

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03704
課程中文名稱	體育生活(三)：羽球(D)
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	四技產設二甲 四技產設二乙四技化材二甲四技化材二乙四技電商二甲四技電商二乙四國際商務二甲四國際金融二甲四技英語二甲四技英語二乙
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	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"> <li>1. 介紹課程大綱及各項注意事項。</li> <li>2. 場地分配、車輛停放地點排練整齊。</li> <li>3. 器材準備確實，加強球拍、球的選購。</li> <li>4. 加強穿著運動服裝，準時上、下課。</li> </ol> <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	<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</p>

	<p>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>
<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，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>
<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>

	版本：
參考書籍	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、 羽球指引 樊正治 台灣商務</li> <li>二、 學校體育教材教法與評量－羽球 教育部</li> <li>三、 國際羽球規則 中華民國羽球協會</li> </ul>
教學軟體	
課程規範	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、自備球拍與羽球。</li> <li>二、請穿著有延展性之運動衣褲及有鞋帶之運動鞋來上課。</li> <li>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。</li> <li>四、請攜帶水和毛巾。</li> <li>五、課後多練習基本動作。</li> <li>六、羽球規則的研讀。</li> </ul>