

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：
2026/01/26

科目名稱：羽球技術實務理論 (Principles theories of Badminton)	開課班級：學分	授課時數
授課教師：蔣光明	日大學通識：2.0	: 2.0
	必選修：	
	必修	

1. 教學目標

介紹羽球各項基本運動動作，提昇其運動技能，並瞭解羽球比賽方法及規則，培養羽球終身興趣，來達到身心健康。

2. 教學綱要

- (1)啟發學生對羽球之認識，使它成為終身快樂的健身運動。
- (2)養成學生正確認真獨立的學習態度，並發展友善互動關係。
- (3)瞭解羽球之運動裁判規則及比賽方式。
- (4)提昇羽球專項體能，培養自己抗壓的運動意志。

3. 教科書

書名：教練訓練指南

1 出版日期：年 月

作者：李誠志 出版社：文史哲 版本：

4. 參考書

1 書名：體育 出版日期：年 月

作者：林正常 出版社：龍騰文化 版本：

2 書名：運動科學與訓練——運動教練手冊。 出版日期：年 月

作者：北京體育科學學會 出版社：文史哲 版本：

3 書名： 出版日期：年 月

作者： 出版社： 版本：

4 書名： 出版日期：年 月

作者： 出版社： 版本：

5 書名： 出版日期：年 月

作者： 出版社： 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	羽球課程介紹	課程介紹、評量方式、分組與討論。本課程因應相關措施必要時可彈性調整。
2	2026/03/01—2026/03/07	基本動作練習	1. 正拍發短球教學。2. 正拍發、擊高遠球複習。
3	2026/03/08—2026/03/14	基本動作練習	1. 正拍發短球訓練。2. 反拍發短球教學。3. 基本體能訓練。
4	2026/03/15—2026/03/21	基本動作練習	1. 反拍發短球訓練。2. 平抽球、撲球方法講解及練習。
5	2026/03/22—2026/03/28	基本動作練習	1. 二人一組平抽球、撲球練習。2. 球感練習。
6	2026/03/29—2026/04/04	基本動作練習	1. 切、殺球複習。2. 二人一組切、殺球複習。
7	2026/04/05—2026/04/11	基本動作練習	1. 反拍高、低手擊球練習。2. 二人一組反拍高、低手擊球練習。
8	2026/04/12—2026/04/18	術科考試	1. 發短球測驗。
9	2026/04/19—2026/04/25	術科考試	1. 期中考週。
10	2026/04/26—2026/05/02	戰術運用、裁判講解	1. 單、雙打戰術介紹。2. 綜合練習。3. 裁判規則講解。

11	2026/05/03—2026/05/09	裁判實習	1. 分組單打比賽。(包含選手及裁判)
12	2026/05/10—2026/05/16	裁判實習	1. 分組單打比賽。(包含選手及裁判)
13	2026/05/17—2026/05/23	裁判實習	1. 分組單打比賽。(包含選手及裁判)
14	2026/05/24—2026/05/30	裁判實習	1. 分組單打比賽。(包含選手及裁判)
15	2026/05/31—2026/06/06	裁判實習	1. 分組單打比賽。(包含選手及裁判)
16	2026/06/07—2026/06/13	術科考試	1. 體能測驗。
17	2026/06/14—2026/06/20	自主性學習以球會友	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主性學習以球會友	

6. 成績評定及課堂要求

成績評定:1. 平時成績(佔30%): (1)運動精神。(2)學習態度。(3)期中心得回饋300字, 上傳學校教學平台。2. 考試成績(佔30%): (1)期中術科考試。(2)期末術科考試。3. 學習考核(佔30%): (1)出缺席、(遲到或早退扣0.67)。(2)課堂秩序。4. 加分鼓勵(10%): 1. 幫忙借器材。2. 場地佈置。3. 其他。

課堂要求:(1)缺課8次者(含曠、病、事、公等假), 已佔全學期1/2, 該科總分為「零分」(2)無故曠課3次者, 該科「預警」, 請假請檢附相關證明文件或傳訊告知老師。(3)上課需著運動服裝, 切勿穿拖鞋前來上課、游泳課除外, 違反者扣總2分。(4)請同學多注意學習態度, 勿等到總分不及格, 才來質疑成績的評定。畢業班同學請多加留意, 以免無法順利畢業。(5)心得回饋最晚期中考結束前一週繳寄完畢。

8. 永續發展目標(SDGs): SDG3 健康與福祉、SDG4 優質教育

9. 大學社會責任(USR)關聯性: 中