

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03703
課程中文名稱	體育生活(三)：羽球(C)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Badminton
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四高齡服務二甲 四技網通二甲四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
任課教師	蘇素月
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 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	注意事項: 1. 術科測驗 60%(期中考 30% 期末考 30%) 筆試 20% 平時 20% 2. 穿著運動服及運動鞋 3. 準時上下課 4. 上課前熱身運動減少運動傷害 5. 上課認真學習、上課時間不可用餐、抽煙等。
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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 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 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 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 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 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

	<p>運動精神，--，6 運動藝術欣賞</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，--，7 優質情緒管理</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，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹課程大綱及各項注意事項。 2. 場地分配、車輛停放地點排練整齊。 3. 器材準備確實，加強球拍、球的選購。 4. 加強穿著運動服裝，準時上、下課。 <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	<ol style="list-style-type: none"> 一.1.課程簡介及修課須知說明 2.師生溝通與分組 3.穿著運動服裝，準時上、下課 二.1.加強上課前的熱身動作，減少運動傷害 2.單打規則複習及發球規則講解 3.單打半場比賽分組練習 三.1.雙打規則講解 2.發短球介紹

	<p>3.高遠球發球練習</p> <p>四.綜合練習:高遠球發球練習、長球、雙打比賽練習</p> <p>五.綜合練習:發短球、高遠球發球練習、長球、雙打比賽練習</p> <p>六.1.全場攻守練習 2.雙打戰略戰術 3.分組練習</p> <p>七.1.全場攻守練習 2.雙打練習 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 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>

	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
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	中華民國羽球協會網站 http://www.ctb.org.tw/default.asp 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
教學軟體	1.各自準備羽球拍與羽球。 2.上網查詢羽球規則及比賽新資訊。 3.數位學習平台
課程規範	1.穿著適合運動之服裝及遵守上課規定。 2.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。 3.上課不遲到，不無故缺席。 4.請自備球拍及球。 5.注意運動安全。