

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01106
課程中文名稱	羽球(F)
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	邱榮貞
上課教室(時間)	週四第 3 節() 週四第 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>
<p>英/日文課程大綱</p>	<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>	<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，實作演練課堂講授，筆試實作</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</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</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，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，課堂講授，日常表現 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</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，日常表現</p>
指定用書	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	<p>1.羽球相關課程書籍及資料 2.最新國際羽球規則</p>
教學軟體	<p>1.可上網查詢單打比賽規則(中華民國羽球協會.國際羽球協會) 2.Flip 數位學習</p>
課程規範	<p>1.期中術科測驗/報告佔學期成績 25%。 2.期末術科測驗/報告佔學期成績 25%。 3.筆試測驗佔學期成績 15%。 4.平時分數佔學期成績 35%，平時分數計算方式：每人基本分數 80 分。 A.加分方式：a.上課學習態度、運動精神、服務、其他等。 b.上課競賽加分。 c.整學期上課全勤者。 d.加總總分上限為 100 分。 B.扣分方式：a.缺席課程者：(1 次未到課扣平時成績 5 分,2 次扣 10 分,3 次扣 20 分,4 次扣 40 分,5 次扣 80 分,5 次以上扣 100 分。) b.未穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪，每次扣 5 分。 c.未繳交平時報告，每次扣 5 分。 5.請穿著運動服、運動褲、運動鞋、運動襪上課，嚴禁穿著牛仔褲系列上課。 6.上課請勿遲到，不無故缺席。 7.請遵守上課規定。 8.請自備球拍及球。 9.注意運動安全與避免運動傷害。 10.如有重大或慢性疾病，請事先告知教師。</p>

