國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課 程 名 稱		羽 球 入 門
課 程 目 標		(一)激發學生學習羽球的興趣，並提高羽球技能。 (二)促進身體的發展，豐富休閒活動。 (三)社會規範行為的培養。
選 修 資 格		凡未曾選修羽球入門課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。
課 程 內 容		(一)羽球史。 (五)規則講解。 (二)測驗分組。 (六)雙打攻守概要。 (三)基本動作及打擊法。 (七)裁判練習與比賽。 (四)單打攻守概要。 (八)測驗。
教材進度	週 次	教 材 進 度 內 容
	一	1.服裝、羽球運動器具及禮節的介紹 2.握拍(正、反)介紹 3. 撿球 4.羽球遊戲(4~6 人一組) 5.正拍向上 6.對牆：低手正拍
	二	1.羽球遊戲 2.正拍向上 3.反拍向上 4.發球介紹：發高遠球、平高球、短球 5.對牆：低手正拍 6.對牆：低手反拍
	三	1.前導步法：沿場地外圍前進、後退、側跑、交叉跑 2.對牆：低手正、反拍 3.正拍高遠球揮空拍要領介紹及練習 4.正拍高拋擊高遠球練習（雙人/個人）5.對牆：上手正拍及發球練習 6.高遠球 7.繞頭打擊介紹
	四	1.前導步法 2.對牆：低手正、反拍 3.對牆：上手反拍介紹及高拋擊高遠球練習（雙人/個人） 4.對牆：上手正、反拍及發球練習 5.低手挑高遠球練習(一人發短球，另一人挑球) 6.正拍高遠球練習
	五	1.步法(場內前進、後退、側跑、直八字) 2.對牆：低手正反與上手正反 3.發球 4 挑球 5.高遠球 6.網前球(正反拍直線及斜線)
	六	1.步法(場內、前進撲球、後退跳殺扣球) 2.對牆：低手正反拍與上手正反拍 3.高遠球（平高及高遠球）4.網前球(反拍對角線) 5.切球要領介紹 6.切、挑球
	七	1.步法（橫八步）2.對牆：低手正反與上手正反 3.平球 4.高遠球 5.網前球(正反對角線)6.切、挑球練習 7.切、放、挑球練習
	八	1.步法(米字型) 2.平球 3.高遠球 4.切、挑球練習 5.切、放、挑球練習 6.殺球 7.規則講解(單打) 8.半場直線模擬比賽
	九	1.步法(米字型) 2.平球 3.高遠球(一正一反) 4.基本動作及步法聯合應用 5.殺球 6.半場直線模擬比賽 7.雙打規則講解
	十	1.步法(米字型) 2.平球 3.高遠球(一正一反) 4.基本動作及步法聯合應用 5.半場直線模擬比賽
	十一	1.羽球知識研討 2.單打練習
	十二	單雙打練習及裁判實習
	十三	單打比賽及測驗
	十四	1.綜合練習 2.規則討論 3.混合雙打
	十五	雙打比賽練習
	十六	單打比賽及測驗
	十七	發球測驗
	十八	1.術科測驗 2. 常識測驗
給 分 標 準		常識測驗：20% 術科測驗：60% 出席勤惰及學習精神：20%
術科測驗項目		1.發球測驗:20% 2.綜合測驗:20% 3.正拍對牆 30 秒擊球測驗:20%
參 考 書 籍		1.梁小牧（1991）羽球入門。香港：珠海出版有限公司。 2.程嘉彥（1990）羽球教練理論與實際。 3.高幸利（2006）初學羽球。台北市：秀威資訊科技出版。