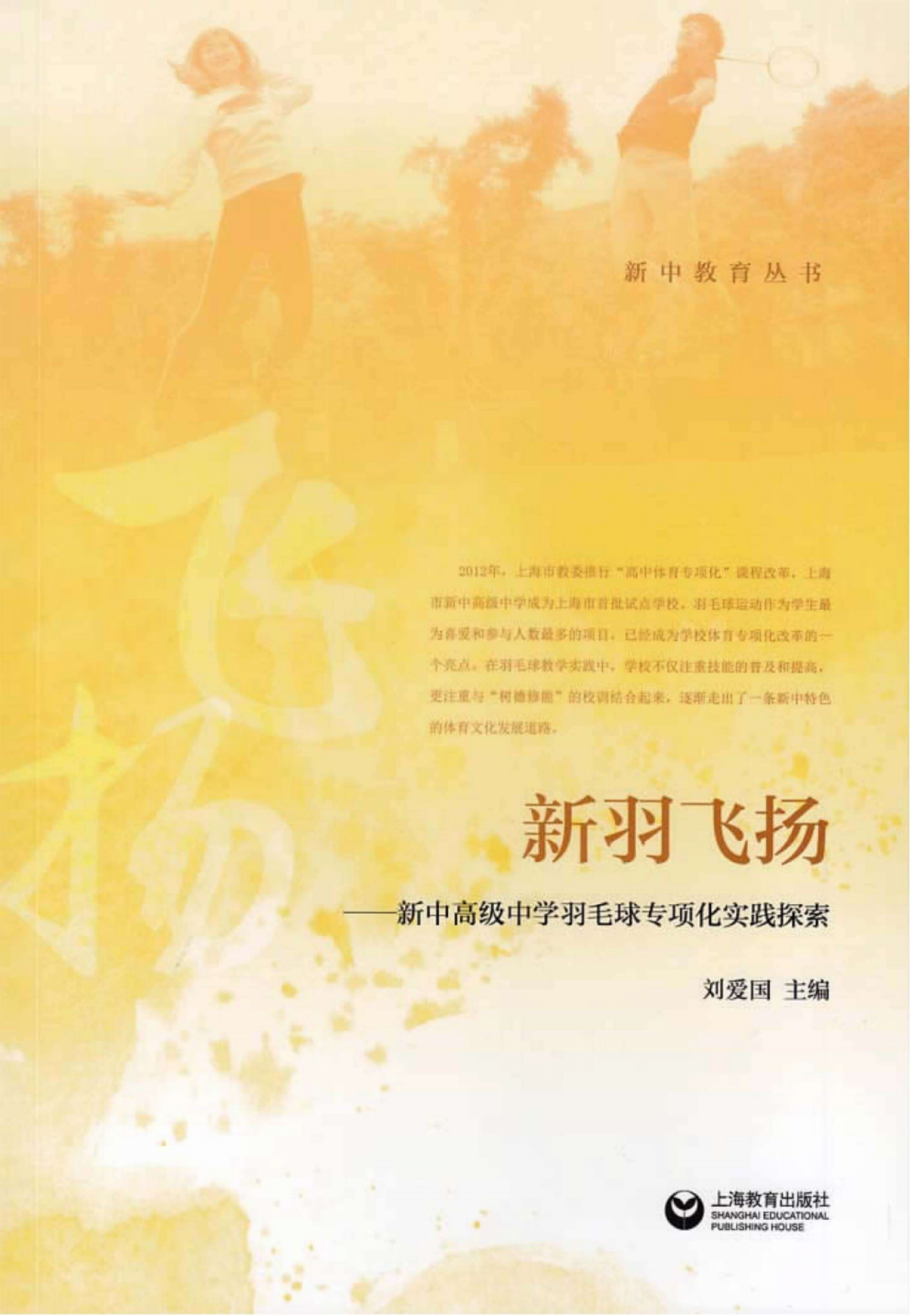




新中教育丛书

2012年，上海市教委推行“高中体育专项化”课程改革，上海市新中高级中学成为上海市首批试点学校。羽毛球运动作为学生最为喜爱和参与人数最多的项目，已经成为学校体育专项化改革的一个亮点。在羽毛球教学实践中，学校不仅注重技能的普及和提高，更注重与“树德修能”的校训结合起来，逐渐走出了一条新中特色的体育文化发展道路。

