



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級:

授課老師: 黃憲忠

學分數: 1

#### 課程大綱:

羽球是國內十分普遍室內運動，適合各種年齡層的運動，初學者很容易便可融入其中；這種運動對體力鍛練非常有效，非常適合大學生之學習。本課程主要分三部份，第一部份為羽球基本動作之練習；第二部份羽球戰術、策略練習；第三部份羽球規則講解與操作。

#### outline:

Badminton is a very popular indoor sport in Taiwan. It is suitable for various age levels. Beginners can easily find the fun in badminton. Such sport is an effective way to train on physical energy; it especially suits college students well. This course is divided into three parts: firstly, the fundamental movements practice; secondly, the technical skills and tactics; and thirdly, the orientation to rules and actual exercises.

#### 教學型態:

課堂教學

#### 成績考核方式:

平時成績:40%

期中考:20%

期末考:30%

其它:1.平時成績40%:出席課程每周得2分，滿分30分，但若缺課時數達12小時(6周)，依規定扣考，出席週數不予計分。

課程內比賽優異或小考及格，每次得2分，滿分10分

自主運動10%：平時課外運動計步，每萬步得0.2分，滿分10分

2.請著運動服裝(含運動鞋)，以防運動傷害，未著體育服1次扣平時成績2分，期中、期末考當日未著運動服，為防止運動傷害，不得參與考試並不予補考。

3.上課嚴禁使用行動電話，以防運動傷害，經屢勸不聽者(三次)，除平時成績扣2分，為防止運動傷害、影響同學學習情緒及老師教學品質，將禁入上課場地。%

#### 本科目教學目標:

學習正確運動知識與技能，養成終身運動習慣



參考書目：



## 課程進度表：

| 週次   | 起訖月日      | 授課單元(內容)                            | 備註                                                          |
|------|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 第1週  | 2.19~2.25 | 第1週：課程講解<br>學期授課說明；成績考核說明           | 8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日    |
| 第2週  | 2.26~3.03 | 第2週：體適能<br>體適能檢測1；體育常識教授            |                                                             |
| 第3週  | 3.04~3.10 | 第3週：體適能<br>體適能檢測2；體育常識教授            | 28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假                              |
| 第4週  | 3.11~3.17 | 第4週：羽球<br>講解示範：羽球規則、基本打法、持拍與擊球 分組練習 | 29日成績優異提前畢業者提出申請截止日                                         |
| 第5週  | 3.18~3.24 | 第5週：羽球 講解示範：放小球、搓球抽分組練習             | 6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)                                  |
| 第6週  | 3.25~3.31 | 第6週：羽球 講解示範：勾對角球 分組練習               | 14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗                               |
| 第7週  | 4.01~4.07 | 第7週：羽球 講解示範：挑球 分組練習                 | 24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。                               |
| 第8週  | 4.08~4.14 | 第8週：羽球 講解示範：推球、平推球 分組練習             | 30日校課程委員會                                                   |
| 第9週  | 4.15~4.21 | 第9週：期中考術科測驗 期中考                     | 3~9日期中考試                                                    |
| 第10週 | 4.22~4.28 | 第10週：羽球 講解示範：平抽球、切球 分組練習            | 13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日                                    |
| 第11週 | 4.29~5.05 | 第11週：羽球 講解示範：殺球 分組練習                |                                                             |
| 第12週 | 5.06~5.12 | 第12週：羽球 講解示範：高遠球 分組練習               | 24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班 |
| 第13週 | 5.13~5.19 | 第13週：羽球 講解示範：抽球 分組練習                |                                                             |
| 第14週 | 5.20~5.26 | 第14週：羽球 講解示範：過渡球 分組練習               | 12日申請停修課程截止日                                                |
| 第15週 | 5.27~6.02 | 第15週：羽球<br>講解示範：挑殺球、推擋殺球 分組練習       |                                                             |
| 第16週 | 6.03~6.09 | 第16週：分組比賽                           | 22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)                                        |
| 第17週 | 6.10~6.16 | 第17週：期末考術科測驗；                       | 1日(四)開國紀念日(放假)                                              |
| 第18週 | 6.17~6.23 | 第18週：期末考術科測驗 補考                     | 5~11日期末考試，10~11日學生退宿                                        |