校本、综合实践、社团课程

备 课 本

课程名称： 羽毛球

任课教师： 俞龙

活动对象： 八年级学生

2024-2025学年度

常州市东青实验学校

**《羽毛球》社团课程实施方案**

**一、指导思想**

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。积极贯彻"健康第一”、"每天锻炼- -小时 ,健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念,以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点,蓬勃开展“阳光体育活动”。培养成学生积极主动的体育锻炼习惯,提高学生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

**二、课程目标**

1、增强体质：通过羽毛球运动，提高学生的身体素质，增强心肺功能，提升耐力与协调性。

2、技能提升：教授羽毛球基本技术，如握拍、发球、接球、步伐移动、扣杀、高远球等，促进学生羽毛球技能的提升。

3、团队合作：通过双打、混双及团体赛等形式，培养学生的团队合作精神和竞争意识。

4、社交能力：搭建交流平台，增进学生间的友谊，提升社交能力，促进心理健康。

5、兴趣培养：激发学生对羽毛球运动的兴趣，为终身体育打下良好基础。

**三**、**课程内容**

1. 开场热身

集体跑步或跳绳，进行全身热身，预防运动伤害。

关节操，特别是手腕、脚踝、膝盖等部位的灵活性训练。

2. 基础技能训练

第一周至第四周：基础握拍、发球练习，包括正手发球、反手发球。

第五周至第八周：接球技巧，如平抽、挑球、放网前小球。

第九周至第十二周：步伐移动训练，结合基本技术进行综合练习。

第十三周起：高级技巧学习，如扣杀、吊球、高远球等，并穿插实战模拟。

3.分组对抗/实战练习

根据学生技能水平分组，进行单打、双打或混双对抗练习。

定期组织内部比赛，增加实战经验和比赛氛围。

4.休息与交流

休息期间，鼓励学生分享训练心得，相互学习，增进友谊。

**四、课程实施**

1.实施原则

（1）.因材施教原则：每个学生都是独立完善的个体，其个体的运动能力也各不相同，因此，在布置运动任务和项目时要根据学生目前所掌握的运动技能和能力来进行细化，保证在其原有的基础上，做到跳一跳就够到的目的。

（2）.适量性原则：八年级的学生的身体机能还处于一个快速发展但未完善的阶段，因此，在布置运动任务时，一定要根据学生现阶段身体负荷的情况，来科学合理的布置运动量，达到身心健康发展的目标。

2.实施方案

活动的内容每一周都保证不要重复，避免学生的运动疲劳，所导致运动积极性的下降。活动时的形式可以是多样性的小组间配合，互相帮助，互相指导；也可以是小队之间的比拼，激发学生内心的运动积极性，提高运动活力。

1. **学法指导**

八年级的学生们目前还是处于视听相结合的学习阶段，因此，在讲解技术动作或者是体能练习时，教师应先进行讲解示范，再让学生进行练习，同时在一些练习内容中教师可以参与其中，与学生同时进行练习，提高师生之间的凝聚力。

1. **课程评价**

（一）评价建议

教师评价与学生评价相结合

（二）评价指标

1、过程性评价和终结性评价，分别占总分的70%和30%。总分为100分。

2、过程性评价由出勤情况、运动状态、作业情况三部分构成。分别占10%、30%、30%。

3、出勤情况：缺席一次扣2分，满分10分。

4、学习状况包括课堂发言、讨论合作等。优秀25—30分，良好20—24分，合格18—23分。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 东青实验学校学科教学计划表 | |
|  |  | 2024年9月 |
|  | **周次** | **教学内容和进度** |
| 1 | 基础握拍 |
| 2 | 基础握拍 |
| 3 | 发球练习：正手发球 |
| 4 | 发球练习：反手发球 |
| 5 | 接球技巧：平抽 |
| 6 | 接球技巧：挑球 |
| 7 | 接球技巧：网前放小球 |
| 8 | 步伐移动训练（一） |
| 9 | 步伐移动训练（二） |
| 10 | 结合基本技术进行综合练习（一） |
| 11 | 结合基本技术进行综合练习（二） |
| 12 | 高级技巧学习：扣杀 |
| 13 | 高级技巧学习：吊球 |
|  | 14 | 高级技巧学习：高远球 |
|  | 15 | 高级技巧学习：反手接球 |
|  | 16 | 实战模拟（一） |
|  | 17 | 实战模拟（二） |
|  | 18 | 实战模拟（三） |

