



健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元/科目大綱

學年	2023 / 2024	學期	1
學科單元/科目編號	PRSO311		
學科單元/科目名稱	球拍類項目 I		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	易永階	電郵	T0221@mpu.edu.mo
辦公室	體育館, P102 室	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

本科是為修讀體育教育學士學位所開設的必修科目，共 45 課時。本科的教學內容包括技術和理論兩部分。技術部分，使學生掌握羽毛球的基本技術，進攻，防守，拉吊突擊等技戰術。理論部份向學生介紹羽毛球的歷史和發展，并使學生對場地、器材、專項知識和世界羽毛球聯會競賽規則和裁判法，使學生能基本組織羽毛球之競賽工作，同時通過課堂上實踐和示范，使學生能勝任基礎之教學和訓練工作，為日后從事羽毛球教學中提供有關專項知識。

學科單元/科目預期學習成效

完成本學科單元/科目，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	認識和初步了解羽毛球的歷史概況和澳門羽毛球現今發展情況
M2.	掌握羽毛球的基本技術，如：高遠球，吊球，發高遠球，發網前球，殺球，搓球，步法，平抽擋等 掌握羽毛球場上基本技戰術運用，如進攻，防守，拉吊結合突擊。
M3.	掌握羽毛球的基本組織和訓練時注意的原則，特點，方法和技巧 基本了解羽毛球運動裁判法及常用的比賽方法，并通過課堂實踐能簡單組織比賽
M4.	基本具備一般中小學體育教學工作和訓練工作的能力



有關預期學習成效促使學生取得以下課程預期學習成效：

課程預期學習成效	M1	M2	M3	M4
P1. 學術內容：對體育理論的認識與理解	✓			✓
P2. 學術內容：解決運動中問題和運動管理技巧的相關知識	✓	✓	✓	✓
P3. 學術內容：對體育產業的批判性理解	✓		✓	✓
P4. 學科技能：提升各運動項目的技能				✓
P5. 學科技能：發展服務於體育組織的能力和素質				✓
P6. 學科技能：將理論應用於體育實踐的能力	✓	✓	✓	✓
P7. 特質：具備組織、領導和評估體育項目的能力				
P8. 特質：具備體育相關領域的專業知識	✓	✓	✓	✓
P9. 特質：具備體育科研能力	✓	✓	✓	
P10. 特質：具備有效的口頭和書面溝通能力				✓
P11. 特質：擁有全球視野，具備從不同的角度理解問題的能力				
P12. 特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度				
P13. 特質：鼓勵學生和身邊的人踐行健康的生活方式	✓		✓	

教與學日程、內容及學習量

涵蓋內容	面授學時
1. 羽毛球運動介紹 1.1 詳述教學目的，綱要，基本要求 1.2 羽毛球運動發展史 1.3 澳門羽毛球發展過去及現狀 1.4 世界羽毛球運動發展趨勢-掌握了解現今羽毛球運動最新男子、女子、單打、雙打和混合雙打最新技戰術發展、概念及其相互關係 1.5 堂上觀看比賽錄像	2



2. 羽毛球場地及器材介紹 2.1 場地標準 2.2.1 單打和雙打場地區別認識 2.2 設施、器材-了解羽毛球拍、用球、球綫、衣服、球鞋、球場設備最新情況 2.3 球員、裁判及相關人員介紹	2
3. 世界羽毛球規則介紹 3.1 世界羽聯比賽規則 3.2 場地及設施標準 3.3 裁判工作及手勢演練-理解基本球例之概念及其關係，並按照場上不同情況有效理解運用 3.4 羽毛球常用比賽方法介紹--了解單淘汰和單循環制之方法合理地運用於不同比賽	2
4. 羽毛球單、雙打、混合雙打技、戰術介紹 4.1 單打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.2 雙打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.3 混合雙打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.3 通過觀看錄像了解單，雙打不同技術和戰術運用	2
5.從 2019 年~2020 學年第一學期與澳門羽毛球總會合辦工作坊，學生出席兩堂完整的課堂後，羽毛球總會會發出一個證明書。 講者：雷銘基先生/羽毛球總會指定代表 澳門羽毛球總會上訴委員會主席兼技術監督 澳門羽毛球總會裁判委員會顧問 前國際羽毛球裁判長(1999-2012) A、羽毛球的发展简史。 B、羽毛球比赛的介绍。 C、羽毛球裁判员必备的素质。 D、羽毛球规则介绍。 E、羽毛球裁判员的临场规范。	4



