

**朝陽科技大學**  
**102學年度第1學期教學大綱**

當期課號	9121	中文科名	多元體育
授課教師	王明月	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：課程簡介、進度說明
- 第02週：球感練習與正拍基本動作介紹
- 第03週：體能訓練、球感練習與正拍練習
- 第04週：體能訓練、正拍擊球與正拍基本動作介紹
- 第05週：體能訓練、正拍擊球與正拍練習
- 第06週：體能訓練、發球基本動作介紹
- 第07週：體能訓練、發球練習
- 第08週：總複習、期中測驗
- 第09週：期中測驗
- 第10週：桌球歷史簡介、進度說明、發球練習
- 第11週：推球、正手攻
- 第12週：正手攻、步法介紹
- 第13週：推球正手攻結合、左推右攻+側併步
- 第14週：左推側身攻+跳步
- 第15週：旋轉球介紹、搓球
- 第16週：搓球+單步
- 第17週：單打比賽規則介紹、規則練習
- 第18週：期末測驗

**成績及評量方式**

期中考：30%

期末考：30%  
平時成績：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.網球大全(1992)，張志純譯(教科書)
- 2.網球全能技術圖解(2004)，宋強。諾亞森林發行(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/~mywang/>

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

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:S-201;

星期四,第3~4節,地點:S-201;

分機:3056、4241

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。