

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01104
課程中文名稱	羽球(D)
課程英文名稱	Badminton
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	傅慧榕
上課教室(時間)	週二第 8 節() 週二第 9 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	英語
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	1.基本動作綜合練習 2.規則及裁判法 3.單雙打戰術之運用 4.分組循環比賽
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <p>1.透過羽球其運動的正確學習，提升個人的體適能及正確的運動態度與技能， --，1 建構健康生活</p> <p>2.透過羽球運動技巧的訓練，養成終生運動的習慣，享受高齡化的社會，--，2 永續健康照護</p> <p>3.透過羽球運動尋找適合的球伴，以從中培養良好的人際關係及健康的生活， --，3 休閒技能養成</p> <p>4.從羽球比賽養成與他人互動和發展友誼的能力，--，4 尊重生命價值</p> <p>5.透過羽球比賽養成與他人互動和發展友誼的能力，--，5 真誠關懷社會</p> <p>6.經由羽球比賽，訓練個人的抗壓性及情緒管理，進而培養勝不驕敗不餒的 運動精神，--，7 優質情緒管理</p> <p>7.透過羽球運動培養團隊精神，以團體的目標強化團隊的互助合作精神，--， 8 強化團體意識</p> <p>8.經由羽球比賽及影片欣賞，培養對運動藝術與美個欣賞能力，--，6 運動藝 術欣賞</p>
中文課程大綱	<p>第一週</p> <p>1. 介紹課程大綱及各項注意事項。</p> <p>2. 場地分配、車輛停放地點排練整齊。</p>

	<p>3. 器材準備確實，加強球拍、球的選購。</p> <p>4. 加強穿著運動服裝，準時上、下課。</p> <p>第二~七週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上學期所學基本動作。 2. 加強上課前的熱身動作，減少運動傷害。 3. 正、反拍、短球、發球講解示範說明。 4. 發球重點說明 (說明測驗要點)。 5. 各種擊球方式及步法移動介紹。 <p>第八、九週</p> <p>期中考</p> <p>發球測驗 (雙打發球區分六等份，10, 9, 8, 7, 6, 5, 每人發 10 球)</p> <p>第十~十五週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地介紹 (單打)。 2. 規則說明 (單打)。 3. 單、雙打分析，戰略說明。 4. 殺球介紹示範，分組練習。 <p>第十六~十七週</p> <p>期末考</p> <p>雙打分組比賽測驗 (裁判、擊球法、比賽反應、步法移位動作、規則等)。</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>第一週: 課程概要描述(羽球基本常識介紹，羽球場地介紹，活動前準備的重要性，運動傷害防護，球場禮儀，評分標準)+ 選羽球助教</p> <p>第二週: 熱身及伸展操+握拍+執球方法+空中抓球、地上撿球、正反拍向上擊球+發高遠球+自由活動+分組</p> <p>第三週: 熱身及伸展操+準備動作+後場球路 (高遠擊球動作解析，吊球，殺球。抽球)+練習活動</p> <p>第四週: 國慶日，放假！</p> <p>第五週: 熱身及伸展操+前場球路 (放網前球，挑球，對角勾球，撲球)+複習發球及高遠球+練習活動 (關卡一)</p> <p>第六週: 熱身及伸展操+原心位置+米字步伐 (前後，左右，側面步法介紹)+中場球路 (平推球，平抽球)+綜合練習</p> <p>第七週: 期中測驗</p> <p>第八週: 期中測驗 (關卡二)</p> <p>第九週: 期中考週，No class!</p> <p>第十週: 裁判法與記錄+賽程編排</p> <p>第十一週: 熱身及伸展操+單打基本戰術觀念 (一)+單打球路練習 (一)，半</p>

	<p>場單打</p> <p>第十二週: 熱身及伸展操+單打基本戰術觀念(二)+單打球路練習(二)+全場單打(關卡三)</p> <p>第十三週: 單打 Tournament+輪流計分(關卡四)團體對抗</p> <p>第十四週: 單打 Tournament+輪流計分</p> <p>第十五週: 單打 Tournament+輪流計分(關卡五)</p> <p>第十六週: 術科測驗</p> <p>第十七週: 學科測驗+術科補考</p> <p>第十八週: 期末考週, No class!</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標, 教學方式, 評量方式</p> <p>-----</p> <p>透過羽球其運動的正確學習, 提升個人的體適能及正確的運動態度與技能, 實作演練課堂講授, 實作實作</p> <p>透過羽球運動技巧的訓練, 養成終生運動的習慣, 享受高齡化的社會, 實作演練, 日常表現</p> <p>透過羽球運動尋找適合的球伴, 以從中培養良好的人際關係及健康的生活, 實作演練, 日常表現</p> <p>從羽球比賽養成與他人互動和發展友誼的能力, 實作演練, 日常表現</p> <p>透過羽球比賽養成與他人互動和發展友誼的能力, 實作演練, 日常表現</p> <p>經由羽球比賽, 訓練個人的抗壓性及情緒管理, 進而培養勝不驕敗不餒的運動精神, 實作演練, 日常表現</p> <p>透過羽球運動培養團隊精神, 以團體的目標強化團隊的互助合作精神, 實作演練, 日常表現</p> <p>經由羽球比賽及影片欣賞, 培養對運動藝術與美個欣賞能力, 實作演練, 日常表現</p>
指定用書	<p>書名:</p> <p>作者:</p> <p>書局:</p> <p>年份:</p> <p>ISBN:</p> <p>版本:</p>
參考書籍	<p>一、 羽球指引 樊正治 台灣商務</p> <p>二、 學校體育教材教法與評量－羽球 教育部</p> <p>三、 國際羽球規則 中華民國羽球協會</p>
教學軟體	
課程規範	<p>一、自備球拍與羽球。</p> <p>二、請穿著有延展性之運動衣褲及有鞋帶之運動鞋來上課。</p>

- | | |
|--|---|
| | <p>三、著拖鞋或涼鞋及不合格之運動衣服以外之服裝，自動喪失上課權利並算缺席乙次。</p> <p>四、請攜帶水和毛巾。</p> <p>五、課後多練習基本動作。</p> <p>六、羽球規則的研讀。</p> |
|--|---|