

開南管理學院體育課程教學計畫

課程委員會召集人

體育室主任 廖貴鋒

- 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：九十三學年度第二學期
- 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%）體能測驗（20%）、半場單打比賽（20%）
- （三）情意：學習態度、出缺勤、服裝（30%）

陳挺豪

十二、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	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	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	反手拍發球及正手平抽擋球	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	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	技能測驗(1)	60秒平抽擋測驗	2	羽球場
6	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
7	正手擊高遠球(2)	複習正手擊高遠球基本動作	2	羽球場
8	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	切球、挑球	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	技能測驗(2)	體能測驗	2	羽球場
11	期中考			
12	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	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	單打實戰演練	單打規則介紹與實戰演練	2	羽球場
15	單打比賽(1)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
16	單打比賽(2)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
17	報告	單打戰術報告	2	羽球場
18	期末考			