

國立台灣大學體育課程教學進度表

一、課程名稱	羽球初級	二、授課教師	李坤培
三、課程目標	<p>1. 熟練羽球運動各項基本技能，且能綜合應用，享受羽球運動樂趣，進而養成規律運動習慣。</p> <p>2. 理解羽球發展史、規則、球場禮儀並能更深入探究及勵行之。</p> <p>3. 學會羽球運動之運動安全知識並能預防與處理運動傷害。</p> <p>4. 培養欣賞羽球比賽的能力，能分析羽球比賽中的關鍵動作並熱愛觀賞羽球比賽。</p> <p>5. 學會如何自我訓練羽球技能，提升個人羽球能力。</p>		
四、選修資格	大二以上學生		
五、課程內容	<p>1. 羽球發展史與重要賽事。</p> <p>2. 羽球基本技能：握拍法（正、反拍）、高遠球、平抽球、挑球、發球（長、短球）、網邊短球、切球、撲球、刷球及殺（扣）球。</p> <p>3. 羽球步法：滑步、交叉步、跨步、側併步及跳併步，米字型跑法及點→線→面移位練習法。</p> <p>4. 規則、球場禮儀與球賽之欣賞。</p> <p>5. 羽球運動之運動安全與運動傷害之預防。</p> <p>6. 練習比賽：七分制、十一分制及正式比賽。</p>		
六、教學進度	週次	教學進度	
	一	課程介紹：1. 上課須知 2. 羽球運動發展的過程 3. 羽球運動相關的熱身操及伸展操。 學習焦點：羽球運動發展史。	
	二	高遠球 ：1. 握拍法 2. 擊球動作順序（預備動作、預備擊球動作及擊球動作） 3. 揮空拍 4. 揮擊氣球 5. 擊高遠球。 學習焦點：擊球動作順序。	
	三	高遠球 ：1. 閃動手腕 2. 鞭打效應原理 3. 揮空拍 4. 揮擊空塑膠袋 5. 擊直線高遠球。 學習焦點：手腕閃動。	
	四	高遠球 ：1. 強化擊球手部動作 2. 動作鏈 3. 擊球點 4. 擊平高球 5. 擊直線高遠球。 學習焦點：擊球位置與擊球點。	
	五	高遠球 ：1. 反拍握拍法 2. 反拍擊高遠球 3. 繞頭擊球法 4. 擊反拍直線高遠球。 學習焦點：反拍擊球與繞頭擊球。	
	六	平抽球 ：1. 正拍抽球 2. 前發球線抽球 3. 中場抽球 4. 抽球擊球位置 5. 抽直線球 6. 運動傷害預防與處理。 學習焦點：正拍抽球與運動傷害。	
	七	平抽球 ：1. 反拍抽球 2. 正反拍交替抽球 3. 後場抽球 4. 加速抽中後場球 5. 交叉抽球。 學習焦點：反拍抽球與抽球速度。	
	八	挑球 ：1. 原地正拍挑球（不移位） 2. 正拍拍挑球揮拍動作 3. 挑球手感練習 4. 挑球擊球位置 5. 拋球挑球（同邊）。 學習焦點：正拍挑球動作與擊球位置。	
	九	挑球 ：1. 跨步正、反拍挑球（移位） 2. 反拍挑球揮拍動作 3. 隔網拋球挑直線球 4. 步法：跨步及前後移位。 學習焦點：反拍挑球動作與挑直線球。	
	十	發球 ：1. 發高遠球 2. 執球法 3. 發高遠球揮拍動作 4. 發高遠球擊球位置 5. 發直線高遠球 6. 規則（單打） 7. 七分制練習比賽。 學習焦點：發高遠球與單打規則。	

	十一	網邊短球： 1. 正、反拍擊網邊短球手法 2. 擊球位置（高：急轉彎球；低：髮夾式球） 3. 拋球擊網邊短球 4. 兩人互練網邊短球 5. 羽球場禮儀 6. 七分制練習比賽。 學習焦點： 網邊短球手法與球場禮儀。
	十二	移位步法： 1. 滑步、交叉步、跨步、側併步及跳併步 2. 一步、二步、三步移位 3. 跨步、滑步、併步結合應用 4. 前後位擊球練習 5. 十一分制練習比賽。 學習焦點： 移位步法。
	十三	切球： 1. 切球動作手法 2. 切球擊球位置 3. 中場切球與後場切球 4. 直線與斜線切球 5. 重要賽事 6. 十一分制練習比賽。 學習焦點： 切球動作手法與羽球重要賽事。
	十四	撲球、刷球及殺（扣）球： 1. 撲、刷球時機與手法 2. 殺球動作手法 3. 拋球撲、刷球練習 4. 挑殺球練習 5. 羽球比賽之欣賞 6. 21 分制比賽。 學習焦點： 殺球動作手法與羽球比賽欣賞。
	十五	組合練習： 1. 長→切→短→短→挑組合練習 2. 雙打規則 3. 21 分制單打及雙打比賽。 學習焦點： 組合練習與雙打規則。
	十六	羽球動作總複習及正式比賽。
	十七	測驗：高遠球 2. 紙筆測驗。
	十八	測驗：1. 發球 2. Z 字型步法移位。
七、測驗項目	1. 高遠球 2. 發球 3. Z 字型步法移位 4. 羽球發展史、重要賽事、球場禮儀及規則。	
八、評量參考給分標準	<p>高遠球：1. 握拍法 2. 擊球位置 3. 手腕閃動動作 4. 球飛行的高度與速度 5. 動作之流暢性 6. 球路穩定度。</p> <p>發球：1. 執球與拋球 2. 擊球位置（符合規則規定） 3. 發球動作（完整性） 4. 球飛行的高度與速度 5. 球路準確與穩定度。</p> <p>Z 字型步法移位：以全體參與測驗學生成績之百等級為基準換算。</p> <p>羽球發展史、重要賽事、球場禮儀及規則：平常記錄及紙筆測驗。</p>	

國立台灣大學體育課程內容簡介

授課教師：李坤培

課程名稱：羽球初級

教學目標：

1. 熟練羽球運動各項基本技能，且能綜合應用，享受羽球運動樂趣，進而養成規律運動習慣。
2. 理解羽球發展史、規則、球場禮儀並能更深入探究及勵行之。
3. 學會羽球運動之運動安全知識並能預防與處理運動傷害。
4. 培養欣賞羽球比賽的能力，能分析羽球比賽中的關鍵動作並熱愛觀賞羽球比賽。
5. 學會如何自我訓練羽球技能，提升個人羽球能力。

課程簡介：

“手握著一支輕球拍，腳踩著凌波微步，靈活的操控輕盈的羽球，或長、或短，或高、或低，或殺、或抽，或切、或挑，或快、或慢，可以悠閒的玩球，也可以變成富於速度與力量的激烈的競技運動” -----這就是羽球。

羽球課程將秉持著”寓教於樂”的教育理念，透過對同學們能力的診斷，施予適當的教材與教法，讓同學們在娛悅的氣氛中獲得成功的經驗；除了羽球技能學習外，課程也注重體適能、運動禮儀、運動精神、運動觀賞的培養，期待同學們成為舉舉大方的運動家。

測驗項目：

1. 高遠球
2. 發球
3. Z字型步法移位
4. 羽球發展史、重要賽事、球場禮儀及規則。