

開南大學體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：體育一 羽球
- 二、授課教師姓名：吳正明
- 三、授課學年度：九十六學年度第一學期
- 四、必選修：必修
- 五、開課年級：大一、大二
- 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，並提高與球技能。
 - (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) 雙打實戰演練
 - (四) 測驗
- 十、評量方式：
 - (一) 認知：羽球常識測驗 (10%)
 - (二) 技能：雙打比賽測驗 (40%)、雙打戰術報告 (20%)
 - (三) 情意：學習態度、出缺勤、服裝 (30%)



吳正明



課程大綱

課程名稱：羽球		學期
課程綱要	教學進度	
第一節、認識羽球運動	一、羽球簡史 二、羽球的知識（球場、球拍、裝備、簡易比賽規則、球場禮節）	
第二節、羽球遊戲	一、熱身運動與球感練習 二、羽球遊戲（用球） 三、羽球遊戲（用球拍）	
第三節、基本技術（一）	一、握拍（正手、反手） 二、執球（執球腰、執球座、執羽毛、特殊執球法） 三、拋球 四、羽球遊戲（用球及球拍）	
第四節、基本技術（二）	一、發球（高遠球）練習 二、接發球（回擊高遠球）練習	
第五節、基本技術（三）	一、發高遠球、回擊高遠球複習 二、長平擊球練習	
第六節、基本技術（四）	一、高遠球、長平擊球複習 二、吊球練習 三、網前短球練習	
第七節、基本技術（五）	一、高遠球、長平擊球、吊球、網前短球複習 二、切球練習	
第八節、基本技術（六）	一、高遠球、長平擊球、吊球、網前短球、切球複習 二、挑球練習	
第九節、基本技術（七）	一、高遠球、長平擊球、吊球、網前短球、切球、挑球複習 二、殺球練習	
第十節、基本技術（八）	一、各種基本技術綜合複習 二、步伐練習	
第十一節、基本技術（九）	一、各種基本技術綜合複習	
第十二節、基本技術（十）	一、各種基本技術綜合複習	
第十三節、應用技術（一）	一、單打比賽練習	
第十四節、應用技術（一）	一、雙打比賽練習	
第十五節、應用技術（一）	一、雙打比賽練習	
第十六節、總複習與測驗	一、總複習與測驗	
第十七節、總複習與測驗	一、總複習與測驗	
第十八節、總複習與測驗	一、總複習與測驗	