

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N03K04
課程中文名稱	體育生活：羽球(D)
課程英文名稱	Physical Education：Badminton
學分數	3.0
必選修	自選必修
開課班級	夜四技休閒二甲 夜四技休閒二乙夜四技休閒二丙夜四技餐旅二甲夜四技餐旅二乙夜四技餐旅二丙
任課教師	鄭炎坤
上課教室(時間)	週四第 12 節() 週四第 13 節() 週四第 14 節()
課程時數	3
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，--，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	第一週

	<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> <p>1. 複習上學期所學基本動作。</p> <p>2. 加強上課前的熱身動作，減少運動傷害。</p> <p>3. 正、反拍、短球、發球講解示範說明。</p> <p>4. 發球重點說明 (說明測驗要點)。</p> <p>5. 各種擊球方式及步法移動介紹。</p> <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> <p>1. 場地介紹 (單打)。</p> <p>2. 規則說明 (單打)。</p> <p>3. 單、雙打分析，戰略說明。</p> <p>4. 殺球介紹示範，分組練習。</p> <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>1.課程介紹、上課注意事項說明、羽球運動發展現況。</p> <p>2.握拍法、執球法及球感練習。</p> <p>3.正手發高遠球及正手拍高手擊球講解與練習。</p> <p>4.正手發高遠球及正手拍高手擊球對打練習。</p> <p>5.反手拍高手擊球講解與練習。</p> <p>6.正、反手拍低手擊球法講解與練習。</p> <p>7.反手發短球講解與練習。</p> <p>8.綜合練習。規則介紹。</p> <p>9.測驗-高遠球擊球。</p> <p>10.平擊球講解與練習。</p> <p>11.殺球講解與練習。單打比賽。</p> <p>12.發高遠球與殺球練習。單打比賽。</p> <p>13.發短球與網前球動作要領講解與練習、雙打比賽。</p> <p>14.雙打比賽。</p>

	<p>15.雙打比賽。</p> <p>16.測驗-發球。</p> <p>17.筆試及補考</p> <p>18.期末考及補考</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，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，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，同儕互評</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，同儕互評</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，同儕互評</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，自我評量</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，課堂講授，自我評量</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名：無</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>羽毛球教室 關一誠 聯廣圖書公司 八十二年一月</p>
<p>教學軟體</p>	<p>無</p>
<p>課程規範</p>	<p>1.第一節上課請同學到悠活館四樓羽球場集合。</p> <p>2.悠活館嚴禁攜帶飲料即食物入內，請同學配合。</p>