

# 國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		羽球競技
課程目標		(一)瞭解羽球的戰略戰術，並能實際配合應用。 (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		凡已修過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)測驗分組。 (五)各種體能訓練法。 (二)基本動作及打擊法。 (六)裁判法。 (三)羽球訓練法。 (七)由學生籌辦羽球賽。 (四)單雙打戰略戰術之運用。 (八)測驗。
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.網前球 2.平球 3.切、挑球 4.高遠球，動作分析講解及練習
	二	1.網前球 2.平球 3.高遠球 4.步法 5.切、放、挑球 6.雙打發短球練習 7.網前撲殺
	三	1.步法 2.平球 3.高遠球 4.網前球 5.切、放、挑球 6.雙打發短球練習 7.網前撲殺 8.單打策略
	四	1.步法 2.平球 3.一點對二點高遠球練習 4.雙打發短球及接球練習 5.雙打發高遠球練習 6.殺球 7.基本動作及步法聯合應用
	五	1.步法 2.平球 3.一點對二點高遠球練習 4.雙打發高遠球及接球練習 5.基本動作及步法聯合應用
	六	1.步法 2.平球 3.高遠球 4.一點對二點切球練習 5. 雙打發球及接球練習 6.半場直線比賽
	七	1.步法 2.平球 3.高遠球(正、反) 4.一點對二點切球練習 5.雙打發球及接球練習 6.半場直線比賽
	八	1.平球 2.高遠球(正反拍) 3.網前球 4.殺球 5.雙打發球及接球練習 6.半場對角線比賽 7.雙打戰略戰術
	九	1.平球 2.高遠球、直線、對角線(正反拍) 3.網前球 4.網前撲殺 5.殺球 6.雙打練習
	十	1.羽球競賽制度 2.羽球裁判法 3.雙打練習
	十一	1.新規則討論 2.綜合練習 3.混合雙打
	十二	羽球體能練習
	十三	雙打比賽
	十四	單打比賽
	十五	測驗
	十六	由學生籌辦羽球雙打賽、裁判實習
	十七	由學生籌辦羽球雙打賽、裁判實習
十八	1.常識測驗 2.術科測驗	
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		(一)發球測驗:20% (二)綜合測驗:20% (三)對牆擊球測驗: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.彭美麗(2006)羽球技巧圖解。台北市：大展出版社。