新羽飞扬

——新中高级中学羽毛球专项化实践探索

刘爱国 主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新羽飞扬: 新中高级中学羽毛球专项化实践探索 / 刘爱国主编. —上海: 上海教育出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5444-7124-4

I. ①新… II. ①刘… III. ①羽毛球运动—教学研究—高中
IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第226381号

责任编辑 宁彦锋 王嫣斐

封面设计 陆 弦

新羽飞扬

——新中高级中学羽毛球专项化实践探索

刘爱国 主编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	上海信老印刷厂
开 本	700×1000 1/16 印张 9.5 插页 3
版 次	2016 年 9 月第 1 版
印 次	2016 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-7124-4/G·5869
定 价	30.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

编 委 会

主编：刘爱国

编委：陈聆洁 徐清明 苏晓云

王纪铨 张来春

序 一

阅读这本反映上海市新中高级中学体育专项化教学改革成果、凝聚着学校领导和体育教研组教师心血的《新羽飞扬》，我的心情很是欣慰。

近年来，随着上海城市发展和教育改革的不断深化，本市学校体育工作取得了长足的进步，构建了以“三课两操”为主要平台的学校体育课程体系，“每天一小时”校园体育活动得到普遍实施，阳光体育运动蓬勃开展，课余训练体系逐步完善。在“坚持健康第一，以学生发展为本”指导思想的引领下，学校体育在促进学生健康及全面发展方面取得了显著成效。但是，随着经济社会的迅速发展，人们的生活方式、思想观念都发生了较大的变化，传统的学校体育教育模式与当今社会发展以及人的终身发展需求之间的矛盾也日益凸显。

2012年12月，上海市教育委员会发布了《关于开展“高中体育专项化”教学改革试点的通知》，决定在高中学校体育教育教学中开展以学生兴趣和技能水平为依据，打破传统年级、班级概念的体育专项化教学改革工作。在充分调研、推荐和筛选的基础上，确立了包括上海市新中高级中学在内的17所高中为上海市“高中体育专项化”教学改革试点单位。2015年，经各区教育局组织申报，上海市教委审定，又有21所高中成为第二批试点高中。

目前，本市高中专项化试点涉及学生总人数为22526名，原有行政班608个，重新组编为989个专项班，每个专项班学生人数平均为22.8人，全面实现了小班化教学。按照学生的喜好和学校的条件，一所试点学校一般开设4~8个运动项目，最多的一所学校开设了10个运动项目，总共涉及26个运动项目。多项目的设置既满足了学生的兴趣，又充分体现了试点学校的体育特色。专项教学课一般实行两课连排，即一堂体育课80分钟，有效提升了教学效果。

上海市新中高级中学是上海市学校体育教育改革的先行者。早在2006年，在时任校长、体育特级教师徐阿根的倡导下，学校就将3节体育课加2节

体育活动课的课程安排调整为每周5节体育课,以确保学生得到充分的体育锻炼。2010年,刘爱国校长带领学校体育教研组进行充分调研,为了充分发挥运动场地器材设施的优势,更好地满足学生体育锻炼的个性需要,培养学生的运动技能,刘校长整合了原来的“选项课”和“师生同练课”,开设了羽毛球、篮球、网球、乒乓球和健美操等5个项目的80分钟选项课程,在学生达到基本要求的前提下,自主选择喜欢并适合自己的运动项目。

