2人一组,隔网对抗。1人杀球或吊球,另1人站在中后场,如接吊球则采用挑球技术回击,如接杀球则把球挡回网前,待对方挑球后再采用吊球回击。每练习5分钟,2人互换角色,继续练习。

2. 比赛活动

(1) 掷球比远(★★)

学生6人一组,面向球网,站成一排,前脚落在前发球线上。持拍手拿球,以击高远球姿势向前上方掷球,保证球的飞行弧线又高又远。注意手指和手腕的动作,不要刻意压腕。球过网落地后,距离球网最远的球可得1分。每人有10次机会,得分最高的学生获胜。比赛帮助学生进一步熟悉高远球技术动作,加深学生对发力顺序的记忆,培养学生不断超越自我的精神。

(2) 高远球接力赛(★★)

学生8~10人一组,在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行击球接力比赛。小组面向球网排成一路纵队,与另一组学生隔网对抗,每名学生完成一次击球后迅速回到队尾,由小组下一名学生继续与对方下一名学生对抗。若未成功接到球,或击球出界、未过网,则对方赢得该回合得1分,并由胜方发球,继续比赛。比赛要求只允许击高远球,若学生未回击高远球,而是采用挑球等其他技术,即使击球获胜也不得分。先得7分的小组获胜。学生要想为后面同伴的接球创造有利条件,在击高远球接力时,就需要将球击打得高且远,从而增强学生的回球质量,有助于培养学生良好的沟通和团队合作能力,强化集体荣誉感。

(3) “谁是吊球王”比赛(★★★)

在球网上方距离球网约30厘米处,利用网柱的延长线系1根与地面平行的“限高绳”,学生站在球网一侧场地的中心位置。教师与学生隔网站立,向后场两侧击高远球,学生要吊球回击。若球从“限高绳”与球网中间穿过得2分,在“限高绳”上过网得1分,未过网不得分。每人有10次机会,得分最多的学生获胜。比赛通过限制吊球的高度,增强学生对球的控制能力,培养学生精益求精、勇于挑战自我的体育精神。

(4) “矛盾”之争(★★)

学生2人一组,在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行隔网对抗。1人扮演古代的兵器“矛”,使用杀球或吊球技术进攻;另1人扮演古代的兵器“盾”,在中前场进行防守。比赛采用三局两胜制,每局先得6分的学生获胜。利用古代的“矛”与“盾”的故事,激发学生的学练热情,并帮助学生适应实战比赛。

(5) 半场接杀球比赛(★★★★)

学生2人一组,在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行隔网对抗。1人先发高远球,另1人杀球回击,对方再接杀球。如有人失误,则对方得1分。每练习10



次, 2人互换角色, 最终得分多的学生获胜。比赛利用杀球技术的对抗, 增强学生的攻防意识, 培养学生正确的胜负观, 以及勇于挑战、克服困难的体育品德。

(6) 杀球进筐比赛 (★★★★)

学生6人一组, 在球网一侧场地的两条双打边线中间位置各放置一个球筐, 1人在同侧场地向对面后场两点发高远球, 小组余下学生在对面场地的中场区域起动, 运用后场移动步法杀球, 若杀球进筐得1分。发球学生发10次球后, 前往对面场地接发球, 余下学生再选1人发球, 直至小组所有学生都完成发球, 总分最高的小组获胜。通过“一发一杀”的团队配合, 培养学生互相协作、积极沟通的良好品质。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

水平二的教学主要通过游戏的方式, 巩固学生的击球技术, 以击高远球和杀球技术的学练为主, 以3~5课时为宜。教师要及时纠错, 帮助学生尽快掌握正确的击球动作。

水平三的教学以吊球技术为主要教学内容, 并要注意提升学生击高远球和杀球技术的稳定性、准确性。后场击球技术教学要放在握拍技术教学之后, 以9~12课时为宜。教师通过原地多球练习, 使学生的击球稳定性获得较大提升后, 再开展步法移动下的击球练习。

水平四的教学以杀球技术为主要教学内容, 并锻炼学生将该技术熟练运用到比赛中。杀球技术教学以3~5课时为宜, 可用多球练习来巩固杀球技术。

2. 技术运用建议

后场击球技术的学练以多球练习为主, 从原地击球向移动击球过渡。教师要重点强调该类动作技术的共性特征, 在学练中让学生反复体会发力方式等动作要点。教师还要注意培养学生在实战或模拟比赛情境中, 主动观察对手和场上形势的意识, 引导学生大胆使用战术, 能够灵活多变地运用后场击球技术。

3. 课外作业建议

结合后场击高远球、吊球和杀球的技术要求, 建议学生选择在室外平整场地或家中进行挥拍击打吊线球的练习。学生还可以在课下观看高水平的羽毛球比赛, 注意场上运动员后场击球技术的运用情况, 了解运用的时机, 加深对后场击球技术的理解。

4. 素养培育建议

后场击球技术练习初期, 相对比较枯燥, 多以原地和多球练习为主, 而且这一阶段多数学生球感弱、空间感差, 击球的准确性还不高, 容易产生焦躁情绪。教师在指导学生初步掌握后场击球技术的同时, 要培养学生克服困难和坚持不懈的意志品质, 以及创新意识和合作意识。教师可以通过在场地为击球落点划分不同的分值区域、制订评价标准、开展单元测评、举办小组挑战赛等方式, 增强学生的技术运用能力, 培养学生的比赛意识与拼搏精神。



五、中场击球技术

羽毛球中场击球技术根据不同的回击状态可分为防守技术、相持技术和进攻技术，可由正、反手击出直线球或斜线球。其中，相持技术中的平抽球技术与防守技术中的挡网前球技术是使用频率较高的中场击球技术。

（一）动作方法与要点

1. 平抽球

平抽球是指来球在我方中场区域时，发力将球回抽到对方中场区域、后场区域的击球技术。平抽球可利用抽击球的飞行弧度与速度压制对方，双方相持时可为我方创造主动进攻的机会。

►（1）正手平抽球（如图3-2-36至图3-2-39）

【动作方法】

准备：双脚开立，约与肩同宽，站在中场区域，脚跟稍提，重心降低。正手握拍，握拍位置略微上移，屈肘将球拍置于体前，双眼注视来球。

引拍：判断来球，移动调整。跨步的同时，持拍手的手臂以肩为轴屈肘后引，同时小臂略微外旋，带动手腕自然伸展，使拍头后引，呈正手位击球姿势。

击球：持拍手的小臂迅速内旋，带动手腕屈腕、手指屈指发力，向前推压击球，使球以一定的速度，在与球网上端基本持平的高度，平行于地面飞至对方场地。

收拍：击球后，右脚立即向中心位置回动，右臂顺势向左收至准备姿势。



图 3-2-36



图 3-2-37



图 3-2-38



图 3-2-39

【动作要点】

- ① 引拍稳：跨步迈向来球，持拍手稍向后引拍，小臂略外旋，做伸腕动作。
- ② 内旋打：手腕屈腕、手指屈指发力。
- ③ 拍面正：击球时，拍面正对球托。

►（2）反手平抽球（如图3-2-40至图3-2-43）

【动作方法】

准备：反手握拍，握拍位置略微上移，屈肘将球拍置于体前，双眼注视来球。准备姿势与正手平抽球准备姿势基本一致。



引拍：判断来球，移动调整。跨步的同时，持拍手的手臂以肘为轴略后引，同时小臂略内旋，带动手腕伸展，使拍头后引，呈反手位击球姿势。

击球：持拍手的小臂迅速向前外旋，拇指按压发力向前推压击球，使球以一定的速度，在与球网上端基本持平的高度，平行于地面飞至对方场地。

收拍：击球后，右脚立即向中心位置回动，右臂顺势回收至准备姿势。



图 3-2-40



图 3-2-41



图 3-2-42



图 3-2-43

【动作要点】

- ① 找准点：跨步至反手位，引拍找准击球点。
- ② 留空间：留出击球空间，以便发力。
- ③ 外旋抽：小臂伸展，外旋快速发力。

2. 挡网前球

挡网前球是指来球在我方中场区域或前场区域时，将来球轻挡至对方前场区域的击球技术。多用于防守中接杀球、接吊球的场景。高质量的挡网前球可以限制对方进攻态势，形成防守反击。

▶ (1) 正手挡网前球（如图3-2-44、图3-2-45）

【动作方法】

准备：双脚开立，约与肩同宽，站在中场区域，脚跟微提，重心降低。

引拍：判断来球方向，右脚向右侧跨步的同时，球拍向右侧后引，手腕略伸展。

击球：持拍手的小臂借助来球力量略内旋，屈指发力，运用带有制动方式的推挡动作，将来球击至对方前场区域。

收拍：击球后，右脚立即向中心位置回动，右臂顺势回收至准备姿势。



图 3-2-44



图 3-2-45

【动作要点】

- ① 重心低：击球前，重心降低，准备起动。
- ② 先伸拍：面对来球提前伸拍，预判击球距离。
- ③ 拍略扬：拍面适当向球网倾斜，使球尽量贴网而过。
- ④ 发力轻：击球时，多利用来球力量将球反弹回击，手腕轻发力。

▶ (2) 反手挡网前球（如图 3-2-46、图 3-2-47）

【动作方法】

准备：与正手挡网前球准备姿势基本一致，持拍于身体左前方，双眼注视来球。

引拍：调整为反手握拍，髋部向身体左侧旋转，右脚向来球方向跨步，拍面正对球网，后引球拍。手腕内旋，手指放松。

击球：持拍手小臂借助来球力量略微外旋，屈指发力，运用带有制动方式的推挡动作，将来球击至对方前场区域。

收拍：击球后，身体向球网方向转体，同时右脚向中心位置回动，右臂顺势回收至准备姿势。



图 3-2-46



图 3-2-47

【动作要点】

- ① 快转身：右脚快速蹬地向左转身，反拍面对准来球。
- ② 先伸拍：面对来球提前伸拍，预判击球距离。
- ③ 拍略扬：拍面适当向球网倾斜，使球尽量贴网而过。
- ④ 发力轻：拍面切击球头，发力较轻。



（二）易犯错误与纠正方法

中场击球技术易犯错误与纠正方法可参考表3-2-5。

表3-2-5 中场击球技术易犯错误与纠正方法

技术名称	易犯错误	纠正方法
反手平抽球	击球时甩大臂击球	进行徒手模仿练习，着重强调小臂击球时的旋转发力，可以通过击打垂直于地面的海绵垫的方式来练习挥拍的发力方法
反手挡网前球	大臂过多参与发力，没有借助来球力量	1. 击打固定物，寻找击球点 2. 练习对墙击球，降低重心体会来球速度，随时做好迎击球的准备姿势 3. 侧对球网站立击球，体会击球点位置发生前后变化时，对球的控制感的区别

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★★★）

教师示范中场击球技术的正确动作，通过完整示范和分解示范、正面示范与侧面示范，使学生了解中场击球技术的击球点、击球时机。重点提示学生观察引拍幅度、击球位置和击球时手腕、手指的位置及发力过程。

（2）倾听讲解（★★★★★）

教师借助技术动作图解或视频等教学资源，结合动作要点进行讲解，通过设疑的方式引导学生思考选择较高的击球点的原因、击球瞬间手指要张弛有度的原因等。

（3）模仿练习（★★★★★）

学生通过对技术动作的模仿练习，初步建立关于正确技术动作轨迹的认识。从持拍模仿动作轨迹，逐渐过渡到两人徒手模仿互助练习，最后进行原地的多球练习，体会击球感觉，提高单项技术的熟练程度。

（4）自颠球结合抽、挡球练习（★★★★★）

学生站在中场位置，用球拍连续颠球，当球达到一定高度时采用抽球或挡球动作将球击出，体会发力瞬间手指与手腕的协调配合，注意控制好击球的角度、力度与速度。

（5）连续对墙抽球练习（★★★★★）

学生面向墙壁站在距离墙壁约3米的位置，进行反手对墙抽球练习。动作熟练后，可以进行正、反手交替对墙抽球练习，以提高快速反应、准确判断和灵活转换的能力。还可将练习转换成固定时间内的抽球比赛，如在2分钟内对墙抽球次数最多的学生获胜。



(6) 互抛球的平抽球、挡网前球练习 (★★★★)

学生2人一组,在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域隔网站立。1人站在前发球线上,把球抛到球网对面的中场区域,另1人使用平抽球技术或挡网前球技术将球击出。每练习10个球,2人互换角色,继续练习。击球的学生可以先原地回击,待动作熟练后,结合垫步与跨步进行上一步或上两步的一抛一击练习。

(7) 双人挡网前球练习 (★★★★)

学生2人一组,在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行隔网对抗。1人发正手网前球或反手网前球,另1人使用挡网前球技术回击,2人在中场或前场对抗时都要使用挡网前球技术,双脚要积极配合移动,提高接球的成功率。

(8) 双人平抽球练习 (★★★★)

学生2人一组,在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行隔网对抗。1人自抛球,球的高度约与肩部齐平,随后抽球过网,另1人使用平抽球技术回击。双方在中场及前场区域对抗时都要使用平抽球技术,双脚要积极配合移动,提高接球的成功率。

2. 比赛活动

(1) “家园守卫王” (★★★★)

学生4人一组,3人扮演家园“破坏者”,站在中场区域距离前发球线约50厘米的位置,将羽毛球视为“炸弹”,依次向对面中场区域附近掷球;余下1人扮演“将军”保卫家园,当球“砸”向我方阵地时,要用球拍将球击打到对面敌方阵地去。“破坏者”要等待“将军”化解上1个“炸弹”危机后,再掷下1个球,3名“破坏者”各掷5个球。化解“炸弹”危机次数最多的“将军”,被授予“家园守卫王”称号。

(2) 蹬跨步抽球比赛 (★★★★)

在球网一侧的场地内,左、右半区分别划分出边长为1米的正方形目标区域,2个正方形区域都以端线及所在半场的单打边线为两条边界线。教师在同侧场地发中场球,学生站在对面中场区域的中线上准备,来球时蹬地起动,跨步运用平抽球技术,使球过网落在目标区域。球落在目标区域得1分,每人有10次击球机会,最终得分高的学生获胜。该比赛给予学生固定的抽球目标,提高学生击球的准确性,引导学生学会主动探索、积极思考。

(3) 对墙击球比赛 (★★★★)

学生通过正、反手转换击球进行对墙击球比赛。首先进行低手位对墙击球,再逐渐提升击球高度,若击球未达到规定高度,则本次击球不计入成绩。规定时间内击球数量最多的学生获胜。该比赛可以提升学生的击球速度和准确性。教师可以通过语言鼓励,帮助学生克服长时间抽球带来的小臂酸痛感,培养学生遇到困难不放弃的精神。



(4) 全场不起球比赛 (★★★★)

学生2人一组，隔网对抗。1人利用正手或反手发网前球开始比赛，另1人接发球只允许使用放网前球和挡网前球技术，回球要落在对方场地的前发球线至双打后发球线之间的区域，达到要求且对方未成功接球得1分。如接球学生未采用放网前球、挡网前球技术或回球未落在要求的区域，即使回球过网，也判定为失误，此时对方得1分，先得7分的学生赢得比赛。比赛调动学生在全场移动控球挡网，提高学生移动控球的能力，培养学生自控能力和坚持不懈的精神。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

中场击球技术难度较大，对学生手指、手腕的控制力量要求高，适合水平四的教学。教师在教学中要重点观察学生动作幅度，尤其是平抽球技术，提示学生不可盲目抡臂。学生要在能稳定地完成单个击球动作的基础上，进行正、反手交替平抽球的练习。中场击球技术教学以4~6课时为宜，可以适当设置针对中场击球技术的教学比赛，以赛代练，帮助学生熟练和巩固技术，提升技术运用水平。

2. 技术运用建议

结合水平四阶段学生的身心特点和学习进度，教师可增加一些专项趣味活动，激发学生学习兴趣。例如，开展反手握拍的连续对墙击球小组赛，要求降低击球点，规定时间内符合要求的击球总数最多的小组获胜，培养学生的球感，促进学生间相互交流，提升学生的合作意识。

3. 课外作业建议

结合中场击球技术的学练要求，建议学生在室外平整场地或家中进行正、反手颠球和对墙击球练习，提升对击球角度、力度和速度的控制能力。学生可与同伴或家长互相配合进行平抽球、挡网前球的练习，还可以一起观看高水平的羽毛球比赛视频，重点观察比赛中运动员中场击球技术，提高运动认知和比赛欣赏能力。

4. 素养培育建议

平抽球与挡网前球属于防守技术，学生在练习、实战中常会遇到接不准球等问题，教师有针对性地设计学练内容的同时，注意培养学生在逆境中不轻言放弃的意志品质以及创新意识和合作意识。

六、前场击球技术

羽毛球前场击球技术在实际运用中较为灵活，战术目的较为丰富，在防守、相持、进攻的过程中都能发挥重要作用。高质量的前场击球技术能为我方争取更多的进攻机会。在初学阶段，学生需要掌握的前场击球技术包括放网前球、挑球、推球和扑球。



（一）动作方法与要点

1. 放网前球

放网前球是指运用正手或反手握拍，根据来球位置，用适当的拍面角度与击球力量，将对方击来的前场球回击至对方前场区域的击球技术。回击的网前球过网时高度越低，落点距离球网越近，对对方的威胁就越大。

▶（1）正手放网前球（如图3-2-48至图3-2-51）

【动作方法】

准备：双脚左右开立，略比肩宽，右脚稍靠前，左脚略靠后，右手握拍，置于体前，身体稍向前倾，收腹。

引拍：判断来球方向，右脚向来球方向跨步，同时小臂放松，手臂外旋，将拍面置于击球点下方。

击球：持拍手放松，拍面呈斜拍面挥至来球下方，运用手指、手腕的力量轻微向上提击，使球贴网而过，落至对方前场区域。击球过程中，左手向后自然抬起，帮助保持身体平衡。

收拍：击球后，右脚立即向中心位置回动，右臂顺势回收至准备姿势。

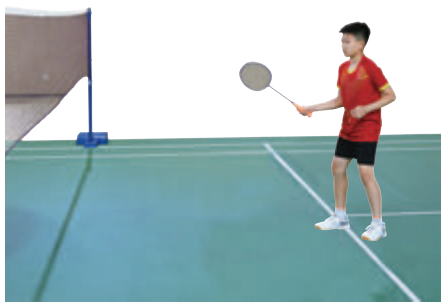


图 3-2-48



图 3-2-49



图 3-2-50

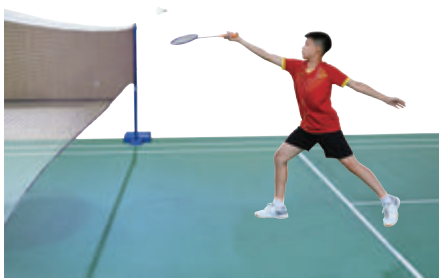


图 3-2-51

【动作要点】

- ① 手伸展：持拍手与非持拍手分别向前或向后自然伸展。
- ② 保平衡：蹬跨步落地时注意保持身体平衡。



③ 抢高点：球下落时应尽量抢高点击球。

④ 拍头低：若来球距离球网较远，击球时可使拍头低于手腕，拍面呈仰平面。

▶ (2) 反手放网前球 (如图3-2-52至图3-2-54)

【动作方法】

准备：与正手放网前球准备姿势基本一致。

引拍：判断来球方向，调整为反手握拍。右脚向来球方向跨步，同时持拍手的小臂自然伸展，手腕放松，在击球点下方用反拍面迎球。

击球：持拍手放松，依靠拇指轻按的力量，轻微向前上方推送，使球贴网而过，落至对方前场区域。击球过程中，左手向后自然抬起，帮助保持身体平衡。

收拍：与正手放网前球收拍动作基本一致。



图 3-2-52



图 3-2-53



图 3-2-54

【动作要点】

① 手伸展：持拍手与非持拍手分别向前或向后自然伸展。

② 保平衡：蹬跨步落地时注意保持身体平衡。

③ 抢高点：球下落时应尽量抢高点击球。

④ 拍头低：若来球距离球网较远，击球时可使拍头低于手腕，斜拍面击球。

2. 挑球

挑球是指运用正手或反手握拍，将前场区域的来球，既高又远地击至对方后场区域的击球技术。当我方处于被动时，挑球能发挥防守作用，也能在一定程度上调动对手。

▶ (1) 正手挑球 (如图3-2-55至图3-2-58)

【动作方法】

准备：双脚开立，约与肩同宽，站在中场区域，脚跟微提，重心降低。持拍于体前，双眼注视来球。

引拍：判断来球，移动调整。右脚向来球方向跨步，同时持拍手的小臂略微外旋，带动手腕后伸回环引拍。左手向左后方平举，帮助保持身体平衡。

击球：在击球点位置以肘为轴，持拍手的大臂带动小臂迅速内旋，手腕向前上方展腕发力击球，将球既高又远地挑至对方后场端线位置，拍面随惯性挥至左肩上方。击球

点应在腰部以下位置。

收拍：击球后，右脚立即向中心位置回动，右臂顺势回收至准备姿势。



图 3-2-55



图 3-2-56



图 3-2-57



图 3-2-58

【动作要点】

- ① 伸拍找：击球点较低，提前引拍预判击球距离。
- ② 体侧引：从身体侧方回环引拍，小臂外旋、手腕后伸，击球时小臂内旋发力。
- ③ 发力抓：击球前，手指抓握球拍不要太紧，击球瞬间紧握球拍。
- ④ 左上收：击球后，持拍手随挥拍动作移动至左肩上方收拍。

▶ (2) 反手挑球（如图3-2-59至图3-2-61）

【动作方法】

准备：与正手挑球准备姿势基本一致，只是将握拍方式调整为反手握拍。

引拍：判断来球，移动调整。右脚向来球方向跨步，同时持拍手的手臂屈肘，持拍手置于身体左前方，小臂略微内旋，带动手腕回环引拍。左手向左后方微抬，帮助保持身体平衡。

击球：在击球点位置以肘为轴，持拍手大臂带动小臂迅速外旋，手腕发力、拇指前顶向前上方击球，将球既高又远地挑至对方后场端线附近，击球后手腕伴有轻微制动动作，拍面随惯性挥至右肩上方。击球点应在腰部以下的位置。

收拍：击球后，右脚立即向中心位置回动，右臂顺势回收至准备动作。



图 3-2-59



图 3-2-60



图 3-2-61

【动作要点】

- ① 伸拍找：击球点较低，提前引拍预判击球距离。
- ② 点让出：反手击球时，右肩在前，侧身对网，让出击球点，动作舒展。
- ③ 发力抓：击球前，手指抓握球拍不要太紧，击球瞬间紧握球拍。
- ④ 向上收：收拍时，动作向上，幅度略小于正手挑球的收拍动作。

3. 推球

推球是指运用正手或反手握拍，争抢高点击球，将对方击打的前场球较平（球的飞行弧线平）且快（球速快）地推击至对方后场端线位置的击球技术。该技术具有较大的威胁性，但应注意使用时机。因该技术出球的飞行弧度小、球速快，在对方未出现空当时使用，易导致我方在场上陷入被动局面。

▶（1）正手推球（如图 3-2-62 至图 3-2-64）

【动作方法】

准备：与正手放网前球准备姿势基本一致。

引拍：与正手放网前球引拍动作相似，但动作幅度略大。

击球：持拍手的小臂内旋，带动手腕屈腕、手指屈指发力，发力瞬间食指奋力推顶拍柄击球，击球后带有明显的制动动作。击球点略高于网带。采用正拍面向正前

方击球为推直线球，采用正拍面向斜前方（由右侧向左前方挥动球拍）击球为推斜线球。

收拍：与正手放网前球收拍动作基本一致。

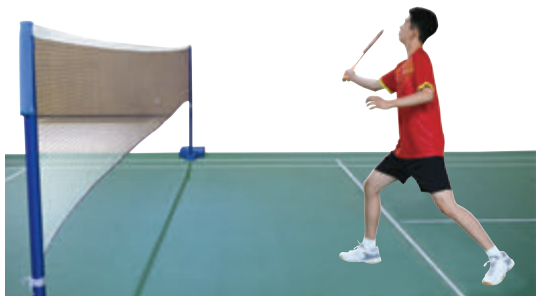


图 3-2-62



图 3-2-63



图 3-2-64

【动作要点】

- ① 引拍早：引拍要早，做好击球准备。
- ② 抢高点：球下落时应抢高点击球。
- ③ 食指推：击球时，中指、无名指和小指发力抓握球拍，食指向前按压。
- ④ 发力短：发力击球时，拍面接触球的时间要短。

▶ (2) 反手推球（如图3-2-65至图3-2-67）

【动作方法】

准备：与正手放网前球准备姿势基本一致。

引拍：与反手放网前球引拍动作相似，但动作幅度略大。

击球：持拍手的小臂向前伸展的同时外旋，手腕由展至收，带动拇指前顶发力，击球后带有明显的制动动作。击球点略高于网带。采用反拍面向正前方击球为推直线球，采用反拍面向斜前方（由左侧向右前方挥动球拍）击球为推斜线球。

收拍：与正手放网前球收拍动作基本一致。



图 3-2-65



图 3-2-66



图 3-2-67

【动作要点】

- ① 引拍早：引拍要早，做好击球准备。
- ② 抢高点：球下落时应抢高点击球。
- ③ 拇指推：击球时，中指、无名指和小指发力抓握球拍，拇指向前按压。
- ④ 发力短：发力击球时，拍面接触球的时间要短。

4. 扑球

扑球是指当对方回球过网的飞行弧线较高时，我方抢高点将球从球网上方快速下压回击到对方场区的击球技术。

► (1) 正手扑球（如图3-2-68、图3-2-69）

【动作方法】

准备：右脚在前，左脚在后，站在中场或前场区域，脚跟微提，重心上提。持拍于体前上方，双眼注视来球。

引拍：判断来球并向来球方向移动，持拍手的小臂伸向来球位置的前下方，球拍后引，同时手腕后伸。

击球：击球时，中指、无名指和小指迅速握紧拍柄，手腕由后伸变为前屈带动食指屈指发力，将球向前下方击出。

收拍：击球后，有较小幅度的随前动作，手臂立即制动回收，同时身体回位。



图 3-2-68



图 3-2-69

【动作要点】

- ① 腿蹬跳：若来球距离球网较远，运用蹬跨步击球；若来球距离球网较近，使用腾跳步击球。
- ② 拍拿高：举起球拍，拍面高于球网。
- ③ 内旋打：球来时，小臂内旋击球。
- ④ 莫压腕：击球后，制动收拍，手腕不要向下压。

▶ (2) 反手扑球（如图3-2-70、图3-2-71）

【动作方法】

准备：与正手扑球准备姿势基本一致，只是将握拍方式调整为反手握拍。

引拍：判断来球并向来球方向移动，持拍手的小臂伸向来球位置的前下方，球拍后引，同时手腕略微内收。

击球：击球时，中指、无名指和小指迅速握紧拍柄，手腕由外展变为内收带动拇指按压拍柄，下压发力，将球向前下方击出。

收拍：与正手扑球收拍动作一致。



图 3-2-70



图 3-2-71



【动作要点】

- ① 腿蹬跳：若来球距离球网较远，运用蹬跨步击球；若来球距离球网较近，使用腾跳步击球。
- ② 拍拿高：举起球拍，拍面高于网带。
- ③ 外旋打：击球瞬间，小臂外旋击球，拇指发力，手腕由外展变为内收。
- ④ 莫压腕：击球后，制动收拍，手腕不要向下压。

（二）易犯错误与纠正方法

前场击球技术易犯错误与纠正方法可参考表3-2-6。

表3-2-6 前场击球技术易犯错误与纠正方法

技术名称	易犯错误	纠正方法
挑球	击球时，易屈臂	1. 原地进行挑球动作的挥拍练习，形成固定动作模式和肌肉记忆 2. 交替进行正手和反手颠球练习，体会手指与手腕发力的感觉 3. 进行自抛自放的击球练习，注意准确把握击球时机和击球点
	反手击球无力，缺少拇指前顶发力动作	进行拇指前顶发力练习：将拍面套上拍套以加大阻力，自然抬起持拍手的手臂，采用反手握拍姿势，手腕由内收变为外展，同时拇指前顶练习发力
推球	击球点不准，空间感差，击球易下网	1. 进行对墙击球练习，降低重心体会来球速度，随时做好准备姿势迎击来球 2. 侧对球网站立，体会击球点位置发生前后变化时，对球的控制感的区别 3. 在网前徒手抓从对面场地抛来的球，提升球感
扑球	击球时，握拍过紧，手指控制缺少灵活性	1. 掌心朝下抓沙包或捏沙包，体会手指发力的感觉 2. 持拍手旋转拍柄交替做内旋（拇指向内侧发力）、外旋（拇指向外侧发力）动作，掌心留有充足空间，手指灵活配合，松紧有度

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师示范正确的技术动作，通过完整示范和分解示范、正面示范和侧面示范，使学生了解击球点、击球时机。示范前提示学生重点观察击球时手指、手腕的发力过程。

（2）倾听讲解（★★）

教师采用边示范边讲解的方式，借助技术动作图解或视频等教学资源，结合动作要点进行讲解，讲解过程中通过设疑的形式引导学生思考选择较高的击球点的原因、击球



瞬间手指要张弛有度的原因等。

(3) 模仿练习 (★★)

学生通过对前场击球技术的模仿练习,初步建立关于正确技术动作与动作轨迹的认识。从单人挥拍练习过渡到多球练习,最后进行双人组合练习,体会击球感觉,提高单项技术的熟练程度。

(4) 请你和我拍拍手 (★★)

学生2人一组,面对面站立,彼此间隔约2米。1人伸出左手掌心朝下,另1人右脚跨出一步成弓步,右手掌心朝上。当听到教师说“请你和我拍拍手”时,迈步学生上抬右臂和同伴击掌。练习利用击掌的形式,让学生体会挑球的动作与击球点的位置。

(5) 互抛多球放网前球练习 (★★)

学生2人一组,隔网站立,1人抛球,另1人在网前接球。接球学生可以采用挑球、推球、扑球技术,先进行原地放网前球练习;动作熟练后,结合垫步与跨步,进行上一步(或上三步)移动放网前球练习。

(6) 吊、挑球练习 (★★★)

学生2人一组,在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域隔网站立,1人在后场位置吊球,另1人在网前挑球。每练习5分钟,2人互换角色,继续练习。练习时尽量减少失误,能够连续击球。

(7) 发接发练习 (★★★★)

学生2人一组,隔网站立,且1人要处于另1人的斜对角位置。1人站在前发球线后,使用反手发网前球技术发球,另1人位于前场位置,只能使用网前击球技术接发球。发球学生要注意发球质量(如球的高度、位置等),接发球学生要注意观察,预判来球位置并想好回球线路。

2. 比赛活动

(1) “堡垒攻守战” (★★)

