

南台科技大學 95 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育(羽球)
課程編碼	04N00102
系所代碼	A
開課班級	夜二技資管四甲 夜二技英語四甲 夜二技幼保四甲 夜二技光電四甲 夜二技會資四甲 夜二技電子四甲
開課教師	王榮全
學分	0.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
課程概述	視運動為生活的一部份、增進對健康自我照顧責任
課程目標	學習羽球技能、鍛鍊身體、養成運動習慣
課程大綱	<p>一・1.上課須知 2.羽球運動熱身要向與要點 3.羽球運動認知</p> <p>二・1.握拍及上擊球 2.持拍、預姿、擊球(一) 3.反手拍、擊球(一) 4.腕力運用、擊遠球 5.擊球練習</p> <p>三・1.餵球、做球 2.控球(一)、控球能力 3.球技鑑定、分組授課</p> <p>四・1.學習羽球基本球技 2.發球、挑球、長球 3.學習矯正長球動作要領</p> <p>五・1.學習由長球動作衍生殺球、壓球等球技要領 2.臂力及腿力增進方法</p> <p>六・1.肌耐力、間歇訓練等 2.心肺適能提昇</p>
英文大綱	

教學方式	課堂講授, 口頭報告, 實務操作,
評量方法	
指定用書	
參考書籍	1.羽球教練理論與實際 程嘉彥 羽球出版社 2.競技運動訓練的理論與方法 阮如鈞
先修科目	
教學資源	
注意事項	1.球拍、羽球自備 2.上課務必穿著運動服裝 3.準時上下課
全程外語授課	
授課語言 1	
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	