羽毛球运动在新中高级中学很有基础,是新中学生最为喜爱和参与人数最多的项目。新中高级中学在教学实践中不仅注重羽毛球运动在学校的普及和提高,而且把课程改革重要组成部分的体育专项化教学作为学校体育改革的突破口和学校办学育人的新的生长点,在促进学生全面发展和特色发展、学校课程建设和学科育人等方面发挥了重要作用,这对于上海市其他学校也有一定的借鉴意义。

上海市教育委员会副主任



2016年6月

序 二

上海市新中高级中学是上海市实验性示范性高中，已有九十余年的办学历史。自 2006 年开始，学校就实施每天一节体育课，深受学生的好评。2012 年，上海市教委推行“高中体育专项化”课程改革，作为上海市的首批试点学校，学校的领导和体育教师将羽毛球专项列入学校体育教学，至今已跨入第五个年头。这本书稿正是五年来他们理论与实践的成果，凝聚着他们的心血！若不是以一种执着、忘我的职业精神奉献于学校体育教育，是不可能有这些文字积累的；若不是在一种自觉、主动的研究状态下工作，也不会有这一成果的。

学校教育的根本任务是“立德树人”，而体育是学校教育的重要环节。国务院办公厅最近颁发的《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中指出：以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目的，改革创新体制机制，全面提升体育教育质量，健全学生人格品质，切实发挥体育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。开展校园羽毛球教学的目的，是要把羽毛球运动作为学校教育教学的载体，能动地适应和促进高中生综合素质的发展，从而提高整个学校的办学水平。这本书稿真实地反映了新中高级中学体育教师在理论和实践上的探索，是体育课程改革的成果，值得本市同行们关注。

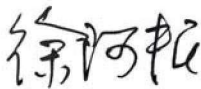
羽毛球运动本身就具有丰富的育人价值，我们理应在教学中将羽毛球融入学生的学习活动中，在羽毛球教学课上激发学生的练习兴趣和情感投入，在羽毛球活动中关注技战术的运用和团队意识及合作行为的教育，让羽毛球运动回归学生的真实生活。

我曾在这所学校担任几年校长，经常去看教师上羽毛球课，看学生的羽毛球社团活动。上课的教师虽然不具有羽毛球专业背景，但羽毛球课上得有趣、有水平。社团活动时，学生的羽毛球基本技能掌握得很娴熟，女生毫不逊

色于男生，这使我颇为感慨：这些看似文质彬彬的高中生照样能玩好羽毛球。课后我才知道，这位教师为上好羽毛球课付出了许多努力。看了这本书稿后，我也明白了学校领导的用心——只有唤起体育教师的热情，才能使羽毛球专项化课程实现全面育人。

高中羽毛球专项化课程发展的路很长，还有许多问题需要我们去探索。我真心期待新中高级中学的领导和体育教师们，在教学实践中继续探索，能给同行们带来更多的启迪。

上海市中学生体育协会会长、体育特级教师

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '徐' (Xu), '何' (He), and '松' (Song).

2016年6月

第一章 奠基终身发展的体育专项化教学	1
第一节 上海“高中体育专项化”课程改革的背景及概况	1
一、“高中体育专项化”课程改革的源起	1
二、“高中体育专项化”课程改革的脉络	2
三、“高中体育专项化”课程改革的最新进展	3
四、对“高中体育专项化”课程改革的反馈与思考	4
第二节 奠基终身发展的体育专项化教学	5
一、新中高级中学体育专项化课程改革背景	5
二、新中高级中学体育专项化课程改革实践	6
三、新中高级中学体育专项化课程改革的意义	9
第三节 彰显特色的羽毛球专项化教学	10
一、高一年级培养兴趣，育德心	11
二、高二年级驱动发展，树德能	11
三、高三年级创新运用，践德行	12
第二章 羽毛球专项化课程设计	14
第一节 课程目标	14
一、总目标	14
二、年级目标	15
第二节 课程内容	19
一、羽毛球运动概述	19
二、羽毛球场地、器材介绍	22
三、羽毛球竞赛规则与裁判法	24
四、羽毛球比赛组织与编排	31
五、基本技术	36

