

開南大學體育課程上課大綱

表一

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
002020140, 05	體育四羽球	林政東	必修	二年級	0	2
	上課時間	星期二 8、9 節				
教學目標 與內容	三、教學目標 (一)指導羽球的基本技術。 (二)體驗羽球技術，欣賞羽球競技。 (三)讓學生喜愛羽球，進而使其成為終身的休閒運動項目。 二、課程內容 (一)羽球技術的探討與練習。 (二)羽球戰術的探討與練習。 (三)羽球競技的欣賞。					
實施方法	■講解法、■實作法、■討論法、■問答法					
參考文獻	平田卓弘、胡小藝(2005)。羽毛球基本論。益群書店。 江明宏 (2002)。羽毛球技術入門。大坤書局。 肖杰、騫子(2005)。羽毛球教室。奧諾詩出版社。 楊政達(1995)。羽毛球。文國書局。 江明宏(1995)。羽毛球拍打技巧。大坤書局。					
教學大綱 及進度	羽球各種打法的介紹與練習。(如表二)					



表二

目的：羽球的基本技術			
周次	日期	上課進度	
一	2/27	上課介紹	課程介紹、上課、評分方式及注意事項的宣佈。
二	3/6	球感練習與平堆球	羽球撿球、接球、正、反手平堆球。
三	3/13	平堆球	平堆球
四	3/20	正、反平堆球	正、反平堆球。
五	3/27	殺球	短打球
六	4/3	殺球	長打球
七	4/10	正手高遠球	步法移動、力量的產生、動量的傳導、身體與拍面的距離（力臂）、拍面的甜區。
八	4/17	正手高遠球	步法移動、力量的產生、動量的傳導、身體與拍面的距離（力臂）、拍面的甜區。
九	4/24	正手高遠球	步法移動、力量的產生、動量的傳導、身體與拍面的距離（力臂）、拍面的甜區。
十	5/1	反手高遠球	步法移動、力量的產生、動量的傳導、身體與拍面的距離（力臂）、拍面的甜區。
十一	5/8	短手打球與放短球	腳步移位與左右接球
十二	5/15	左右短球	正反手短球、正手高遠球。
十三	5/22	左右平舉	放短球與短切球
十四	5/29	左右短球+平舉	高遠球與短球的前後左右移動
十五	6/5	前後短遠球	短手打球與放短球 push 兩種打法
十六	6/12	前後短遠球+左右移位	長殺球
十七	6/19	考試	平堆球與高遠球
十八	6/26	期末考	
測驗評量			
1、技術 60%，2 上課參與 30%，3、羽球技術的基本認知 10%。			
注意事項：			
1、身體不適無法上課者請先告知老師			
2、上課請著運動服裝			
3、六次點名未到者成績不及格			
4、上下課安排借還運動用具			
5、下課前輪流拖地板			
6、祝各位運動愉快			
7、上課點兩次			
8、平堆、高遠球			