

湖南省高等教育自学考试

课程考试大纲

羽 毛 球

(课程代码: 05076)

湖南省教育考试院组编
2016 年 12 月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：羽毛球

课程代码：05076

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

羽毛球是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的选考课程，是学校体育课程体系的重要组成部分，也是体育教师知识结构中必备内容之一。羽毛球课程以羽毛球运动中的发球、击球、移动步法、裁判法以及基本理论知识为主要内容，通过教学使考生掌握较为系统的羽毛球基本技术、技能和理论知识，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础。羽毛球运动是灵活、快速、多变的隔网对击性项目，动作易掌握、器材简便、充满乐趣、深受学生的喜爱。羽毛球运动能有效发展灵活性、协调性、力量、耐力等身体素质，对培养勇敢、顽强、沉着、果断等意志品质具有良好的作用。羽毛球运动作为一项发展成熟的体育项目，伴随着我国羽毛球事业和学校体育教育的发展，紧密围绕着增强学生体质和学校体育教育的目标，在落实教育方针、推动学校羽毛球运动的发展、普及和提高运动技术水平等方面显现出越来越强的基础作用。

二、课程目标与基本要求

通过对羽毛球课程的学习，使考生初步了解羽毛球运动的起源与发展，系统地掌握羽毛球基本理论知识和技战术理论，逐渐掌握羽毛球运动的技战术和羽毛球竞赛规则与裁判法，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身习惯，为终身体育打下坚实的基础。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：了解羽毛球运动特点，发展概况和规则裁判法；初步掌握羽毛球基本战术，提高对羽毛球运动的兴趣和爱好，比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，掌握羽毛球比赛中的战术套路，制定训练计划，有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力；提高考生的欣赏水平，增强组织小型比赛竞赛和裁判工作的能力；培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，并使之很好地运用其进行终身体育锻炼。

三、与本专业其他课程的关系

羽毛球课程它隶属于体育学中体育教学训练学，是一门理论性与实践应用性很强的课程。理论与技术科学融为一体，互相促进是本课程的一个特点，这一特点既反映了本课程的性质，又决定了课程的基本研究方向。本课程与本专业其他课程的关系是平行课程、相互依存、相互发展。本课程的前修课程是田径、篮球、排球与足球。这些课程可以帮助我们了解羽毛球运动的基本理论和技战术的基本原理，理解羽毛球运动的技术战术及教学与训练，并最终能综合运用到实战。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 绪 论

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解中国羽毛球运动和世界羽毛球运动的发展历程以及几个重要的时期。掌握羽毛球运动的主要特点和意义，领会高等学校体育教育专业羽毛球运动理论与实践的教学目的。

二、考核知识点与考核目标

（一）羽毛球运动理论与实践的教学目的（重点）

识记：羽毛球运动理论与实践的主要教学内容

理解：羽毛球运动理论与实践教学目的

应用：思考羽毛球运动理论与实践的具体教学目的

（二）羽毛球运动的主要特点和意义（次重点）

识记：羽毛球运动的主要特点

理解：参加羽毛球运动的主要意义

应用：羽毛球运动健身价值的开发

（三）世界羽毛球运动发展概况（一般）

识记：现代羽毛球运动的起源

理解：世界羽毛球运动发展历程

应用：分析世界羽毛球运动技术与战术发展趋势

（四）中国羽毛球运动发展概况（一般）

识记：现代羽毛球运动传入中国的时间段

理解：中国羽毛球运动发展历程

应用：分析中国羽毛球运动技术与战术发展趋势

第二章 羽毛球运动击球基本理论

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解羽毛球运动技战术的基本术语，错误技术动作产生的原因，以及旋转球的特点与影响因素。掌握羽毛球错误技战术动作的纠正方法，影响击球质量的基本因素以及应付旋转球的方法，并能运用所学基本理论与技能进行初步的教学实践。

二、考核知识点与考核目标

（一）击球技术要素（重点）

识记：羽毛球运动的场地和击球位置

理解：羽毛球运动的基本技术组成

应用：灵活运用羽毛球基本击球线路

（二）击球技术动作基本结构（重点）

识记：上肢手法、下肢步法动作的基本环节
理解：上肢手法、下肢步法动作的基本结构
应用：上肢手法与下肢步法动作结合的灵活应用

(三) 影响击球质量的基本因素（次重点）

识记：影响击球质量的基本因素
理解：旋转球的特点与影响因素
应用：思考应付旋转球的方法

(四) 技、战术术语（一般）

识记：羽毛球运动技战术的基本术语
理解：羽毛球运动中学生错误技术动作产生的原因
应用：羽毛球运动中学生错误技战术动作的纠正方法

第三章 单打的基本技术

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握羽毛球运动准备、发球、接发球技术动作，击球技术的概念、种类以及常见的错误动作产生的原因及改正方法，并能运用所学基本理论与技能进行初步的教学实践。