学生3人一组,进行小组比拼。两组学生分别站在球网的两侧,一组学生扮演“攻城方”,站在前发球线后向对方扔沙包进攻,另一组学生扮演“守城方”,负责接沙包,守住“堡垒”。扔沙包的学生必须在腰部以下位置、迈出弓步的同时扔出沙包,且沙部落点不能超过场地的单打边界线。接沙包的学生必须一次性接住沙包,否则视为对方成功“攻城”一次。5分钟内,成功“攻城”5次及以上视为“攻城方”获胜,少于5次则视为“守城方”获胜。扔沙包的动作可以增强学生挑球的力量及快速反应能力,培养学生的团队合作意识。

(2) 半场放网接力比赛 (★★)

学生平均分成两组,在球网两侧分别排成一路纵队,一方使用反手发球,另一方使用放网前球技术接发球,双方队员依次轮流击球,完成击球的队员迅速回到队尾。击球



落点要控制在前发球线内，未接到球或击球出界即为失败。在规定时间内完成击球次数最多的小组获胜。击球接力比赛可以提升学生的击球速度和移动速度，培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。

（3）网前技术稳定性比赛（★★★）

学生5~6人一组，教师与学生隔网站立，向学生抛球。教师抛球前，学生要在前发球线后持续用小碎步移动；教师抛球时可发出挑球、放网前球、推球等随机口令，学生根据教师抛球位置及口令，随机利用正、反手接球，动作正确得1分。每人接球10次，得分最多的学生获胜。击球时注意球的落点，在熟练控制直线球落点的基础上，可以尝试击打斜线球。通过快速移动后接上网技术，学生可以提高脚下快速启动的能力，培养随机应变和灵活反应的能力。

（4）扑球打点比赛（★★★★）

学生6~8人一组，在球网一侧场地排成一路纵队。教师在对面场地，按照学生正手击球的位置，在一条单打边线与中线、前发球线、双打后发球线围成的区域中间位置放置5个球筐，排成一行（如果学生练习反手击球，教师应在另一条单打边线与其他三条线围成的区域摆放球筐）。教师抛球过网，学生按照从正手（或反手）打直线球过渡到打斜线球的顺序，依次采用扑球技术击打球筐。每组有15次机会，最快时间将5个球筐击倒的小组获胜。扑球打点比赛可以培养学生的手眼协调配合能力，以及正确的胜负观和拼搏精神。

（5）双打发接发前四拍比赛（★★★★）

学生2人一组，隔网对抗，1人使用反手发网前球，另1人接发球。包括发球在内，前4拍球的落点都不能在后场区域，从第5拍开始不限制回球位置。如未接到球或击球出界，则对方得1分，先得15分的学生获胜。限制击球落点，可以重点培养学生运用前场击球技术的能力，以及在运动中善于思考、灵活判断的意识。

（6）吊上网固定线路比赛（★★★★）

学生2人一组，进行双打比赛。学生要遵循吊直线球、放直线球、挑斜线球的固定顺序来击球，比赛时间2分钟。若没有按照固定线路击球或未成功击球即为1次失误，失误次数最少的小组获胜。固定线路比赛可以培养学生的球路意识，提高击球的准确性和稳定性，以及协作配合的能力。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二的教学以放网前球技术和挑球技术作为主要教学内容，重点关注学生手臂的内旋、外旋发力，帮助学生形成正确的发力方式。

水平三的教学以推球技术作为主要教学内容，注重学生手腕的发力情况，还可以通过游戏的方式，培养学生快速抢网的意识。



水平四的教学以扑球技术作为主要教学内容，并注意结合放网前球、挑球、推球等技术的教学。通过比赛等活动，使学生在实践体验中，感受不同击球技术的手法的变化。

放网前球、挑球、推球和扑球等前场击球技术教学要覆盖水平二至水平四，建议每个水平安排5课时。

2. 技术运用建议

结合不同水平阶段学生的身心特点和学习实际，教师在学练中可适时穿插专项趣味游戏和比赛，采用以赛代练的方式，激发学生学练兴趣。建议课堂上以多人练习为主，促进学生相互交流，提升学生的合作意识，而且多人、多球的练习有助于培养学生的球感。待学生熟练掌握动作技术后，多进行模拟实战的接发球练习。

3. 课外作业建议

结合前场击球技术的学练要求，建议学生选择有羽毛球网的场地，或在空中适当高度固定一条绳子充当球网，进行正、反手颠球，放网前球（或挑球、推球、扑球）等练习，巩固前场击球技术，提升对击球角度、力度和速度的控制水平。学生还可以通过观看高水平的羽毛球比赛视频，特别是对比赛中优秀运动员前场击球技术的赏析，提高运动认知和比赛欣赏能力。

4. 素养培育建议

教师可以创设前场击球技术趣味游戏与比赛，激发学生的进取心和求知欲。例如，在场地为击球落点划分不同的分值区域，进行前场击球比赛，制订个性化评价标准，培养学生的顽强拼搏精神、遵守规则意识等。

七、球路组合

球路组合是把两个及以上单个技术组合在一起，即我们常说的组合技术。它将步法技术、击球技术和击球线路进行融合，呈现不同的击球效果和战术目的，具有灵活多变的特征。球路组合便于将单个击球技术与步法技术在配合、运用中出现的问题显露出来，学生对球路组合掌握的熟练程度会影响基本技术在实战运用中的表现。

（一）动作方法与要点

1. 后场击球组合技术

【动作方法】

在中心位置起动后，快速后蹬转体，移动到位，利用交叉步起跳，采用正手击后场球，击球后快速回到中心位置；利用并步或交叉步移动到位，用交叉步起跳击球，落地后迅速回到中心位置。

【动作要点】

- ① 起动快：对方击球瞬间，迅速起动蹬地，向相反的方向蹬地更易发力。



- ② 移动稳：后退移动时，重心保持在一条直线上，不可有较大起伏。
- ③ 抢高点：击球时，尽量起跳，抢高点击球。
- ④ 速回位：击球后，迅速回位。

2. 网前击球组合技术

【动作方法】

在中心位置起动后，利用垫步或交叉步迅速移动至网前，成弓步跨出，采用正手击球，击球后采用并步的方式回到中心位置；向反手方向利用垫步或交叉步迅速移动至网前，成弓步跨出，采用反手击球；击球后，迅速向中心位置回动。

【动作要点】

- ① 起动快：对方击球瞬间，迅速起动蹬地，向相反的方向蹬地更易发力。
- ② 移动稳：蹬跨时，左脚用力蹬出，右脚大跨步，右脚跟着地，右膝与跨步方向一致，重心置于双脚中间，方便回位。
- ③ 抢高点：击球时，尽量起跳，抢高点击球。

3. 杀（吊）上网组合技术

【动作方法】

在中心位置做好击球准备，判断来球方向，迅速起动蹬地，运用后场步法移动至击球位置，起跳击球（采用杀球或吊球技术）；随后运用前场步法移动至击球位置，采用蹬跨步击球；击球后，迅速向中心位置回动。

【动作要点】

- ① 收腹向前：击球后，腰腹收紧，重心不要后移，迅速前跟准备击网前球。
- ② 注意连贯：杀球、吊球后的上网步法要连贯。

4. 拉直线杀（吊）上网组合技术

【动作方法】

在中心位置做好击球准备，判断来球方向，迅速起动蹬地，运用后场步法移动至击球位置，起跳击高远球，回到中心位置准备；判断来球，继续运用后场步法移动至击球位置，起跳击球（采用杀球或吊球技术）；随后运用前场步法移动至击球位置，蹬跨步击球（采用放网前球技术）；击球后，迅速回到中心位置。

【动作要点】

- ① 前场回位快：前场区域击球后，迅速回位。
- ② 中场衔接快：采用网前后退步法回到中场区域时，衔接后场后退步法要迅速。
- ③ 后场起跳快：后场蹬地起跳要快，以便抢高点击球，加快场上击球节奏。

5. 中场两侧击球组合技术

【动作方法】

在中心位置做好击球准备，判断来球方向，迅速起动蹬地，运用并步向左或向右移



动，随后跨步击球；击球后，迅速回到中心位置。

【动作要点】

- ① 预判快：根据对方进攻技术的变化快速预判来球，为防守起动争取时间。
- ② 转身快：预判来球后，转身动作要快。
- ③ 蹬跨快：右腿蹬跨成弓步，动作迅速。
- ④ 回位快：击球后，迅速向中心位置回动。

（二）易犯错误与纠正方法

球路组合技术易犯错误与纠正方法可参考表3-2-7。

表3-2-7 球路组合技术易犯错误与纠正方法

组合技术名称	易犯错误	纠正方法
后场击球组合技术	后场区域击球时，侧身不够	1. 重复进行举拍转髋击球动作练习 2. 进行起动后侧身垫步步法练习
网前击球组合技术	击球点过低	利用吊线球，练习上网抢高点扑球技术，增强抢高点意识
杀（吊）上网组合技术	杀球后重心滞后	1. 进行起动步练习：在教师口令指挥下，加强杀球后快速起动上步的练习 2. 加强击球后回位的步法练习
拉直线杀（吊）上网组合技术	采用后退步法移动时动作缓慢	1. 加强腿部力量练习，如深蹲跨步跳、弓步交换跳等 2. 提升起动速度、反应速度和动作速度，进行专项强化练习，如快速蹬转起跳挥拍
中场两侧击球组合技术	接两侧杀球时，重心过高	1. 在两侧单打边线上放置羽毛球，进行向两侧移动摸球练习 2. 降低重心，沿场地4角跑动

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★★）

教师通过完整示范和分解示范常见的组合技术，让学生了解技术衔接要领、步法组合技巧，并通过举例，帮助学生明确组合技术的应用情境。学生在教师的语言指导下进行学练。

（2）倾听讲解（★★★★）

教师结合比赛视频和动作要点，边示范边讲解。讲解过程中通过设疑的形式引导学生思考组合技术的意图、使用该技术的时机等。



(3) 模仿练习 (★★★★)

学生通过模仿体验练习,初步了解组合技术的要领和步法衔接重点,形成正确的动作轨迹。初学时可以重点关注脚下步法的准确性和衔接节奏,随着练习不断深入,要关注球的落点的准确性。

(4) 隔空对战 (★★★)

学生2人一组,在场地单打区域进行隔网对抗。学生必须使用击高远球技术,打后场直线球或斜线球,利用高远球的速度和高度,调动对方跑动,尽可能将主动权掌握在自己手上,在被动时要善于思考,扭转场上局势。

(5) “二一式”全场防守练习 (★★★★)

学生3人一组,在场地单打区域进行二对一的攻防练习。2人为进攻方,分别站在球网一侧的左半区和右半区的后场区域进攻,可使用击高远球、杀球、吊球等后场进攻技术;余下1人为防守方,主要采用挑球、击高远球、接杀放网技术回击。进攻方要充分调动防守方跑动,减少失误。每练习10分钟,3人轮换角色,继续练习。

(6) 后场两点多球练习 (★★★★)

教师站在网前,向对面场地发后场两点(即正手后场位和反手后场位)高球,学生根据教师发球落点,从中心位置移动到位击球后,回到中心位置准备下一次击球。学生可使用后场击高远球、吊球和杀球技术进行回击。练习20个球为一组,每人练习4~6组。练习要求学生起动快、回位快、击球尽量抢高点。

(7) 网前两点回中练习 (★★★★)

学生2人一组,站在球网一侧的场地。1人站在球网的中间位置,向本方场地的网前两侧抛球,另1人根据抛球落点迅速移动到位击球,击球后回中场完成一次深蹲,准备下一次击球。练习要求学生上网和后退步法清晰到位,击球稳定。

(8) 后场两点击高远球练习 (★★★)

学生2人一组,在场地单打区域进行隔网对抗,利用击高远球技术打后场直线球或斜线球。如果一方回球不到位,另一方可以杀球进攻。练习要求学生在后场抢高点击球后,迅速回到中心位置。

(9) 两点吊两点练习 (★★★★)

学生2人一组,在场地单打区域进行隔网对抗。1人在后场区域使用吊直线球或吊斜线球的技术击球,另1人在网前使用挑直线球或挑斜线球技术击球。学生击球后都要迅速回到中心位置,准备下一次击球。练习要求学生努力保持击球稳定性,增加每轮击球的次数。

2. 比赛活动

(1) 以少胜多 (★★)

学生3人一组,进行二对一的单打比赛。其中2人作为一方,以本侧场地的双打区



域为活动范围,教师对2人的击球技术可以提出适当要求;余下1人隔网站立,以本侧场地的单打区域为活动范围,运用组合技术调动对方,争取实现以少胜多。比赛满分为11分,先得11分的一方获胜。该比赛着重培养学生在困境中积极思考、解决问题的能力,以及不轻言放弃的精神。

(2) 击球比稳大比武(★★★)

学生2人一组,隔网站立,按以下比赛规则使用击球技术。比赛由教师统一发出指令,在规定时间内完成击球回合数量最多的小组获胜。该比赛通过对击球线路和击球技术提出严格要求,提高学生运用击球技术的熟练度和稳定性,锻炼学生的心理素质,培养学生不怕困难、不轻易放弃的体育精神。

① 后场击高远球比稳:听到教师指令后,1人迅速发后场高远球至同伴的后场区域,随后2人使用高远球技术回击后场直线球或斜线球,调动彼此在场地左右半区依次击球。比赛要求击球后首先着地的脚不能踩单打边线、端线和场地中线。一旦违规,该组学生比赛结束。

② 放网前球比稳:听到教师指令后,1人迅速发网前球至同伴的网前区域,随后2人使用正手或反手放网前球技术击球过网。比赛要求击球后右脚不能踩单打边线 and 前发球线。一旦违规,该组学生比赛结束。

③ 接正手吊斜线球比稳:听到教师指令后,1人迅速发后场高远球至同伴的后场区域,同伴在后场使用正手吊斜线球,随后发球学生在网前接吊球,并采用挑斜线球的技术把球挑至同伴后场区域。比赛要求后场击球的学生首先着地的脚不能踩单打边线、端线和场地中线,前场挑球的学生右脚不能踩单打边线和场地中线。一旦违规,该组学生比赛结束。

(3) 全场21分制比赛(★★★★)

学生2人一组,在场地单打区域进行隔网对抗。比赛满分为21分,先得21分的学生获胜。比赛扩大了场地和击球范围,进一步加深学生对步法重要性的理解,并在防守练习中提高学生的快速反应能力、灵敏性和手眼协调能力,培养学生坚韧不拔、敢于拼搏的品质。

① 第一种比赛要求:学生在后场位置时必须使用击高远球、杀(吊)球组合技术击球,在网前时不限制击球技术,中场防守时注意身体重心的转变。

② 第二种比赛要求:比赛双方只能打斜线球,有一方得11分后,双方互换角色。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

水平二的教学以单个技术的学练与巩固为主要教学内容,可以在游戏或比赛中适当涉及组合技术内容。



水平三的教学以后场击球组合技术、网前击球组合技术和杀（吊）上网组合技术为主要教学内容，建议安排9~12课时。

水平四的教学以学练拉直线杀（吊）上网组合技术和中场两侧击球组合技术为主要教学内容。学生学练过程中，教师对击球质量不要提过高要求，应将教学重点放在步法与击球的动作连贯性与熟练程度上，建议安排9~12课时。

2. 技术运用建议

结合技术的运用特点与学生身心发展要求，教师可在学练时增加一些趣味性活动，让学生掌握技术的同时提升对羽毛球运动的兴趣。上述组合技术在比赛中应用较为广泛，教师教学时可从定点发球逐渐过渡到随机发球，不断提升学生的练习难度。还应使学生掌握抛球方法，增加搭配练习，培养学生团结配合、良好沟通的能力，营造轻松、愉悦的学习氛围。

3. 课外作业建议

结合组合技术的学练要求，建议学生选择有羽毛球网的场地或室外平整场地，进行组合技术的巩固练习，加深对组合技术动作的理解；还可观看高水平的羽毛球比赛视频，重点观察比赛中运动员精彩的组合技术动作，提高运动认知和比赛欣赏能力。

4. 素养培育建议

教师应设计具有趣味性和对抗性的游戏或比赛，激发学生的进取心和求知欲。例如，开展组合技术擂台赛，制订个性化评价标准，积极引导学生参与组织与裁判、自评与互评等环节，培养学生欣赏与评价他人技术动作与技能表现的能力，增强学生遵守规则的意识等。

第三节 羽毛球运动基本战术与运用

羽毛球运动技术复杂、战术多变，比赛结果难以预料。面对场上多变的比赛形势，羽毛球运动战术的运用，需要综合考虑运动员自身的状态、对手特点、赛场环境的变化，以及运动员的技术运用能力等多种影响因素。在羽毛球的单打比赛与双打比赛中，战术特点也有较大区别，要注意区分和合理运用不同的战术。

一、单打战术

（一）单打基本站位

单打基本站位应在前发球线至后场端线的中间区域，约位于我方回击球区域的中心



点后退半步的位置。单打基本站位的位置并非一成不变，要根据击球质量、对手状态、战术需要等多种因素，进行小范围的适当调整。

（二）重复压后场战术

1. 运用方法与时机

重复压后场战术（如图3-3-1、图3-3-2）是通过重复使用击高远球、平高球技术连续进攻对手端线附近，特别是对手反手后场区域某一位置，以求达到压制对手进攻或造成对手失误的目的。在执行重复压后场战术后，适当调整重心，当对手在后场区域被动回球不到位时，迅速把握时机，进攻对手前场空当或吊对角线球。这项战术在面对回位快、控制端线球能力差和侧身步法差的对手时，效果比较显著。

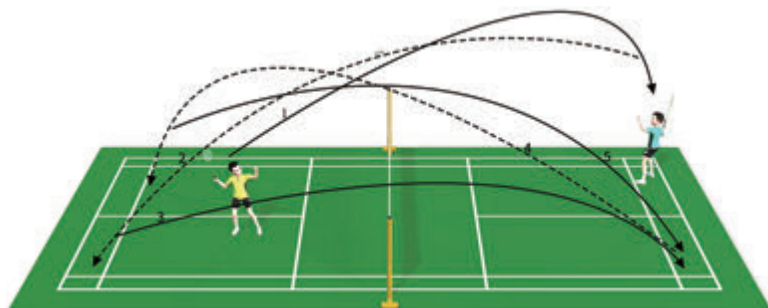


图 3-3-1

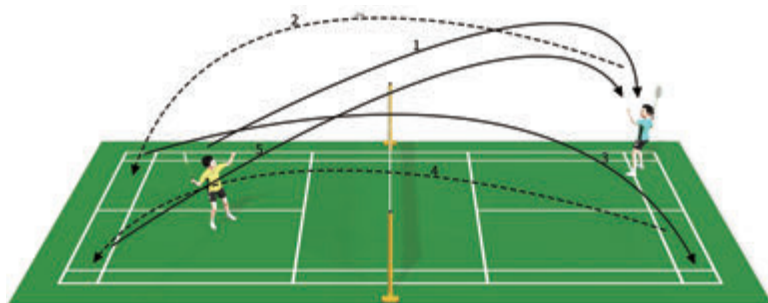


图 3-3-2

2. 常见问题与解决方法

重复压后场战术常见问题与解决方法可参考表3-3-1。

表 3-3-1 重复压后场战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
击球过慢，控制不好球的飞行弧度。例如，球的飞行弧度过小，无法形成压制对手的效果，容易被对手中场拦截	练习时，根据对手身高及起跳高度设置障碍物，以保证击球弧度，提升击球高度以及对击球弧度的控制能力



续表

常见问题	解决方法
盲目进攻对手端线，没有注意观察对手站位	练习时，多用余光观察对手站位，可在回球瞬间大声说出对手站位，表明自己已观察到位

（三）重复放网战术

1. 运用方法与时机

当对手在前场区域的控球能力较差、在中场及后场区域易被压制、回球能力较弱时，可以采用重复放网战术（图3-3-3）。重复放网战术包含两种主要运用场景：一是我方放网前球，对手回放网前球，我方抢到网前高点位置击球，造成对手陷入被动局面，易被推球或扑杀；二是我方放网前球，对手回放网前球后急于后退组织后场区域的进攻，此时对手网前空当较大，便于我方抓住机会获胜。重复放网战术的关键在于我方放网前球后再次击球的质量。当我方第一次成功放网前球后，要紧盯对手回放网前球的质量及击球后的步法。若对手回放网前球质量不高或急于回位，此时应果断采用重复放网战术。

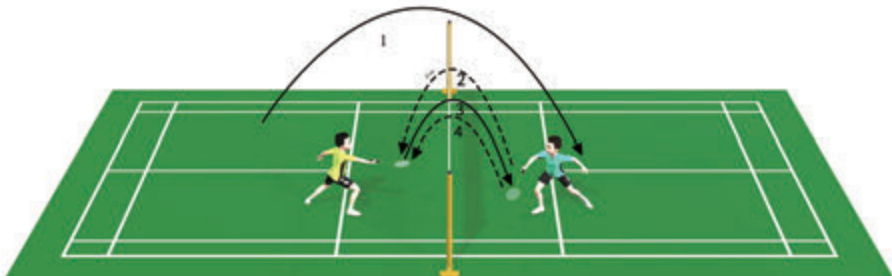


图 3-3-3

2. 常见问题与解决方法

重复放网战术常见问题与解决方法可参考表3-3-2。

表 3-3-2 重复放网战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
重复放网时，击球点过低	学会对自己的网前球质量快速做出判断。当第一次放网前球质量较高时，应将注意力集中在网前，身体跟随手部动作适当前移，不急于回位，同时做好准备姿势，伺机寻找反攻机会
放网时，被对手猜中回球意图	开展多球练习，熟悉放网前球和推球的动作转换



（四）下压上网战术

1. 运用方法与时机

下压上网战术（如图3-3-4）是运用后场区域的杀球或吊球技术，迫使对手被动回球。若有进攻机会，可迅速移动到网前进行压制；若没有进攻机会，可通过前场区域的高质量放网前球等技术，为我方赢得场上的主动权。此战术在羽毛球运动单打实战中运用较多。

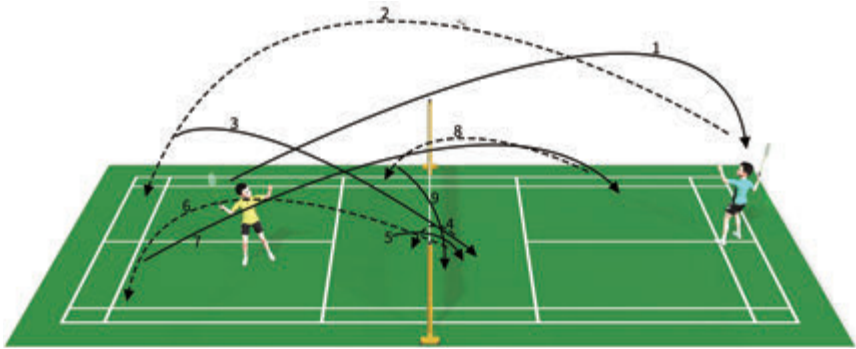


图 3-3-4

2. 常见问题与解决方法

下压上网战术常见问题与解决方法可参考表3-3-3。

表 3-3-3 下压上网战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
杀球后，上网不够果断或上网速度过慢	加强打直线球和打斜线球的杀上网连贯步法的练习
杀上网后，应对对手回球，击球手法过于单一	结合杀上网步法，加强网前固定路线的多球练习，丰富网前击球技术的选择策略

（五）四方拉吊战术

1. 运用方法与时机

当对手场上移动或转身较慢、重心起伏不稳时，我方可采用四方拉吊战术（如图3-3-5）。结合击球角度和时机的变化，调动对手在场上进行大范围移动，迫使对手重心不断起伏，体能消耗增多，出现主动失误或回球质量不高的情况。执行此战术要求学生具备较强的控球及全场跑动能力。

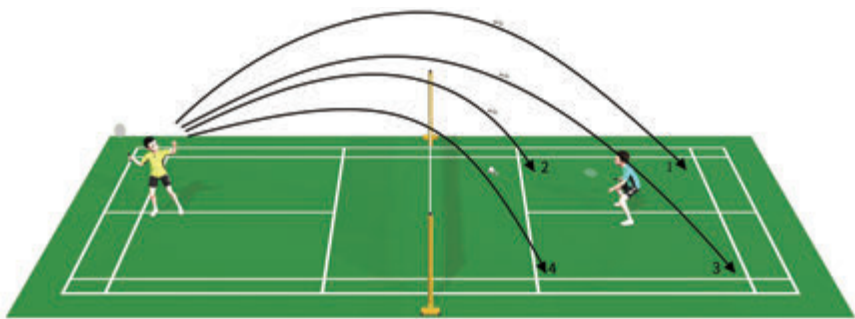


图 3-3-5

2. 常见问题与解决方法

四方拉吊战术常见问题与解决方法可参考表3-3-4。

表 3-3-4 四方拉吊战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
执行该战术时击球弧度过小，被对手中途拦截	根据对手身高、起跳高度和移动速度来控制击球弧度，尽可能将对手调动至端线附近击球
落点不稳定，高远球落点距离端线过远，吊球落点距离球网过远，无法调动对手跑动	加强一点控四点的多球练习，练习时尽可能使球落到指定位置

（六）拉吊突击战术

1. 运用方法与时机

拉吊突击战术（如图3-3-6）应以四方拉吊战术为前提，通过调动对手，迫使其出现空当，或导致其回球质量不高，我方抓住机会进行杀球和吊球。击球应以平球、快球为主，在调动对手大范围跑动的同时还要注意不给对手进攻的机会，寻找空当进行突击。此战术的特点在于我方以快拉、快吊方式快速击球过网，掌握主动权后常以网前扑杀等方式来进攻。

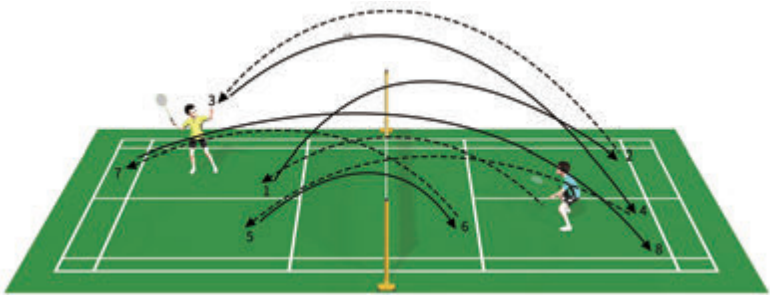


图 3-3-6

2. 常见问题与解决方法

拉吊突击战术常见问题与解决方法可参考表3-3-5。

表 3-3-5 拉吊突击战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
在击球过程中，较难判断拉吊和突击的时机	学生 2 人一组，隔网站立，进行拉吊练习，注意观察对手的重心。当对手的重心不稳或对手的击球弧线较平时，就可以进行中场拦截
突击后，下一次击球动作不连贯	突击时，应以点杀为主，始终把注意力放在下一次击球动作的连贯性上。只有出现绝佳得分机会，才进行重杀，避免自身失去重心

(七) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

学生通过观察教师示范或观看比赛视频，了解单打比赛战术的概念、不同战术的执行要点，以及战术的使用时机等。

在重复压后场战术教学中，学生重点观察如下要点：其一，战术执行者的击球线路及击球弧度等，进而判断能否将对方压制到端线附近；其二，当对方被压制到端线后，学生观察战术执行者的站位和下一次击球的连贯击球动作。教学中，教师可以提供战术执行的反面示例，引导学生观察、讨论战术执行失败的原因，如击球弧度不够大导致球被对方中场拦截等。

在重复放网战术教学中，学生要重点观察战术执行者放网前球的动作技术，判断其能否高质量地将球回击至网前，并观察执行战术时双方的站位情况。

在下压上网战术教学中，学生主要观察战术执行者的杀球落点、上网线路和步法。学生要了解只有通过高质量的杀球才能实现果断上网，并观察战术执行者处理网前回球的方法，通常会根据对方接杀球回球质量的不同，来调整我方的击球线路及击球技术。

在四方拉吊战术教学中，学生主要观察战术执行者的击球弧度和角度，判断其击球能否将对方调动到目标位置；还要观察对方击球线路和节奏的变化，判断能否通过线路和节奏的改变迫使对方重心发生起伏变化，从而压制对方。

在拉吊突击战术教学中，学生主要观察战术执行者的击球速度、弧度以及节奏的变化，判断能否通过拉吊节奏的改变来打乱对方节奏，获得突击机会。

(2) 倾听讲解 (★★)

学生倾听教师针对单打比赛视频或现场单打比赛的讲解与分析，详细记录比赛中的战术使用要点和时机。例如，面对不同特点的对手，应重点使用哪些单打战术等。学生还可以在教师的引导下，点评比赛运动员的得分或失分情况，并通过提问和讨论的方式，加深对单打战术的理解。



(3) “攻破防线”(★★)

学生2人一组，在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行练习。1人作为进攻方，练习杀球上网；另1人作为防守方，进行接杀球防守加挑球练习。如1人杀球或杀球上网得分，则“攻破防线”，双方互换角色，继续练习。

(4) 随机“4点开花”(★★)

学生2人一组，在场地的单打区域练习。双方可以使用除杀球、扑球外的任意击球技术，将球回击至对方场地的前场2点和后场2点。当一方未接到球，而且球落在指定4点，则对方成功“开出1朵花”，累计“开出10朵花”可以获得奖励。

(5) 固定线路练习(★★★)

学练重复放网战术时，学生3人一组，2人在球网的一侧，分别在本方场地左、右半区放网前球，剩余1人在球网对面练习抢网扑球。学练下压上网战术时，学生2人一组，在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域隔网站立。1人后场杀球，杀球后迅速上网抢网扑球，抢不到扑球点可以放网前球，另1人接杀球、挡网前球，面对回球重复挑球。在场地允许的情况下，可进行多球练习。固定线路练习可以帮助学生理解战术线路的概念，形成跑位意识。例如，在重复放网战术的学练中，学生可以通过放网前球、抢网扑球的方式提高抢网意识；在下压上网战术的学练中，学生可以通过杀球后上网扑球的方式，增强杀球后上网的连贯意识。

(6) “1点控2点”练习(★★★)

学生2人一组，控球学生站在后场正手区或者头顶区1点，通过击高远球或平高球，控制另1人在后场端线2点位置接球；接球学生需要在中场区域起动，运用后场步法移动到后场2点位置回击高远球，回击球的落点应在控球学生的正手区或头顶区。每练习5分钟，2人互换角色，继续练习。控球学生也可以站在网前正手区或者反手区1点推球和挑球，另一人仍移动到后场端线2点位置回击吊球。这一练习可以增强学生控制后场端线2点的意识和能力。

(7) “抢”网练习(★★★)

学生2人一组，在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行隔网对抗，练习放网前球。当1人放网前球质量较高时，另1人如难以回放网前球可挑球，放网前球质量高的学生则应抓住机会运用吊球或杀球技术进攻。对抗练习可以培养学生的控网、抢网意识，使学生了解控网的目的是迫使对方挑球，为我方创造进攻机会。

