

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

| | |
|----------------|--|
| 課程代碼 | 04D01103 |
| 課程中文名稱 | 羽球(C) |
| 課程英文名稱 | Badminton |
| 學分數 | 1.0 |
| 必選修 | 選修 |
| 開課班級 | 高年級體育選修 |
| 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 | |
| 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，--，7 優質情緒管理</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，--， 8 強化團體意識</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，--，6 運動藝 術欣賞</p> |
| 中文課程大綱 | <p>第一週</p> <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> <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 | <p>Week 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Course introduction 2. Grouping 3. Reminding of purchasing the racket and shuttles. 4. Appropriate sportswear and being in class on time. <p>Week 2 ~ Week 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Review skills learned during the last semester. 2. Warm-up before starting in order to reduce injuries. 3. Demonstration on forehand and backhand grips as well as serve. 4. Key points on serving. 5. Introduction on hitting methods and footwork. <p>Week 8 ~week 9</p> <p>Mid-term</p> <p>Service test (6 scoring areas draw in doubles service area) every one has 10 shuttles</p> |

| | |
|--------------|---|
| | <p>Week 10 ~ week 15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction of singles 2. Introduction of rules of singles 3. Analysis on singles and doubles 4. Demonstration on smashing and practice <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> | <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 3.高遠球發球練習 四.綜合練習:高遠球發球練習、長球、雙打比賽練習 五.綜合練習:發短球、高遠球發球練習、長球、雙打比賽練習 六.1.全場攻守練習 2.雙打戰略戰術 3.分組練習 七.1.全場攻守練習 2.雙打練習 3.裁判實習 八.期中術科測驗: 九.期中術科測驗: 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 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。) 十二.雙打分組循環賽及裁判實習 十三.雙打分組循環賽及裁判實習 十四.雙打分組循環賽及裁判實習 十五.期末術科測驗: 十六.期末術科測驗: 十七.期末術科測驗: |

| | |
|-----------|--|
| | 筆試測驗(規則及常識測驗) |
| 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> <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</p> |
| 指定用書 | <p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p> |
| 參考書籍 | <p>中華民國羽球協會網站</p> <p>http://www.ctb.org.tw/default.asp</p> <p>羽毛球訓練技術(江明宏 信宏出版社，2005)</p> <p>羽毛球拍打技巧(江明宏 信宏出版社，2005)</p> <p>羽球運動-教學與訓練.涂國誠 2007.品度出版</p> |
| 教學軟體 | <p>1.各自準備羽球拍與羽球。</p> <p>2.上網查詢羽球規則及比賽新資訊。</p> <p>3.數位學習平台</p> |
| 課程規範 | <p>1.穿著適合運動之服裝及遵守上課規定。</p> <p>2.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p> <p>3.上課不遲到，不無故缺席。</p> <p>4.請自備球拍及球。</p> |

| | |
|--|-----------|
| | 5.注意運動安全。 |
|--|-----------|