

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04N03K01
課程中文名稱	體育生活：羽球(A)
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	夜四技車輛二甲 夜四技車輛二乙夜四技車輛二丙夜四技資傳二甲夜四技資 工二甲夜四技視傳二甲
任課教師	方怡堯
上課教室(時間)	週二第 12 節() 週二第 13 節() 週二第 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

	<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	<p>第一週: 羽球概論(1 師生互動，本學期授課.課程內容講解 2.暖身操 3.場地、球場等介紹)</p> <p>第二週: 握拍法(握拍、持球)及球場介紹</p> <p>第三週: 發球(發短球、發高遠球)</p> <p>第四週: 基本動作練習 (對牆、發球、左右步法) 平球練習</p> <p>第五週: 高遠球 (高遠球、前後步法)</p> <p>第六週: 切球 (切球、左前右後步法)</p> <p>第七週: 挑球 (挑球、右前左後步法)</p> <p>第八週: 期中考試 (發球)</p> <p>第九週: 期中考試 (發球)</p> <p>第十週: 步法練習 (1.V 型步法、挑球—網前短球、倒 V 型步法、切球—網前短球)</p> <p>第十一週: 步法練習 (米字型步法、扣球—抽球)</p> <p>第十二週: 單打規則講解與裁判法 (裁判法、規則講解)</p>

	<p>第十三週: 單打比賽練習 (單打比賽練習與裁判員實習)</p> <p>第十四週: 單打比賽 (綜合練習、單打循環比賽)</p> <p>第十五週: 單打比賽 (綜合練習、單打循環比賽)</p> <p>第十六週: 期末測驗 (單打比賽)</p> <p>第十七週: 期末測驗 (單打比賽)</p> <p>第十八週: 筆試測驗 (羽球概念與單打規則 20%)</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，實作實作實作</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，實作實作實作</p> <p>從羽球比賽養成與他人互動和發展友誼的能力，實作演練，實作實作實作</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，實作實作實作</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，實作演練，實作實作實作</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，實作實作實作</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，實作演練，實作實作實作</p>
指定用書	<p>書名：羽毛球基礎技巧&戰術</p> <p>作者：大屋貴司</p> <p>書局：楓葉社文化</p> <p>年份：2018</p> <p>ISBN：9789863701651</p> <p>版本：1</p>
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	<p>一、期中術科測驗:20%</p> <p>二、期末術科測驗:20%</p> <p>三、多元測驗筆試:10%</p> <p>四、上課出席率：30%</p> <p>五、準時借還用器材、學習態度、穿著服運動服（衣、褲、鞋、襪）佔學期成績:20%</p> <p>六、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p>