(8) 一对一攻防练习(★★★)

学生2人一组，隔网对抗，在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行攻防练习。1人作为进攻方，通过吊球、杀球组织进攻；另1人作为防守方，积极准备接杀挡网、接吊放网。当防守方回球质量较高时，进攻方应回放网前球继续保持攻势；当防守方回球质量不太理想时，进攻方应积极上网抢高点扑球，持续进攻，争取得分。练习过



程中,教师要提醒学生杀球后,应根据自身的杀球质量及对方的防守能力,判断是否执行上网战术,增强学生进攻后的击球组织能力和网前抢点意识。

(9) “二一式”攻防练习(★★★★)

学生3人一组,在全场进行二对一的攻防练习。2人作为进攻方站于后场端线2点,通过击高远球、杀球、吊球技术组织进攻,余下1人作为防守方只允许回击高远球、挑球来防守。当进攻方杀球时,防守方允许挡网。该练习能锻炼学生在掌握主动状态时对球路的组织与控制能力,提高学生的全场跑动防守能力。

(10) 一对一“2点控4点”练习(★★★★)

学生2人一组,隔网对抗,在全场进行前场“2点控4点”和后场“2点控4点”的练习。前场“2点控4点”的练习要求控球学生站在前场2点,通过推球、挑球、放网前球等技术组织球路,控制对方在对面场地4点(前场2点、后场2点)跑动接球。后场“2点控4点”的练习要求控球学生站在后场2点,通过击高远球和吊球等技术组织球路,控制对方在对面场地4点(前场2点、后场2点)跑动接球。该练习要求学生能根据对方的回球及站位,通过不同的击球技术、落点和角度,调动对方跑动。

2. 比赛活动

(1) 全场拉吊比赛(★★)

学生2人一组,隔网对抗,以单打边线为两侧边界,进行全场拉吊比赛。比赛不允许使用杀球技术,只能使用击高远球、吊球、放网前球和挑球技术,迫使对方失误或调动对方大范围跑动。击球成功或对方失误,可得1分,先得到11分的学生获胜。学生通过在全场组织高远球和吊球的球路,提高控球能力、临场应变能力和反应能力。

(2) “大方块”比赛(★★★)

学生2人一组,隔网对抗,以两侧单打边线、前发球线和端线作为比赛区域的界线,如果球未落在对方场地的前发球线至后场端线之间的区域,就判定为出界。击球成功或对方失误,可得1分,先得到11分的学生获胜。因为场上击球节奏较快,所以学生击球要果断,移动要迅速。学生应主要运用拉吊突击战术组织进攻,通过快拉、快吊,并控制好击高远球的弧度和力度,来避免球越过端线,寻找突击机会。突击杀球时,应以快速点杀为主,力度适当,注意杀球节奏与落点。该比赛通过缩小比赛场地,提高学生的控球能力。比赛过程中,小范围、快节奏的回球还能提高学生的快速反应能力和独立预判能力。

(3) 半场11分制比赛(★★)

学生2人一组,隔网对抗,以场地中线、端线和一侧双打边线作为比赛区域的界线,如果球未落在场地中线至一侧双打边线之间的区域,就判定为出界。学生可以使用任意技术组织球路,来进攻得分。击球成功或对方失误,可得1分,先得到11分的学生获胜。该比赛通过缩小比赛场地,提高学生的控球能力和连续击球的能力,培养学生坚



持不懈、勇往直前的意志品质。

(4) 球路限制比赛 (★★★★)

学生2人一组，隔网对抗，进行单打比赛。比赛不限制击球技术，但是限制击球线路。除发球外，1人只能打直线球，另1人只能打斜线球。以球的飞行弧线是否越过中线，作为区分直线球和斜线球的标准。如果1人没有按照规定线路回球，则对方得1分。一局比赛结束后，双方交换击球线路，继续比赛。每局满分为11分，两局比赛后，累计得分高的学生获胜。该比赛通过限制击球线路，培养学生积极思考、灵活应变的能力。

(5) 全场杀吊比赛 (★★★)

学生2人一组，隔网对抗，进行单打比赛，要求在后场区域不能使用击高远球技术。如果1人在后场区域使用了击高远球技术，则对方得1分，先得21分的学生获胜。该比赛通过限制击高远球技术的运用，来增强学生的进攻能力。而且比赛过程中，调动对方跑动的范围集中在中前场，这就要求学生对球的落点有更精准的控制力，培养学生克服困难、精益求精的优良品质。

(6) 半场对全场比赛 (★★★★)

学生2人一组，隔网对抗，进行单打比赛。1人的比赛区域为半场（以中线和一侧双打边线为界线），另1人的比赛区域为全场（以两侧单打边线为界线）。位于半场区域的学生，当发球交换场区时，其比赛区域所在的半场区域也一同交换场区。一局比赛结束后，双方交换比赛场地。每局满分为11分，两局比赛后，累计得分高的学生获胜。该比赛利用比赛区域大小的变化，锻炼学生在大范围场地跑动回球的能力、在小范围场地精准控球和合理利用战术的能力，引导学生学会快速适应赛场环境。

(八) 教学建议

1. 水平与课时建议

单打战术的执行离不开单个及组合技术的支撑。水平二的教学以单个技术学练为主，结合多球与固定球路的练习，采用2人对抗的方式，帮助学生树立“技术服务战术”的意识。水平三的教学以单个技术及组合技术学练为主，通过固定线路的2人对抗活动，提升学生单个技术及组合技术的综合运用能力，并使学生初步形成战术意识。水平四的教学以单打战术运用能力的培养为主，通过多种形式的比赛，提高学生技战术运用能力。

在重复压后场战术教学中，水平二的教学以击球后的落点保持在端线和边线之间的区域为教学重点；水平三的教学对于击球速度、弧度与角度要提出更高的要求，提升学生的击球速度，丰富学生的击球策略；水平四的教学强调击球动作的一致性，帮助学生更好地掌握进攻时机。



在重复放网战术教学中,水平二的教学强调球的过网高度,培养学生网前抢高点击球的意识;水平三的教学注重球过网的高度及落点,提高学生击球质量;水平四的教学结合网前假动作,提高学生击球的隐蔽性。

在下压上网战术教学中,水平二的教学强调高质量杀球,以及杀球后要快速抢网;水平三的教学重点关注杀球落点和击球线路,例如,要求学生杀球落点在边线附近,杀直线球与杀斜线球有机结合,等等;水平四的教学强调击球的目的性,例如,学生杀球的落点应根据对方站位及防守的情况不断变化,杀球后上网的路线应根据自身杀球质量以及对方的防守习惯来选择,等等。

在四方拉吊战术教学中,水平二的教学强调击球线路的多样化,使学生熟练掌握全场步法;水平三的教学要求学生击球落点尽量在场地4角;水平四的教学强调击球线路和节奏的变化。

在拉吊突击战术教学中,水平二的教学主要使学生初步了解该战术;水平三的教学通过固定线路的多球练习,培养学生的拉吊突击战术意识;水平四的教学强调击球节奏,培养学生拉吊突击战术的运用能力。

2. 战术运用建议

教师可以采用视频讲解、战术推演等方式,导入战术教学,使学生直观感受到战术运用的价值,探索适合自身特点的战术,明确战术运用的目的,形成战术全局观。水平二阶段,学生重点学练并掌握重复压后场战术,以夯实战术基础;水平三阶段,学生重点学练并掌握重复放网战术,形成更丰富的战术思维,初步形成正确的战术意识;水平四阶段,学生重点学练并掌握四方拉吊战术、下压上网战术,充分调动对手,制造进攻机会,形成整体战术思维。

3. 课外作业建议

教师应鼓励学生在课后与家长一起组织、参与和分享羽毛球趣味游戏和对抗比赛。例如,颠球游戏、网前放网游戏等,让学生重点体会战术在实战中的意义。建议学生观看高水平的羽毛球运动单打比赛,尝试进行比赛解说,理解战术意图及运用价值。

4. 素养培育建议

在单打比赛中,合理的战术运用需要扎实的技能基础和体能保障。在教学中,教师要着重夯实学生的技能基础,加强学生的体能储备,提高学生的运动能力。单打比赛还需要学生独立思考,具备合理选择战术的能力,教师要注意充分发掘单打战术中蕴含的素养培育要素。例如,增强学生全局意识,培养学生战术执行中的果断坚决、随机应变、灵活创新、敢打敢拼等优秀品质,以利于学生健康行为与体育品德的养成。

二、双打战术

双打比赛在攻守转换、站位及跑动轮转等方面都需要学生分工明确、协调一致、默



密切配合，防止出现互相抢球或退让漏接等现象，因此，遵循双打站位、分工及具体的战术要求就非常重要。

（一）双打站位与轮转

1. 运用方法与时机

相比于单打战术，双打战术更注重配合的默契程度。首先，双打站位的配合要依据场上攻防形势而定。无球学生要跟随有球学生的击球变化来不断调整自身站位；有球学生击球时要有明确的战术目的，击球后要有明确的跟进意图。其次，双打战术还要根据学生的能力与特点来统筹安排分工，后场能力强的学生通常跟进后场球，负责组织进攻球路；后场能力相对较弱的学生通常跟进网前球，负责网前封网。在比赛过程中，站位与分工并非固定不变，学生无论采用哪种站位，无论处于进攻状态还是防守状态，都要注意选择合理的站位，顾及场地的各个位置。

（1）进攻状态下的站位与分工

在男子双打和女子双打比赛中，进攻方的2人通常采用前后站位的方式（如图3-3-7、图3-3-8）。前场学生的站位应选在前发球线附近，负责处理前发球线与球网之间的来球；后场学生负责的区域略大于前场学生负责的区域，因此后场学生的站位应选在双打后发球线稍靠前的位置，负责处理大部分中场区域、后场区域的来球。



图 3-3-7



图 3-3-8

在混合双打比赛中，进攻方的2人仍然采用前后站位的方式。进攻方男生的站位通常选在后场区域，不会轻易上网，负责处理中场区域、后场区域的多数来球，负责的范围要大于男子双打、女子双打比赛后场站位的学生负责的区域；女生的站位通常在前场区域，负责处理前发球线与球网之间的来球，不会轻易退至后场。

（2）防守状态下的站位与分工

在双打比赛中，防守方主要采用平行分边站位的方式（如图3-3-9）。2人的站位分别选在左、右半场的中心位置，通常情况下各自负责处理自己所在半场区域的来球。当来球落至2人负责区域的结合部位（即中路球）时，通常情况下由处于正手击球位置的学生击球。



图 3-3-9



（3）轮转状态下的站位与分工

进攻转防守时，2人通常就近回到平行站位。但如果1人在网前挑球，则此人沿直线后退至中场区域的防守位置，另1人移至另一半区，与队友平行站位，参考防守状态下的分工即可。因1名防守方队员回球质量较高，使防守转进攻时，此队员要移至网前封网，队友则退至后场，形成前后站位（如图3-3-10），参考进攻状态下的分工即可。



图 3-3-10

2. 常见问题与解决方法

双打站位与轮转常见问题及解决方法可参考表3-3-6。

表 3-3-6 双打站位与轮转常见问题及解决方法

常见问题	解决方法
练习初期，不清楚采用平行站位和前后站位的具体时机	通过模拟演练，体验攻防状态转换带来的跑位变化。例如，当我方打后场高远球时，一般由进攻状态下的前后站位转为防守状态下的平行站位；当我方吊球时，就转为进攻状态下的前后站位
当对手回球的线路为中路时，2人很难明确由谁接球	在轮转练习或比赛中，当不能明确谁接球时，要求应由相对合理方（如球落点靠近左侧队员正手位方向，左侧队员就是合理方）积极发出“我的”或“你的”等信号，快速明确接球与补位对象

（二）双打攻人战术

1. 运用方法与时机

当对方2名队员之间的能力水平存在较大差异时，可采用攻人战术。通过组织球路，形成局部二对一，迫使对方能力较弱的队员承担更多的接球任务，造成对方回球不到位或回球失误；也可以调动对方能力较弱的队员多跑动以消耗体能，与此同时对方能力较强的队员往往因急于补位而顾此失彼，造成失误而丢分。此战术还能够打击对方信心，提升本方获胜概率。

2. 常见问题与解决方法

双打攻人战术常见问题与解决方法可参考表3-3-7。

表 3-3-7 双打攻人战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
进攻对象不明确，进攻手段不统一	日常练习中，要主动与队友沟通，统一思想
进攻方式单一、动作不连贯	实战中，应善于观察、利用对方的弱点，形成二对一的攻势



（三）双打发接发抢攻战术

1. 运用方法与时机

在双打比赛中，发接发抢攻战术（如图3-3-11）的应用较为广泛。发接发技术较好的一方，更易在开局阶段抢占优势，为获胜奠定基础。发球方发球前，通过观察对方接发球站位、重心高低、起动脚分布、拍面朝向、握拍区域等细节，选择发网前球或后场球。接发球方争取抢占最高击球点，将球高质量地回击过网或通过推压快速压制发球方。

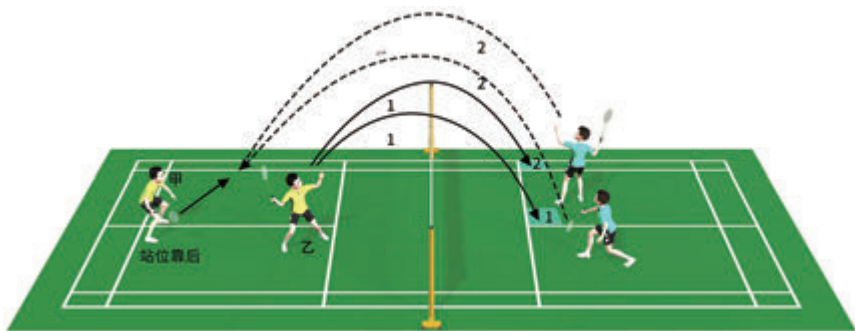


图 3-3-11

2. 常见问题与解决方法

双打发接发抢攻战术常见问题与解决方法可参考表3-3-8。

表 3-3-8 双打发接发抢攻战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
接发球时，挑球较多，难以在发接发阶段形成主动进攻的优势	进行实战练习，比赛双方发接发前5拍不可以挑球
发球落点过于单一，易被对方预判	进行发球练习时，有意识地增加发球落点，提高发球变换能力

（四）双打后攻前封战术

1. 运用方法与时机

当我方在场上占据主动进攻的优势时，应使用后攻前封战术（如图3-3-12、图3-3-13）。我方后场队员击球应注意进攻线路与球的落点，尽可能压制对方，迫使其只能勉强回直线球。通过高质量的压迫性进攻，导致对方回球质量下降，为我方网前队员创造得分机会；我方后场队员还要防范对方回击越过前场队员、落点在我方队员之间的前后空当的球。我方网前队员应尽可能通过高质量的网前回球，保持我方主动进攻的优势，通过网前封网，迫使对方被动回球不到位或失误。同时，我方网前队员还要防范对方接杀回斜线线路的球。

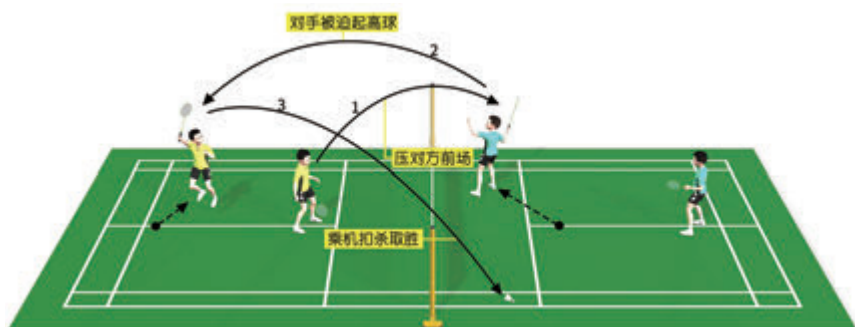


图 3-3-12

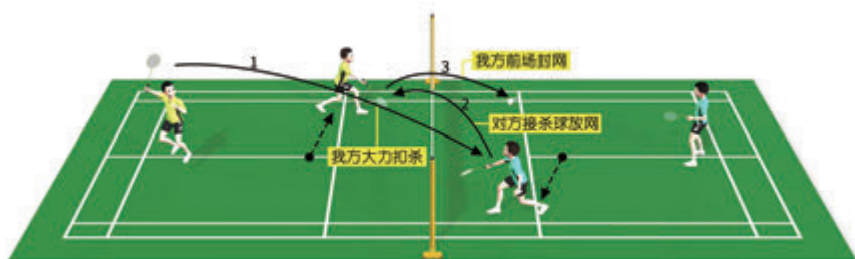


图 3-3-13

2. 常见问题与解决方法

双打后攻前封战术常见问题与解决方法可参考表3-3-9。

表 3-3-9 双打后攻前封战术常见问题与解决方法

常见问题	解决方法
网前封网效果不好，失误较多	加强平抽球、挡网前球练习。当网前抢点较高时，应多采用下压扑球封网战术，创造直接得分机会；当对方防守质量较高时，则多利用网前战术的变化，迫使对方挑球，以保持我方的进攻权
把握不准封网的时机，错过封网最佳时机	进行一抛一封练习。抛球注重节奏，有助于封网队员找到合适的击球时机，比赛中应时刻保持举拍姿势
后场进攻方式单一，进攻效果不好	练习时应注意进攻方式的多样性，根据对方站位、重心及状态，调整进攻方式和节奏

(五) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

学生通过观看比赛视频或观察教师示范，了解双打比赛战术的概念，观察不同战术的执行要点以及战术的使用时机等。



在双打站位与轮转战术教学中,学生要重点观察队员在进攻与防守状态下,站位的区别、攻防转换时的移动变化,以及对方将球击到我方2人中间位置时的处理方法。

在双打攻人战术教学中,学生要学会找出集中进攻对象,并观察队员使用该战术时,组织进攻的方式与制胜手段。

在双打发接发抢攻战术教学中,学生要重点观察发球节奏、落点的变化以及发球后的站位情况;观察接发球队员的站位、接发球方式,以及接发球与下一动作的衔接情况。

在双打后攻前封战术教学中,学生要重点观察后场队员进攻线路、节奏的变化情况,以及队员的站位和网前回球处理方式。

(2) 倾听讲解 (★★)

学生倾听教师对双打比赛视频或现场双打比赛的讲解,并记录双打战术使用情况。教师应清晰阐明战术运用要点,引导学生点评比赛,加深学生对双打战术的理解。

(3) 大家都来找空当 (★★)

学生4人一组,在全场进行二对二的双打模拟练习。双方要仔细观察、寻找对方场上的空当。如果对方采用平行站位的方式,2人的中间位置通常是空当;如果对方采用前后站位的方式,两侧双打边线的中场区域通常是空当。回球应尽可能使球落至对方的空当,调动对方跑动。

(4) 固定线路多球轮转练习 (★★★)

学生2人一组,站在球网的一侧,采用平行站位的方式,分别在各自负责的左、右半区中场位置准备。教师在对面场地发多球,发右半区前场球时,1人上前击球,发右半区后场球时,另1人在后场补位。教师随后依次发左半区后场球、左半区前场球,后场学生先从右后半场移动到左后半场,再来到左前半场,此时前场的学生移动到后场补位。每20~30个球为一组,沿顺时针方向,依次循环练习。

(5) 随机线路多球轮转练习 (★★★)

学生2人一组,站在球网的一侧,分别在各自负责的左、右半区中场位置,采用平行站位的方式准备。教师在对面场地发多球,学生隔网接位置不固定的来球。遵循“谁放网,谁上网;谁挑后场,谁退后;推直线,抓直线;挑斜线,向中靠;挑直线,守边线;球过顶,后场接”的原则。在轮转过程中,站位靠前的学生要根据队友的击球线路来移动:如果队友进攻,则站立位置要与队友进攻的线路保持在一条直线上;如果队友回击后场球,则要退回中场半区来防守。站位靠后的学生要根据队友的移动线路来补位,一般选择队友的斜对角位置补位。

(6) 固定进攻位置练习 (★★★)

学生3人一组,在全场进行二对一攻防练习。2人作为进攻方,其中1人站在端线附近,运用杀球和吊球技术进攻,队友在前场区域,运用放网前球和扑球技术进攻,进



攻范围限于防守方所在的半场区域。剩余1人作为防守方,站在对面场地的左半区或右半区,采用接杀挡网、接吊放网或挑球技术来防守。进攻方要根据防守方的回球路线进行站位轮转。

(7) 盯人行动 (★★★)

学生4人一组,在全场进行二对二攻防练习。进攻方要观察、分辨防守方中能力相对较弱的学生,将其确定为主要进攻对象,相互配合,针对进攻对象组织球路,形成压制。每练习10分钟,攻防双方要互换角色,继续练习。

(8) 双打发接发多球练习 (★★★★)

学生4人一组,在全场进行双打发接发练习。发球方要创建发球暗语,便于和队友沟通发球位置等信息,并变换发球的位置、节奏和弧度。接发球方接球时,尽量抢高点击球,并变换击球路线和落点,争取下一次击球掌握主动权。每轮练习中,双方击球次数合计达到4次就停止回球,由发球方重新发球,开始下一轮练习。每练习5分钟,发球方和接发球方互换角色,继续练习。

(9) 后攻前封轮转站位练习 (★★★★)

学生4人一组,在全场进行二对二攻防练习。进攻方1人站在后场端线附近,运用杀球和吊球技术来进攻,队友在前场区域运用放网前球和扑球技术来封网,防守方只能运用挡网前球、抽球、挑球和放网前球技术回击,防守方需要设计防守球路来调动进攻方轮转。每练习5分钟,攻防双方互换角色,继续练习。

2. 比赛活动

(1) 7分制拉吊双打比赛 (★★★)

学生4人一组,在全场进行双打比赛,最先得到7分的一方获胜。学生不允许杀球,只能通过调动对方轮转、拉开对方空当的方式来得分。不杀球的双打比赛便于学生在比赛中形成多拍相持状态,提高学生的双打站位轮转能力及团队配合能力,培养学生积极思考的习惯,增强学生团队配合的意识。

(2) 6人制比赛 (★★★★)

学生3人一组,在全场进行三对三对抗比赛,比赛采用正规双打比赛的规则。1人在前场区域,2名队友分别在后场的左、右半区。由前场区域的人发球,3人可在每一次分数变化后,选择是否交换彼此的位置。最先得到11分的小组获胜。该比赛增加了参与人数,加快了比赛的节奏,有利于增强学生快速反应、分工协作和团队配合的能力。

(3) 双打轮换赛制比赛 (★★★★)

学生5人一组,在全场进行小组比拼。每组学生按照1~5号来编号,并按照编号顺序依次上场。每组的1号、2号学生组成双打队伍首先上场,先得10分的小组1号学生下场,3号学生上场,由2号、3号学生组成双打队伍继续比赛。先得20分的小组中编



号靠前的学生下场,本组未上场学生中编号靠前的学生上场。依次类推,先得50分的小组获胜。比赛过程中,双方不停地交换队友,培养学生快速适应的能力,增强学生的集体荣誉感。

(4) 5分钟双打比赛 (★★★)

学生4人一组,在全场进行双打比赛。比赛限时5分钟,最终得分高的一方获胜。如果5分钟结束时比赛仍在继续,以最后一个回合结束后的分数为准。如双方平分,则加赛。该比赛限制了比赛时间,会增加学生在比赛中的紧迫感,培养学生良好的心理素质。

(5) 双打发接发前3拍比赛 (★★★★)

学生4人一组,在全场进行双打比赛。比赛要求每次发球后,学生要在不超过3拍的情况下赢得该回合胜利。如果3拍结束,该回合没有一方得分,则重新开始该回合的比赛,先得11分的一方获胜。学生要加强发接发的抢攻,重视发球与接发球以及后续动作的快速跟进,思考在较少的拍数内取胜的方法。该比赛通过限制拍数,培养学生积极进取、胆大心细的品质。

(6) 双打不挑球比赛 (★★★★)

学生4人一组,在全场进行双打比赛,要求学生在前场区域不能使用挑球技术。如果一方使用挑球技术,则对方得分,先得11分的一方获胜。在双打比赛中,使用挑球技术意味着要将进攻权转移给对方。该比赛限制学生使用挑球技术,迫使学生需要通过其他技术调动对方跑动,以取得胜利,有利于培养学生快速反应和主动思考的能力。

(7) 双打攻防比赛 (★★★★)

学生4人一组,在全场进行双打比赛。每局满分为11分,采用三局两胜制。比赛要求一方只能进攻、另一方只能防守,防守方不能使用杀球技术,且在网前时只能使用挑球技术。如果防守方使用杀球技术,则对方得分。每局比赛结束后,攻防双方互换角色,继续比赛。该比赛通过对学生的进攻和防守设限,提升学生的防守反击能力和创造进攻机会的能力,培养学生在挑战面前不屈不挠、迎难而上的意志品质。

(六) 教学建议

1. 水平与课时建议

在双打站位与轮转教学中,水平二的教学重点引导学生初步形成配合意识;水平三的教学重点引导学生深入理解双打战术配合的原则和方法,形成轮转换位的意识;水平四的教学应注重学生的默契配合,提升学生的双打战术在实战中的运用能力。

在双打攻人战术教学中,水平二的教学主要通过击打固定区域的配合练习,提高学生击球的针对性;水平三的教学强化对学生击球的落点和角度的要求,例如,杀球尽量瞄准对方肩部,防守要把球挑高;水平四的教学可以适当增加移动靶练习,使学生适应



场上的位置变化。

在双打发接发抢攻战术教学中,水平二的教学重点引导学生形成双打发接发配合的意识,减少发球失误,接球尽量不起球;水平三的教学强化对学生击球落点和角度的要求,落点尽量在场地4角或对方队员之间的前后空当;水平四的教学应注重增强学生场上观察的意识和默契配合的能力。

在双打后攻前封战术教学中,水平二的教学引导学生重点落实“以攻为主”的双打原则;水平三的教学提升学生的击球速度,强化对学生击球线路和时机的要求;水平四的教学应培养学生形成观察对手动向的意识和相互配合的意识,强调进攻手段的多样化,保障持续进攻优势。

2. 战术运用建议

教师可以采用视频讲解、战术推演和与学生配合展示双打战术等方式,导入战术教学,让学生能快速了解战术运用的时机以及配合的重要性,直观感受战术运用的价值,探索并选择适合自身特点的战术。教师应使学生明确战术运用的目的,形成战术全局观。水平二的教学使学生重点学练并掌握双打攻人战术,注意发挥我方优势,瞄准对方弱势;水平三的教学使学生重点学练并掌握双打后攻前封战术,充分调动对方跑动,制造有利进攻机会;水平四的教学使学生重点学练并掌握双打发接发抢攻战术,增强“快、抢、攻”的意识,提升整体战术思维水平。

3. 课外作业建议

教师要鼓励学生在课后与家长一起开发、组织、参与、分享羽毛球双打游戏和对抗比赛,如对墙抽球等活动,增强学生举拍封网意识,使学生重点体会双打战术在实战中的意义。建议学生观看高水平的羽毛球运动双打比赛,分析运动员的比赛特点,理解比赛中的战术意图及运用价值。

4. 素养培育建议

在双打比赛中,合理的战术运用需要建立在扎实的技能基础和体能保障之上。在教学中,教师要充分发掘双打战术蕴含的素养培育要素,例如,培养学生在战术执行中的坚决果断、随机应变、灵活创新、敢打敢拼等优秀品质,以利于学生健康行为与体育品德的养成。在双打战术教学中,教师不仅要着重夯实学生的技能基础、提高学生的运动能力,还要加强学生的体能储备,调节学生情绪,尤其重视培养学生的配合意识与协作能力,使学生做到默契配合、互帮互助、及时沟通、相互鼓励,增强学生的团队凝聚力。



第四节

羽毛球运动专项体能

羽毛球运动专项体能是指在羽毛球比赛中能够为技术、战术的运用提供身体保障，达到比赛目的的身体能力。羽毛球运动具有高强度、间歇性、非周期性和灵活多变等特点，运动员要在不断移动的状态下，完成进攻和防守等一系列动作技术，对专项体能要求很高。羽毛球运动的专项体能主要包括速度（包括反应速度、动作速度和位移速度），协调性，柔韧性，灵敏性，平衡能力，肌肉力量和心肺耐力等几个方面。良好的体能不仅有助于学生更好地完成动作技术，实现战术目的，提高比赛能力，还可以帮助学生减少不必要的运动损伤，延长运动寿命。教师要注意羽毛球运动专项体能的学练不能脱离项目的实际教学情况。

一、专项力量

羽毛球比赛中，运动员要在场地内不停地完成脚步移动、跳跃、转体、挥拍、击球等动作，合理地运用各种击球技术和步法技术，在场上往返对击，这对上肢、下肢、躯干、小肌群等多部位的力量都有较高要求，因此要特别关注专项力量练习。

1. 手腕力量练习

【练习方法】半蹲姿势准备，双手贴近膝关节，手握哑铃或一瓶液体，腕关节反复向左右两侧做伸、屈的动作练习。

【练习要求】小臂固定，只做腕关节的运动。

【次数组数】每组练习10~20次，每轮练习2~3组。

2. 抓握矿泉水瓶练习

【练习方法】用手指指尖及第二关节处，以钳形抓住矿泉水瓶，上提放手，进行反复抓握练习。

【练习要求】根据实际情况调整矿泉水瓶重量，抓握成钳形。

【次数组数】每组练习10~20次，每轮练习2~3组。

3. 小臂旋转练习

【练习方法】坐在凳子上，肘关节支撑在大腿上保持不动，手握哑铃，左右旋转小臂，带动哑铃翻转。

【练习要求】旋转速度不宜过快，体会小臂内旋和外旋的发力。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~4组。

4. 手臂上举练习

【练习方法】站立姿势准备，双手各握一个哑铃，分别做前屈上举和后屈上举练习。前屈上举的节奏为3次慢、5次快，后屈上举的节奏为5次慢、3次快。



【练习要求】双手上举和放下时要注意节奏，缓慢放下。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~4组。

5. 团身跳练习

【练习方法】双脚开立，约与肩同宽，随后双臂向上摆动至体前，双腿屈膝跳起，跳起后双腿尽可能贴近胸前，落地时双臂后摆，屈膝缓冲。

【练习要求】双脚要打开，跳起时尽可能提膝，当跳跃至最高点时，大腿与地面基本处于平行状态。

【次数组数】每组练习8~12次，每轮练习2~3组。

6. 跳台练习

【练习方法】双脚开立，约与肩同宽，双脚蹬地，使身体向上，跳至跳台上，双臂随之向上摆动，落地时双腿屈膝缓冲，双臂后摆。依此反复进行跳上、跳下的练习。

【练习要求】跳台高0.3~0.4米。跳至跳台上时，膝关节和髋关节应立刻弯曲，减少冲击力，手臂应放在体前，使重心向前。

【次数组数】每组练习8~12次，每轮练习2~3组。

7. 连续立卧撑练习

【练习方法】双手撑地，双腿向后蹬，身体呈现一个俯撑的姿势，先收腿，再站起跳跃，最后俯身做俯卧撑。

【练习要求】每组动作之间完整、连贯、迅速，俯身时要注意双手撑稳，双腿同时收、同时起跳。

【次数组数】每组练习8~12次，每轮练习2~3组。

8. 俯卧挺身练习

【练习方法】身体俯卧于垫上，两手放于背后握紧，以腰、腹、背部作为同时发力点，助力头部、上肢和上体后仰，并迅速挺起离开地面，再轻轻恢复还原。

【练习要求】在动作开始时全身核心力量协同发力挺起，双脚保持紧贴地面或有同学协助按压。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习2~3组。

