

# 南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

|                |  |
|----------------|--|
| 課程代碼           | 04N03K01   |
| 課程中文名稱         | 體育生活：羽球(C)   |
| 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           | 夜四技高服二甲 夜四技企管二甲夜四技財金二甲夜四技資管二甲夜四技英語二甲夜四技行流二甲夜四技日語二甲夜四技日語二乙  |
| 任課教師           | 方怡堯  |
| 上課教室(時間)       | 週二第 12 節()<br>週二第 13 節()<br>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<br/>-----</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，<br/>--，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<br/>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，<br/>--，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<br/>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，--，<br/>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<br/>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。<br/> 2. 場地分配、車輛停放地點排練整齊。<br/> 3. 器材準備確實，加強球拍、球的選購。<br/> 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。<br/> 2. 加強上課前的熱身動作，減少運動傷害。<br/> 3. 正、反拍、短球、發球講解示範說明。<br/> 4. 發球重點說明 (說明測驗要點)。<br/> 5. 各種擊球方式及步法移動介紹。</p> <p>第八、九週<br/> 期中考<br/> 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)。<br/> 2. 規則說明 (單打)。<br/> 3. 單、雙打分析，戰略說明。<br/> 4. 殺球介紹示範，分組練習。</p> <p>第十六~十七週<br/> 期末考<br/> 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 | <p>Week 2 ~ Week 7</p> <p>1. Review skills learned during the last semester.<br/> 2. Warm-up before starting in order to reduce injuries.<br/> 3. Demonstration on forehand and backhand grips as well as serve.<br/> 4. Key points on serving.<br/> 5. Introduction on hitting methods and footwork.</p> <p>Week 8 ~week 9<br/> Mid-term<br/> Service test (6 scoring areas draw in doubles service area) every one has 10 shuttles</p> <p>Week 10 ~ week 15</p> <p>1. Introduction of singles<br/> 2. Introduction of rules of singles</p> |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <p>3. Analysis on singles and doubles</p> <p>4. Demonstration on smashing and practice</p> <p>Week 16~ week 17</p> <p>Final test</p> <p>Doubles (play, umpire, hitting, game reaction, footwork, rules)</p>   |
| <p>課程進度表</p>     | <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> |
| <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&amp;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> |