六、基本战术	36
七、素质练习	36
八、安全教育	38
九、运动欣赏	43
第三节 教学进度	50
一、高一年级	50
二、高二年级	53
三、高三年级	57
第三章 羽毛球基本技术的教法	61
第一节 准备姿势、握拍与步法	61
一、准备姿势	61
二、握拍	62
三、步法	64
第二节 发球	68
一、正手发球	68
二、反手发球	69
第三节 前场技术	71
一、挑球	71
二、放网前球	73
三、搓球、勾球、推球	74
四、扑球	77
第四节 中场技术	78
一、接杀球	78
二、平抽快挡	82
三、半蹲快打	84
第五节 后场技术	85
一、正手击高远球	85
二、头顶击高远球	87
三、杀球	89
四、吊球	91

第四章 羽毛球基本战术的教法	94
第一节 单打战术	94
一、发球抢攻战术	94
二、打四方球突击空档战术	95
三、打对角线战术	96
四、逼反手战术	97
五、防守反攻战术	98
第二节 双打战术	99
一、攻人战术	99
二、攻中路战术	100
三、防守反攻战术	101
四、后杀前封战术	101
第五章 羽毛球专项化课程考核	103
第一节 羽毛球专项化教学考核与评价	103
一、考核评价的目的	103
二、考核评价的内容	104
三、考核评价的方法	105
第二节 新中高级中学体育合格证实施方案	111
一、体育合格证目的意义	112
二、体育合格证主要内容	113
三、体育合格证具体实施方案	113
第六章 羽毛球运动育新人	115
第一节 羽毛球专项化教学与强身健体	115
一、身体素质概念的界定	115
二、羽毛球专项身体素质特点	116
三、羽毛球专项化教学对身体素质和机能的影响	118
四、羽毛球专项身体素质的教学方法	120
第二节 羽毛球专项化教学与全面育人	123
一、羽毛球专项化教学全面育人功能的探索分析	124
二、羽毛球专项化教学全面育人功能的理论模型	125

三、羽毛球专项化教学促进学生全面发展的启示	126
第三节 培养终身发展的人	127
一、快乐运动，健康成长	128
二、享受运动，精彩生活	131
三、终身锻炼，幸福一生	133
四、教学之悟，发展之路	135
后记	139

第一章 奠基终身发展的体育专项化教学

第一节 上海“高中体育专项化”课程改革的背景及概况

增强青少年体质、促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事。青少年学生身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力是民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,也是国家和地区综合实力的重要基础。^a上海青少年学生身心健康水平关系到上海未来的市民素质、可持续发展能力及和谐社会建设成效。为此,中共中央、国务院及中共上海市委、上海市人民政府先后发文,要求增强青少年体质,提高青少年健康水平。^b

一、“高中体育专项化”课程改革的源起

上海市“二期课改”将体育课程名称由“体育与保健”改为“体育与健身”,凸显了以课程为载体的身体教育,以健身为主线的实践活动,以运动为特点的学习经历,重视体育与健身学科基本教学内容对学生身心和谐发展起到的积极作用,从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

上海市教育委员会结合深化“二期课改”的实践,决定在高中学校体育教育教学中开展以学生兴趣和技能水平为依据,打破传统年级、班级概念的分层次专项课程改革(简称“高中体育专项化”课程改革)试点工作,希望通过改革试点,改变传统的体育教学组织形式和运行机制,提高体育教学质量,发挥体育教育在培养学生的全面发展,增强学生体育意识和体育兴趣,掌握体育知识和1~2项体育运动技能的主渠道作用,为学生养成自觉参加体育锻炼的习惯和健康生活方式奠定良好基础。同时,发挥高中体育教学承上启下的作用,延

^a 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见(中发[2007]7号)[Z]. 2007-5-7.

^b 中共上海市委上海市人民政府关于切实提高青少年身心健康水平实施学生健康促进工作的通知(沪委发[2011]15号)[Z]. 2011-7-1.