二、速度

羽毛球运动中的速度主要分为三种类型，即反应速度、动作速度和位移速度。反应速度用于衡量人体对各种刺激做出反应的快慢；动作速度是指完成单个动作时间的长短；位移速度用于衡量通过一定距离的用时。三者羽毛球运动中相辅相成，只有反应速度快，才能有效提升位移速度，从而击球出手动作快，因此三者的练习缺一不可。

1. 手眼反应速度练习

【练习方法】学生2人一组，1人双手各持1个乒乓球（或网球），掌心向下、直臂



置于胸前，另1人将手放在同伴的手背上方，随机碰落同伴手上的球，持球的同伴见球掉落，要快速反应接球。

【练习要求】接球的学生注意力要集中，手眼协调配合好。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。每练习1组，2人互换角色。

2. 反应起动练习

【练习方法】学生2人一组，1人双手侧平举，各持1个羽毛球，另1人站在持球同伴的前方约2米处，面对同伴站立，持球人随机掉落1个球，另1人要迅速起动跨步接球。

【练习要求】接球的学生要注意力集中，四肢与双眼配合默契，反应要快而准。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习4~6组。每练习1组，2人互换角色。

3. 穿越羽毛球练习

【练习方法】将6~10个羽毛球等距离排成一列，羽毛球的间隔小于学生跳跃的距离。学生双脚并拢，向前依次跳过摆在地上的羽毛球，或向左右依次跳过羽毛球，也可采用并步沿Z字形穿过羽毛球，一只脚穿过羽毛球时，另一只脚随即跟上，要从2个羽毛球中间穿过。

【练习要求】跳过羽毛球时，要注意爆发力与速度相结合；并步Z字形穿过羽毛球时，左边先出左脚，右边先出右脚。

【次数组数】往返一次为1组，每轮练习5~7组。

4. 左右折返跑练习

【练习方法】在球网一侧场地的两条单打边线上分别放置5个羽毛球，学生面朝球网站在中线上做好准备，左右侧向移动，用手触碰并推开边线上的羽毛球。

【练习要求】重心低、动作频率快。

【次数组数】每推开10个羽毛球为1组，每轮练习3~5组。

5. 并步移动练习

【练习方法】在10~15米的场地内，降低重心，采用小并步高频横向移动，注意脚踝发力。上半身放松练习时可根据能力水平前转或后转，向同一方向并步移动。

【练习要求】重心适宜，方向准确。

【次数组数】往返一次为一组，每轮练习3~5组。

6. 交叉步移动练习

【练习方法】在10~15米的场地内，双脚左右交替向前、向侧或向后移动。

【练习要求】注意节奏，脚下动作要灵活。

【次数组数】往返一次为一组，每轮练习3~5组。

7. 快速挥拍练习

【练习方法】一只手持拍、握弹力带或握重物，肩上屈肘，大臂带动小臂做由外旋



变为内旋的屈伸动作。

【练习要求】肘关节不要过度伸展，大臂不要低于肩部。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

三、灵敏性

羽毛球运动击球速度快，网前移动、后场移动、急停、起动、跳跃等动作，都对身体灵敏性提出了很高的要求。灵敏性的练习帮助运动器官对外界的刺激迅速做出反应，快速完成要求动作。

1. 抛接羽毛球练习

【练习方法】

(1) 右手持球，右腿直腿抬起，同时将球穿过抬起的右膝向左上方抛起，再用左手接球。依此重复进行练习。

(2) 将球向上抛起，即刻下蹲，双手触地，再迅速站起，右手接球。依此重复进行练习。

(3) 右手（左手）向上抛球，同时原地起跳向左（右）转体360°，再接球。依此重复进行练习。

(4) 单脚站立，同侧手把球从身后经肩上方抛向身前，再用抛球手接球，接球后抬起的脚才可落地。依此重复进行练习。

【练习要求】上肢、下肢协调配合，手、眼协调配合。

【次数组数】左手与右手各练习10次为1组，每轮练习3~5组。

2. 4角移动步法练习

【练习方法】从羽毛球场地中心位置出发，采用移动步法，依次向本方半场的4角快速移动。每次移动后必须回到本方半场中心位置，再向下一个目标移动。

【练习要求】移动步法的动作准确，方向明确，移动速度要快。

【次数组数】依次完成向4角的移动，最后回到中心位置为1组，每轮练习15~20组。

3. 移动回球练习

【练习方法】在队友的给球配合下，分别进行后场击高远球接回网前球、左侧网前球接右后回击高远球、左右两侧交替移动回球等组合技术练习。

【练习要求】方向准确，回中心位时起动要快。

【次数组数】练习10个组合为1组，每轮练习5~8组。

4. 小滑步灵敏圈练习

【练习方法】身体面向灵敏圈站立，采用滑步移动，进入灵敏圈，再离开灵敏圈，注意前脚掌着地。也可横向移动，即身体侧对灵敏圈站立，两脚平行滑动，依次落入灵



敏圈。

【练习要求】脚步轻快，节奏感要强，脚踝要有弹性。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

5. 进出灵敏圈练习

【练习方法】身体面向灵敏圈站立，左右脚交替踏入灵敏圈，再交替踏出灵敏圈。

【练习要求】脚步要轻快、流畅。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

6. 并步接碎步练习

【练习方法】连续进行并步小跳，随后接小碎步跑动，每2~3米换一个动作。

【练习要求】脚步要轻快、流畅。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

7. 信号刺激练习

【练习方法】学生2人一组，1人负责方向指挥，另1人在所在半场的中心位置做好准备，利用移动步法，向同伴手势所指方向快速移动。

【练习要求】注意力集中，判断敏锐，移动要快。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习4~6组。每组练习结束后，学生要互换角色。

四、柔韧性

羽毛球运动需要上肢、下肢、躯干的协调参与，每一个动作技术能否达到标准都与柔韧素质相关。柔韧性与协调性会影响发力、速度，进而也影响技术水平的提升。

1. 肩部大绕环持拍练习

【练习方法】双手握住球拍的两端举至头顶，随后屈臂后翻，再前翻。

【练习要求】练习前要做好准备活动，练习不宜过快、过猛，掌握好节奏。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

2. 腹背屈仰练习

【练习方法】手扶1个固定物，双脚开立，约与肩同宽。右手上举，身体后仰，右手触摸右脚脚跟，再以击球姿势向上收腹，同时前屈用右手触摸右脚脚尖部位。

【练习要求】练习前要做好准备活动，后仰及前屈注意节奏，防止拉伤。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

3. 合作拉伸练习

【练习方法】学生2人一组，相距1米左右，背向站立，手持健身球等器材，做后仰传接健身球练习。



【练习要求】练习前做好准备活动，后仰及前屈注意节奏，防止拉伤。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

4. 弓步跨步练习

【练习方法】双脚交替向前方或向侧前方迈出成弓步。跨步脚应以脚跟部位触地，同时脚尖略外展，膝关节弯曲大于90°，随后跨步腿做直腿拉伸动作。

【练习要求】练习前注意做准备活动，不要练得过快、过猛。尤其在冬季锻炼前应先活动四肢。若锻炼前不热身，则易引起肌肉、韧带拉伤或扭伤。

【次数组数】每组练习15~20次，每轮练习3~5组。

五、教学建议

（一）教学安排建议

各个水平的教学都应安排羽毛球专项体能的学练。水平二的教学以增强学生的柔韧性、灵敏性等体能要素为主要教学内容；水平三的教学以提升学生组合技术的速度为主要教学内容；水平四的教学以增强学生的下肢爆发力和核心力量为主要教学内容。

专项体能的教学不建议采用独立课时的集中教学形式，应将其穿插在水平二至水平四的技战术学练中，根据不同水平专项体能练习的侧重点及技战术特点合理授课。例如，杀球技术需要上肢爆发力等专项体能来支撑，学生在学习基本的杀球技术后，可进行爆发力的专项体能练习，帮助增强杀球的力量与稳定性。

（二）课外作业建议

建议学生将课堂上所学技能与同伴和家人分享，或与同伴、家人运用所学技能进行比赛，在巩固知识技能的同时促进人际交往，不仅可以增进感情，还能达到共同锻炼的目的。

（三）素养培育建议

专项体能练习相较于技战术学练更加枯燥，教学要设计有针对性的、贴近专项技术特点的体能练习内容，使学生正确认识专项体能与技战术的关系，理解专项体能对提高技战术水平的重要作用，从而自觉参与到专项体能的学练中，提高自身的运动能力。教师通过体能练习，帮助学生养成良好的锻炼习惯，勇于超越自我，形成不怕困难、勇于挑战、顽强拼搏的意志品质。



第五节

羽毛球运动展示或比赛

在初步学习羽毛球运动基本技术及简单组合技术后，教师应设计相应内容的比赛课、游戏节或小赛季活动，让学生在赛中学、赛中练、赛中用。比赛课适合在学完某一技术或组合技术后开展，以巩固技术动作，强化技术的运用能力。游戏节适用于掌握多项技术后，围绕羽毛球运动相关技术与运动文化，开展趣味性的游戏或比赛活动，以激发学生的学练兴趣，提高学生对羽毛球运动的整体认知，通常设计3~6课时。小赛季通过阶段性比赛的教学形式，对学练内容的运用能力进行综合检验。由于比赛需要综合性的运动技能作为基础，因此建议小赛季主要安排在水平三、水平四阶段，通常设计3~8节课为宜。

本节以水平二比赛课为例，呈现一节比赛课的教学内容；以水平三游戏节为例，展示校内丰富的羽毛球运动游戏节活动；以水平四小赛季为例，呈现进阶性的比赛活动设计与实施过程。

一、羽毛球比赛课的设计与实施（★★）

（一）学习目标

1. 学生能初步掌握放网前球技术和击高远球技术，能够说出不同击球技术的动作要领和注意要点，并能较为熟练地运用到游戏或比赛中，学生的速度、力量、灵敏性等体能得到较大提高。
2. 学生能将已经习得的放网前球技术和击高远球技术加以运用，并熟悉其练习方法，能够自主进行练习，体验动作技术熟练程度不断得到提升的过程。
3. 学生团结协作、勇于挑战和克服困难的精神品质以及遵守规则的意识得以增强，能在比赛中充分享受运动的乐趣。

（二）比赛内容

1. 颠球接力比赛

学生平均分成若干组，每组学生成一路纵队站在起点处。第一名学生从起点出发，用球拍颠球（球的高度应至少超过头顶1米），行进间移动到指定折返点，再返回起点后，用击球方式将球传给下一名学生，下一名学生沿着相同路线继续颠球，再传给第三名学生，直至组内所有学生均完成颠球，用时最短的小组获胜。在接力过程中，学生必须保持颠球的运动状态；在接力途中，如果羽毛球落地，则该名学生在球掉落的地点重新开始。

2. 颠球入筐比赛

学生平均分成若干组，每组学生成一路纵队站立，队首学生站在本组起点后，连续



颠球3次后要使球落在与起点相距3米的圆筐内。颠球入筐1次得1分，每人有6次颠球机会，组内所有学生颠球入筐得分的总和为小组成绩，最终颠球入筐总分最高的小组获胜。颠球时学生不可越过起点，否则本次颠球成绩无效。

3. 掷球比远比赛

学生平均分成若干组，统一站在起掷线后准备掷球。可分别设定距离起掷线3米、5米、7米、10米和12米的区域，掷球到相应区域可获得相应积分。每人有5次掷球机会，掷球时不可踩线或越过起掷线，否则本次掷球成绩无效。组内所有学生掷球得分的总和为小组成绩，得分最高的小组获胜。

4. 趣味“打地鼠”比赛

以正手发后场高远球为练习重点，端线的两端分别设置1个边长为72厘米的正方形区域。学生隔网站在前发球线后发球，想象正方形区域内有“地鼠”冒出，就像“打地鼠”一样，将球发进对面场地的正方形区域内。每打进正方形区域1球得1分，每人连续发球20次，得分最多的学生获胜。

5. 发球落点积分赛

在场地单打区域内，利用平行于端线、边线的直线，将球网一侧场地的端线和边线均匀分成3段，使比赛场地划分出9个落点区域，并根据发球落点的难易程度为各个区域标记不同的分数。学生站在对面场地中场区域内，距离前发球线与中线连接处约1米的位置，发球至上述9个落点区域，获得相应的分数。每名学生有10次发球机会，得分最高的学生获胜。

6. “穿针引线”比赛

在球网上端20~30厘米处悬挂1根与地面平行的长绳，学生站在中场区域距离前发球线约1米的位置发球，球若在长绳和球网中间穿过，并成功落在对面场地得1分。每人有5次发球机会，得分最高的学生获胜。

7. 3人平抽球比赛

学生3人一组，1人站在反手半区，该名同学按照规定的抽球技术，依次打两个直线球和两个斜线球，余下2人分别站在对面场地的正手半区和反手半区，采用抽球技术各回击两次。抽球成功1次得1分，规定时间内（如3分钟）得分最多的学生获胜。

8. 正手杀球比赛

学生2人一组，1人发高远球，另1人正手杀球回击。发球方将球发至对方半场端线附近。杀球方进行一拍杀球的练习，无须连贯上网，注意击球成功率及杀球动作的规范性。每练习3分钟，2人互换角色。最终杀球成功次数最多的小组获胜。

9. 双人组合技术展示赛

学生2人一组，进行半场吊上网或杀上网的组合技术展示。要求组合技术保持衔接的连贯性，尽可能保证多回合、少失误。每成功展示1次组合技术得1分，球下网或出



界则比赛结束，得分最多的小组获胜。

（三）组织与实施

1. 导入阶段

教师在导入环节强调比赛内容、形式、规则与要求。本节比赛课采用等时轮换的方式，听音乐指挥统一进行项目轮换，每轮比赛约8分钟，共4轮，计算每组总分；将学生平均分成4组，每组选定一名队长；不单独设置裁判，学生根据规则自评计分，要求诚实守信，不虚报分数。

2. 热身阶段

教师带领学生分组进行充分热身，鼓励各组开展有针对性的热身活动。各小组相互激励，营造比赛课适度紧张的氛围。

3. 比赛阶段

在比赛阶段，教师协调各组组织情况，确保比赛有序轮换，巡回指导学生，解决比赛中的问题。各组在展示技能水平的同时，要不断强化规则意识，文明参赛。

4. 赛后阶段

比赛结束后，教师对比赛课获胜小组进行表彰奖励，对其余小组也应从过程表现，如进步幅度、遵守规则、文明参赛等方面，给予鼓励性、发展性的评价。教师进行比赛课总结时，应重点关注比赛课目标是否达成、比赛课活动内容设计及安排是否合理、学生在比赛课中的整体表现等情况，指出不足与今后努力的方向。

（四）教学建议

1. 比赛课的设计要体现羽毛球运动特征，并结合此前学习的内容，有针对性地设计与编排相关活动。例如，放网前球技术和击高远球技术应与移动步法、发球等技术有机结合。比赛形式、方法与规则要相对简单，以利于学生迅速理解和掌握。

2. 教师要有针对性地引导学生了解羽毛球项目规则，学会按照比赛规则和要求参加比赛，培养学生的规则意识和团队合作意识。

3. 根据学生球性熟悉程度、学练方法掌握程度，教师要引导学生合理运用步法技术与基本击球技术，争取形成多回合对抗。同时，在比准类型的比赛中，教师要根据学情，合理设置比赛规则，如调整绳与目标区的距离、目标的大小等，以满足学生个性化学习的需求。

二、羽毛球游戏节的设计与实施（★★★）

（一）活动主题

感受羽毛球运动魅力，享受羽毛球运动乐趣。



（二）活动目标

1. 学生在参与游戏节活动过程中，了解羽毛球运动文化及项目发展趋势，能够说出羽毛球运动常见击球技术的动作要点。
2. 学生在参与游戏节活动过程中，能自主进行练习，进一步巩固与强化已经习得的击球技术，运用多种学练方法提高击球质量，不断提升技术水平；能通过羽毛球运动增强体质，提高体能水平，发展灵敏性、爆发力和协调性等体能。
3. 学生在参与游戏节活动过程中，对羽毛球运动的兴趣进一步得到激发；在小组展示或比赛过程中，遵守规则、公平竞争和团队合作的意识进一步增强。

（三）活动内容

1. 羽毛球韵律操

以欢快的音乐为基础，在音乐中融入羽毛球移动步法和击球动作元素，编排羽毛球韵律操，让学生体会羽毛球运动的步法和节奏感。在校内开展全员学练活动，也可以请班级自行创意编排与学练，并在游戏节现场进行展示。

2. 杀球入区比准挑战赛

在球网一侧场地的中场左、右半区，分别画一个边长为50厘米的正方形区域，教师在同侧场地向对面场地发后场2点高远球。学生与教师隔网站立，运用后场步法从中心位置移动到位杀球回击，并努力让球落在对面场地的正方形区域内。每人有10次杀球机会，杀球入区成功次数最多的学生获胜。

3. 网前抢攻比赛

学生隔网对抗，要求接发球方重复放网前球，或视来球选择用快推、快挑等进攻手段接发球。比赛双方伺机进行抢攻，抢攻成功得1分，反之对方得1分。每场比赛1局定胜负，每局先得11分的学生获胜。

4. 10人制比赛

学生5人一组，小组之间进行多人隔网击球比赛，比赛区域为2片相连的羽毛球场。比赛采用三局两胜制，每局先得21分（决胜局为15分）的小组获胜。各组合理分配人员，大家各司其职，注意沟通与交流，多鼓励，少埋怨，培养学生的团结合作精神。

5. 双打轮换赛

学生5人一组，小组内的学生按照1号至5号的顺序进行编号，小组之间进行对抗比赛。每组1号和2号学生先上场进行双打比赛，先得10分的小组1号学生下场，换3号学生上场；先得20分的小组编号中靠前的学生下场，本组未上场学生中编号靠前的学生上场。依次类推，先得50分的小组获胜。



6. 规定技术擂台赛

学生平均分成两组，在同一片球场上进行擂台赛。双方各派1人上场进行半场（球落点越过中线即为出界）规定技术的3分制比赛，如比赛可以要求1人只能杀球或吊球，另1人只能挑球。先得3分的学生继续留在场上比赛，对方要换同组其他学生上场继续比赛，小组最后一名学生最先下场的一方为败方。比赛还可以设计规定时间（如5分钟）内得分领先的队伍获胜。首轮对决以猜球的形式决定发球权，后续比赛由上一轮输方最新上场的学生先发球。

（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动与方案制订

1. 教师指导学生制作并发放活动倡议书，倡导师生共同参与。
2. 教师指导学生设计、整理羽毛球游戏节活动思维导图。
3. 师生共同组建羽毛球游戏节活动领导小组及各环节工作小组，使学生明确各自职责与分工。
4. 制订羽毛球游戏节活动实施方案，明确活动主题、目标、内容、时间安排、要求、实施保障条件等细节。

第二阶段：人员培训与活动准备

1. 教师对各工作小组进行任务培训，帮助学生明确自身的职责要求与任务分工。
2. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻宣传组分别按照职责要求，做好相应的准备工作。
3. 发动各个班级制作羽毛球游戏节主题的手抄报、海报，并进行评比工作；制作宣传横幅、背景板等宣传材料。
4. 教师整体协调、调度，保证活动安全、顺利、高效地开展。

第三阶段：活动现场布置与展示宣传

1. 摆放宣传横幅、背景板等宣传材料。
2. 在校园醒目位置展示羽毛球游戏节优秀的手抄报、海报作品。
3. 比赛场地的划分与布置，裁判员、工作人员、志愿者的安排，观众区域的划分与布置。
4. 拍摄及宣传人员的安排与布置，记录学生比赛的精彩瞬间。

第四阶段：活动实施与过程管理

1. 在羽毛球游戏节活动领导小组指挥下，统筹协调，加强对活动实施过程的管理，及时调整相关赛制与人员安排，及时反馈相关工作进展情况，及时通报比赛相关信息。
2. 针对活动现场的安全进行评估，针对活动中可能出现的安全隐患做好预案。例如，比赛中扭伤、拉伤等意外伤害事故的预防和处理；学生因对比赛结果不满引起的肢



体冲突等突发情况的应急处理。现场配备医疗人员和安保人员，保障师生的人身安全。

第五阶段：活动总结与评估表彰

1. 根据活动方案，评选出优秀教练员、优秀运动员（分为男、女两个奖项）、优秀裁判员、最佳人气运动员（分为男、女两个奖项）、优秀组织奖、优秀手抄报（或海报）创意设计奖、最佳韵律操才艺展示奖等奖项，利用闭幕式或者全校活动等场合，表彰优秀个人和集体，并向学生传达羽毛球游戏节活动的教育意义。

2. 整理本次活动的相关资料并归档，修改完善实施方案，为下一次活动做好准备。

（五）教学建议

1. 教师要指导学生通过网络等途径学习羽毛球运动相关知识，观看羽毛球比赛，尝试羽毛球运动，加深对羽毛球运动的理解，提高参与羽毛球运动的积极性。

2. 在羽毛球游戏节主题手抄报、海报制作与评比阶段，教师可以邀请美术学科教师、语文学科教师进行以探索羽毛球运动的美为主题的跨学科教学，针对手抄报、海报的绘画和宣传标语的制作进行指导。

3. 在活动中，注意羽毛球技能在学练赛评4个环节中要逐步渗透，教师要引导学生喜欢羽毛球运动。教师可开展情境化教学，如设计“全力以赴奔向巴黎，赢取奥运会入场券”的情境，激发学生的学练欲望。

4. 在游戏节活动实施过程中，教师要引导学生了解并规范自身羽毛球运动礼仪，如比赛开始和结束后与裁判员、对手握手，同伴赢球时主动上前击掌祝贺，培养学生良好的体育品格。

5. 教师可以组织开展校园、家庭或社区“亲子”羽毛球比赛，通过“小手拉大手”的活动，营造良好的家、校、社区羽毛球运动氛围。

三、羽毛球小赛季的设计与实施（★★★★）

（一）活动主题

羽毛球小赛季的主题为谁“羽”争锋。

（二）活动目标

1. 学生在参与小赛季的组织实施过程中，体会不同的角色分工。如作为运动员，能掌握并运用基本技战术及组合技术参与比赛；作为裁判员，能充分了解羽毛球运动的基本规则与判罚要求。

2. 学生通过承担小赛季中的部分裁判员的工作，形成规则意识，坚持公平竞争、公正判罚。

3. 学生体验并感受羽毛球运动的独特魅力和深厚的运动文化。



（三）活动内容

1. 羽毛球手抄报、海报设计比赛

以班级为单位，以学生为主体，围绕谁“羽”争锋的主题，自主设计手抄报、海报。组织师生进行线上、线下投票，票数最多的班级获胜，并在校内进行作品展示。

2. 羽毛球执裁等工作介绍与培训

在赛事开始前，教师可组织学生裁判员进行赛前相关知识与执裁能力的培训活动，培养学生公正判罚和遵守规则的意识，帮助学生熟练掌握羽毛球运动的基本规则、判罚要求以及裁判员手势等基本知识 with 技能。教师还可以带领学生参与比赛编排、策划等工作。

3. 个人技能比赛

（1）抛球得分赛

在羽毛球场地前发球线与端线之间的区域内，距离羽毛球前发球线50厘米、40厘米、30厘米、20厘米的位置分别画一条横线，并与边线交会，将场地分成5个区域，分别对应分数为5分、4分、3分、2分、1分。学生站在对面场地前发球线后，持拍手拿羽毛球，做好击球准备姿势。听到指令后，将球从球网上方抛出，根据落点区域得到相应分数。每人抛10次球，总分最高的学生获胜。

（2）颠球追逐赛

学生平均分成若干组，要运用正手颠球技术移动。比赛开始后，第一名学生进行正手颠球跑，第二名学生在3秒后出发追赶，依次类推，每名学生都在前一人出发3秒后再出发。每追上前面一人得1分，最后得分最高的学生获胜。要注意保持挥拍与颠球姿势的准确性，以及移动过程中的安全。

（3）“发球王”擂主挑战赛

在规定时间内（如1分钟）内，运用羽毛球正手发高远球及正手、反手发网前球技术，将球发到目标得分区域。每种发球方式各发球10次，成功发到目标得分区域次数最多的学生成为擂主。其他学生可以向擂主的成绩发起挑战，挑战成功即成为新任擂主，并获得相应奖励。

（4）前、后步法移动运球比赛

学生平均分成若干组，教师在前发球线上依次放置5个羽毛球，第一名学生从球场端线出发，运用前、后移动步法移动至前发球线，拿起1个球，迅速后撤回到端线放下球，直至将前发球线上的球全部运至端线，下一名学生再从前发球线出发，将端线附近的羽毛球运至前发球线。依次交替出发，直至组内所有学生完成搬运，累计用时最短的小组获胜。进行左、右移动步法运球比赛时，起点和终点应改为场地两侧的单打边线，跑动过程中需要运用中场移动步法。



（5）喊号击球比赛

学生11人一组，其中10人按照1号至10号的顺序进行编号，在球网一侧场地的中间位置站成一排，等待接球，余下1人站在对面半场前发球线的中间位置，隔网面向小组成员发球。发球者发球的同时大声呼喊对面其中1人的编号，被呼叫的学生要迅速上前接球击打过网，未成功接球（如未接到球或击球下网、出界等）的学生淘汰，最后留在场地上的3名学生获胜。

（6）攻防擂台赛

学生2人一组，进行攻防组合擂台挑战赛。通过投掷硬币决定进攻方和防守方，进攻方作为挑战者进行杀球，防守方作为擂主接杀球。先失误的一方下场，留在场上的学生成为擂主，接受下一位挑战者的挑战。如1人连续守擂成功7次，则可以晋级下一轮的校园攻防擂台赛。

（7）高吊对高杀比赛

学生2人一组，进行单打比赛，比赛规定必须使用后场击球技术。1人只允许使用后场击高远球和杀球技术，另1人只允许使用后场击高远球和吊球技术。若一方未使用规定动作，则对方得1分。比赛采用三局两胜制，每局满分为11分，每结束一局，双方交换规定的动作技术。双方要利用各自后场击球技术的特点设计合理的战术以争取胜利。

（8）半场7分制比赛

在场地中线与一侧双打边线组成的半场区域进行7分制比赛。比赛分为两个阶段：第一阶段，学生平均分成若干组，抽签进行小组对抗，每轮比赛各小组派1人参赛，先得7分的学生获胜，对抗的两组中获胜场数最多的小组为胜方。若双方所赢场数相等，各组再推选1人进行决胜局比赛。第二阶段，第一阶段获胜的小组再次抽签进行分组淘汰赛，直至评选出优胜组的前三名。

（9）全场21分制比赛

根据羽毛球正式比赛规则，进行全场21分制比赛。比赛采用第一阶段单循环赛、第二阶段单淘汰赛的形式，每局满分为21分，采用三局两胜制，决出前8名。可以根据班级实际情况，设置男子提高组、女子提高组、男子基础组、女子基础组等不同组别，以增强学生参与的积极性，使学生体会成功的喜悦，也可以为学生的赛事组织和策划提供多个实践场景。

4. 团体比赛

学生根据不同的能力水平分成若干组。根据学生人数、性别比例、能力水平，从女子单打、男子单打、女子双打、男子双打和男女混合双打几个项目中，自主选取、设定团体比赛的具体项目，如设置“两单一双”或“两单三双”。比赛可以采用限制时间

（如5分钟一局）或限制分数（如有一方得15分，本局结束）等形式，赢一局得2分，输一局得1分，累计得分最高的小组获胜。还可以采用分组单循环赛与单淘汰赛相结合，11分制、15分制与21分制相结合等形式，来设置比赛的特定规则，确保比赛的多样化、参与性和趣味性。

（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动与方案制订

1. 教师指导学生制作并发放活动倡议书，倡导师生共同参与。
2. 教师指导学生设计、整理羽毛球小赛季活动思维导图。
3. 师生共同组建羽毛球小赛季活动领导小组及各环节工作小组，使学生明确各自职责与分工。
4. 制订羽毛球小赛季活动实施方案，明确活动主题、目标、内容、时间安排、要求、实施保障条件等细节。

第二阶段：人员培训与活动准备

1. 教师对各工作小组进行任务培训，帮助学生明确自身的职责要求与任务分工。
2. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻宣传组分别按照职责要求，做好相应的准备工作。
3. 发动各个班级制作谁“羽”争锋的主题小赛季手抄报、海报，并进行评比工作；制作宣传横幅、背景板等宣传材料。
4. 教师整体协调、调度，保证活动安全、顺利、高效地开展。

第三阶段：活动现场布置与展示宣传

1. 摆放宣传横幅、背景板等宣传材料。
2. 在校园醒目位置展示羽毛球小赛季优秀的手抄报、海报作品。
3. 比赛场地的划分与布置，裁判员、工作人员、志愿者的安排，观众区域的划分与布置。
4. 拍摄及宣传人员的安排与布置，记录学生比赛的精彩瞬间。

第四阶段：活动实施与过程管理

1. 在羽毛球小赛季活动领导小组指挥下，统筹协调，加强对活动实施过程的管理，及时调整相关赛制与人员安排，及时反馈相关工作进展情况，及时通报比赛相关信息。
2. 针对活动现场的安全进行评估，针对活动中可能出现的安全隐患做好预案。例如，比赛中扭伤、拉伤等意外伤害事故的预防和处理；学生因对比赛结果不满引起的肢体冲突等突发情况的应急处理。现场配备医疗人员和安保人员，保障师生的人身安全。

第五阶段：活动总结与评估表彰

1. 根据活动方案，评选出优秀教练员、优秀运动员（分为男、女两个奖项）、优秀



裁判员、优秀组织奖、优秀手抄报（或海报）创意设计奖、最佳人气运动员（分为男、女两个奖项）、最佳进步奖（分为男、女两个奖项）等奖项，利用闭幕式或者全校活动等场合，表彰优秀个人和集体，并向学生传达羽毛球小赛季活动的教育意义。