6. 羽毛球技術介紹- 拋球、握拍、揮拍、高遠球練習 6.1 技術特點 6.2 動作要領 6.3 練習和訓練技巧 6.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 6.5 常見問題	7
7. 羽毛球技術介紹- 搓球、撿球、控球和後退步法練習 7.1 技術特點 7.2 動作要領 7.3 練習和訓練技巧 7.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 7.5 常見問題	4
8. 羽毛球技術介紹- 前場左右移動步法、中場左右移動防守步法練習 8.1 技術特點 8.2 動作要領 8.3 練習和訓練技巧 8.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 8.5 常見問題	2
9. 羽毛球技術介紹- 吊球直線、斜線和後場左右移動步法練習 9.1 技術特點 9.2 動作要領 9.3 練習和訓練技巧 9.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 9.5 常見問題	2



10. 羽毛球技術介紹- 發前場短球、發後場高遠球練習 10.1 技術特點 10.2 動作要領 10.3 練習和訓練技巧 10.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 10.5 常見問題	2
11. 羽毛球技術介紹- 推球、抽球、勾對角球、扑球、挑球 11.1 技術特點 11.2 動作要領 11.3 練習和訓練技巧 11.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 11.5 常見問題	2
12. 羽毛球技術介紹- 殺球、接殺球 12.1 技術特點 12.2 動作要領 12.3 練習和訓練技巧 12.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 12.5 常見問題	2
13. 羽毛球戰術介紹- 單打、雙打和混雙戰術 13.1 技術特點 13.2 動作要領 13.3 練習和訓練技巧 13.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 13.5 常見問題	2



14.羽毛球比賽組織和實踐技術練習 14.1 組織比賽 14.2 比賽規則 14.3 比賽人數和隊數 14.4 競賽方法 14.5 常見問題	1
15.羽毛球裁判法介紹- 單打、雙打和混雙比賽 15.1 比賽規則 15.2 單打站位計分 15.3 雙打站位計分 15.4 單、雙打場區區分 15.5 常見問題	1
16.羽毛球技術和裁判考核 16.1 高遠球，對打後場壓底線 20 個 16.2 網前搓球，對搓高質量網前帶旋轉靠近球網或中前半場雙打平抽擋技術練習考核 16.3 發高遠球兩次，每次十個，要求高拋物線壓底線發網前短球十個，發球靠近網頂和接近發球線 16.4 正手後場吊球十個，吊球快速接近網頂和不可越過發球線 16.5 場上米字步法 30 次前後左右來回跑動，步法要到位和動作協調，其中力量和速度要展現 16.6 場上裁判計分考核，場上雙打比賽裁判考核並配上計分紙	6
17. 理論筆試-閉卷 17.1 學期考試	2

教與學活動

修讀本學科單元/科目，學生將透過以下教與學活動取得預期學習成效：

教與學活動	M1	M2	M3	M4
T1. 理論教學	✓	✓	✓	✓
T2. 技術教學		✓	✓	✓



考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《學士學位課程教務規章》規定執行，未能達至要求者，本學科單元/科目成績將被評為不合格（“F”）。

考評標準

修讀本學科單元/科目，學生需完成以下考評活動：

考評活動	佔比 (%)	所評核之 預期學習成效
A1. 技術和達標	60	M1、M2
A2. 期末理論考試（筆試）	40	M3、M4

有關考評標準按大學的學生考評與評分準則指引進行（詳見www.mpu.edu.mo/teaching_learning/zh/assessment_strategy.php）。學生成績合格表示其達到本學科單元/科目的預期學習成效，因而取得相應學分。