**“羽毛球”社团学生名单** 任课老师：俞龙

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学生姓名 | 第2周 | 第3周 | 第4周 | 第5周 | 第6周 | 第7周 | 第8周 | 第9周 | 第10周 | 第11周 |
| 1 | 曹莉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 2 | 陈浩南 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 3 | 邓廷彪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 4 | 邓语萱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 5 | 段佳新 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 6 | 何光辉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 7 | 黄语涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 8 | 霍紫涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 9 | 蒋涵宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 10 | 蒋雨晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 11 | 阚晨星 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 12 | 梁金旭 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 13 | 梁帅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 14 | 刘博超 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 15 | 刘畅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 16 | 刘丽雪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 17 | 刘豫鑫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 18 | 陆涵煊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 19 | 牟羽清 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 20 | 潘玉洁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 21 | 羌健瑜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 22 | 邱玥婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 23 | 饶鑫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 24 | 沈思雨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 25 | 孙嘉旋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 26 | 孙嘉悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 27 | 王雯加 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 28 | 王钰博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 29 | 王紫情 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 30 | 魏晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 31 | 翁孝晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 32 | 吴吉豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 33 | 伍延泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 34 | 谢烨伟 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 36 | 胥茜蕊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 37 | 薛涵钰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 38 | 杨博颐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 39 | 杨睿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 40 | 叶怡欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 41 | 于佳欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**“羽毛球”社团学生名单** 任课老师：俞龙

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学生姓名 | 第12周 | 第13周 | 第14周 | 第15周 | 第16周 | 第17周 | 第18周 | 第19周 | 第20周 |
| 1 | 韦梓秋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 2 | 邱子棋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 3 | 黄锦莀 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 4 | 沈熠 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 5 | 钱烨慧 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 6 | 张梦涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 7 | 葛校瑞 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 8 | 吉曹阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 9 | 王胜婻 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 10 | 吴子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 11 | 薛冬辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 12 | 曹梓语 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 13 | 陆晨睿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 14 | 唐华坤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 15 | 梅婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 16 | 邱永聪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 17 | 柳语皓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 18 | 段晓钰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 19 | 陈可心 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 20 | 彭静 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 21 | 余苏乐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 22 | 任晟 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 23 | 陈辰逸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 24 | 王西紫涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 25 | 张玉茹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 26 | 刘琳婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 27 | 魏城浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 28 | 周辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 29 | 何佳敏 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 30 | 茆忆欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 31 | 杨宇豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 32 | 李梓晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 33 | 刘雨婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 34 | 曾亦瑶 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 36 | 宋嘉乐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 37 | 魏梓琦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 38 | 刘子畅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 39 | 杨昊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 40 | 宋子龙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 41 | 胡海涛 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

《羽毛球》课程备课

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 2024、9 | 活动地点 | 羽毛球场 |
| 参加人数 |  | 达成目标 | 掌握基础握拍、发球练习，包括正手发球、反手发球 |
| 一、准备部分  1.热身跑：400米\*2  2.热身操：头部运动  扩胸运动  体转运动  俯背运动  弓步压腿  侧压腿  膝关节运动  手腕脚踝运动  开合击掌跳20个  高抬腿30秒  二、基本部分   1. 讲解展示持拍的技术动作 2. 讲解示范发球的两张技术动作 3. 徒手练习 4. 集体练习   三、结束部分   1. 拉伸放松 2. 集合整队点评 3. 宣布下节活动课内容 4. 师生再见 | | | |
| 反思： | | | |

《羽毛球》课程备课

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 2024、10 | 活动地点 | 羽毛球场 |
| 参加人数 |  | 达成目标 | 掌握接球技巧，如平抽、挑球、放网前小球 |
| 1. 准备部分 2. 绕场慢跑 3. 球操热身 4. 基本部分 5. 讲解示范接球技术动作 6. 徒手模仿练习 7. 小组练习 8. 分组对抗平抽练习 9. 结束部分   1.拉伸放松  2.集合整队点评  3.宣布下节活动课内容  4.师生再见 | | | |
| 反思： | | | |

