



## 開南大學 96 年度第 2 學期 體育室 體育一 教學計劃表

課程編號	002040080	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 林國銘 老師 開課系所： 體育室 學系 年級班別： 二年級 各系班
班次	01		
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)
體育二 - 休閒羽球		0	Physical Education 2 - Leisure Badminton
教學目標 與內容	<p>一、教學目標</p> <p>(一)指導羽球運動知識與技能。</p> <p>(二)指導鍛鍊學生體能(肌力、速度、耐力、柔軟性、敏捷性、協調性)。</p> <p>(三)藉由課程設計培養學生自動、自律、互助等社會行爲。</p> <p>(四)指導學生羽球技術、欣賞及體驗比賽之樂趣，進而喜愛桌球運動。</p> <p>(五)培養學生規律運動及終生運動的習慣。</p> <p>二、教學內容</p> <p>(一)羽球球運動介紹。</p> <p>(二)羽球球運動技術示範與講解(基本技術、應用技術)。</p> <p>(三)羽球球運動知識探討(規則、器具保養及時事探討)。</p> <p>(四)羽球運動實際比賽體驗(單打賽、雙打賽、裁判擔任、排賽程)。</p> <p>(五)羽球運動影片欣賞與心得分享(心得報告與課堂互動 Q&amp;A)。</p>		
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他_____		
評量方式	期中測驗(術科)[3][0]% 期末測驗(筆試+術科)[5][0]% 平時成績(出席與上課態度)[2][0]% 其他_____		
授課使用及 參考書籍	<p>(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。</p> <p>參考網站</p> <p>一、中華民國羽球協會- <a href="http://www.vghks.gov.tw/meta/hclam/cba.htm">http://www.vghks.gov.tw/meta/hclam/cba.htm</a></p> <p>二、安德森之夢- <a href="http://www.tacocity.com.tw/abs1984/coach.htm">http://www.tacocity.com.tw/abs1984/coach.htm</a></p> <p>三、中華台北羽球網- <a href="http://www.ctb.org.tw/">http://www.ctb.org.tw/</a></p> <p>參考書籍</p> <p>一、楊凌華、鄧鎮堅 (2005)。羽毛球教室。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>二、課堂補充講義</p>		
科目簡介(可含大綱及教學進度)：	<p>一、教學大綱</p> <p>(一)羽球導入與介紹(課程說明、體驗各運動樂趣)</p> <p>(二)技術動作示範與解講(基本技術、應用技術)</p> <p>1.基本技術：基礎技能示範與指導(平擊球、對牆擊球、發球)。</p> <p>2.應用技術：應用技能示範與指導(Z字步法、米字步法、綜合步法、高遠球、挑球)。</p> <p>(三)簡易比賽體驗與影片欣賞(比賽規則、裁判法)。</p> <p>二、教學進度：如附表</p>		
備註：	 		

課程委員會召集人：

授課教師：

體育室 林國銘 授課教師

課務組 97.3.12 收文章

課務組 郭惠姍 辦事員



開南大學 96 年度第 2 學期 體育室 體育 教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	2/26	準備週(課程介紹)	各項運動及場地介紹、課程評量方式說明、上課注意事項及規定說明。	2	至誠樓桌球室
二	3/3	羽球入門	1.握拍法、基本準備姿勢及球拍介紹。 2.對空擊球及對牆擊球。 3.個人羽球技術監定、分組。	2	桌球室
三	3/10	球感體驗	1.對空擊球及對牆擊球。 2.個人羽球技術監定、分組。	2	桌球室
四	3/17	基本動作(二)	1.正手低手發球動作講解與示範。 2.自拋擊球動作要領示範與練習。 3.單打發球動作示範與練習	2	桌球室
五	3/24	基本動作(三)	1.對牆擊球動作示範與練習。 2.單打發球練習。 3.平球基本動作示範與練習。	2	桌球室
六	4/1	基本動作(四)	1.小組接力式平球練習。 2.雙人平球對打練習。 3.左右折返跑步伐示範與練習。	2	桌球室
七	4/8	應用動作(一)	1.兩人平球對打練習。 2.擊高遠球動作示範與練習。 3.左右折返跑步伐示範與練習。	2	桌球室
八	4/15	應用動作(二)	1.對牆擊球練習。 2.米字、Z字步伐講解示範與練習。 3.雙打規則講解。	2	桌球室
九	4/22	技能測驗(一)	正拍低手高遠發球測驗。	2	桌球室
十	4/29	應用動作(三)	1.米字步伐練習。 2.正拍挑球講解示範與練習。	2	桌球室
十一	5/6	應用動作(四)	1.餵球式正拍挑球練習。 2.右折返跑步伐練習。	2	桌球室
十二	5/13	應用動作(五)	1.餵球式正拍挑球練習。 2.雙打模擬比賽。	2	桌球室
十三	5/20	比賽練習(一)	雙打規則練習及學習擔任比賽裁判。	2	桌球室
十四	5/27	比賽練習(二)	分組雙打循環賽。	2	桌球室
十五	6/3	比賽練習(三)	分組雙打循環賽。	2	桌球室
十六	6/10	技能測驗(一)	分組雙打循環賽、測驗。	2	桌球室
十七	6/17	開國紀念日		2	桌球室
十八	6/24	期末考週	運動知識筆試測驗。	2	永裕體育館

課務組  
郭惠姍

課務組  
97.3.12  
收