

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：羽球一（一下）
- 二、 授課教師姓名：陳挺豪
- 三、 授課學年度：九十二學年度第二學期
- 四、 必選修：必修
- 五、 開課年級：大一
- 六、 學分數：0
- 七、 每週授課時數：二小時

- 八、 教學目標：
 - （一） 使瞭解體會運動的功能及樂趣
 - （二） 激發學生學習羽球的興趣，並提高羽球技能。
 - （三） 以羽球培養規律運動的習慣，進而成為終生運動。
 - （四） 社會規範行為的培養。

- 九、 課程摘要：
 - （一） 羽球概論
 - （二） 個人基本動作及打擊法
 - （三） 單打實戰演練
 - （四） 測驗

- 十、 授課方法：講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他

- 十一、 評量方式：
 - （一） 認知：羽球常識測驗（10%）
 - （二） 技能：60秒平抽擋測驗、（20%）發球測驗（20%）、半場單打比賽（20%）
 - （三） 情意：學習態度、出缺勤、服裝（30%）

- 十二、 參考用書：

主任林國棟

十三、教學進度與大綱：(十八週)

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	02/16— 02/20	羽球概論	課程概論、握拍法、持球法、預備擊球動作，分組練習	2	羽球場
2	02/23— 02/27	正手拍發球及正手平抽擋球	正手低手擊球、發長球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
3	03/01— 03/05	反手平抽擋	反手拍低手擊球、反手拍發小球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
4	03/08— 03/12	平抽擋綜合練習	正手、反手平抽擋加快速度之技巧，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
5	03/15— 03/19	技能測驗(1)	60秒平抽擋測驗	2	羽球場
6	03/22— 03/26	反手拍低手擊球及發小球	反手拍低手擊球、高手擊球、反手拍發小球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
7	03/29— 04/02	正手擊高遠球	正手擊高遠球基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
8	04/05— 04/09	放小球	放小球、網前腳步，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
9	04/12— 04/16	切球、挑球	複習放小球、切球、挑球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
10	04/19— 04/23	技能測驗(2)	發球測驗	2	羽球場
11	04/26— 04/30	期中考		2	羽球場
12	05/03— 05/07	前後步法講解與切挑球(1)	前後步法講解與切挑球聯合演練，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
13	05/10— 05/14	前後步法講解與切挑球(2)	前後步法講解與切挑球聯合演練，加強基本動作解說示範，分組及個別指導練習	2	羽球場
14	05/17— 05/21	單打實戰演練	單打規則介紹與實戰演練	2	羽球場
15	05/24— 05/28	單打比賽(1)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
16	05/31— 06/04	單打比賽(2)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
17	06/07— 06/11	筆試測驗	羽球常識測驗	2	羽球場
18	06/14— 06/18	期末考		2	羽球場