2. 整理本次活动相关资料并存档，修改完善实施方案，为下一季比赛做好准备。

（五）教学建议

1. 教师指导学生了解羽毛球运动的比赛形式（赛制、规则、规程等），加深对羽毛球比赛组织管理工作的了解，在此基础上，鼓励学生在教师的帮助下积极参与羽毛球比赛的策划、组织、参赛及执裁等工作。

2. 在羽毛球小赛季主题手抄报、海报制作与评比阶段，教师可以邀请美术学科教师、语文学科教师进行以探索羽毛球运动的美为主题的跨学科教学，指导学生能对手抄报、海报的绘画和宣传标语的制作进行更美观、更专业的设计。

3. 在小赛季中，教师可以引导学生了解羽毛球运动的比赛规则，以及比赛中不同角色的职责与分工，让学生在赛中学、赛中练、赛中体会不同的角色，培养学生自主思考、团结合作的能力。

4. 教师可以开展情境化教学，让学生自主设计羽毛球比赛，自行选择比赛中担任的角色，激发学生参与比赛或赛事组织的热情，引导学生全方位地了解羽毛球比赛的举办流程。

5. 可以增加校与校之间的羽毛球赛事交流活动，加深学校之间的友谊，营造良好的羽毛球运动氛围。

第四章

羽毛球运动学习评价

依据《课程标准（2022年版）》关于评价建议的要求以及专项运动技能的学业质量合格标准，结合羽毛球运动学习内容，本章编写了羽毛球运动学业质量合格标准，描述了学生在完成羽毛球运动某一阶段学习后的表现与水平，用以反映学习目标的达成情况。同时，为了方便教师制订适宜的学习目标并开展教学，对羽毛球运动技能的评定进行了分级描述。对学生的羽毛球运动学习评价，要依据羽毛球运动学业质量合格标准和运动技能分级建议，通过系统收集学生在羽毛球课内的学习态度和表现、在课外的锻炼情况和成效，以及健康行为等信息来实施评价。在评价过程中，要注意强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价体系，通过教师评价、学生自评、学生互评等多元评价方式，达成课程目标，发展学生的核心素养。

第一节

羽毛球运动学业质量合格标准

由于羽毛球运动在不同水平的教学内容和学业成就表现存在差异，因此应制订各个水平对应的羽毛球运动学业质量合格标准，要针对各个水平阶段学生的身心发展特点、教学内容的难易程度、教学条件等实际情况，围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养发展水平，对羽毛球运动学业质量合格标准进行分段描述（如表4-1-1）。

表 4-1-1 羽毛球运动学业质量合格标准

对应水平段	学业质量合格标准描述
水平二	- 了解羽毛球运动常识，知道羽毛球比赛基本规则 - 能区分不同的发球技术（如正手发高远球、反手发网前球等）和击球技术（如挑球、推球、放网前球、击高远球、吊球、杀球等），并对自身或他人选择击球动作的合理性做出准确评判。在多球练习中，能合理选择并做出发（接）球、击球及其组合技术动作；在多回合练习中，表现出击球动作的合理性、准确性和稳定性 - 具备较强的观察力、判断力、灵敏性以及较快的位移速度，能熟练运用各种步法 - 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的羽毛球比赛 - 体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 能在学练赛活动中遵守规则，增强安全意识，避免出现不安全的动作和行为，养成运动前后自觉进行热身与放松活动的习惯 - 能在技战术练习与运用中不断克服困难、挑战自我，表现出积极思考、乐于展示的优秀品质 - 每周参与不少于 3 次（每次至少 30 分钟）的羽毛球课外锻炼
水平三	- 了解单、双打基本战术（如双打站位与轮转、四方拉吊战术等）规则、裁判法与比赛礼仪 - 掌握羽毛球基本技术（如发球、击球动作要点及运用时机），能在多球练习或比赛中熟练掌握各种发（接）球、击球单个技术和组合技术，表现出不同击球技术的特征（如击球的高度、远度、稳定性、灵活性等），展示出较好的判断力和灵敏性、较快的击球速度、较强的击球力量，具备快速攻防转换意识 - 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的羽毛球比赛，并能进行简要评价 - 能熟练运用各种步法（如前场上网、后场后撤、中场两侧步法等） - 体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 - 能在比赛中遵守规则、尊重对手、关心同伴，履行自己的职责，表现出自信、果断、勇敢、坚毅等优良品质，能正确对待比赛的结果 - 掌握常见羽毛球运动损伤的预防和处理方法 - 能保持良好的情绪状态，善于与同伴交流合作，配合默契 - 每周参与不少于 3 次（每次至少 60 分钟）的羽毛球课外锻炼
水平四	- 了解团体比赛规则，尤其是双打比赛的裁判法，能欣赏并使用相对专业的术语评价羽毛球比赛 - 了解羽毛球运动技战术的特征及其在比赛中的运用价值，知道体能和击球准确性在羽毛球比赛中的作用。能在多球练习或比赛中熟练运用多种发（接）球、击球单个技术及组合技术、各种战术（如四方拉吊、拉吊突击、双打发接发抢攻等战术）进攻得分，表现出击球动作的准确性、攻击性，善于掌控比赛节奏，展示出良好的判断决策能力和攻防意识 - 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的羽毛球比赛，并能进行简要评价 - 能熟练运用各种步法 - 体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平



续表

对应水平段	学业质量合格标准描述
水平四	- 能在比赛中遵守规则、尊重对手和裁判，表现出顽强拼搏、团结合作、永不言弃、果敢坚毅的优秀品质 - 能正确看待比赛胜负；能合理调控情绪，并能有效劝阻他人在比赛中的不良行为 - 具备科学锻炼和自我保护的意识，养成运动前积极热身和运动后主动放松的良好习惯，能处理简单的运动损伤；会挑选合适的运动装备 - 每周参与不少于 3 次（每次至少 60 分钟）的羽毛球课外锻炼

第二节

羽毛球运动技能分级建议

羽毛球运动属于专项运动技能，学校可以基于校情和学情安排学练。教师在了解各个水平目标的基础上，可以根据学生的实际情况，选择相应的教学内容实施分层教学。为了便于教师了解学生的羽毛球运动技能水平，制订适宜的学习目标，本书针对羽毛球运动技能等级建立了分级体系（如表 4-2-1），帮助教师在教学中科学判断学生的运动水平，合理安排教学的起点。教师可以采用同质分组的方式开展分层教学，根据羽毛球运动技能分级示例表检验学生学习目标的达成度；也可以向学生公布羽毛球运动技能分级示例表，让学生依据羽毛球运动技能分级特征描述，通过自评、互评的方式，来检验自身的羽毛球运动技能水平，明确进阶目标和进步幅度，实现自我激励。实施运动技能分级评价是落实《课程标准（2022 年版）》中“针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教”要求的体现，也是探索增值评价的一种尝试。教师应根据学生的情况选择适宜的教学内容，制订不同的学习目标，促使学生在原有基础上获得更好的发展。教师也可以在本书提供的示例表基础上，结合学生的实际情况，制订适合本校的羽毛球运动技能分级评价体系。

表 4-2-1 羽毛球运动技能分级示例

级别	特征描述
1	羽毛球运动零基础的初学者
1.5	掌握羽毛球运动基本的发（接）球、击球技术；能基本完成多拍、变化的组合技术练习；会区分和展示基本步法；积极参加小组内、班级内的游戏或比赛，具备参加班级内比赛的水平

级别	特征描述
2	在多球练习中合理选择并运用发（接）球、击球单个技术及组合技术，在多回合练习中，表现出击球动作的合理性、准确性和稳定性；具备一定的观察力与判断力、灵敏性以及位移速度，能熟练运用各种步法；至少参加 1 次班级内的羽毛球比赛，并至少获得 1 场比赛胜利
2.5	初步掌握各种发（接）球、击球单个技术及组合技术，表现出不同击球动作的特征（如击球的高度、远度、稳定性、灵活性），展示出良好的判断力和灵敏性、较快的击球速度、较强的击球力量；能熟练运用各种步法（如前场上网、后场后撤、中场两侧步法等）；至少参加 1 次班级内的羽毛球比赛，并至少获得 3 场比赛胜利
3	熟练运用各种发（接）球、击球单个技术及组合技术，并能利用战术（如四方拉吊、拉吊突击、双打发接发抢攻战术等）进攻得分，表现出击球动作的准确性、攻击性，善于把握比赛节奏；展示出良好的判断决策能力，并具备攻防意识；能熟练运用各种步法；至少参加 2 次班级内的羽毛球比赛，并且每次比赛至少获得 3 场比赛胜利
3.5	能在比赛中合理运用各种发（接）球、击球单个技术及组合技术，合理利用战术变化进攻得分，表现出击球动作的精准性、稳定性、灵活性和多变性，合理掌控比赛节奏；展示出良好的判断决策能力，并具备攻防意识；能熟练运用各种步法；至少参加 1 次校内的羽毛球比赛或 2 次班级内的羽毛球比赛，并且每次比赛至少获得 5 场比赛胜利
4	能在比赛中灵活运用各种发（接）球、击球单个技术及组合技术，合理利用战术变化进攻得分，表现出击球动作的精准性、稳定性、灵活性和多变性，灵活掌控比赛节奏；展示出良好的判断决策能力，并具备攻防意识；能灵活运用各种步法；至少参加 1 次校内的羽毛球比赛或 2 次班级内的羽毛球比赛，并且每次比赛至少获得 10 场比赛胜利

第三节 羽毛球运动评价策略

学习评价是通过系统收集学生在课内的学习态度和表现、在课外的体育锻炼情况和成效、健康行为等信息，依据学业质量合格标准，对所反映的学生核心素养水平、学生的体育与健康学习情况进行判断和评估的活动，是不断完善课程建设的重要环节。多样化的学习评价可以帮助学生达成课程目标，发展核心素养。

一、羽毛球运动学习评价内容

羽毛球运动学习评价内容的选择要紧扣核心素养，围绕学业质量合格标准，结合具体的教学内容，评估学生核心素养的发展水平。学习评价内容既要关注学生的体能水平以及学生对基本运动技能、专项运动技能的掌握情况，又要关注学生的学习态度、进步情况及体育品德的养成情况；既要关注学生对健康基本知识技能的掌握情况，又要



关注学生健康意识和健康行为的养成情况。依据学业质量合格标准，学习评价内容包括运动能力的发展、健康行为的养成、体育品德的形成三个方面。

（一）运动能力的发展

运动能力的发展包括羽毛球运动技能水平的提高程度，在展示或比赛中的技战术表现的提升空间，体能的发展程度，以及运用所学羽毛球运动知识与技能解决实际问题的能力提升情况等。

（二）健康行为的养成

健康行为的养成包括日常进行羽毛球运动的情况，对所学健康知识、技能与方法的掌握程度，利用所学健康知识、技能与方法解决实际问题的能力，在展示或比赛中调控情绪与适应环境的能力，健康意识与健康行为习惯的养成情况等。

（三）体育品德的形成

体育品德的形成包括在羽毛球学练、展示或比赛活动中表现出的体育精神、体育道德和体育品格形成情况等。

二、羽毛球运动学习评价方法

羽毛球运动学习评价重视过程性学习评价与终结性学习评价的结合、定性评价与定量评价的结合、相对性评价与绝对性评价的结合、教师评价与学生评价的结合，积极探索增值评价，健全综合评价体系。

（一）羽毛球运动过程性学习评价建议与要点

过程性学习评价是以注重评价对象发展过程中的变化为主要特征的价值判断。过程性学习评价关注学生的运动参与表现、知识与技能的习得表现、个体成长与发展的过程，以及学生的课内、课外表现与进步幅度情况；收集学生学习过程中的信息并及时向学生反馈个人学习情况，帮助学生反思和改进学习方法，从而有效评价学生核心素养水平及其提升程度。

1. 关注个体差异，做好增值评价

过程性评价倡导的增值评价以学生进步幅度作为评价的重点，将学生运动参与情况、技能与体能的提高增量、情感态度、行为与品德表现等纳入评价内容体系，能在一定程度上填补因个体差异所带来的评价结果“鸿沟”。

2. 合理确定过程性学习评价的比重

过程性学习评价与终结性学习评价相结合的方式，能够避免以技术动作最高规格要求作为唯一标准的“一刀切”式评价方式的弊端。过程性学习评价所占的比重因项目不同而有所区别。羽毛球运动作为隔网对抗的球类运动项目，个人运动能力表现水平是决定比赛成绩的重要因素。因此，在确定评价比重时，以过程性学习评价占



40%，终结性学习评价占 60% 为宜。

（二）羽毛球运动终结性学习评价建议与要点

1. 与过程性学习评价相结合，综合评定学生整体学习表现

终结性学习评价是羽毛球运动项目评价不可或缺的重要组成部分，能够直观反映学生的运动技能水平。但在综合评价中，考虑到个体差异，要将终结性学习评价与过程性学习评价相结合，合理确定相应的比重，综合评定学生的学习表现。

2. 以比赛中的运动技能与体能表现为主

终结性学习评价多用于比赛或与比赛相似的对抗练习中，即在比赛情境中，考查学生对羽毛球运动知识与技能的掌握程度、技战术的运用水平以及体能表现水平。因此，教学中要多组织、开展教学比赛，以赛代练、以赛促评、以评促学。

3. 与相对性评价相结合

终结性学习评价是绝对性评价，但并非一次性评价。在教学实践中，可以增加评价次数，采用多次评价取优值或取均值的方式，相对客观、公正地记录和评价学生的学习表现。

（三）羽毛球运动表现性学习评价建议与要点

表现性学习评价是指教师让学生在真实或模拟情境中，运用已学知识与技能解决实际问题（如争取比赛得分等），来考查学生知识与技能的掌握程度，实践能力、问题解决能力、交流合作能力和批判性思维能力等多种复杂能力的发展状况。表现性学习评价适用于评价学生在真实情境中解决问题的关键能力与必备品格。根据羽毛球运动项目的特点，表现性学习评价的核心要素包括表现性目标、表现性任务与表现性评分规则。

1. 表现性目标

表现性目标是为了观察、判断学生的运动技能水平、体能水平等，客观评价教学的开展情况与效果。教师可以通过设置羽毛球运动表现性学习评价项目（即包含多个情境的任务环节，如发球、击球等），观察、统计学生在项目中的表现情况，来评价教学现状与效果，并为改进教学提供依据。

2. 表现性任务

表现性任务的设置依托表现性目标，根据所要达成的预期目标，设置具有针对性的任务。要科学合理地设置各个任务不同选项之间的区分度与难易度，对达成的表现性任务，要采用量化评价和质性评价相结合的方式，为学生提供客观、科学、建设性的意见与建议。

3. 表现性评分规则

各环节内容设置要体现多样性和可选择性，为学生提供判断与决策的场景和任务。例如，在发球任务环节，学生可以选择正手发高远球或反手发网前球技术，并根据发球



方式获得相应的“发准”分。在累计时间相同的情况下，记录不同学生思考、判断与决策的行为表现，并计算相应的得分。在任务达成后，用雷达图等形式呈现学生的任务表现情况，然后有针对性地提出改进意见，并提供运动处方建议。

第四节

羽毛球运动评价表示例

学生完成一个羽毛球运动大单元教学计划的学练后，教师要根据羽毛球运动学业质量合格标准，对学生的学习情况进行总体评价，检验学生核心素养的达成度。教师可以结合学生的课堂表现、作业完成情况、真实比赛中的表现等进行综合评价。在确定评价比例时，建议运动能力占 60%，健康行为占 20%，体育品德占 20%。

教师在进行总体评价时要遵循学生自评、学生互评和教师评价相结合的原则，可以利用评价量表，让学生完成自评和小组互评，然后由教师评价打分，并整理形成完整的评价表。羽毛球运动学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合体育与健康课程的其他学习内容，对学生在某一学段的学习进行整体评价。本节编写的羽毛球运动学习评价表示例（如表 4-4-1）仅供参考。

表 4-4-1 水平二羽毛球运动学习评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	评价结果	
				达到	未达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评		
	运动认知与技战术运用	能够说出羽毛球运动的基本比赛规则，结合羽毛球运动技能分级建议进行评价	自评 + 师评		
	展示或比赛	结合羽毛球运动技能分级建议进行综合评价，至少参加 1 次班级内的羽毛球比赛，并至少获得 1 场比赛胜利	自评 + 师评		



续表

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	评价结果	
				达到	未达到
健康行为	锻炼意识与习惯	每周参与不少于3次（每次至少30分钟）的羽毛球课外锻炼	自评+师评		
	健康知识与运用	能遵守规则，提高安全意识，避免出现不安全的动作和行为，养成运动前后能自觉进行热身与放松活动的习惯	自评+师评		
	情绪调控	在展示或比赛中做到互爱互助，表现出稳定的情绪状态	互评		
	环境适应	能与不同的学生合作学练，能选择适宜的运动场地和器材进行羽毛球练习	互评		
体育品德	体育精神	能按照要求参与羽毛球游戏或比赛，不断克服困难、挑战自我	自评		
	体育道德	遵照羽毛球规则和要求参与游戏或比赛	互评+师评		
	体育品格	在展示或比赛中表现出积极、乐观、自信的态度，以及善于思考、勇于展示的品格	自评+师评		
整体评价	教师评语：				

第五章

羽毛球运动教学计划的设计与示例

羽毛球运动大单元教学计划是依据《课程标准（2022年版）》的课程理念与目标，结合学生身心特点与认知能力，将核心素养渗透到基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价等内容中，围绕教学主题或活动，对教学内容进行整体性思考、结构化设计和条理性实施的教学过程。教师可以根据校情和学情，结合所处水平的教学内容以及学练赛活动等情况，进行有针对性的设计。羽毛球运动大单元教学计划的设计应遵循系统性、连续性，体现内容之间的进阶性，采用多样化的教学方法，在真实情境中进行游戏或比赛，引导学生发现问题、思考问题、解决问题，最终达成羽毛球运动的育人目标。本书在呈现水平二至水平四羽毛球运动大单元教学计划的基础上，针对水平二大单元教学计划中的一课内容，还设计了课时教学计划示例，为教师教学提供范例。

第一节

羽毛球运动大单元教学计划的设计原则与要点

在设计羽毛球运动大单元教学计划时，要在教学全过程中融入育人意识，包括目标的确立、内容的选择、评价的落实等环节；要注重内容之间的递进关系，并在真实情境中实现有机衔接。只有掌握正确的设计思路、方法、原则，才能设计出科学、实用的大单元教学计划。

一、羽毛球运动大单元教学计划设计原则

依据《课程标准（2022年版）》关于结构化教学的要求，羽毛球运动大单元教学计划的内容设计与实施要体现进阶性、层次性的特点，通过大单元教学，改变知识和技能碎片化教学的现象。开展羽毛球运动大单元教学，须遵循以下原则。



（一）整体性原则

设计羽毛球运动大单元教学计划时，教师要根据核心素养的要求，对各级学习目标 and 教学内容等进行整体组织与安排，提升教学效果。例如，在大单元教学内容选择上，要充分考虑《课程标准（2022年版）》要求的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价等六个方面的内容，体现结构化、层次性和螺旋式递进的编排原则。

（二）安全性原则

教师要根据羽毛球运动项目的特点，将安全性原则贯穿于大单元教学设计、实施与评价的每个环节，做好安全提示、隐患防范与事故处置工作，实现全程把控，保证学生安全运动。

（三）科学性原则

教师要结合各水平学生的认知特点、身心发展规律、运动技能掌握程度等要素，在充分考虑学生兴趣、需求、个体差异等实际情况下，提高羽毛球运动教学计划设计的科学性。对教学内容的编排、场地器材设施准备、活动时间安排、活动负荷预设等细节作出科学合理的规划，把握好预设情况与实际教学的关系，及时调整与优化教学内容。

（四）实用性原则

羽毛球运动大单元教学计划内容的选择要贴近教师“教”和学生“学”的实际需求与能力，贴近学生的“最近发展区”。同时，还要注意同一学生群体中不同个体的差异性，开展与学生能力水平相适宜的教学，力争达到“能理解、好学练、便应用”的效果。

（五）趣味性原则

教师要根据学情，设计与开发形式新颖、具有趣味性的学练赛内容，提升学生学习羽毛球运动的兴趣和积极性。还可以搭建多种形式的展示平台，将羽毛球运动的学习内容融入到活动中，让学生在“练中学、学中思、思中得”。

二、羽毛球运动大单元教学计划设计方法

羽毛球运动大单元教学计划的设计不能将教学内容和课时简单进行叠加，而要在主题任务、概念整合、问题链的统率下，以学生为中心，构建一套综合性、系统性的学习活动，并按照目标、内容、过程、评价等要素进行整体设计。

（一）确立羽毛球运动大单元教学计划目标

大单元教学计划的目标是指学生通过大单元的学练，能够建立相关概念，完成学习任务，解决学练问题，实现运动能力、健康行为和体育品德三个方面综合表现的提升。羽毛球运动各个水平的大单元教学计划的目标是一个有机联系的整体，应根据不同



校情、学情及师资力量，制订明确、精细、可操作、可评价的学习目标。

（二）选择羽毛球运动大单元教学计划内容

秉持“目标统领内容”的要求，选择有利于学生达成学习目标的教学内容。大单元教学内容应涵盖基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价六个方面。为了确保学生能够持续、深入地学习和掌握羽毛球运动的基本技术，每个大单元教学内容通常应不少于 18 课时，并要体现整体性和关联性。要增强知识与技能之间，以及技战术之间的有机联系，让学生尽早进入组合技术、完整技战术的学练，并在比赛中进行运用。

（三）安排羽毛球运动大单元教学计划过程

教学过程是学生达成学习目标需要经历的过程，由相互衔接的学习活动组成。大单元教学计划实施过程中，每个学习活动的设计都要有明确的目的和问题导向，注重真实情境的创设，在活动中促进学生运动认知与运动能力的发展。

（四）设计羽毛球运动大单元教学计划评价

教师要依据大单元教学计划的目标，参照相应水平的学业质量标准，从运动能力、健康行为、体育品德三个方面设计大单元教学评价方案。通过分析大单元教学计划的目标设置、教学内容安排及学情特点，设计能真实反映学生学习成果的，可观测、可操作的评价指标体系。

三、具体的实施建议

（一）充分认识羽毛球运动对培养学生核心素养的意义和价值

经常参与羽毛球运动，可以发展学生在练习和比赛中运用技战术实施进攻与参与防守的能力，促进学生全面、协调发展体能，提高学生调控情绪与协调沟通的能力，培养学生顽强拼搏、勇于担当的精神，增强学生的角色意识和规则意识，为提升学生的社会适应能力打下良好基础。

（二）灵活运用情境中结构化的知识与技能进行教学

教师可以创设复杂多样的情境，来调动学生的积极性，增强学生的内在学习动力；可以创设具有启发性的情境，将学练赛有机结合，注重知识与技能的结构化呈现，避免只针对单个知识或技能进行重复练习的情况，促使学生综合运用所学技能，提高学生分析问题、解决问题的能力。同时，要注重羽毛球运动教学内容的纵向衔接，关注学生发展的连贯性，形成一个相对完整的教学链条，确保各个水平大单元教学计划内容的系统性、完整性、递进性和有效性。



（三）采用多样化的教学方式

教师要多采用自主、合作、探究式的教学方式，引导学生积极思考、主动实践，培养学生解决问题的能力和团结合作的意识。教师还可以将集体学练、小组学练与个人学练有机结合，健康教育理论学习与实践运用有机结合，激发学生的学习热情，帮助学生理解和掌握知识与技能，提高学生解决实际问题的综合能力，实现学以致用。

（四）合理设置运动负荷

《课程标准（2022年版）》明确提出了运动负荷的要求和标准，即每节课的群体运动密度应不低于75%，个体运动密度应不低于50%，每节课应达到中、高运动强度，班级学生的平均心率尽量控制在140~160次/分钟，每节课还应包含10分钟左右的体能练习。体能练习要体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的特点，保证每节实践课具有足够的运动负荷，让学生获得充分的运动体验。

第二节

羽毛球运动大单元教学计划的设计示例

根据羽毛球运动大单元教学计划设计的原则与要点，结合羽毛球运动的项目特征，本书为水平二和水平三分别设计1个18课时的大单元教学计划示例，为水平四设计1个36课时的大单元教学计划示例。各地区学校教师可以结合地方、学校、学生的实际情况，在本书提供的示例基础上进行调整和拓展。

一、羽毛球运动水平二大单元教学计划的设计示例

（一）设计思路

本单元依据《课程标准（2022年版）》中的教学理念，针对水平二学生的认知特点和技能水平，从羽毛球运动内容中选取羽毛球基础知识，握拍、发球、放网前球、击高远球等一些简单的基本技术和组合技术，让学生通过游戏或比赛，逐渐掌握相关知识和技能，并灵活运用。水平二的羽毛球运动大单元教学计划（如图5-2-1）采用游戏化教学手段、结构化内容设计，整体建构大单元教学内容，包含2课时的基础知识讲授、6课时的基本技术学习、3课时的技战术运用和7课时的比赛活动，保证课时内容安排的合理性和适切性，提高学生参与羽毛球运动的积极性。同时，每课时还加入针对协调性、柔韧性、力量和速度等专项体能的练习，全面提升学生的身体素质与运动能力。

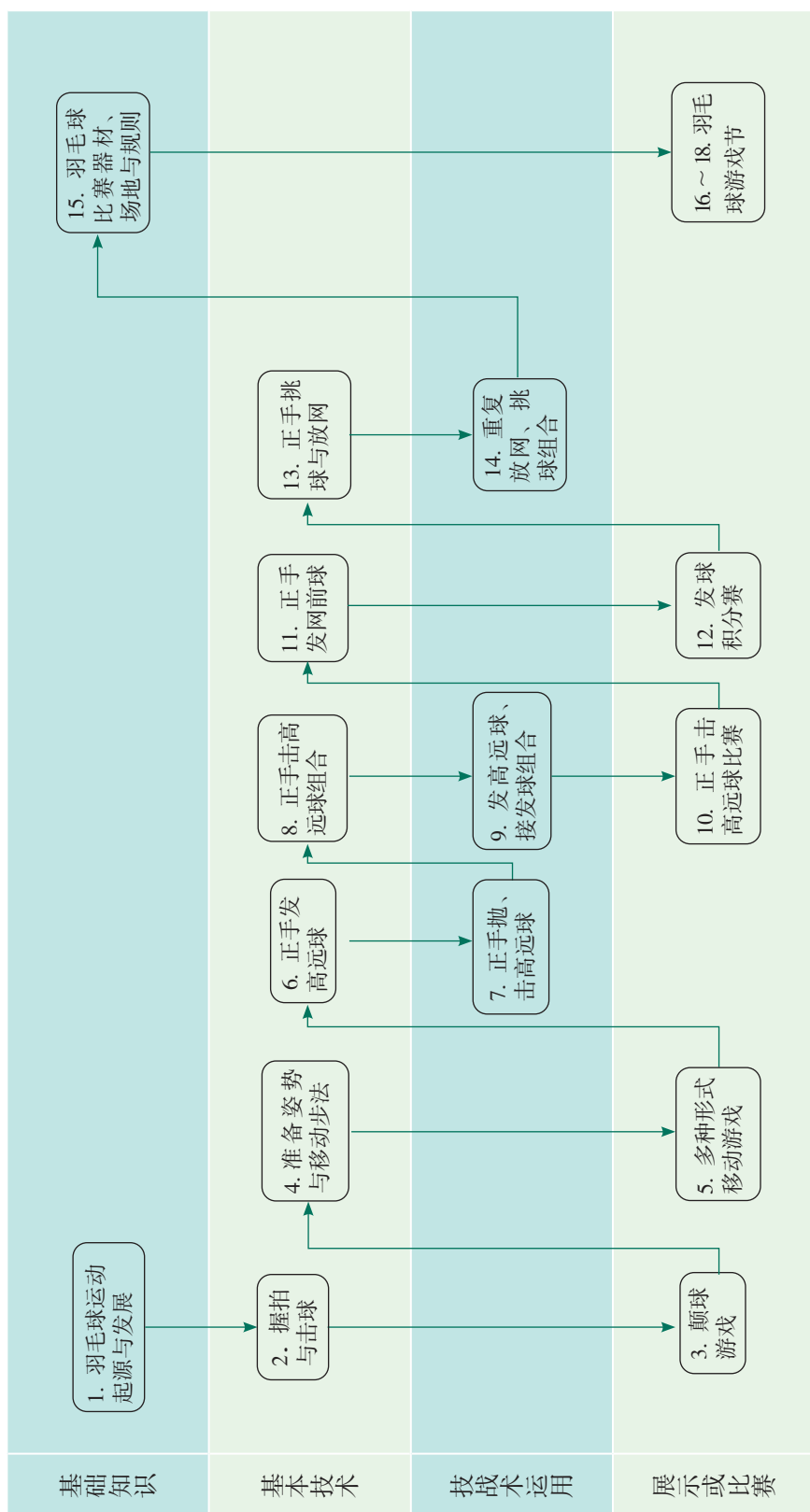


图 5-2-1 羽毛球运动水平二大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例

羽毛球运动水平二大单元教学计划可参考表 5-2-1。

表 5-2-1 羽毛球运动水平二大单元教学计划示例

单元主题		羽毛球简单技术的游戏化体验		
单元目标		1. 运动能力 了解羽毛球运动的起源、发展和价值，初步了解羽毛球运动的比赛规则、场地器材，知道动作专业术语；能采用正确的握拍方式，击球准确；能合理运用步法移动击球；能通过专项体能练习方法提升体能素质 2. 健康行为 明确羽毛球运动的热身方法、安全注意要点；了解羽毛球运动对于强身健体的意义，能够通过羽毛球运动改善自己的情绪；能够在日常生活中合理选择场地开展羽毛球运动，做到每周运动不少于 3 次，每次运动不少于 30 分钟，形成锻炼习惯 3. 体育品德 做到公平、公正比赛，尊重对手和裁判；具有合作意识以及克服困难、勇于拼搏的品质；在羽毛球运动中自律自制，遵守纪律，有效应对和正确化解羽毛球运动中的冲突；能够将运动中形成的良好品德迁移到学习和日常生活中		
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	羽毛球运动起源与发展	1. 赏析羽毛球运动精彩片段 2. 倾听教师关于羽毛球运动起源与发展的基础知识的讲解 3. 搜集资料，小组交流，师生互动	1. 羽毛球起源与发展基础知识竞赛：教师随机提问羽毛球运动起源与发展的知识，学生抢答 2. 羽毛球基础知识测验：针对羽毛球运动起源与发展等知识，进行课堂测验	1. 知道羽毛球运动的起源、发展与锻炼价值 2. 能够说出 3~5 种羽毛球技术动作名称 3. 通过对精彩片段的欣赏，激发对羽毛球运动浓厚的兴趣
2	握拍与击球	1. 学习正、反手握拍方法 2. 正、反手握拍绕“8”字练习 3. 正手握拍击打固定球练习	1. 羽毛球自抛自接比赛：学生用球拍自抛自接 10 个球，10 个球全部接住即获胜 2. 羽毛球掷远比赛：每人 3 个球，向球网另一侧掷球，掷得最远的学生获胜	1. 知道正、反手握拍的动作要点 2. 正确做出正、反手握拍的姿势，并能实现正、反手握拍姿势的熟练转换，合理击球



