

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：體育八－休閒羽球
- 二、 授課教師姓名：陳挺豪
- 三、 授課學年度：九十四學年度第二學期
- 四、 必選修：必修
- 五、 開課年級：大三、大四
- 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) 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%)



十一、教學進度與大綱：(十八週)

週次	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	擊球前基本動作	握拍法、持球法、預備擊球動作，分組練習	2	羽球場
2	正手拍低手擊球擊及發長球	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	反手拍低手擊球及發小球	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	正手擊高遠球(1)	正手擊高遠球基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
5	正手擊高遠球(2)	複習正手擊高遠球基本動作，分組指導練習	2	羽球場
6	平推球	複習正手擊高遠球，平推球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
7	放小球	放小球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
8	切球	複習放小球，切球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
9	前後步法講解與切挑球	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
10	校外參訪	現場觀賞中華台北羽球公開賽	2	羽球場
11	雙打戰術與比賽測驗(1)	基本動作聯合演練與雙打比賽	2	羽球場
12	雙打戰術與比賽測驗(2)	雙打接發球演練與雙打比賽	2	羽球場
13	雙打戰術與比賽測驗(3)	雙打移位、補位演練與雙打比賽	2	羽球場
14	雙打戰術與比賽測驗(4)	雙打防守戰術演練與雙打比賽	2	羽球場
15	雙打戰術與比賽測驗(5)	雙打進攻戰術演練與雙打比賽	2	羽球場
16	雙打戰術與比賽測驗(6)	基本動作聯合演練與雙打比賽	2	羽球場
17	報告	雙打戰術報告	2	羽球場
18	補考	總整理、補考	2	羽球場