伸、辐射并推进大学及中小学体育教学的改革发展,为建立科学完善的学校体育教育教学体系进行制度创新。^a

二、“高中体育专项化”课程改革的脉络

2012年11月起,全市确定了上海市新中高级中学等17所高中为“高中体育专项化”课程改革试点单位,成立了以市教委副主任李骏修为组长,新中高级中学原特级校长、体育特级教师、市“双名工程”体育名师基地主持人、市中学生体育协会副主席徐阿根等为副组长的“高中体育专项化”课程改革工作小组,分调研论证、试验推进和全面推进三个阶段逐步展开试点工作。

2013年9月29日,工作小组召开了“高中体育专项化”课程改革试运行阶段工作总结会,全面回顾了试运行阶段工作开展情况。试运行共涉及17所试点学校的190个行政班级、7507名学生、147名体育教师,共设置20个专项、100个项次。设项比较集中的8个专项依次为篮球、乒乓球、健美操、羽毛球、足球、排球、网球、武术。会议明确了“高中体育专项化”课程改革的功能定位,“高中体育专项化”课程改革不是学校体育的目的,而是实现学校体育目标的有效手段、方式和路径,是学校体育改革的重要突破口。“高中体育专项化”课程改革需完成三项主要目标:第一,从激发学生对体育专项的兴趣出发,摆脱功利性体育倾向,调动学生参加体育活动的积极性,使学生比较熟练地掌握1~2项体育技能,掌握专项知识和体育健康知识,发展体能,提高体质健康水平,逐渐养成锻炼习惯;第二,全面更新传统体育教学理念,通过深化改革,形成以体育课、体育活动课、体育社团、体育俱乐部、高水平运动队等构成完整的高中体育体系,探索实现学校体育整体目标的新方式、路径和管理保障模式;第三,“上推”高校体育,“下引”初中、小学体育,带动本市学校体育教育教学的全面改革。会议宣布成立了1个上海市体育教师国际发展中心(设在华东师范大学)、2个上海市体育师资培训基地(小学、初中设在上海师范大学,高中、大学设在上海体育学院)、上海市“高中体育专项化”课程改革8个项目中心组。三所大学将发挥各自的专业特色和优势,为本市体育教师的培训和培养提供多层次、全方位的平台。8个项目中心组将承担起规范专项教学过程,推广专项课程改革成果,促进专项体育教师提升专项教学能力,探索

^a 上海市教育委员会关于开展“高中体育专项化”教学改革试点工作的通知(沪教委体[2012]79号)[Z]. 2012-12-7.

体育教学新思路、新标准、新手段等任务。会议决定于 2013 学年各区县再新增一所高中作为试点学校。^a

2014 年 11 月 12 日,上海市教委组织召开学校体育课程改革座谈会,就“高中体育专项化”课程改革推进中存在的困难和问题以及后续如何推进进行了探讨,有三点是亟须解决的共同问题:一是体育场地不足;二是专项师资;三是体育教师薪酬保障。经多方讨论后认为,后续应从优化顶层设计和分层推进两个方面予以推进。^b

随着“高中体育专项化”课程改革试点工作的深入推进,在两年试点工作的基础上,上海市教委组织专家历时半年编写了《上海市高中体育专项化课程大纲》(包含足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操和武术等 9 个项目,简称《课程大纲》)。为确保《课程大纲》的顺利实施,2015 年 8 月 17 日~8 月 21 日,市教委组织开展了上海市“高中体育专项化”课程大纲培训工作,共有 232 名试点学校的教师参加培训。作为培训承办单位的上海师范大学精心挑选组建了一个四十余人的培训团队,按足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术等 9 个项目分组培训。各项目教学团队严格按照前期的培训计划开展培训,培训内容着重在技术规格、重点难点、组织教法等方面,准确抓住大纲中的核心内容——教法建议和教学提示,教学过程贯穿了讲解与示范、研讨与交流,除发挥学员的主观能动性,还积极引导和提示学员分享本专业的教学经验,争取培训效益最大化。^c