二、考核知识点与考核目标

(一) 前场击球技术（重点）

识记：前场击球技术的概念
理解：前场击球技术的种类、技术与方法
应用：前场击球技术常见错误动作的产生原因及其纠正方法

(二) 中场击球技术（重点）

识记：中场击球技术的概念
理解：中场击球技术的种类、技术与方法
应用：中场击球技术常见错误动作的产生原因及其纠正方法

(三) 后场击球技术（重点）

识记：后场击球技术的概念
理解：后场击球技术的种类、技术与方法
应用：后场击球技术常见错误动作的产生原因及其纠正方法

(四) 羽毛球运动的准备、发球与接发球技术（次重点）

识记：羽毛球单打的握拍方法
理解：羽毛球单打的准备、发球与接发球技术
应用：常见错误动作的产生原因及其纠正方法

第四章 双打的基本技术

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解双打的基本技术，双打的握拍、发球与接发球、双打的击球技术，掌握双打击球技术中常见错误动作的产生原因及其纠正方法，并能运用所学基本理论与技能进行初步的教学实践。

二、考核知识点与考核目标

（一）双打的击球技术（重点）

识记：双打的击球技术分类

理解：双打击球技术的种类与方法

应用：双打击球技术常见错误动作的产生原因及其纠正方法

（二）双打的握拍、发球与接发球（次重点）

识记：羽毛球双打的握拍方法

理解：羽毛球双打的准备、发球与接发球技术

应用：常见错误动作的产生原因及其纠正方法

第五章 基本战术理论与实践

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握羽毛球战术的定义和了解对手的途径和方法，同时理解基本技术和战术意识及运用，单双打的基本战术以及比赛战术准备的内容和方法，以及单、双打战术教学步骤和方法，并且学会这些项目最基本的教学方法和手段进行初步的教学实践。

二、考核知识点与考核目标

（一）基本技术的战术意识及运用（重点）

识记：羽毛球战术的定义

理解：羽毛球技战术的相互关系

应用：基本技术的战术意识及运用

（二）单、双打的基本战术（次重点）

识记：一般的单双打基本战术

理解：单双打战术的目的与作用

应用：灵活的运用单双打战术

（三）比赛战术准备的内容与方法（一般）

识记：观察了解对手的途径与方法

理解：比赛前的准备内容尤其是主观因素方面的准备

应用：比赛中的自我控制与调节方法

第六章 技、战术教学训练内容与方法

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解技战术教学训练内容和方法，包括技战术教学训练的注意事项，技战术教学训练的内容与方法和实战击球技术诊断，了解技术动作形成的阶段，羽毛球运动辅助练习的内容与方法，学会这些项目最基本的教学方法和手段并进行初步的教学实践。

二、考核知识点与考核目标

（一）技战术教学训练的内容与方法（重点）

识记：辅助练习的内容与方法

理解：技战术教学训练的内容与方法

应用：结合实例制定课训练计划

（二）实战击球技术诊断（次重点）

识记：实战击球技术诊断的内容

理解：常见错误动作的产生原因和纠正方法

应用：羽毛球实战击球技术诊断范例

（三）技战术教学训练的注意事项（一般）

识记：技术动作形成的阶段

理解：技战术教学训练的注意事项

应用：羽毛球运动训练计划的制订

第七章 身体素质及其训练方法

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解身体素质的概念，羽毛球运动发展趋势对身体素质的影响与要求，掌握身体素质（速度、力量、耐力、灵敏、柔韧）的训练方法，身体素质训练的基本原则，能够制订羽毛球专项身体素质训练的计划。

二、考核知识点与考核目标

（一）身体素质训练的基本原则（重点）

识记：身体素质训练的基本原则

理解：身体素质训练的注意事项

应用：结合实际思考身体素质训练原则

（二）力量素质训练的内容与方法（次重点）

识记：力量素质训练的方法

理解：力量素质训练的内容及其注意事项

（三）速度素质训练的内容与方法（次重点）

识记：速度素质训练的方法

理解：速度素质训练的内容及其注意事项

应用：制订羽毛球专项速度素质训练的计划

- (四) 耐力素质训练的内容与方法 (次重点)
 - 识记: 耐力素质训练的方法
 - 理解: 耐力素质训练的内容及其注意事项
 - 应用: 制订羽毛球专项耐力素质训练的计划
- (五) 灵敏素质训练的内容与方法 (次重点)
 - 识记: 灵敏素质训练的方法
 - 理解: 灵敏素质训练的内容及其注意事项
 - 应用: 制订羽毛球专项灵敏素质训练的计划
- (六) 柔韧素质训练的内容与方法 (次重点)
 - 识记: 柔韧素质训练的方法
 - 理解: 柔韧素质训练的内容及其注意事项
 - 应用: 制订羽毛球专项柔韧素质训练的计划
- (七) 羽毛球运动发展趋势对身体素质的影响与要求 (一般)
 - 识记: 身体素质的概念
 - 理解: 羽毛球运动发展趋势对身体素质的影响
 - 应用: 分析羽毛球运动发展对身体素质的要求
- (八) 身体素质在羽毛球运动中的作用和意义 (一般)
 - 识记: 身体素质在羽毛球运动中的意义
 - 理解: 身体素质与羽毛球运动的关系
 - 应用: 分析身体素质在羽毛球运动中的作用
 - 应用: 制订羽毛球专项力量素质训练的计划