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	握拍与击球	4. 反手握拍击球比高游戏 5. 提升反应速度的专项体能练习，如躲闪球	3. 正、反手握拍转换击球比赛： 交替用正、反手握拍连续击球。握拍错误，未交替使用正、反手或击球失误，都不计入成绩。1分钟内连续交替使用正、反手握拍击球次数最多的学生获胜	3. 在简单的握拍击球游戏和比赛中，树立规则意识
3	颠球游戏	1. 复习正、反手握拍绕“8”字练习 2. 认真听教师讲解正、反手颠球游戏的方法及规则 3. 学习正、反手颠球动作 4. 增强协调性的专项体能练习，如双摇跳绳	1. 正、反手颠球接力游戏： 学生平均分成若干组，每组成一路纵队站立。队首学生用正、反手握拍方式颠1次球，并跑至队尾接住球后，小组第二人出发，依次类推。球一旦掉落地上，则本组比赛结束。成功接球人数最多的小组获胜。比赛还可以采用颠球竞速计时的形式 2. 颠球比多比赛： 可自选正手或者反手握拍方式颠球，30秒内完成颠球次数最多的学生获胜。比赛要求颠球高度超过头顶至少1米	1. 强化正确的正、反手握拍姿势 2. 能运用正确的正、反手握拍姿势，完成规定数量的颠球动作，且颠球动作要达到要求 3. 在比赛中表现出不服输的精神
4	准备姿势与移动步法	1. 倾听教师详细讲解动作要点 2. 跟随教师口令重复练习准备姿势10~15次 3. 学习运用基本步法移动，如垫步、并步、蹬跨步、交叉步	1. 步法移动抓人游戏： 在球网一侧场地内，1人采用垫步、并步、蹬跨步、交叉步等基本步法移动抓人；其他同伴采用相应的基本步法移动躲避，若即将被抓，可以原地做出准备姿势保持3秒，意味着躲避成功，但3秒后必须再次移动	1. 知道移动在比赛中的重要性，掌握正确的准备姿势动作要点 2. 在比赛或游戏中锻炼自己快速反应的能力，能够迅速判断、选择和利用合理的步法进行移动

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4	准备姿势与移动步法	4. 听口令、看手势，开展利用移动步法比快游戏 5. 增强下肢力量的专项体能练习，如折返跑练习	2. 手眼快速反应比赛： 学生2人一组，1人手持10个球，无规则地将球依次向各个方向抛出，另1人要用步法移动到球位，并用手去触碰球，碰到球得1分，得分最高的学生获胜	3. 在步法学练中，积极参与，主动克服重复练习的枯燥
5	多种形式移动游戏	1. 复习基本步法：垫步、并步、蹬跨步、交叉步 2. 徒手抛接球的移动步法练习： 学生2人一组，1人向任意方向抛球，另1人以接发球姿势迅速起跳，用步法移动到接球 3. 结合移动步法的持拍练习： 学生在信号（手势、口令、哨音）指示下，运用多种移动步法，快速进行多个方向的移动后挥拍练习	1. 左右摸线计时赛： 采用接发球准备姿势，用垫步、并步、交叉步等基本步法移动，触摸两侧单打边线（可以用标志筒代替边线标志点进行练习）。每轮比赛要求往返5次，用时短的学生获胜，进入下一轮比赛 2. 移动接球挑战赛： 学生平均分成若干组，1人向任意方向抛球，小组余下学生按顺序采用移动步法接球。步法动作标准得1分，若接到球可再得1分，总分最高的小组获胜	1. 通过学练，明确接发球姿势以及运用步法移动的方法 2. 通过专项移动练习，提高快速起跳能力，增强下肢力量 3. 积极参与移动练习，全神贯注，勇于接受挑战
6	正手发高远球	1. 倾听教师讲解正手发高远球的动作方法与要领 2. 学习发高远球的技术动作 3. 对墙发高远球练习 4. 发多球练习： 采用发高远球技术，隔网发球，每人练习50次 5. 提升反应速度的专项体能练习，如反应起跳练习	发球进区比赛： 学生站在前发球线附近，依次用正手发高远球。比赛根据发球落点所在区域的不同，设置不同的分数，如落点在双打后发球线与端线之间的区域得3分、落点在场内距离双打后发球线约50厘米的区域得2分、落点在场内距离双打后发球线约100厘米的区域得1分。每人10个球，累计得分最高的学生获胜	1. 知道比赛中正手发高远球的违例情况 2. 通过多球练习，巩固正手发高远球技术动作 3. 能够在比赛中勇于挑战自我，展现出不服输的精神



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7	正手抛、击高远球	1. 自抛自接羽毛球练习 2. 学生2人一组，练习互抛互接羽毛球 3. 学生2人一组，1人抛球，另1人进行击球练习 4. 自抛自击羽毛球练习 5. 增强力量的专项体能练习，如收腹跳	1. 互抛接力赛： 学生5~8人一组，进行小组对抗。每组成一路纵队，与另一组隔网成对角方向站立。其中一组队员将球抛向对方后场区域，并回到队尾，对面小组队员首学生接球后将球抛回，也回到队尾，依次类推。累计接球成功次数最多的小组获胜，进入下一轮比赛 2. 击球进区挑战赛： 学生2人一组，1人抛球，另1人击球。根据击球落点所在区域的不同，设置不同的分数，如落点在双打后发球线与端线之间的区域得3分、落点在场地内距离双打后发球线约50厘米的区域得2分、落点在场地内距离双打后发球线约100厘米的区域得1分。每人10个球，累计得分最高的学生获胜	1. 通过抛球与击球的学练，增强空间意识与方位感 2. 理解发力大小与击球落点的关系 3. 在合作学习中，体验羽毛球隔网对抗的情境，培养合作与竞争意识
8	正手击高远球组合	1. 原地正手击高远球发力练习 2. 后场后撤（前、后）交叉步法练习 3. 一抛一击，双人合作击高远球练习	1. 击高远球比远挑战赛： 学生2人一组，1人抛球，另1人击球，击球学生站在前发球线附近。每抛5次球，2人互换角色，继续练习。根据击球落点所在区域的不同，设置不同的分数。每组10个球，总分最高的小组获胜	1. 能准确说出正手击高远球的动作要领 2. 通过学练，感受正手发高远球和击后场高远球的正确发力方法，能找准击球时机，将球打得又高又远

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	正手击高远球组合	4. 增强耐力的专项体能练习，如利用前场、后场步法，开展移动拿球、扔球练习	2. 击高远球进区挑战赛： 学生2人一组，1人抛球，另1人击球，击球学生站在前发球线附近，每抛5次球，2人互换角色，继续练习。击球落点只有在双打后发球线与端线之间的区域，才能得1分，总分最高的小组获胜	3. 能与他人积极、愉快地协作配合，完成挑战
9	发高远球、接发球组合	1. 复习发高远球动作，每人练习30次 2. 发接发球组合练习： 学生2人一组，1人发球，另1人击球。每人尝试5次发球和5次击球，交替练习发球和击球动作 3. 增强力量的专项体能练习，如十字象限跳	1. 发球比远比赛： 学生2人一组，每人发5个高远球，落点最远的学生获胜，可以赢得“发球小能手”荣誉称号 2. “你来我往”击高远球比赛： 学生2人一组，1人发高远球开始比赛，随后2人都要回击高远球，接球失误则小组比赛结束。连续互击高远球回合数最多的小组获胜	1. 通过游戏和比赛，巩固正手击、发高远球技术 2. 在击、发高远球技术的学练过程中，增强羽毛球击球技术的稳定性 3. 在组合练习和比赛中，加强与同伴的合作，会考虑自身回球质量对组合练习或比赛顺利进行的重要性
10	正手击高远球比赛	1. 复习正手击高远球动作，每人练习10次 2. 连续正手击高远球练习： 学生2人一组，在半场区域隔网站立，进行连续正手击高远球接力练习 3. 增强灵敏性的专项体能练习，如变向跑	1. 半场正手击高远球接力赛： 学生3人一组，成一路纵队，在半场区域与另一组隔网对抗。小组队首学生连续击2次高远球后，跑至队尾，下一人继续击高远球。若小组接力失误，未成功接球，则对方得1分，先得11分的小组获胜 2. 半场正手击高远球计时赛： 学生2人一组，在半场区域隔网站立，进行连续击高远球比赛。规定时间内，连续互击高远球回合数最多的小组获胜	1. 了解并掌握正手击高远球的动作练习方法、比赛规则和要求 2. 通过多种类型的比赛，提升正手击高远球的回球质量，提高在实战中运用正手击高远球的能力 3. 在练习和比赛中，相互提醒、相互鼓励、相互合作



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11	正手发网前球	1. 倾听教师讲解正手发网前球的动作方法与要领 2. 学习正手发网前球的技术动作 3. 正手发网前球的多球练习： 连续发网前球，每人练习 50 次，要求球的落点尽可能集中在指定位置，保持发球的稳定性 4. 增强力量的专项体能练习，如抓握矿泉水瓶练习	正手发网前球进区比赛： 学生 2 人一组，隔网站立于各自场地的前发球线附近，用正手发网前球。根据发球落点所在区域的不同，设置不同的分数，如落点在场地区前发球线后，距离前发球线约 30 厘米的区域得 3 分、距离前发球线约 50 厘米的区域得 2 分、距离前发球线约 100 厘米的区域得 1 分。每人 10 个球，累计得分最高的学生获胜	1. 知道比赛中正手发网前球的违例情况 2. 通过多球练习，巩固正手发网前球技术动作，增强发球的稳定性和对球落点的控制能力 3. 能够在比赛中积极进取，勇于接受挑战，争取胜利，并能正确看待比赛胜负
12	发球积分赛	1. 对墙正手发球练习： 采用正手发高远球和发网前球技术，对墙击球，每人练习 40 次，每种发球技术练习 20 次 2. 隔网正手发球与接发球练习： 学生 2 人一组，隔网站立，1 人用正手发高远球或网前球，另 1 人接发球。每练习 60 次，且每种发球技术练习 30 次，2 人互换角色，继续练习 3. 增强耐力的专项体能练习，如折返跑	正手发球进区合作积分赛： 将场地划分成 1~5 分不等的得分区域。学生 4~6 人一组，每人分别用发高远球和发网前球的方式，各发 5 次球。发球过网后，落入对应分值区域即获相应积分，总分最高的小组获胜	1. 能合理分析同伴发球方式，并提出发球建议 2. 复习与巩固正手发高远球、网前球的技术动作和发力方法。通过比赛，提高正手发球质量，增强发球的稳定性 3. 能积极参与体能练习和比赛，与同伴团结协作，互帮互助

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13	正手挑球与放网	1. 倾听教师讲解正手挑球与放网前球动作方法与要领 2. 学习正手挑球与放网前球动作 3. 正手挑球比高游戏 4. 抛球与挑球（放网前球）练习：学生2人一组，1人抛球，另1人进行挑球（放网前球）练习，每练习30次，2人互换角色，继续练习 5. 增强灵敏性的体能练习，如全场米字形步法移动	1. 正手挑球落点积分挑战赛： 学生平均分成若干组，站在球网一侧场地，教师在对面场地发网前球或吊球，学生挑球。根据挑球落点所在区域的不同，设置不同的分数，如落点在双打后发球线与端线之间的区域得3分、落点在场内距离双打后发球线约50厘米的区域得2分、落点在场内距离双打后发球线约100厘米的区域得1分。每人5次机会，总分最高的小组获胜 2. 双人合作击球进阶挑战赛： 学生2人一组，1人抛球，另1人正手挑球。每人挑球20次，根据挑球落点所在区域的不同，设置不同的分数。总分最多的小组获胜 3. 双人合作击球放网挑战赛： 学生2人一组，1人抛球，另1人正手放网前球，每成功过网（高度不可高于球网顶端50厘米）1次得1分。每人20次机会，总分最高的小组获胜	1. 明确正手挑球、放网前球的动作要领，能合理分析同伴正手挑球、放网前球的方式并提出相应建议 2. 通过学练，感受用正确发力方法挑球的过程；能找准挑球、放网前球的时机，将球挑得高，放过网 3. 积极参与练习和比赛，获得成功体验
14	重复放网、挑球组合	1. 倾听教师讲解正手放网前球、挑球组合技术的练习要求 2. 一抛一放（挑）练习： 学生2人一组，1人抛球，另1人放网前球或挑球，每练习10次，2人互换角色，继续练习	1. 定点对放网晋级赛： 学生2人一组，隔网站立在场地固定位置，开始连续放网前球，双脚不能移动，连续对击6次即成功晋级	1. 能理解放网前球技术的要领和运用时机，及其对于比赛的重要性 2. 通过比赛，巩固正手放网前球技术动作，提高放网前球的质量



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	重复放网、挑球组合	3. 一放一挑（放）练习： 学生2人一组，隔网站位，如1人正手放网前球，则另1人正手挑球（或放网前球），每人练习20次 4. 重复正手挑球与放网前球组合技术的练习 5. 增强力量的体能练习，如深蹲跳起	2. 重复挑球与放网挑战赛： 学生6人一组，进行小组对抗。每组每次派1人进行1个回合的对抗，比赛要求一方重复挑球、另一方重复吊球或双方都采用重复放网前球技术来对抗。如违反以上3种击球方式，则对方得1分。累计得分最高的小组获胜	3. 积极参与学练，在合作中学会遵守规则，增强集体意识
15	羽毛球比赛器材、场地与规则	1. 通过倾听教师讲解、自主查找资料等方式，了解羽毛球比赛器材、场地、简单规则与裁判法等基础知识 2. 搜集资料，小组交流，师生互动 3. 欣赏校内外羽毛球比赛	1. 羽毛球器材、场地、规则与裁判法等知识竞赛： 教师随机提问羽毛球比赛器材、场地、规则与裁判法等基础知识，学生抢答 2. 羽毛球基础知识理论测试： 针对羽毛球比赛器材、场地、规则与裁判法等基础知识，进行随堂测验	1. 积极主动地学习羽毛球比赛器材、场地、规则与裁判法等基础知识，并能结合具体的比赛，进行讲解与介绍 2. 感受羽毛球运动文化，能在欣赏或参与羽毛球比赛中，初步形成公平竞争的意识
16~18	羽毛球游戏节	1. 倾听教师讲解羽毛球游戏节的比赛规程、任务分工等 2. 羽毛球韵律操： 以欢快的音乐为背景，在音乐中融入羽毛球移动步法和击球动作元素，编排羽毛球韵律操，可以班级自行创意编排，并在游戏节进行展示与评比 3. 羽毛球游戏节主题手抄报、海报制作与评比	1. 杀球入区比准挑战赛： 学生与教师隔网站立，在教师同侧场地中场区域的左、右半区分别设置1个边长为50厘米的正方形区域。教师发后场2点高远球，学生运用后场步法从中心位置移动到到位杀球，并努力让球落在对面场地的正方形区域内。每人有10次机会，杀球入区成功次数最多的学生获胜	1. 积极参与比赛，遵守比赛规则 2. 能根据自己的技能水平选择适合的组别参赛，能进行简单的裁判与记录工作

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16~18	羽毛球游戏节	4. 倾听教师介绍评价标准，赛后进行个人和小组评价，评选出优秀教练员、优秀运动员（男、女）、优秀裁判员、最佳人气运动员（男、女）、优秀组织奖、优秀手抄报（海报）创意设计奖、最佳韵律操才艺展示奖，等等 5. 颁奖并总结本阶段学习情况	2. 双人牵手双打挑战赛： 每场比赛一局定胜负，每局比赛满分为7分。学生2人一组，时刻保持非持拍手牵手的状态进行击球，其余规则与正常双打比赛一致。若一方在比赛中未牵手（脱手），则对方得1分，先得7分的一方获胜，获胜方进入下一轮比赛 3. 10人制比赛 在2片相连的羽毛球场地，学生5人一组，进行小组间的多人隔网击球比赛。比赛采用三局两胜制，每局满分为21分，决胜局满分为15分。获胜的小组可进入下一轮的对决	3. 能相互配合，团结拼搏，共创佳绩
作业设计		1. 观摩一次高水平的羽毛球比赛，写出观赛感受，并与同学分享；向家人介绍羽毛球技术名称，带动家人一同同学练习羽毛球运动 2. 利用课余时间开展同伴间的羽毛球比赛活动，运用学过的羽毛球技术和简单战术，争取获得比赛的胜利 3. 结合课堂内容并查阅相关资料，自主设计一份与家长共同参与的羽毛球活动计划		
单元评价		参见第四章羽毛球运动学习评价的内容		
单元教学反思		核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述		
		教学心得：根据学生的学练赛落实情况行总结		
		改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛效果提出改进措施		



二、羽毛球运动水平三大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

本单元依据《课程标准（2022年版）》的教学理念，针对水平三阶段学生的技能水平和认知能力，结合羽毛球运动的特点，以实战情境下的组合技术与简单战术运用为主题，系统构建与主题关联并呈现进阶性的大单元教学体系（如图5-2-2），融合羽毛球运动基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法等六方面内容，让学生在实践中掌握并灵活运用。在具体实施中，通过趣味性的游戏和比赛等学练方式，提升学生参与羽毛球运动的兴趣；将羽毛球运动文化知识、原理与方法、规则与裁判法、战术意识等渗透在技术教学过程中；通过实战或情境化的条件创设，强化学生对基本技术、简单战术的运用能力，实现学练赛一体化，加深学生对羽毛球运动项目的完整体验。

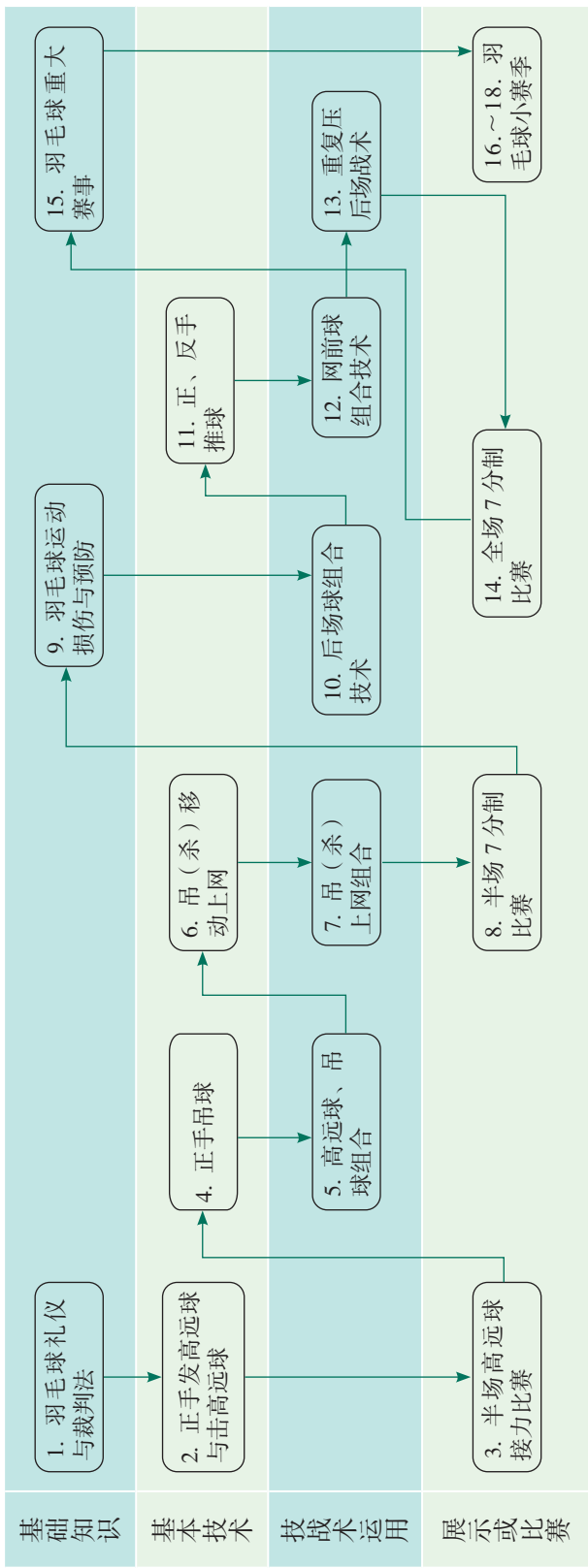


图 5-2-2 羽毛球运动水平三大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例

羽毛球运动水平三大单元教学计划可参考表 5-2-2。

表 5-2-2 羽毛球运动水平三大单元教学计划示例

单元主题		实战情境下的组合技术与简单战术运用		
单元目标		1. 运动能力 了解羽毛球运动相关赛事和文化、规则与裁判法；能够正确描述羽毛球单个技术及组合技术的名称和动作要领；熟练地掌握正手发高远球，前场放网前球、推球，后场击高远球、吊球、杀球等基本技术，能在实战中较为熟练地运用前、后场组合技术和简单战术；学会羽毛球专项体能练习方法，体能水平显著提升；积极尝试在比赛中承担执裁工作 2. 健康行为 了解羽毛球运动的锻炼价值；能运用正确的方法参与羽毛球运动，在运动中促进锻炼习惯的养成；能关注场地和运动安全，预防和减少运动损伤的发生，会对常见损伤进行应急处理；通过参与羽毛球运动，放松心情、舒缓压力、调控情绪、增强自信 3. 体育品德 在羽毛球运动中增强与人交往和合作互助的能力；能在比赛中展现出顽强拼搏和勇于挑战的精神，学会遵守规则，尊重对手和比赛工作人员		
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	羽毛球礼仪与裁判法	1. 倾听教师讲解，了解羽毛球场地上各区域的名称、划分方式及用途 2. 观看一场完整的羽毛球比赛视频，了解裁判员在赛前、赛中、赛后不同阶段的职责、任务，以及比赛手势等 3. 学习羽毛球运动员在比赛过程中的赛场礼仪，展示赛前、赛中和赛后完整赛场礼仪	1. 裁判员判罚知识抢答赛： 学生平均分成若干组，教师列举比赛中的判罚情况，学生针对判罚结果进行抢答，并说出理由。答案正确合理得 1 分，总分最高的小组获胜 2. 裁判员手势大比拼： 根据教师列举的比赛情景，学生展示相应的裁判手势，比一比，谁的手势又快又准确	1. 了解羽毛球赛场礼仪和裁判法，体验比赛中的执裁工作 2. 基本掌握羽毛球比赛裁判方法，能做出正确的裁判手势，并运用所学知识积极参与抢答，勇于表现自己，与同伴团结协作，学会尊重对手和裁判，文明参（观）赛



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	正手发高远球与击高远球	- 向上挑球比高练习： 连续用正手或反手向上挑球，感受发力方法 - 正手发高远球练习： 学生排成一列横队，进行正手发高远球练习，体会正确的发球姿势和发力方法，每人发球 30 次 - 原地正手抛、击高远球练习： 学生排成一列横队，站在端线附近，自抛后采用正手击高远球的方式击球，体会发力动作 - 在后场区域，进行后撤（前、后）交叉步法练习 “一发一击”双人合作练习： 学生 2 人一组，隔网站位。1 人发正手高远球，另 1 人回击高远球，每练习 20 次，2 人互换角色，继续练习 - 提升反应速度的专项体能练习，如前、后跑拿球和扔球练习	- 正手发高远球积分挑战赛： 学生平均分成若干组，采用正手发高远球的方式发球，球的落点在不同的区域会得到不同的分数。如落点在双打后发球线与端线之间的区域得 3 分、落在场地内距离双打后发球线约 50 厘米的区域得 2 分、落在场地内距离双打后发球线约 100 厘米的区域得 1 分。每人 20 个球，累计得分最高的小组获胜。比赛过程中可渗透介绍发球的规则和违例情况 - 双人合作击高远球进区挑战赛： 学生 2 人一组，1 人发球，另 1 人回击球，击球落点在双打后发球线与端线之间的区域可得 1 分。每练习 10 个球，2 人互换角色，累计得分最高的小组获胜	- 掌握正手发、击高远球的动作要领，了解比赛中发球违例的常见情况 - 通过学练，感受发、击正手高远球正确的发力方法，能找准击球时机，使球飞得又高又远 - 能积极与同伴配合，协作完成挑战。当同伴发球不到位时，多鼓励，不抱怨
3	半场高远球接力比赛	连续击高远球练习： 学生 2 人一组，进行连续击高远球练习，球不落地的情况下，争取连续击球不少于 20 次	双人连续击高远球挑战赛： 学生 2 人一组，隔网站立，连续击高远球，连续击打回合最多的小组获胜	- 熟练掌握正手击高远球的练习方法和比赛要求 - 通过挑战赛和接力赛，巩固技术动作，提升击高远球的质量，增强击球的稳定性，提高正手击高远球在实战中的运用能力

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	半场高远球 接力比赛	2. 半场区域击高远球练习： 学生2人一组，在半场区域进行击高远球练习，每人击球不少于30次 3. 提升反应速度与起动速度的专项体能练习，如变向跑	2. 半场高远球接力赛： 学生3人一组，进行小组隔网击球比赛。组内学生依次完成连续击3次高远球后，与对面场地小组学生互换角色。如一方接球失败，对方得1分，先得11分的小组获胜	3. 在小组合作练习中，相互鼓励，共同进步
4	正手吊球	1. 观察教师示范，倾听教师讲解正手吊球的动作方法 2. 正手吊球挥拍动作练习： 每人至少挥拍30次，感受吊球与击高远球技术在握拍、挥拍、发力方式等方面的区别 3. 半场定点正手吊球练习： 学生2人一组，在半场区域，1人发球，另1人在固定位置采用正手吊球，每人吊球20次后，2人互换角色，继续练习 4. 结合后场步法的正手吊球练习： 组织形式与半场定点正手吊球练习相同，只是要求击球学生要结合后场步法，积极移动击球 5. 半场“一发一吊”双人合作练习： 学生2人一组，在半场区域，1人发高远球，另1人采用正手吊球，每人成功吊球20次后，2人互换角色，继续练习 6. 增强灵敏性的专项体能练习，如行进间快速垫步、交叉步	1. 半场“一发一吊”双人合作吊球进区挑战赛： 学生2人一组，1人发球，另1人吊球，吊球落点在前发球线与球网之间的区域，得1分。每练习10个球，2人互换角色，累计得分最高的小组获胜 2. 正手吊球接力赛： 学生平均分成若干组，1人站在前发球线附近，持续发正手高远球，小组余下学生成一路纵队，隔网站立于后场区域，逐一进行正手吊球，击球后迅速跑至队尾。吊球成功可得1分，连续吊球成功次数最多的小组获胜	1. 掌握正手吊球的动作要领，了解吊球在比赛中的作用与运用时机 2. 通过对比学练，感受后场正手吊球和正手击高远球的区别，能结合步法，用正确的技术移动吊球 3. 在小组合作与接力比赛中，能积极思考，与同伴相互配合，相互鼓励



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5	高远球、吊球组合	1. 击高远球与吊球组合多球练习： 学生 2 人一组，1 人站在前发球线附近，利用多球持续发正手高远球，另 1 人隔网站在后场区域，采用正手击高远球和吊球技术连续击球，每人击球 30 次后，2 人互换角色，继续练习 2. 结合后场交叉步移动的击高远球、吊球组合练习： 组织形式和击高远球与吊球组合多球练习相同，只是要求击球学生结合后场交叉步移动击球 3. 半场定点击正手高远球、吊球组合练习： 在半场区域，连续击正手高远球和吊球，且击球位置固定在后场区域 4. 提升反应速度的专项体能练习，如前、后跑拿球和扔球练习	1. 半场击高远球、吊球接力比赛： 学生平均分成若干组，1 人站在前发球线附近，固定发正手高远球，小组余下学生生成一路纵队，隔网站在后场区域，依次击球。击球学生分别用正手击高远球和吊球技术击两次球后，跑至队尾。每成功击球 1 次得 1 分，累计得分最高的小组获胜 2. 拉吊结合计数挑战赛： 学生 2 人一组，连续完成不少于 3 个回合的拉吊击球，可得 1 分。规定时间内，累计得分最高的小组获胜	1. 知道击高远球与吊球组合技术运用的时机与方法 2. 通过学练，巩固击高远球和吊球的技术动作，并能熟练运用、灵活转换，提高击球质量，增强击球稳定性 3. 在接力和挑战赛中，相互提醒和鼓励，表现出团队合作意识
6	吊（杀）移动上网	1. 观察教师示范，倾听教师讲解吊（杀）球动作方法 2. 前场、后场区域移动步法练习 3. 一发一吊（杀）练习： 学生 2 人一组，隔网站立，1 人发正手高远球，另 1 人用正手吊（杀）球回击，每练习 20 个球，2 人互换角色，继续练习	1. 连续吊上网挑战赛： 学生 2 人一组，1 人吊球后上网，另 1 人接吊球回击挑球，对方继续吊球上网。连续击球回合次数最多的小组获胜	1. 知道吊球、杀球在比赛中的运用时机 2. 通过学练，掌握改进吊球、杀球技术动作的方法；能同伴完成不少于 2 个回合的连续吊、杀上网组合技术

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	吊(杀)移动上网	4. 吊球上网和杀球上网多球练习: 组织形式与一发一吊(杀)练习相同,只是要求在吊(杀)球后,快速移动至网前,伺机回放网前球、挑球或扑球 5. 增强灵敏性的专项体能练习,如左、右两侧跑动中的正、反手拨球练习	2. 杀上网连续计数挑战赛: 学生2人一组,1人杀球后上网,另1人接杀球,把球挡回网前,对方放网前球后,再接另1人挑球,进行杀球,此过程为一个击球组合。规定时间内,完成击球组合次数最多的小组获胜	3. 在挑战赛中,能与同伴良好沟通,互相包容,培养团队合作的意识与能力,树立集体荣誉感
7	吊(杀)上网组合	1. 学生2人一组,进行半场一挑一吊练习 2. 前场、后场移动步法练习 3. 学生2人一组,进行杀上网与放网前球组合练习 4. 学生2人一组,进行吊(杀)上网与挑球组合练习 5. 提升速度和耐力的专项体能练习,如4角摸线跑	1. 结合移动步法的4点运球比快比赛: 学生平均分成若干组,在半场中心位置,小组成员接力,利用(前、后)交叉步和并步等基本步法移动,依次搬运放在半场区域4角的羽毛球。每次只能搬运1个球,每搬运1次要回位再出发。全部羽毛球搬运完成,用时最短的小组获胜 2. 小组吊(杀)球挑战赛: 学生4~5人一组,进行小组比拼,隔网对抗。一组利用吊(杀)球进攻,另一组采用挑球或放网前球技术防守。每赢得1球得1分,小组全部学生都完成3次击球后,攻防双方互换角色。最终得分最多的小组获胜	1. 掌握吊(杀)上网组合技术,在实战中的运用时机与方法 2. 能在学练活动中,与同伴积极配合,完成吊(杀)上网组合练习;上网时有抢高点意识 3. 培养勇于挑战、克服困难的 精神



