

**朝陽科技大學**  
**102學年度第1學期教學大綱**

當期課號	9120	中文科名	多元體育
授課教師	賴金模	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
修習別	校訂選修	開課班級	四年制0年級 6班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度 關聯	中高 關聯	中度 關聯	中低 關聯	低度 關聯
運動知識與技術學習能力。	✓				
終身運動習慣養成能力。	✓				
團隊合作與溝通互動能力。	✓				

**本課程培養學生下列知識：**

(一)高爾夫球 透過本課程教導學生瞭解高爾夫球運動之簡史、規則與理論，並教導學生進行體能與高爾夫球技術的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受高爾夫球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣 (二)羽球 本課程藉由羽球專業訓練之運動模式，提供學生養成基本體能與羽球技術、裁判技巧。過程中利用各項羽球基本動作，培養參與羽球運動之基本技巧，另外羽球比賽訓練模擬高情境之壓力，以增強學生面對困境時抗壓處理能力和心智意志力的訓練，並於訓練中強化其運動道德觀與運動精神，培養個人未來生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

- 1.高爾夫歷史與發展
- 2.高爾夫運動原理
- 3.高爾夫基本站姿
- 4.高爾夫基本揮桿動作
- 5.培養團隊活動與溝通互動
- 6.瞭解羽球單、雙打基本常識與規則
- 7.學習羽球基本動作及比賽能力
- 8.培養高尚運動品德
- 9.養成終身休閒運動習慣，增進健康體適能

Course description: An exercise that playing against the nature. Players can feel relax and comfortable by playing it. Golf is not an exciting sport, and it has no limitation of age and sex, viewing via reciprocity, it is a public sport. Through the basic skills learning of holding the golf club, the way of hitting balls, the real practice on the green field, beginners can achieve self-training and decision-making, furthermore, arouse their interests of playing golf as a whole life exercise. This course will have students develop basic physical fitness, badminton technique, and referee skills by professional trainings. Students will learn various kinds of basic moves of badminton and participate in games. In addition, because of the intensity and pressure in badminton contests, students' sport morality and spirits would be strengthened, and would be helpful to their relationships and health.

**每週授課主題**

- 第01週：高爾夫課程簡介、上課規定與評分標準講解
- 第02週：高爾夫歷史、規則及比賽方式講解；高爾夫握桿姿勢練習
- 第03週：高爾夫揮桿動作講解(握桿、預備姿勢、上桿及下桿)
- 第04週：高爾夫球用具介紹；高爾夫揮桿動作練習
- 第05週：高爾夫揮桿動作練習(左曲球揮桿動作)
- 第06週：高爾夫揮桿動作練習(右曲球揮桿動作)
- 第07週：高爾夫測驗方式講解
- 第08週：揮桿動作總複習
- 第09週：高爾夫測驗
- 第10週：羽球課程簡介、握拍、揮拍、球感、熱身輔助操介紹及練習
- 第11週：羽球規則介紹、正手發長球(單打)、反手發小球(雙打)
- 第12週：挑球、前進挑球(含步法)、前進放小球、前進撲網介紹及練習
- 第13週：後退及高遠球練習(含步法)、後退切、殺球練習(含步法)
- 第14週：米字型步法、單雙打戰術講解與練習
- 第15週：米字型步法、單雙打戰術講解與練習
- 第16週：羽球規則筆試及裁判法測驗
- 第17週：各項球路綜合考試
- 第18週：總複習

**成績及評量方式**

1. 期中考：30%

2. 期末考：30%
3. 出席率：40%

#### 證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

#### 主要教材

- 1.高爾夫天王：老虎·伍茲 Tiger Woods--Heart of a Champion(教科書)
- 2.GOLF高爾夫全能學習圖解指南。彼得·墨瑞斯，商周出版。(教科書)
- 3.張妙瑛（1991）：羽球基本動作簡介。興大體育第二期。p48~58(教科書(教科書))
- 4.涂國誠（2007）：羽球運動。品度股份有限公司(教科書)(教科書)

#### 參考資料

本課程無參考資料!

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~lacm/>

E-Mail：[lacm@cyut.edu.tw](mailto:lacm@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期一,第5~6節,地點:S-201;

星期二,第3~4節,地點:S-201;

分機:3053、3053

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。