

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01105
課程中文名稱	羽球(E)
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	蘇素月
上課教室(時間)	週三第 3 節() 週三第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
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"> <li>1. 複習上學期所學基本動作。</li> <li>2. 加強上課前的熱身動作，減少運動傷害。</li> <li>3. 正、反拍、短球、發球講解示範說明。</li> <li>4. 發球重點說明 (說明測驗要點)。</li> <li>5. 各種擊球方式及步法移動介紹。</li> </ol> <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"> <li>1. 場地介紹 (單打)。</li> <li>2. 規則說明 (單打)。</li> <li>3. 單、雙打分析，戰略說明。</li> <li>4. 殺球介紹示範，分組練習。</li> </ol> <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	<ol style="list-style-type: none"> <li>一.1.課程簡介及修課須知說明</li> <li>2.師生溝通與分組</li> <li>3.穿著運動服裝，準時上、下課</li> <li>二.1.加強上課前的熱身動作，減少運動傷害</li> <li>2.單打規則複習及發球規則講解</li> <li>3.單打半場比賽分組練習</li> <li>三.1.雙打規則講解</li> <li>2.發短球介紹</li> <li>3.高遠球發球練習</li> <li>四.綜合練習:高遠球發球練習、長球、雙打比賽練習</li> <li>五.綜合練習:發短球、高遠球發球練習、長球、雙打比賽練習</li> <li>六.1.全場攻守練習</li> <li>2.雙打戰略戰術</li> <li>3.分組練習</li> <li>七.1.全場攻守練習</li> <li>2.雙打練習</li> </ol>

	<p>3.裁判實習</p> <p>八.期中術科測驗:</p> <p>九.期中術科測驗:</p> <p>十.1.雙打隊型介紹、規則研討、裁判手勢及實習</p> <p>2.雙打分組循環賽</p> <p>十一.雙打分組循環賽及裁判實習。(分組比賽名次依序給分，除羽球技術特佳之同學外，最高分 95 分，最低分 60 分。)</p> <p>十二.雙打分組循環賽及裁判實習</p> <p>十三.雙打分組循環賽及裁判實習</p> <p>十四.混雙加分賽</p> <p>十五.混雙加分賽</p> <p>十六.期末術科測驗:</p> <p>十七.期末術科測驗: 筆試測驗(規則及常識測驗)</p>
<p>教學方式與評量方法</p>	<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，日常表現筆試實作實作</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，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</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，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</p> <p>從羽球比賽養成與他人互動和發展友誼的能力，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</p> <p>透過羽球比賽養成與他人互動和發展友誼的能力，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</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，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</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，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</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，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>

<b>參考書籍</b>	中華民國羽球協會網站 <a href="http://www.ctb.org.tw/default.asp">http://www.ctb.org.tw/default.asp</a> 羽毛球訓練技術(江明宏 信宏出版社，2005) 羽毛球拍打技巧(江明宏 信宏出版社，2005) 羽球運動-教學與訓練.涂國誠 2007.品度出版
<b>教學軟體</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.各自準備羽球拍與羽球。</li> <li>2.上網查詢羽球規則及比賽新資訊。</li> <li>3.數位學習平台</li> </ol>
<b>課程規範</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.穿著適合運動之服裝及遵守上課規定。</li> <li>2.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</li> <li>3.上課不遲到，不無故缺席。</li> <li>4.請自備球拍及球。</li> <li>5.注意運動安全。</li> </ol>