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	半场7分制比赛	1. 倾听教师讲解比赛规则与要求 2. 学生2人一组，进行半场拉、吊球结合练习 3. 学生2人一组，进行半场杀球后上网练习 4. 提升反应速度的体能练习，如变向跑	半场7分制比赛： 学生3~4人一组，在半场区域隔网对抗，进行小组单打比赛。每组依次派1人上场。每局满分为7分，每场一局定胜负。小组全体学生完成比赛后，赢得场数最多的小组获胜。若两组赢得场数相等，则由各组推选1人参与决胜局比赛。赢得决胜局的学生所在小组获胜	1. 了解比赛规则和练习方法 2. 能在比赛中，较为熟练地运用所学组合技术和简单战术，进一步巩固羽毛球发球、击高远球、杀（吊、挑、放网前）球等单个技术及组合技术，提高技术在实战中的运用能力 3. 比赛中积极应对挑战，相互合作，集中注意力
9	羽毛球运动损伤与预防	1. 倾听教师讲解羽毛球运动损伤及预防的相关知识，观看教师示范常见羽毛球运动损伤的处理方法 2. 学生交流自己在羽毛球运动中发生的运动损伤情况 3. 查找资料，小组讨论，交流羽毛球运动损伤的预防措施	1. 运动损伤的预防和处理知识抢答赛： 学生平均分成若干组，教师围绕羽毛球运动损伤的预防与处理等相关知识提问，学生抢答。回答正确得2分，回答错误扣1分，累计得分最高的小组获胜 2. 运动损伤处理实操比赛： 学生平均分成若干组，每组选派1人参加比赛，根据运动损伤处理流程的规范性、合理性、实用性等评判标准，进行自评、互评和师评，评选出最佳应急处理奖	1. 通过倾听、观察教师讲解与示范，查找资料等方式，深入了解羽毛球运动损伤的原因以及预防损伤的相关知识 2. 在实践体验中，掌握常见羽毛球运动损伤的处理方法 3. 培养乐于观察、积极动脑、互帮互助的精神

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	后场球组合技术	1. 后场两侧不定点击高远球多球练习： 学生2人一组，1人发高远球，另1人在后场区域的两侧左右移动击高远球，每练习20个球后，2人互换角色，继续练习 2. “2点吊2点”练习： 学生2人一组，1人吊球，另1人挑球，两人都要有意识地向前后场区域两侧来吊球或挑球，积极调动对方移动击球。每练习20个球后，2人互换角色，继续练习 3. 提升反应速度的体能练习，如变向跑	1. 后场两侧击高远（或杀）球接力赛： 学生4~5人一组，与教师隔网站立。教师有规律地向后场区域的两侧发高远球，学生依次轮流击高远球（或杀）球。每人击3次球后，依次轮换，击球成功1次得1分，累计得分最高的小组获胜 2. 后场两侧不定点击高远球接力赛： 学生4~5人一组，教师不定点击向两侧发高远球，学生依次轮流击高远球，每人击3次球后，依次轮换，击球成功1次得1分，累计得分最高的小组获胜	1. 明确后场击球组合技术在比赛中的运用价值与时机，懂得后场击球组合技术的练习方法 2. 能在学练和比赛中与同伴连续进行多回合击后场球练习，在后场两侧移动击球时，步伐灵活 3. 能以积极的心态挑战自我，学会在顺境与逆境中调控自己的情绪
11	正、反手推球	1. 倾听教师讲解正、反手推球技术动作要点 2. 学生2人一组，隔网站立，1人抛球，另1人练习正手推球 3. 学生2人一组，隔网站立，1人抛球，另1人练习反手推球 4. 增强力量的体能练习，如收腹跳、展腹跳	推球进区挑战赛： 学生2人一组，1人发球或抛球，另1人推球。每练习10个球，2人互换角色，继续练习。教师将前发球线与双打后发球线之间的场地按照1~5分，划分不同的分值区域，击球进不同的区域，可获得相应的分数，累计得分最高的小组获胜	1. 了解正、反手推球技术在比赛中运用的时机与价值，掌握正、反手推球的动作要点 2. 能运用正确的握拍姿势和发力动作完成正、反手推球技术，掌握正、反手推球的常用练习方法 3. 在学练与比赛活动中，体现勇于克服困难、迎难而上的意志品质



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	网前球组合技术	1. 前场正、反手上网交叉步法练习 2. 学生2人一组,进行左、右两侧上网放网前球的多球练习 3. 学生2人一组,进行左、右两侧上网推球的多球练习 4. 前场区域网前组合技术练习 5. 增强灵敏性的体能练习,如横向跑动的正、反手拨球练习	1. 前场两侧推球接力赛: 学生平均分成若干组,1人固定发网前球或抛球,余下学生在对面场地,采用推球技术回击。每人连续推球5次后,下一人上场。小组全体学生完成推球后,累计成功推球过网次数最多的小组获胜 2. 不定点网前球接力赛: 学生平均分成若干组,1人固定发网前球或抛球,余下学生横向移动,在场地两侧的网前击球(采用放网前球或推球技术)。每人连续击5次球后,下一人上场。小组全体学生完成击球后,累计成功击球过网次数最多的小组获胜	1. 掌握网前球组合技术在比赛中运用的时机与价值,动作要点与运用方法 2. 能在学练和比赛活动中,展现较强的网前球组合技术运用能力,采用步法移动具有较高的灵活性 3. 在比赛中展现较好的技战术运用能力、沟通与协作能力
13	重复压后场战术	1. 学生2人一组,练习连续对拉球 2. 拉球、吊球、挑球组合技术练习: 学生3人一组,1人全场拉、吊球,余下2人分别在对面场地左、右半区连续击高远球和挑球。每练习20个球,3人进行位置轮换 3. 提升速度和耐力的体能练习,如场地4角摸线跑	一对二攻防挑战赛: 学生3人一组,1人进攻,余下2人防守。进攻方采用重复压后场战术,运用击高远球、挑球技术,连续将球击打到对方后场区域;防守方连续向对方吊球、推球,进攻方伺机回放网前球或扑、杀球得分,先得5分的一方获胜	1. 了解并能说出重复压后场战术在比赛中的价值与运用方法 2. 能在组合练习和比赛中,与同伴成功实施重复压后场战术 3. 在比赛中相互合作、相互鼓励,积极观察思考

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	全场7分制比赛	1. 倾听教师讲解比赛规则与要求 2. 比赛轮转站位的练习 3. 增强灵敏性的体能练习, 如行进间踢腿、转身高抬腿等	全场7分制比赛: 学生3~4人一组, 隔网对抗, 在全场进行小组单打比赛。每组依次派1人上场。每局满分为7分, 每场一局定胜负。小组全体学生完成比赛后, 赢得场数最多的小组获胜。若两组赢得场数相等, 则由两组分别推选1人参与决胜局比赛。赢得决胜局的学生所在小组获胜	1. 掌握发球与接发球的站位和轮转顺序, 能在比赛中正确运用 2. 通过比赛, 进一步巩固羽毛球发球、击高远球、杀(吊、挑、推)球等单个技术及组合技术, 提高实战中的运用能力 3. 增强合作和竞争意识, 积极应对挑战, 争取比赛胜利
15	羽毛球重大赛事	1. 倾听教师介绍羽毛球经典团体赛和单项赛的发展历史及赛制特点 2. 观看羽毛球重大赛事的视频, 特别关注中国队夺冠的精彩赛事 3. 查找资料, 小组交流中国羽毛球队的事迹和优秀运动员的事迹	1. 羽毛球重大赛事知识竞赛: 学生平均分成若干组, 教师围绕羽毛球重大赛事、赛制特点、优秀运动员的事迹等知识进行提问, 学生抢答。回答正确得2分, 回答错误扣1分, 最终得分最高的小组获胜 2. 中国羽毛球队故事分享: 学生平均分成若干小组, 每组选派代表, 根据小组搜集到的中国羽毛球队及中国优秀羽毛球运动员的事迹, 向班级同学分享故事。学生投票评选出最佳宣讲员、最励志故事、最具感染力奖等奖项	1. 通过翻阅书籍、上网搜索等途径查找资料, 深入了解羽毛球运动发展历史、重大赛事与赛制特点、中国羽毛球队和运动员的优秀事迹等知识 2. 积极参与知识竞赛和故事分享会, 善于展现自我 3. 能在倾听与分享中感同身受, 激发自身参与羽毛球运动和比赛的兴趣, 并将体育精神运用到学习生活中
16~18	羽毛球小赛季	1. 倾听教师讲解羽毛球小赛季的比赛规程、分组要求和任务分工	1. 个人技术挑战赛: 学生2人一组, 进行互拉、互吊(放网前球)计数挑战赛。连续互拉、互吊回合次数最多的小组获胜	1. 掌握单个技术及组合技术的动作要点和运用时机、简单战术的动作要领和运用时机等



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16~18	羽毛球 小赛季	2. 倾听教师介绍评价标准,赛后进行个人和小组评价,评选出优秀教练员、优秀运动员(男、女)、优秀裁判员、优秀组织奖、最佳人气运动员奖(男、女),等等 3. 颁奖并总结本阶段学习情况	2. 11分制单打团体比赛: 学生平均分成若干组,进行小组对抗。小组每轮选派1人上场,完成1个回合的单打比赛,余下学生轮流上场比赛。每赢得1个回合得1分,先获得11分的小组获胜 3. 11分制双打团体比赛: 学生平均分成若干组,进行小组对抗。小组每轮选派2人上场,完成1个回合的双打比赛,余下学生轮流上场比赛。每赢得1个回合得1分,先获得11分的小组获胜	2. 在比赛中能熟练运用吊球、放网前球、推球等技术,以及杀吊上网、重复压后场等战术,提高技战术的实战运用能力 3. 能积极参与比赛,遵守比赛规则,与同伴团结协作;善于调节自我情绪,正确看待比赛胜负;能够积极参与并胜任组织比赛活动、编排赛事流程及裁判工作
单元评价	参见第四章羽毛球运动学习评价的内容			
单元作业设计	1. 课内补偿式作业 观看羽毛球精彩赛事集锦,自主整理并分享羽毛球重大赛事介绍、规则与裁判法、参(观)赛礼仪等,加深对羽毛球运动的整体了解 2. 课后锻炼性作业 选择合适的场地,结合学校教学内容,与同伴或家长定期开展羽毛球锻炼活动,参与羽毛球游戏或比赛,提升技战术水平,锻炼身体 3. 社区融合性作业 尝试自主建立羽毛球活动小组或社团,定期开展活动,乐于与同伴、家长分享自己的羽毛球运动经验,勇于表现自己,养成运动习惯			
单元教学反思	核心素养的表现:围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得:根据学生的学练赛落实情况总结			
	改进措施:针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛效果提出改进措施			

三、羽毛球运动水平四大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

进入水平四阶段，学生处于生长发育关键期，心肺功能、力量、耐力、灵活性与柔韧性等体能逐步提高，具备一定的独立思考、合作探究与解决问题的能力；在运动技能方面，经过水平二、水平三课程内容的学习，学生已掌握多种羽毛球的基本技术和简单的战术，能够运用所学基本技战术进行简单的教学比赛。依据《课程标准（2022年版）》的理念，结合水平四阶段学生的身心发展特点和技能水平，本单元选择了羽毛球规则、损伤的预防、比赛赏析等基础知识，扑球、挡球、抽球、发网前球、步法等基本技术，击球组合技术、发球综合运用等技战术运用，诊断性比赛、半场与全场接力赛、小组赛等活动内容，采用结构化设计，整体构建教学计划（如图5-2-3），包括基础知识4课时，基本技术5课时，技战术运用12课时，展示与比赛15课时，展示与比赛15课时，注重创设接近实战对抗的比赛情境，从而提高学生的羽毛球技战术运用能力，体能水平，观察、判断、反应、决策、执行等能力和攻防战术配合意识等。

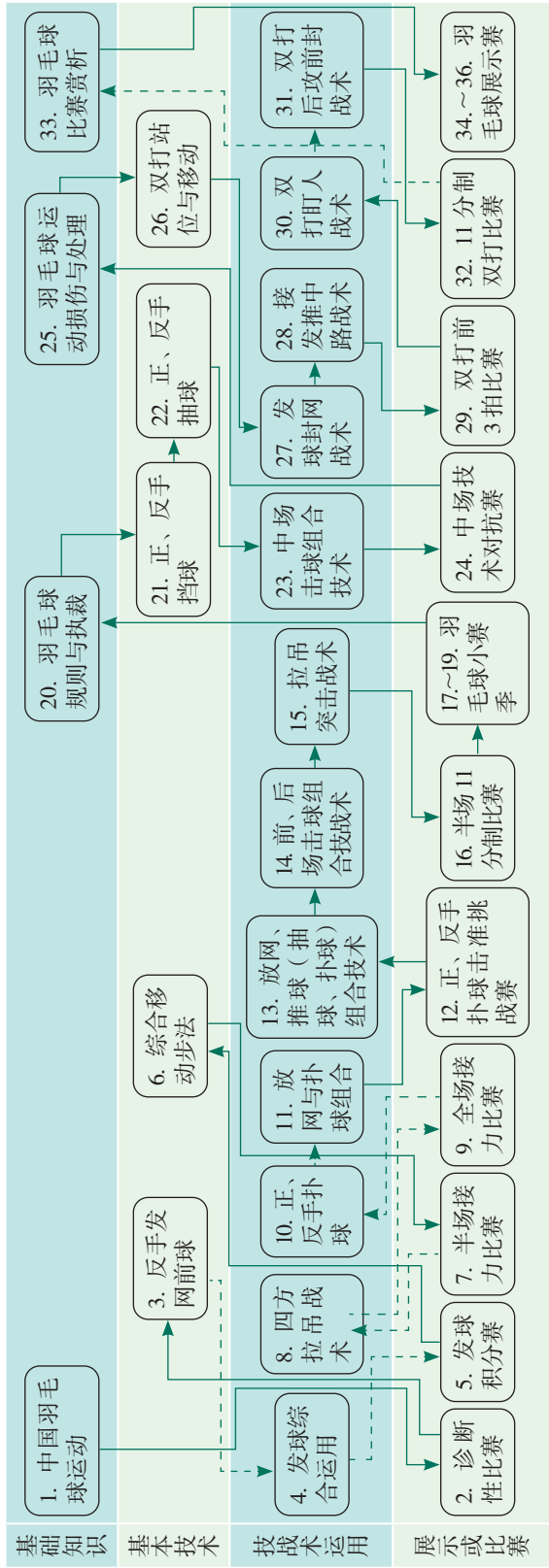


图 5-2-3 羽毛球运动水平四大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例

羽毛球运动水平四大单元教学计划可参考表 5-2-3。

表 5-2-3 羽毛球运动水平四大单元教学计划示例

实战情境下羽毛球组合技术和攻防战术配合的灵活运用				
单元主题		单元目标		
1	中国羽毛球运动	1. 观看视频，了解羽毛球运动在中国的发展历程、中国羽毛球队取得的辉煌成绩 2. 了解参与羽毛球运动的安全注意事项 3. 搜集羽毛球运动的赛事相关资料	1. 中国羽毛球运动历史知识竞赛： 教师随机提问中国羽毛球运动发展的相关知识，学生抢答 2. 羽毛球运动安全知识问答： 教师随机提问羽毛球运动的安全知识，学生抢答	1. 了解中国羽毛球运动主要成绩、优秀运动员的事迹，激发学习兴趣 2. 了解羽毛球运动中的安全注意事项，树立安全意识
2	诊断性比赛	1. 倾听诊断性比赛的规则与要求 2. 熟悉球性练习	1. 1 分钟正手颠球比赛： 在半场区域进行 1 分钟正手颠球比赛，颠球数量最多的学生获胜	1. 了解诊断性比赛的目的在于为后续学习打好基础 2. 通过颠球、高远球接力赛、7 分制比赛，巩固所学运动技能

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	诊断性比赛	3. 基本技术及组合技术练习，如击高远球及组合技术	2. 高远球接力赛： 学生平均分成若干组，小组隔网对抗。小组依次进行击高远球接力，连续击球数量最多的小组获胜 3. 7分制比赛： 在半场区域开展7分制比赛，每场比赛先达到7分的学生获胜。获胜学生继续参加晋级赛，失败的学生继续参加排位赛	3. 在与同伴配合的练习中，增强合作意识和能力
3	反手发网前球	1. 倾听教师讲解反手发网前球动作要领 2. 不同落点的反手发网前球练习 3. 反手发网前球入筐练习 4. 反手发后场球练习 5. 90°跳和360°跳的体能练习，每跳跃20次为1组，每轮练习2~3组	1. 反手发网前球入筐比赛： 在前发球线发球，使球落到对面场地斜对角发球线附近的筐内，10个球发进8个球及以上为优秀，发进5个球及以上为合格 2. 反手发后场球入筐比赛： 在前发球线发球，使球落到对面场地斜对角双打后发球线附近的筐内，10个球发进6个球及以上为优秀，发进3个球及以上为合格	1. 了解反手发网前球技术的运用时机 2. 明确发网前球技术动作要点，能够发出高质量的网前球 3. 学练中表现出虚心求教的态度和勤学苦练的意志品质
4	发球综合运用	1. 复习多种形式的发球练习，如正手发高远球、正（反）手发网前球等	1. 发球比赛挑战赛： 学生从发高远球和发网前球两种技术中，选择一种发球方式，连续发球20次，球的落点在规定区域内可得1分，得分最高的学生获胜	1. 明确不同发球技术的运用时机及特点、要求 2. 通过多种形式的发球练习与比赛，能结合自身特点与对方情况，熟练调整与运用多种发球技术，提高发球成功率，增强发球稳定性



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4	发球综合运用	- 根据对方站位及接球准备, 进行多种形式的发球练习 1 分钟跳绳的体能练习	- 多种发球技术的比准挑战赛: 学生分别尝试正手发高远球、正手发网前球、反手发网前球技术各 10 次, 球的落点在规定区域内可得 1 分, 累计得分最高的学生获胜 - 发接发挑战赛: 学生 2 人一组, 1 人发球, 另 1 人接发球。根据对方站位及接球准备, 选择不同的发球技术, 接发球的学生要快速反应。发球或接发球成功次数最多的学生获胜 1 分钟跳绳擂台赛: 采用擂台赛形式, 1 分钟内完成次数最多的学生成为擂主	- 注重发球的隐蔽性和发球方式的變化, 增强发球的攻击性 - 通过体能练习, 提高速度和耐力, 具备挑战自我、不畏强者的勇气
5	发球积分赛	- 倾听发球积分赛规则与方法 - 复习多种发球技术, 如正手发高远球, 正、反手发网前球等	- 个人发球比准挑战赛: 学生从发高远球和发网前球两种技术中, 选择一种发球方式, 连续发球 30 次, 球的落点在规定区域内可得 1 分, 得分最高的学生获胜 - 多种发球技术的比准挑战赛: 学生分别尝试正手发高远球、正手发网前球、反手发网前球技术各 20 次, 球的落点在规定区域内可得 1 分, 累计得分最高的学生获胜	- 熟知不同发球技术的运用时机及特点、要求 - 通过多种形式的个人和团队发球比赛, 巩固发球技术, 提高发球成功率, 增强发球稳定性

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5	发球积分赛	3. 根据对方站位及接球准备, 进行多种发球技术练习	3. 团队发球积分赛: 学生平均分成若干组, 每组学生成一路纵队站立, 依次发球, 不限制发球技术, 完成发球的学生立即前往队尾。3 分钟内成功发球次数最多的小组获胜	3. 在积分赛中, 勇于挑战自我, 不畏强者, 注重团队合作
6	综合移动步法	1. 根据羽毛球步法, 结合音乐节奏, 创编并学练羽毛球步法操 2. 复习前场步法、中场步法和后场步法 3. 跟随指挥口令或手势, 迅速做出正确的步法动作 4. 倾听 4 角触球比赛规则与要求 5. 仰卧两头起的体能练习	1. 羽毛球步法操展示赛: 学生分小组展示羽毛球步法操, 并进行同学互评。重点考察步法是否清晰、步法间衔接是否流畅、是否具有节奏感, 以及与音乐是否匹配 2. 4 角触球比赛: 将羽毛球放在前发球线、端线与双打边线交会的 4 个角上, 每个角上放 4 个羽毛球, 从场地中心位置启动, 利用步法移动, 用手背将羽毛球触倒, 每触倒 1 个球就回位, 再前往下 1 个球所在的位置。触倒 16 个球用时最短的学生获胜 3. 1 分钟仰卧两头起比赛: 学生 2 人一组, 1 人做仰卧两头起, 另 1 人帮助计数。1 分钟内完成次数最多的学生获胜	1. 通过羽毛球步法操的编排与学练, 感受步法与音乐节奏的完美结合 2. 积极完成步法练习, 知道步法在羽毛球运动中的重要性 3. 在练习和比赛中, 表现顽强拼搏的精神和积极上进的态度



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7	半场接力比赛	- 根据羽毛球击球动作，辅以音乐节奏，创编并学练羽毛球操 - 倾听教师讲解半场接力比赛的规则 1分钟仰卧起坐的体能练习，每组练习2~3次	- 半场接力比赛： 学生5人一组，成一路纵队站立，与另一组隔网对抗。学生依次击球，完成击球后跑至队尾轮换。成功击球1次得1分，累计得分最高的小组获胜 1分钟仰卧起坐比赛： 1分钟内完成次数最多的学生获胜	- 利用步法和球路的变化，积极调动对方跑动，充分发挥我方优势，寻求制胜方法 - 克服困难，勇往直前，展现出追求卓越的优秀品质
8	四方拉吊战术	- 学生2人一组，进行击高远球对拉练习 - 学生2人一组，1人吊球，另1人挑球，每练习20次，2人互换角色，继续练习 - 前场2点、后场2点的四方拉吊战术练习 - 米字形触球的体能练习	- 一对二比赛： 学生3人一组，其中2人分别站在球网一侧场地的前场区域和后场区域，余下1人隔网站立，进行一对二四方拉吊比赛。双方击球的多拍次数能达到10次及以上为优秀，6次及以上为合格 - 米字形触球比赛： 在场地上按照米字形的设计，依次在米字形的8个点上各放置1个羽毛球。学生从场地中心位置起动，利用步法移动，用手背触碰羽毛球，每碰到1个球就回位，再前往下1个球所在的位置。碰到全部羽毛球用时最短的学生获胜	- 知道四方拉吊战术的运用时机及动作路径 - 在练习和比赛中，尽力做到落点准确、角度大 - 展现出积极进取、勇于拼搏的精神和团队合作意识

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	全场接力比赛	1. 将羽毛球击球动作编入羽毛球操中，并辅以音乐节奏，进行学练 2. 倾听全场接力比赛规则及要求的讲解 3. 连续跳4~6个软式拦架、展腹跳等体能练习	1. 托球跑接力赛： 学生平均分成若干组，成一路纵队站立，队首学生手持羽毛球拍，托羽毛球向前跑，绕过距离起点20米处的标志杆后返回起点，下一名学生开始托球跑，依次类推，累计用时最短的小组获胜 2. 全场接力比赛： 学生5人一组，成一路纵队站立，小组隔网对抗。每组前一名学生击球后，迅速跑至队尾，依次类推。每成功击球1次得1分，规定击球次数内，累计得分最高的小组获胜 3. 展腹跳比赛： 学生2人一组，采用前后站位，进行展腹跳比赛，以跳跃高度和展腹程度为评价标准	1. 通过羽毛球操的编排与学练，感受羽毛球“韵”动之美 2. 利用步法和球路变化积极调动对方，充分发挥我方优势，寻求制胜方法 3. 通过学练赛活动，培养学生勇敢自信、沉着冷静的品质，能够相互沟通、团结协作
10	正、反手扑球	1. 颠球等球性练习 2. 原地正、反手扑球技术练习 3. 采用移动步法进行上网扑固定球练习	1. 1分钟正、反手颠球比赛： 在半场区域内，进行1分钟正、反手颠球比赛，颠球数量最多的学生获胜 2. 正手扑球比赛： 学生2人一组，1人连续抛球20次，另1人上网正手扑球，成功击准次数最多的学生获胜	1. 明确扑球技术在比赛中的运用场景，熟悉常见的练习方法 2. 通过正、反手扑球练习，掌握技术动作要点，能做出正确判断，步法移动与击球动作迅速



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	正、反手扑球	4. 学生2人一组，1人抛球，另1人采用移动步法进行上网扑球练习 5. 高远球接力赛的体能练习	3. 反手扑球比赛： 学生2人一组，1人抛球，另1人上网反手扑球。连续抛球20次，2人互换角色，继续练习。成功击准次数多的学生获胜 4. 正、反手扑球比赛： 学生2人一组，1人在网前抛球，另1人预判来球，运用正、反手扑球。连续抛球20次，2人互换角色，继续练习。成功击准次数最多的学生获胜	3. 通过接力赛，同伴之间协调配合，展示团队的最佳水平
11	放网与扑球 组合	1. 颠球等球性练习 2. 学生2人一组，1人抛球，另1人采用移动步法进行上网扑球练习 3. 学生2人一组，1人放网，另1人采用移动步法进行上网扑球练习 4. 8级蛙跳比远的体能练习	1. 1分钟正、反手交替颠球比赛： 在半场区域进行1分钟正、反手交替颠球比赛，颠球数量最多的学生获胜 2. 正（反）扑球挑战赛： 学生2人一组，1人连续放网前球20次，另1人迅速判断，运用正、反手扑球技术击球，成功击准次数最多的学生获胜 3. 8级蛙跳比远比赛： 学生站成一排，向前进行蛙跳，每跳一次落地后脚不能向前走动，跳完8次，最远者为“弹跳达人”	1. 明确球性对击球的重要性，熟悉正、反手扑球技术的运用场景 2. 通过放网前球与扑球技术练习与比赛，熟练掌握动作技术要领，判断正确、迅速，击球稳定性与成功率高 3. 通过体能练习，展示自己的最好水平，争做“弹跳达人”

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	正、反手扑球 击准挑战赛	1. 进行听信号正、反手步法练习 2. 学生2人一组，1人发球，另1人进行正、反手扑球练习 3. 体能练习： 半蹲跳30个1组，练习3组；全蹲跳20个1组，练习3组	1. “谁反应最快”步法大比拼： 学生根据信号迅速做出正、反手步法，要求速度快、步法清晰 2. 正、反手扑球击准挑战赛： 学生利用步法上网扑球，将球击到对面场地的中后场划定的圆形区域内。击中圆心得10分，落点的分数从圆心向圆外依次递减。每人扑球10次，总分最高的学生获胜	1. 明确正确、快速的步法移动在羽毛球运动中的重要性 2. 通过正、反手扑球击准挑战赛，巩固扑球技术动作，提高击球准确性 3. 通过正、反手扑球击准挑战赛，养成勇于挑战、超越自我的意志品质 4. 通过体能练习，表现出良好的身体素质，并积极分享锻炼心得
13	放网、推球 (抽球、扑球) 组合技术	1. 学生2人一组，进行连续放网前球练习 2. 学生2人一组，进行连续推球(抽球、扑球)练习 3. 学生2人一组，隔网站位，1人放网前球，另1人推球(抽球、扑球)，每练习10次，2人互换角色，继续练习 4. 羽毛球掷远的体能练习	1. 放网、推球(抽球、扑球)组合技术挑战赛： 学生要有意地运用放网前球、推球(抽球、扑球)组合技术，成功1次得1分，累计得分最高的学生获胜 2. 羽毛球掷远比赛： 学生平均分成4组，站在羽毛球双打后发球线上，依次将羽毛球掷过网，按照掷远度的不同设置相应的分数，累计得分最高的小组获胜	1. 明确放网前球与推球(抽球、扑球)组合技术要点及其在实战中的运用价值 2. 在比赛中，积极抢占高点推球，线路明确，能获得场上主动权 3. 培养观察能力和全局意识，提高团队合作能力和拼搏精神



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	前、后场击球组合技战术	1. 学生2人一组，1人发网前球，另1人放网前球或挑球，再跟进放网前球、挑球或吊球，依次循环进行练习 2. 学生2人一组，隔网站立，1人发后场球，2人对拉一次后场球，再吊一次网前球，随后跟进网前球或挑球等，依次循环进行练习 3. 前、后场击球组合技术练习	1. 前、后场击球组合技术运用比赛： 学生有意识地运用前、后场击球组合技术，如放网前球、挑球、吊球、击高远球等组合技术，每成功完成1次前、后场击球组合技术（连续击球次数不少于3次）得1分，累计得分最高的学生获胜 2. 简易规则的7人制比赛： 学生7人一组，隔网站立于各自所在场地的前、后场区域，进行前、后场的连续多拍击球比赛（前场或后场连续击球不得超过3次），每成功击球1次得1分，累计得分最高的小组获胜	1. 根据来球质量（如落点位置、速度等）采取不同的前、后场击球技术，落点富于变化，调动对方跑动 2. 前、后场击球组合技术动作连贯，运用灵活，步法清晰 3. 比赛中充满自信、大胆创新、善于观察
15	拉吊突击战术	1. 一拉一吊练习 2. 学生2人一组，1人隔网发球，另1人进行突击练习 3. 学生3人一组，进行二对一拉吊突击固定球路练习，学生注意角色轮换 4. 1分钟单脚跳绳的体能练习	1. 拉吊突击战术运用比赛： 在比赛中，学生有意识地运用拉吊突击战术，战术成功运用1次得1分，累计得分最多的学生获胜 2. 1分钟单脚跳绳比赛： 学生2人一组，1人单脚跳绳，另1人计数，1分钟内跳绳次数最多的学生获胜	1. 热情饱满，全身心投入学练和比赛 2. 明确拉吊突击战术的运用时机及方法，能够做到头脑清晰、线路明确、运用灵活 3. 在练习和比赛中，表现出必胜信念和永不输的精神
16	半场11分制比赛	1. 利用绳梯进行快速脚步移动的练习 2. 倾听半场11分制比赛规则及要求的讲解	1. 半场11分制比赛： 在半场区域，学生隔网对抗，先得11分的学生获胜	1. 进一步明确移动步法在羽毛球运动中的重要性