第八章 羽毛球运动的心理特征与心理训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习,了解制约教学训练的心理因素,羽毛球运动专项心理种类,心理训练的定义与基本原则,掌握针对性的教学训练及运动竞赛的心理指导,羽毛球运动专项心理训练的内容与方法,羽毛球比赛的心理调节。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 羽毛球运动专项心理特征分析 (重点)
 - 识记: 羽毛球运动专项心理种类
 - 理解: 羽毛球运动专项心理特征及其分析
 - 应用: 针对性的教学训练及运动竞赛的心理指导
- (二) 羽毛球运动专项的心理训练 (次重点)
 - 识记: 心理训练的定义与基本原则
 - 理解: 羽毛球运动专项心理训练的内容与方法
 - 应用: 羽毛球比赛的心理调节
- (三) 教学训练的心理学基础 (一般)

识记：制约教学训练的心理因素
理解：心理训练与教学训练之间的关系
应用：羽毛球教学训练对心理发展的促进作用

第九章 羽毛球竞赛与裁判方法

一、学习目的与要求

通过本章的学习，理解羽毛球单打、双打、发球方、接发球方、回合的定义，各裁判人员的工作职责，竞赛场地和器材设备的涵盖范围，同时掌握竞赛与裁判方法，包括比赛的基本规则、裁判人员的工作职责与裁判方法、竞赛的组织与竞赛方法以及竞赛场地和器材设备的要求。

二、考核知识点与考核目标

（一）比赛的基本规则（重点）

识记：单打、双打、发球方、接发球方、回合的定义
理解：比赛的基本规则与要求
应用：羽毛球比赛犯规与违例的判罚

（二）裁判人员的工作职责与裁判方法（重点）

识记：各裁判人员的工作职责
理解：裁判人员的执裁工作方法
应用：羽毛球竞赛裁判工作计划和流程

（三）竞赛的组织与竞赛的方法（次重点）

识记：掌握竞赛规程的作用和它的具体内容
理解：竞赛的组织、比赛的方法以及竞赛日程的编排原则与要求
应用：单淘汰赛与单循环赛的优缺点及其灵活运用

（四）竞赛场地和器材设备的要求（一般）

识记：竞赛场地和器材设备的涵盖范围
理解：对竞赛场地和器材设备的具体要求
应用：羽毛球场地和器材设备的计算和丈量

第十章 羽毛球运动常识

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解羽毛球运动常识，包括羽毛球运动员的膳食营养、羽毛球运动损伤的原因和羽毛球运动知识，掌握羽毛球运动员的供能特点，运动损伤的防范和处理，领会羽毛球运动礼仪知识。

二、考核知识点与考核目标

（一）羽毛球运动损伤的防范（重点）

识记：羽毛球运动中易出现的损伤
理解：损伤的原因及其防范

应用：损伤的处理

(一) 羽毛球运动员的膳食营养（次重点）

识记：人体三大功能系统及其功能特点

理解：羽毛球运动员的供能特点

应用：羽毛球运动员的膳食营养与体能恢复

(三) 羽毛球运动知识（一般）

识记：羽毛球运动服装器材相关知识

理解：羽毛球运动礼仪知识

应用：羽毛球运动礼仪指导案例

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

1. 指定教材：

羽毛球运动理论与实践，肖杰，人民体育出版社，2013 年版

2. 参考教材：

超级羽毛球技术，田儿贤一(日)著，人民体育出版社，2014 年版

羽毛球教学与训练，杨敏丽，北京体育大学出版社，2012 年版

羽毛球，肖杰，江苏科学技术出版社，2012 年版

羽毛球运动，陈浩，浙江大学出版社，2015 年版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、

原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。

4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对应考者能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 2 学分，建议总课时 36 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	绪论	2
第二章	羽毛球运动击球基本理论	4
第三章	单打的基本技术	4
第四章	双打的基本技术	4
第五章	基本战术理论与实践	6
第六章	技、战术教学训练内容与方法	4
第七章	身体素质及其训练方法	4
第八章	羽毛球运动的心理特征与心理训练	2
第九章	羽毛球竞赛与裁判方法	4
第十章	羽毛球运动常识	2
合 计		36

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 现代羽毛球运动起源于？

A. 中国 B. 印度 C. 日本 D. 英国

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 现代羽毛球运动比赛采用_____得分制。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 后场高远球

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简述羽毛球战术运用的原则。

五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 试述羽毛球比赛中的违例行为。