三、“高中体育专项化”课程改革的最新进展

经过两年多的实践,上海市教委在全面总结开展体育专项化课程改革试点的全市 17 所高中学校实践经验和科学论证的基础上,为进一步深入推进本市“高中体育专项化”课程改革,制定了《上海市高中体育专项化课程改革指导意见(试行)》(简称《指导意见》),并以市教委文件形式转发各区县教育局和试

a 上海市高中体育专项化教学改革试运行阶段工作总结会召开[EB/OL]. http://www.shmec.gov.cn/web/xwzx/show_article.php?article_id=69867, 2013-10-18.

b 市教委召开学校体育教学改革座谈会[EB/OL]. http://www.shmec.gov.cn/web/wsbs/webwork_article.php?article_id=78016, 2014-11-12.

c 启动上海市高中体育专项化课程大纲培训工作[EB/OL]. http://www.shmec.gov.cn/web/wsbs/webwork_article.php?article_id=83871, 2015-08-18.

点学校参照执行。^a《指导意见》从“高中体育专项化”课程改革的背景与意义、主要任务、组织实施、管理和保障等方面给予指导。对于背景与意义,提高到了“以学生发展为本”“促进学生全面发展”“学科育人”“有利于以体育课程改革引领高中体育工作整体改革与发展,有利于促进大、中、小学各学段学校体育的联动建设”的高度。主要任务则是希望通过三个学年的体育专项学习,学生能比较熟练地掌握1~2项运动技能,也能带动本市学校体育教育教学的全面改革,同时,以改革为契机全面更新传统体育教学理念。对于操作层面的组织实施,从基本情况调查、合理设置专项、实施小班教学、实施分层教学、课时安排、教学评定、组织专项教研活动等方面给出了具体意见。对于管理和保障则从组织、政策、师资、经费、安全、宣传动员六个方面明确了具体要求。

与此同时,上海扩大“高中体育专项化”课程改革试点范围,吸纳了上海市南洋中学、上海市民立中学等21所高中成为第二批改革试点学校,试点高中增至38所,徐汇、闵行、宝山被列为试点区。为促进学校体育教学新体系的科学衔接,上海“小学体育兴趣化”“初中体育多样化”课程改革试点工作也正式启动,上海市第一师范附属小学等22所小学和上海市格致初级中学等23所初中成为首批试点学校。小学体育教学将以体育游戏和基础运动动作为主,注重趣味性;初中体育教学以基本运动能力及自主健身行为为主,让学生充分体验多种运动项目,为专项学习打下基础。

四、对“高中体育专项化”课程改革的反馈与思考

上海市“高中体育专项化”课程改革从试点到扩大推进,一直受到各方关注。

《中国教育报》《文汇报》《东方教育时报》《青年报》《上海教育》等报刊和人民网、新华网、东方网、新浪教育、搜狐教育、中国教育新闻网、上海教育新闻网等网络媒体全程进行了跟踪报道。

市教委的调查数据显示,八成以上的学生表示找到了自己的运动爱好,更喜欢上体育课了;近九成的教师和校长赞成专项化改革;一半以上的学生家长表示关注、支持这一工作。^b可以说,专项化改革从学校、教师、学生、家长各

^a 上海市教育委员会关于印发《上海市高中体育专项化课程改革指导意见(试行)》的通知[Z]. 2015-10-18.

^b 刘晶晶. 本市小学、初中体育课今秋将“变脸”[N]. 青年报, 2014-07-22.