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16	半场 11 分比赛	3. 4 角触球的体能练习	2. 4 角触球比赛： 在前发球线、端线和双打边线交会的 4 个角上，分别放 4 个羽毛球。从场地中心位置起动，利用步法移动，用手背将羽毛球碰撞，每碰撞 1 个球就回位，再前往下 1 个球所在的位置，待 16 个球全部碰撞，时间少于 22 秒的学生可以被评为优秀	2. 通过 11 分制比赛，巩固所学技术，提高技战术运用能力 3. 通过体能练习，增强速度、协调性和灵敏性 4. 通过学练赛活动，培养克服困难、挑战自我的决心与勇气
17~19	羽毛球小赛季	1. 听教师讲解羽毛球小赛季的比赛流程与规则、裁判分工与比赛分组要求等 2. 听教师介绍比赛奖项设置及获奖条件等 3. 各小组展示与讲解小赛季赛程与对阵图 4. 羽毛球运动队徽、海报设计评比大赛 5. 颁奖。评选出单打冠军、双打冠军、团体冠军、最佳裁判员、最佳队徽设计奖、最美海报设计奖等 6. 总结比赛情况	1. 11 分制单打比赛： 依据技能水平，学生平均分成 4 组，每局满分为 11 分，每场比赛一局定胜负。第一阶段采用单循环赛制、第二阶段采用交叉淘汰赛制，最终决出前三名 2. 团体比赛： 依据技能水平，学生平均分成 4 组，进行团体比赛，采用单淘汰赛制。每场比赛为五局三胜制，其中五局的比赛形式依次为“单—双—单—双—单”，每局满分为 11 分，最终决出团体前三名	1. 充分感受小赛季文化，全身心投入，大胆展示 2. 承担不同角色任务分工，参与小赛季策划、组织与实施工作，学会编排与执裁 3. 根据自身技战术特点，扬长避短、争取获胜 4. 比赛中充满自信、情绪稳定、团结合作、默契配合，正确看待比赛胜负
20	羽毛球规则与执裁	1. 认真倾听羽毛球单打比赛规则与裁判法的讲解	1. 单打比赛规则与裁判法知识竞赛： 教师根据比赛情景，提出关于规则解释与判罚合理性方面的问题，学生抢答	1. 通过羽毛球单打比赛的规则与裁判法的学习，感受羽毛球文化 2. 熟悉基本的执裁要求，能准确做出各种判罚手势



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
20	羽毛球规则与执裁	2. 学习裁判员礼仪、执裁手势、执裁语言及注意事项 3. 现场体验裁判工作	2. 教学比赛执裁： 学生4人一组，1人主裁，1人副裁，余下2人进行单打比赛。每局满分为5分，一局结束后，进行角色轮换，评选出每组的优秀裁判员	3. 在比赛的执裁工作中，做到公平、公正，不受场外因素干扰，展现出良好的素养
21	正、反手挡球	1. “8”字绕拍练习，正、反手握拍转换练习 2. 学生2人一组，相距3~4米，隔网站立，1人快速掷球，另1人举拍挡球，正、反手各练习10次，双方互换角色，继续练习 3. 学生2人一组，相距5~6米，隔网站立，1人快速击球，另1人进行举拍挡球练习，正、反手各练习10次，2人互换角色，继续练习 4. 对墙连续正、反手挡球练习 5. 俯卧撑的体能练习，练习20个动作为1组，练习2~3组	1. 挡球进筐比赛： 学生2人一组，相距3~4米，1人站在网前将球掷出，另1人站在对面场地中场区域，利用正、反手挡球，将球击到对方场地放置于网前的筐中，每10个球成功入筐8个球及以上为优秀，入筐6个球及以上为合格 2. 对墙挡球比赛： 学生站在距离墙1.5~2米的位置，进行快速挡球比赛，1分钟内挡球成功次数最多的学生获胜	1. 通过熟悉球性练习，提高击球的熟练程度 2. 通过正、反手挡球练习，增强反应速度、协调性和灵敏性 3. 通过正、反手挡球练习和比赛，提高防守及攻防转换能力 4. 通过学练赛活动，增强克服困难、挑战自我的决心与勇气
22	正、反手抽球	1. “8”字绕拍练习，正、反手握拍转换练习 2. 学生2人一组，隔网站立，1人快速掷球，另1人进行快速抽球练习，正、反手各练习10次，2人互换角色，继续练习	1. 抽球进筐比赛： 学生2人一组，1人站在中场区域快速击球，另1人站在对面场地的中场区域，利用正、反手抽球，使球落入对方场地放置于后场区域的筐中。每10个球成功入筐6个球及以上为优秀，入筐3个球及以上为合格	1. 通过熟悉球性练习，提高击球的熟练程度 2. 通过正、反手抽球练习，增强反应速度、协调性和灵敏性

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
22	正、反手抽球	3. 学生2人一组,隔网站立,1人快速击球,另1人进行快速抽球练习,正、反手各练习10次,2人互换角色,继续练习 4. 对墙连续抽球练习 5. 波比跳的体能练习,跳跃20个为1组,练习2~3组	2. 对墙抽球比赛: 学生站在距离墙2~2.5米的位置,对墙进行快速抽球比赛,1分钟内抽球数量最多的学生获胜 3. 波比跳挑战赛: 在动感韵律节奏下,进行波比跳比赛,比一比谁的动作幅度大	3. 通过正、反手抽球练习和比赛,提高防守及攻防转换能力 4. 增强克服困难、挑战自我的决心与勇气
23	中场击球组合技术	1. 中场两侧接球步法练习 2. 学生2人一组,1人击球,另1人进行中场两侧接低球后放网前球练习,注意互换角色练习 3. 学生2人一组,进行中场两侧连续快速平抽(挡)球练习 4. 学生2人一组,1人击高远球(杀球或吊球),另1人进行中场两侧接球练习,注意互换角色练习 5. 学生2人一组,1人发球,另1人进行中场两侧接球组合练习,注意互换角色练习 6. 往返跑接力的体能练习	1. 中场两侧接球组合技术挑战赛: 比赛中有意识地运用中场两侧接球技术,如放网前球、平抽球、挡球等组合技术,每成功回击球1次得1分,累计得分最高的学生获胜 2. 往返跑接力比赛: 学生平均分成若干组,队首学生从起点出发,依次触碰前发球线、双打后发球线、单打后发球线后前往终点。组内学生依次完成接力,累计用时最短的小组获胜	1. 知道根据来球质量(速度、高度等),采取不同的中场两侧接球技术,能够争取场上的主动权 2. 表现出优秀的中场步法及击球技术运用能力,击球落点好、效果好 3. 在体能练习中表现出力争第一、顽强拼搏的意志品质
24	中场技术对抗赛	1. 利用绳梯,进行脚步快速移动练习 2. 倾听中场技术对抗赛规则及要求的讲解	1. 中场技术对抗赛: 学生在比赛中有意识地在中场区域采用不同的技术接球,如放网前、平抽球、挡球、杀球等组合技术,每成功回击球1次得1分,累计得分最高的学生获胜	1. 知道步法移动在羽毛球运动中的重要性



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
24	中场技术对抗赛	3. 学生2人一组，进行中场连续击球组合技术练习 4. 米字形触球的体能练习	2. 米字形触球比赛： 将羽毛球放在前发球线、中腰和端线的6个角上，每个角上放3个球。学生在场地中心位置起动，利用步法移动，用手背碰倒羽毛球，每碰倒1个球要回位后再出发，依次将羽毛球全部碰倒用时最短的学生获胜	2. 通过练习和比赛，提升中场击球技术的熟练度，增强击球的稳定性，能根据场上变化，选择合适的击球技术 3. 在体能练习中表现出顽强拼搏、勇于争先的意志品质
25	羽毛球运动损伤与处理	1. 观看视频，了解羽毛球运动产生运动损伤的原因 2. 倾听有关羽毛球运动损伤预防措施及应急处理方法的讲解 3. 在模拟情景下，尝试进行羽毛球运动损伤的应急处理（包扎、固定、冷敷、热敷等）练习，并配合讲解	1. 羽毛球运动损伤知识问答比赛： 教师根据比赛情境，提出与运动损伤的预防、应急处理相关的问题，学生抢答 2. 情景模拟讲解赛： 学生4人一组，1人扮演伤者，1人进行讲解，余下2人处理伤情，注意组内学生要进行角色轮换，最终评选出优秀讲解员	1. 了解羽毛球运动安全注意事项，树立预防为先的意识 2. 能初步掌握常见羽毛球运动损伤的应急处理流程与方法 3. 在处理运动损伤过程中加强协作，发扬互帮互助的精神
26	双打站位与移动	1. 左、右两侧触线练习 2. 学生2人一组，进行平行站位的连续击球练习 3. 学生2人一组，进行前后站位的连续击球练习	1. 前后跑比赛： 学生3人一组，在场地中心位置面向球网站立准备。先向前跑，用手触碰球网，再后退跑，踩到端线，往返10次，最终用时最短的学生获胜	1. 深刻理解站位与移动在双打中的重要性 2. 在比赛中能根据场上形势，随机应变，灵活跑位

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
26	双打站位与移动	4. 轮转移动与换位练习 5. 高抬腿跑的体能练习，跑动 30 米为 1 组，练习 3~5 组	2. 左、右两侧触线比赛： 学生 3 人一组，在场地中心位置面向球网站立准备，先向左转身跑动，用右手触碰左侧边线，转身回位后，向右转身跑动，用右手触碰右侧边线，往返 10 次，最终用时最短的学生获胜	3. 展现出勇于担当的品质，在学练赛中体现出良好的主动探究意识
27	发球封网战术	1. 学生 2 人一组，进行反手发网前球练习 2. 抛球与封网组合技术练习 3. 发球、放网、封网组合技术练习 4. 50 米跑的体能练习	1. 抛球封网挑战赛： 学生 2 人一组，1 人抛网前球，另 1 人上前封网，每成功封网 1 次得 1 分，累计得分最高的学生获胜 2. 发球封网挑战赛： 在比赛中，有意识地运用发球封网战术，每成功封网 1 次得 1 分，累计得分最多的学生获胜 3. 50 米跑比赛： 学生 6 人一组，进行 50 米跑比赛。往返 3 次，平均用时最短的学生获胜，评选出“短跑达人”和“拼搏达人”	1. 知道发球封网的战术方法和运用要点，并能在比赛中运用发球封网战术，争夺场上主动权 2. 明确体能在比赛中的保障作用，努力提升起动速度，增强力量等体能 3. 提升团队合作、沟通交流的能力，表现出永不放弃的拼搏精神
28	接发推中路战术	1. 学生 2 人一组，1 人发球，另 1 人进行正、反手扑球练习，注意互换角色练习	1. 接发推中路战术挑战赛： 在比赛中，有意识地运用接发推中路战术，战术每成功 1 次得 1 分，累计得分最高的学生获胜	1. 明确接发推中路的战术方法及其在实战中的运用要点 2. 在比赛中积极主动抢到接发点，获得场上主动权



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
28	接发推中路战术	2. 学生2人一组, 1人发球, 另1人进行正手推中路练习, 注意互换角色练习 3. 羽毛球掷远比赛的体能练习	2. 羽毛球掷远比赛: 学生平均分成若干组, 每组学生分别站在羽毛球双打后发球线附近, 将羽毛球投掷过网, 按照投掷远度的不同设置相应的分数, 累计得分最高的小组获胜	3. 表现出勇于担当的品质, 发扬团队合作精神 and 拼搏精神
29	双打前3拍比赛	1. 复习羽毛球双打基本技战术 2. 倾听双打前3拍比赛的规则及要求的讲解 3. 尝试不同的双打组合, 进行有针对性的前3拍配合练习	1. 双打前3拍挑战赛: 依据技能水平, 学生平均分成若干组, 每组学生组成2~3对双打队伍, 采用单循环赛制, 进行双打前3拍挑战赛。在3拍内击球成功得1分, 累计得分最高的队伍获胜 2. 强化前3拍双打比赛: 学生按照双打前3拍挑战赛的组队形式重新组队, 比赛仍采用单循环赛制, 进行强化前3拍双打比赛, 在3拍内成功击球可得2分, 3拍后成功击球可得1分, 累计得分最高的队伍获胜	1. 通过复习双打基本技战术, 提升技战术的运用能力 2. 在组对过程中, 体会不同队友的运动风格特点, 增强合作击球的意识与能力 3. 展现出勇于担当的品质, 在学练赛中表现出良好的思考与分析能力
30	双打盯人战术	1. 半场连续平抽挡练习 2. 学生3人一组, 1人连续发球, 余下2人在对面场地采用平行站位, 将球回击至中场区域, 注意轮换角色练习	1. 半场平抽挡比赛: 学生2人一组, 根据羽毛球规则, 进行半场平抽挡比赛, 先得到11分的学生获胜	1. 通过练习与比赛, 知道双打盯人战术的价值与作用

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
30	双打盯人战术	3. 学生 3 人一组, 1 人连续发球, 余下 2 人在对面场地采用前后站位, 将球回击至中场区域, 注意轮换角色练习 4. 车轮跑的体能练习, 跑 30 米为 1 组, 练习 3~5 组	2. 双打盯人战术实战比赛: 学生进行双打比赛, 有意识地运用双打盯人战术。通过盯人战术成功击球 1 次可得 1 分, 先得到 11 分的队伍获胜	2. 掌握双打盯人战术的方法和运用要点, 并将战术运用到比赛中, 明确击球意图 3. 具备良好的沟通交流、团队合作能力
31	双打后攻前封战术	1. 学生 2 人一组, 1 人杀球, 另 1 人进行挑球练习, 注意互换角色练习 2. 学生 3 人一组, 1 人在前场与后场区域交替发球, 余下 2 人在对面场地采用前后站位, 位于前场区域的学生封网, 位于后场区域的学生杀球, 注意轮换角色练习 3. 后蹬跑的体能练习, 跑 30 米为 1 组, 练习 3~5 组	1. 一杀一挑比赛: 学生 2 人一组, 1 人杀球, 另 1 人挑球, 连续击球不少于 8 个回合即为优秀 2. 双打后攻前封战术比赛 学生进行双打比赛, 有意识地运用双打后攻前封战术。通过双打后攻前封战术成功击球 1 次可得 1 分, 先得到 11 分的队伍获胜	1. 通过练习与比赛, 明确双打后攻前封战术的价值、作用及运用要点 2. 在比赛中, 前场封网积极, 后场下压有力。尝试在比赛中通过过网球、站位的轮转实施后攻前封战术, 技术衔接自然 3. 能够集中注意力、敢于思考、勇于展现自己
32	11 分制双打比赛	1. 观看比赛视频, 了解羽毛球双打比赛规则(如发球、站位与轮转)与技战术要点 2. 尝试更换队友, 进行有针对性的双打配合练习 3. 左右蹬转跳的体能练习, 完成 100 个跳跃为 1 组, 练习 2 组	1. 羽毛球知识竞赛: 教师根据双打教学比赛或比赛视频里的内容, 提出问题, 学生抢答 2. 11 分制双打比赛: 学生进行双打比赛, 一局定胜负, 每局满分为 11 分, 先得到 11 分的学生获胜	1. 学习优秀运动员的技战术, 能独立进行赛事分析, 提高赏析能力 2. 积极参与比赛, 并将所学技战术运用到比赛中 3. 加强交流与沟通, 展现出良好的观察、应变能力以及顽强拼搏、永不放弃的精神



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
33	羽毛球比赛 赏析	1. 观看羽毛球比赛视频，倾听专业解说 2. 用自己的语言尝试解说经典羽毛球比赛 3. 赏析并解说班级羽毛球比赛	1. 羽毛球知识竞赛： 根据教学比赛或比赛视频场景， 教师提出与技术、战术、规则相 关的问题，学生抢答，得分最高 的学生获胜 2. 解说比赛： 学生平均分成若干组，每组选派1 名学生对经典羽毛球赛事进行解 说，评选出最佳解说员 3. 赏析比赛： 学生平均分成若干组，对班级羽 毛球比赛进行赏析，提交观赛报 告，评选出最佳观赛奖	1. 通过倾听专业解说，了解解说对于专 业素养、语言表达、逻辑思维等方面 的要求 2. 赏析与解说的过程中，领会解说的专 业性、公正性要求 3. 在小组合作过程中，体验不同观点与 思维的碰撞，展现出包容与开放的 态度
34~36	羽毛球展示赛	1. 倾听羽毛球展示赛的比赛流程与规则、 裁判分工与比赛分组要求、比赛奖项设 置及获奖条件等讲解 2. 各小组展示与讲解展示赛的赛程与对 阵图 3. 羽毛球队徽、海报设计评比 4. 羽毛球操表演	1. 21分制单打比赛： 学生依据技能水平，进行单打比 赛。每局满分为21分、每场比赛 一局定胜负。第一阶段采用单循 环赛制、第二阶段采用交叉单淘 汰赛制，最终决出前三名 2. 21分制双打比赛： 学生依据技能水平，平均分成4 队，进行双打比赛。每局满分为 21分，每场比赛一局定胜负。第 一阶段采用单循环赛制、第二阶 段采用交叉单淘汰赛制，最终决 出前三名	1. 体验展示赛策划、组织与实施工作， 学会编排与执裁 2. 承担不同角色的分工任务，体验羽毛 球运动赛场文化 3. 根据自身技战术特点，扬长避短，争 取多胜



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
34~36	羽毛球展示赛	5. 颁奖。评选出单打冠军、双打冠军、团体冠军、最佳裁判员、最佳队徽设计奖、最美海报设计奖等奖项 6. 总结本赛季、本学期学习情况	3. 团体挑战赛： 学生 6~10 人一组，进行团体挑战赛。每局满分为 21 分，每场比赛一局定胜负。比赛采用单淘汰赛制，小组之间按照“单打—双打—单打—双打—单打”的顺序进行对抗，先获得 3 场比赛胜利的小组胜出，可进入下一轮的角逐。最终决出团体前三名	4. 比赛中充满自信，团结协作，尊重对手，服从裁判，表现出良好的体育精神、道德和品格 5. 深刻分析赛季表现，明确努力方向
单元评价	参见第四章羽毛球运动学习评价的内容			
作业设计	1. 与同伴或家人一同观看一场羽毛球比赛，向他们介绍比赛中的技战术名称，并进行赏析与评论 2. 利用课余时间，与同伴或家人一起参与羽毛球运动，能够运用所学技术和简单战术，并注意增强体能 3. 独立策划与组织小规模羽毛球比赛，胜任编排和裁判工作，做好宣传与总结			
单元教学反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学练赛落实情况，进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛效果提出改进措施			



第三节

羽毛球运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划又称教案，是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，针对课时教学设计编写的具体授课方案，是对师生课堂教学活动的预设和描述。课时教学计划的编写不仅有利于保障教学的顺利进行，还有助于教师积累教学素材，反思教学过程，总结实践经验。通过对教案的不断优化和改进，有助于提升教学质量，促进学生核心素养的全面发展。

一、羽毛球运动课时教学计划设计要点

（一）目标统领，培养学生的核心素养

教师应通过制订明确、具体的学习目标，有效地培养学生的核心素养。在开展教学活动前，教师需要对教师用书进行深入分析，全面了解教师用书的结构、内容、教育价值以及知识点的编排情况。同时，还需要了解学生当前的学习基础等情况，包括学生的年龄、当前技能水平、学习兴趣等。只有通过对教师用书和学情的综合分析，教师制订的学习目标才能具有针对性，才能更精准地确定本节课学习的重点和难点，有针对性地开展教学活动。

（二）凸显学练赛，让学生享受运动乐趣

依据《课程标准（2022年版）》的精神，确保学生掌握羽毛球运动基本技能的同时，还应使学生享受完整的运动体验，感受羽毛球运动的乐趣。在学练过程中，教师应根据学生实际情况和学习目标，合理安排学练内容，丰富教学形式，创新教学器材，科学把控运动密度，保证适宜的运动负荷，有效地提高学生的运动能力。教师通过设计合理的羽毛球运动竞赛环节，如个人赛、小组赛、挑战赛、擂台赛等，既可以检验学生技能的掌握程度，又能够让学生感受到羽毛球运动带来的快乐，同时还有助于学生养成良好的健康行为和优秀的体育品德。

（三）评价导向，促进课内外有机结合

教师应从运动能力、健康行为、体育品德三个维度构建全方位、系统化的评价体系，并通过学生自评、学生互评和教师评价相结合的方式，关注学生学习过程中的表现和学习的变化。同时，教师应注意学生的差异性，实施有针对性的评价和指导。还应加强对体育家庭作业的设计，将家庭作业与课堂教学有机地结合起来，以起到相互促进的作用。如可设计观看羽毛球相关纪录片或精彩比赛视频的作业，使学生完成相关的学习体会，作业既可以由学生独自完成，也可以请学生与家长沟通和交流后共同完成。



（四）勤于反思，不断优化教学流程

通过教学中收集学生的反馈信息、观察学生的运动表现、评估学生的学习成果和作业完成情况等方式，教师可以了解学生对知识与技能的掌握程度，检验教学方法的有效性，更好地把握学生的学习需求并诊断教学中出现的问题，以便更好地优化课时教学设计、选择更有效的教学策略。优化课时教学设计的过程，也是有效地促进学生核心素养发展、不断提升教师自身专业能力的过程。

二、羽毛球运动课时教学计划示例

目前的课时教学计划多采用表格形式撰写，使教学各要素分别呈现在不同的栏目中，具有简洁、清晰、便于撰写等特点，呈现方式也多种多样。无论何种呈现方式，都是在分析本课内容和学生实际的基础上制订的，一般应包括教学内容、学习目标、教学重难点、教学环节或步骤、学练赛内容与要求、组织与实施情况、时间安排、运动负荷预计、安全保障措施、课后反思等。为了帮助教师理解和落实制订课时教学计划的要点，本节以羽毛球运动水平二大单元教学计划第三次课为例进行设计（如表 5-3-1），供教师参考。

（一）教材分析

本节教材内容的教学对象是零基础的学生，因此掌握正确的握拍方式和正、反手颠球技术对学生今后的击球练习，对学生羽毛球学练兴趣的培养具有重要的作用。正、反手颠球是常用的球性练习方法，具有普及性高、推广性强、趣味性浓的特点。

（二）学情分析

本课授课对象是水平二阶段的四年级学生。该年龄段学生正处于身心发展的快速时期，也处于青春期初级阶段，活泼好动，想象力丰富，协调性、柔韧性、灵敏性等体能发展以及神经系统发育较快；由于此前接触羽毛球运动的机会很少，多数学生是零基础，个别学生虽接触过羽毛球运动，但形成了一些错误动作，如发球动作不规范等，这给教学带来了一定阻力，但学生对羽毛球运动的学练往往表现出浓厚的兴趣。

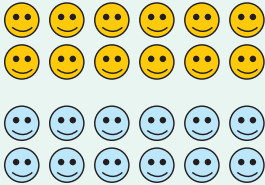
表 5-3-1 羽毛球运动课时教学计划示例

授课教师：			授课日期：		
教学内容	颠球游戏	单元水平	水平二	单元课次	3/18
授课年级	四年级	授课地点	羽毛球馆	授课时长	40 分钟
学习目标	1. 学生知道并能说出羽毛球正（反）手握拍的动作要领及练习方法；在颠球游戏和比赛时能够准确、连续地击球，并能通过手腕发力控制球的高度，做到球随人动；学生在体能课课练中有效增强灵敏性、力量、速度等体能，为参与比赛提供体能储备				



续表

学习目标	2. 学生能够通过正（反）手颠球学练与比赛活动，激发对羽毛球运动的兴趣，能够主动与同伴、家长一同参与羽毛球运动，并能合理做好热身与放松练习，积极补水 3. 学生能够在正（反）手颠球接力、颠球比多、球不落地的比赛中积极练习，主动与同伴沟通，相互合作；在比赛中遵守规则，诚实守信，尊重队友和对手，营造文明、公正的竞赛环境；正确看待比赛的胜负
素养培育策略	1. 通过正（反）手握拍绕“8”字练习、“手腕时钟”、正（反）手颠球等学练活动，在培养学生掌握正确的握拍与击球手型的基础上，提高学生运动能力及创设多种学练方法的能力 2. 通过正（反）手颠球接力、颠球比多、球不落地等比赛，激发学生的学练兴趣和参与活动的积极性，培养团队合作意识和集体荣誉感 3. 通过问题互动，引发学生积极思考与探究，培养学生自主学习和解决问题的能力
教学重点难点	教学重点：正（反）手握拍手指动作的变化，击球点的位置选择 教学难点：正（反）手握拍变化自如，颠球时对球的控制感较好。

教学过程				
教学环节	内容与要求	组织与实施	时间（分钟）	个体运动密度
热身环节	一、热身活动 1：结合步法的分组慢跑（如图 5-3-1） 1. 方法：学生平均分成 4 组，在组长带领下，沿场地标线慢跑，学生在慢跑中可以结合羽毛球并步、交叉步等基本步法的练习。教师领做，学生关注教师的动作变化 2. 要求：组长控制好队形和速度，学生认真练习	 图 5-3-1	2	100%
	二、热身活动 2：热身操练习（如图 5-3-1） 1. 方法：“8”字绕环、腰部运动、肩部运动、转体运动、手腕和脚踝运动 2. 要求：教师示范并参与热身活动，用激励性语言提示、鼓励学生；学生动作连贯，节奏统一		3	100%



续表

教学环节	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体运 动密度
学练 环节	一、复习：正（反）手握拍绕“8”字练习 1. 方法：学生用正（反）手握拍，腕关节绕“8”字旋转，不断转换正（反）手握拍姿势 2. 要求：灵活转换握拍姿势，注意拇指动作的变化	每个小组散点练习	2	80%
	二、“手腕时钟” 1. 方法：学生用正（反）手握拍，保持拍面水平，手腕分别指向时钟水平放置时的12点、6点、3点、9点方向，强化水平状态下从6点到12点的动作过程 2. 要求：手腕灵活，保持拍面稳定，拍面角度准确	每个小组散点练习	2	80%
	三、学习正手颠球 1. 方法：学生握拍时手心向右转动，使拍面与地面平行，按照左手抛球—正手颠球—左手接球的顺序练习 2. 要求：学生根据教师讲解示范的动作方法与要求进行学练。教师根据学生练习情况，强化对正手颠球数量的要求，可以设计计时（如1分钟）、高度要求（如球距离拍面至少1米）等条件	每个小组散点练习	3	80%
	四、学习反手颠球 1. 方法：学生握拍方式不变，持拍手拇指抵住拍柄，手心向左转动，使手背朝上 2. 要求：学生根据教师讲解示范的动作方法与要求进行学练。教师根据学生练习情况，强化对反手颠球数量的要求，可以设计计时（如1分钟）、高度要求（如球距离拍面至少1米）等条件	每个小组散点练习	3	80%
	五、听教师讲解正（反）手颠球游戏方法及规则并尝试练习			



续表

教学环节	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体运 动密度
比赛与 体能 练习 环节	一、正（反）手颠球接力比赛 (如图 5-3-2) 1. 方法：学生以小组为单位，分别成一路纵队站立，间隔两臂距离。队首学生用正（反）手方式颠 1 次球并跑至队尾接住球，随后第 2 人颠球出发，依次类推 2. 要求：过程中一旦掉球，则该组比赛结束，成功接力人数最多的小组获胜。还可以采用颠球竞速计时的方式开展比赛		5	50%
	二、颠球比多比赛 1. 方法：学生自选正手或者反手颠球方式，在固定区域内进行连续颠球比多的比赛 2. 要求：能运用正确的正（反）手握拍姿势，颠球高度超过头顶至少 1 米，30 秒内完成颠球数量最多的学生获胜	每个小组散点练习 	5	80%
	三、球不落地比赛（如图 5-3-3） 1. 方法：学生以小组为单位，分别围成圆圈且组内学生依次编号，听到组长报数字，相应序号的学生立刻进入圆圈，挥拍向上颠球，颠球达到 10 次后回到自己站立的位置，后边序号的学生依次上场颠球 2. 要求：人不能出圈，球不能落地		5	80%
	四、体能课课练（如图 5-3-4） 1. 方法：学生把球拍放在正前方的地面上，以球拍为中心，进行双脚前后跳、双脚左右跳、交叉跳、弓步换脚跳练习 2. 要求：在练习中脚不能碰到球拍，保持身体平衡。		5	40%
放松 环节	1. 静力牵拉放松 2. 按压、轻拍放松 要求：全身放松，呼吸有节奏，每个动作保持 20 秒		4	100%



续表

	维度	评价内容			评价方式
学习评价	运动能力	1. 学生能说出握拍、颠球练习对于提高球性的重要价值，能够积极参与小组的颠球比赛 2. 学生在颠球游戏和比赛中能够准确、连续地击球，成功次数不低于 10 次，并能通过手腕发力控制球的高度			通过游戏、比赛等方式完成评价，主要以学生自评、互评为主，辅助教师评价
	健康行为	1. 学生课前积极进行热身准备，课后充分拉伸，有效防止运动损伤事故的发生 2. 学生在运动中能及时、适当地补水，懂得运动后身体防护 3. 学生在颠球游戏和比赛中，能积极沟通，主动协作，为队友调整合适的击球位置			以自评、小组互评为主
	体育品德	1. 学生遵守比赛规则，诚实上报个数 2. 学生积极参与颠球游戏和比赛，为本组争光，展现出较强的团队意识 3. 同学之间不埋怨、不抱怨，正确看待比赛结果			关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评
安全保障措施	1. 课前检查并合理布置场地 2. 带领学生进行充分热身 3. 学练赛过程中多观察场地及周边情况 4. 引导学生增强自我保护意识，击球时控制好力度，注意练习时周围环境 5. 学练赛结束后，带领学生进行充分拉伸放松		运动负荷	平均心率：140~160 次 / 分钟	
			场地器材	41 支羽毛球拍，41 个羽毛球。若干个标志盘，4 片羽毛球场地	
课后小结	1. 本节课以游戏、比赛形式穿插颠球动作教学，调动了学生学习的兴趣，在游戏、比赛中让学生体会球拍对羽毛球的控制过程 2. 教学中遵循循序渐进的原则，让学生从简单的抛球、颠球开始，体会人和球的位置关系，再过渡到用球拍连续颠球以及颠球比赛，在颠球的过程中逐渐强化学生的球感 3. 在游戏中，让学生建立合作互助的伙伴关系，同时也要接受游戏规则约束，养成遵守规则的习惯				



参考文献

1. 肖杰. 羽毛球运动理论与实践 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2011.
2. 中国羽毛球协会. 羽毛球竞赛规则2023 [S]. 北京: 人民体育出版社, 2023.
3. 国家体育总局青少年体育司, 国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心. 中国青少年羽毛球训练教学大纲 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2012.
4. 林建成. 羽毛球技、战术训练与运用 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2009.
5. 朱建国. 羽毛球运动教学与训练教程 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2019.
6. 彭美丽. 羽毛球技巧图解 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2001.
7. 杨敏丽. 羽毛球教学与训练 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2012.
8. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准 (2022年版) [S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
9. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准 (2022年版) 解读 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书参加编写工作的还有蔡昊宸、朱伟力、种青、刘牧青、夏雯静、马欣瑶。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图和内文插图由张朝平、徐永春拍摄。封面动作示范为刘思辰、陈笑秋，内文动作示范为刘思辰、周轩毅、陈绪蓁。内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758575，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

羽毛球运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

YUMAOQIU YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38273-4



9 787107 382734 >