《羽毛球》课程备课

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 2024、11 | 活动地点 | 羽毛球场 |
| 参加人数 |  | 达成目标 | 步伐移动训练，结合基本技术进行综合练习 |
| 一、准备部分  1.热身跑：展肩跑动400米\*3组，充分活动肩关节  2.热身操：头部运动  扩胸运动  体转运动  俯背运动  弓步压腿  侧压腿  膝关节运动  手腕脚踝运动  开合击掌跳20个  高抬腿30秒  二、基本部分  1.视频展示步伐移动技术动作  2.分解展示讲解技术动作  3.集体口令练习  4.自由配比对抗练习  三、结束部分  1.拉伸放松  2.集合整队点评  3.宣布下节活动课内容  4.师生再见 | | | |
| 反思： | | | |

《羽毛球》课程备课

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 2024、12 | 活动地点 | 羽毛球场 |
| 参加人数 |  | 达成目标 | 高级技巧学习，如扣杀、吊球、高远球等，并穿插实战模拟。 |
| 一、准备部分  热身跑：400米\*2  热身操：头部运动  扩胸运动  体转运动  俯背运动  弓步压腿  侧压腿  膝关节运动  手腕脚踝运动  开合击掌跳20个  高抬腿30秒  二、基本部分  1.讲解示范扣杀、吊球等高阶技术动作  2.分解练习技术动作  3.小组练习  4.自由配对对抗练习  三、结束部分  1.拉伸放松  2.集合整队点评  3.宣布下节活动课内容  4.师生再见 | | | |
|  | | | |

《羽毛球》课程备课

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 2025、1 | 活动地点 | 羽毛球场 |
| 参加人数 |  | 达成目标 | 通过各项羽毛球技能的组合运用，在比赛中学会和同学相互配合，取得最后比赛的胜利 |
| 一、准备部分  热身跑：400米\*2  热身操：头部运动  扩胸运动  体转运动  俯背运动  弓步压腿  侧压腿  膝关节运动  手腕脚踝运动  开合击掌跳20个  高抬腿30秒   1. 基本部分   1.合理分配小组  2.教师讲解比赛要求  3.记分牌谁先到达21分胜利  4.规范比赛的注意事项  三、结束部分  拉伸放松  集合整队点评  宣布下节活动课内容  师生再见 | | | |
|  | | | |

**《羽毛球》课程考核评价情况** 任课老师：俞龙

（考核可以采取多元评价方式）

一、评价建议

教师评价与学生评价相结合

二、评价指标

1、过程性评价和终结性评价，分别占总分的70%和30%。总分为100分。

2、过程性评价由出勤情况、课中状况、技能掌握三部分构成。分别占10%、30%、30%。

3、出勤情况：缺席一次扣2分，满分10分。

4、课中状况标准：优秀25—30分，良好20—24分，合格18—23分。 5、评价标准：优秀25—30分，良好20—24分，合格18—23分。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 出勤情况 | 课中状况 | 技能掌握 | 终结性评价 | 总评 |
| 韦梓秋 | 10 | 29 | 28 | 28 | 优秀 |
| 邱子棋 | 10 | 29 | 27 | 27 | 优秀 |
| 黄锦莀 | 10 | 28 | 25 | 26 | 优秀 |
| 沈熠 | 10 | 25 | 26 | 27 | 优秀 |
| 钱烨慧 | 10 | 28 | 24 | 28 | 优秀 |
| 张梦涵 | 10 | 23 | 25 | 26 | 良好 |
| 葛校瑞 | 10 | 22 | 26 | 26 | 良好 |
| 吉曹阳 | 10 | 28 | 27 | 29 | 优秀 |
| 王胜婻 | 10 | 27 | 28 | 28 | 优秀 |
| 吴子涵 | 10 | 28 | 29 | 29 | 优秀 |
| 薛冬辰 | 10 | 29 | 27 | 29 | 优秀 |
| 曹梓语 | 10 | 28 | 28 | 28 | 优秀 |
| 陆晨睿 | 10 | 20 | 28 | 28 | 良好 |
| 唐华坤 | 10 | 27 | 25 | 27 | 优秀 |
| 梅婷 | 10 | 28 | 26 | 27 | 优秀 |
| 邱永聪 | 10 | 29 | 27 | 28 | 优秀 |
| 柳语皓 | 10 | 28 | 28 | 28 | 优秀 |
| 段晓钰 | 10 | 28 | 29 | 26 | 优秀 |