評分準則

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

書單

宋迎東、黃宏，羽毛球入門技巧一月通，北京理工大學出版社，2014。

林建成、羽毛球技、戰術訓練與運用，人民體育出版社，2009。

易永階、羽毛球補充材料，2023。

參考文獻

1. 中華人民共和國國家體育運動委員會，中國體育教練員崗位培訓教材—羽毛球，人民體育出版社，1995
2. 陸宜山、金廣江，羽毛球入門，安徽科學技術出版社，1990
3. 黃志遠，羽毛球技術與戰術，廣東科技出版社，1980
4. 牟達維，青少年奧林匹克羽毛球基礎知識及訓練技巧，中國友誼出版公司，1994
5. ENGLISH SCHOOL BADMINTON ASSOCIATION, PLAY THE GAME-BADMINTON, WARD LOCK, 1988
6. 張博、邵年，體育運動入門叢書—羽毛球，人民體育出版社，1997



7. 郁鴻駿、戴金彪、羽毛球競賽—裁判手冊、1999
8. 陳莉琳、羽毛球、福建科學技術出版社、2013。
9. 肖杰、湯仙虎羽毛球技術解析、中國世紀出版集團有限公司/中國社科文獻出版社、2011（東莞市李永波羽毛球學校教材）
10. 楊敏麗、羽毛球教學與訓練、北京體育大學出版社、2012。
11. 中國體育報業總社、羽毛球 Badminton、中國國際圖書貿易總公司、月刊
12. 張健、孫國友，羽飛鳳舞—羽毛球，鳳凰出版傳媒集團，江蘇科學技術出版社，2006。
13. 肖杰，羽毛球運動理論與實踐 - 人民體育出版社，2005
14. 楊東升、蔡毅、吳大才，羽毛球入門與提高-北京化學工業出版社，2013。
15. 牛清梅，羽毛球理論與實踐--西北工業大學出版社，2012。
16. 林建成，羽毛球技，戰術訓練與運用--人民體育出版社，2009。
17. 田儿賢一著、張世响譯，超級羽毛球技術--北京人民體育出版社，2014。

主要期刊

中國體育報業總社，羽毛球 BADMINTON，中國國際圖書貿易總公司、月刊。

網站

1. <http://www.bwfbadminton.org> 世界羽毛球聯會
2. www.asianbadminton.org.my 亞洲羽毛球聯會
3. www.badmintonclub.com 中國羽毛球網
4. www.macaubadminton.org.mo 澳門羽毛球總會
5. www.badmintoncn.com 中羽在線網
6. www.bbeshop.com 藍天羽毛球商店
7. <http://sports.163.com/ymq/> 羽毛球網站
8. <http://badmintonword.tv> 世界羽聯官方網上視頻直播頻道
9. <http://en.wikipedia.org/wiki/Badminton> 維基百科-羽毛球
10. http://en.wikipedia.org/wiki/Lin_Dan 維基百科-林丹
11. http://en.wikipedia.org/wiki/Lee_Chong_Wei 維基百科-李宗偉
12. http://en.wikipedia.org/wiki/Taufik_Hidayat 維基百科-陶菲克
13. <http://www.bwfbadminton.org/page.aspx?id=14915> 世界羽聯通用規則



學生反饋

學期結束時，學生將被邀請以問卷方式對學科單元/科目及有關教學安排作出反饋。你的寶貴意見有助教師優化學科單元/科目的內容及教授方式。教師及課程主任將對所有反饋予以考量，並在年度課程檢討時正式回應採取之行動方案。

學術誠信

澳門理工大學要求學生從事研究及學術活動時必須恪守學術誠信。違反學術誠信的形式包括但不限於抄襲、串通舞弊、捏造或篡改、作業重覆使用及考試作弊，均被視作嚴重的學術違規行為，或會引致紀律處分。學生應閱讀學生手冊所載之相關規章及指引，有關學生手冊已於入學時派發，電子檔載於 www.mpu.edu.mo/student_handbook/。