方面得到的多为正面的、积极的反馈。

在上海举办的第十二届全国学生运动会第四次新闻发布会上,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰强调,未来的体育教学改革新目标,应该是在教给学生最基本的各类体育技能的基础上,为学生创设一项或多项感兴趣且能伴随其终身的运动技能。为了激发更多学生对体育的兴趣,体育专项化不失为一条极佳的改革路径。

“高中体育专项化”对体育教师的专业技能、文化要求、教学水平要求都很高,对体育师资提出了更高挑战。不少教师面临“专项不对口”的难题,试点学校中不少教师都是“半路改行”。上海市中学生体育协会会长、体育特级教师徐阿根认为改革将倒逼教师提升,徐阿根说:“这将倒逼体育教师不断完善知识结构,掌握新的专项技术,积极探索和提高课堂教学效率的方法和途径。”目前不少体育局专业教练、运动员相继走入学校体育课堂,帮助学校提升专项化水准。^a

而在试点学校之一的上海市延安中学校长郭雄看来,专项化课程改革成了撬动学校更大变革的杠杆。^b因尊重了学生的选择,让学生找到了自己喜爱的东西,激发了学生体育学习的积极性和主动性;因专项教学没有现成的大纲和教材,需要教师团队必须在实践过程中摸索与创新,考虑如何在专项体育课上不仅体现体育的育人功能,又要突出专项化的教学特色,最终形成符合学生实情的、完整的、科学的、有可操作性的教学实施体系,这对教师是艰巨的挑战。而在直面这一挑战的过程中,体育教师本身也深度挖掘了体育的魅力,更新了体育教学观念,更重要的是教师掌握了更多读懂学生的方法和途径。

第二节 奠基终身发展的体育专项化教学

一、新中高级中学体育专项化课程改革背景

最近几年,随着上海城市发展和教育改革的不断深化,上海学校体育运动

a 钱钰,张鹏.上海将扩大体育专项化教改试点[N].文汇报,2014-07-27.

b 沈祖芸.上海:高中体育专项化教学改革让学生自选课程[N].中国教育报,2013-12-21.

取得了长足进步。学校体育将“坚持健康第一，以学生发展为本”作为指导思想，在促进学生健康及全面发展方面取得了显著成效。

此外，随着上海经济社会的迅速发展，传统的学校体育教学模式与当今社会发展以及人的终身发展需求之间的矛盾也日益凸显。学校体育在促进学生全面发展、学科育人等方面的功能尚未得到有效发挥，学生体育素养、自觉锻炼意识和自主健身能力有待提升，学校体育亟须通过改革取得新的突破。

高中学段是整个教育体系的重要环节。上海市“高中体育专项化”课程改革作为学校体育改革的突破口，是构建未来上海市学校体育课程体系的重要组成部分之一。

高中体育与健身课程是一门以身体练习为主要手段的课程，课程关注在全面发展体能、提高健康水平的基础上，通过对运动项目的选择和学习，培养运动爱好和专长，掌握科学锻炼身体的方法，提高体育实践能力，养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的生活方式。它具有鲜明的基础性、实践性和综合性，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可或缺的重要途径。

新中高级中学的办学理念是“为学生终身奠基，让学生终身怀念”，这是总结 90 年来“以人为本，以德立身，沉毅笃行，自信自为”传统的基础上，结合当代学生发展特点以及社会对人才的需求提出的。“为学生终身奠基”是从当下畅想未来，“让学生终身怀念”则从未来的视角提升当下的教育，两者共同构成了学校的办学新理念。

根据国家社会经济发展对未来人才的要求，在教育综合改革精神指导下，我校为了进一步深化“奠基学生终身发展”的教育理念，正在开发和完善包括国家基础教育课程、奠基终身发展的核心课程和创新发展课程的“奠基学生终身发展”课程体系。体育与健身类课程是这一课程体系中的核心课程之一。新中高级中学的体育专项化课程改革，正是在这一背景下应运而生的。

二、新中高级中学体育专项化课程改革实践

自 2006 年开始，在时任校长、体育特级教师徐阿根的倡导下，学校将 3 节体育课加 2 节体育活动课改为每周 5 节体育课，确保学生得到充分的锻炼。2010 年起，学校领导和体育教研组经过充分调研，为了解决学生运动量不足，充分发挥运动场地器材设施，更好地满足学生体育锻炼的个性需要，培养学生