

## 目次

摘要.....	I
目次.....	II
表次.....	IV
圖次.....	V
壹、個案描述.....	1
一、全國大專校院運動會羽球競賽項目.....	1
(一)全國大專校院運動會.....	1
(二)羽球競賽項目競賽制度.....	2
二、淡江大學羽球隊.....	3
(一)球隊歷年成績.....	3
(二)羽球隊成員.....	5
貳、學理基礎.....	8
一、運動生物力學.....	8
(一)發球動作技術.....	8
(二)擊球動作技術.....	10
(三)步法動作技術.....	18
二、運動生理學.....	22
(一)能量代謝特性.....	24
(二)攝氧量及心跳率.....	25
(三)專項體能訓練.....	25
(四)飲食營養.....	28
三、運動心理學.....	28
(一)心理資本.....	29
(二)意象訓練.....	30

(三)壓力管理.....	31
(四)放鬆訓練.....	31
(五)目標設定.....	32
(六)專注訓練.....	33
<b>參、指導訓練 (含參賽) 計畫.....</b>	<b>34</b>
一、105 學年度訓練計畫.....	34
(一)訓練階段分期及目標.....	34
(二)階段訓練重點.....	35
(三)每週訓練時間及訓練規劃.....	36
(四)訓練內容.....	37
二、105 學年度參賽計畫.....	46
(一)參加正式比賽計畫.....	46
(二)以賽代訓參賽計畫.....	46
<b>肆、指導訓練 (含參賽) 過程與成果.....</b>	<b>47</b>
一、指導訓練過程與成果.....	47
(一)以賽代訓-參與指定賽事.....	47
(二)以賽代訓-參與其它賽事.....	48
二、指導參賽過程及成果.....	49
(一)中華民國 106 年全大運北區錦標賽.....	49
(二)中華民國 106 年全大運.....	55
<b>引用文獻.....</b>	<b>62</b>
中文部分.....	62
外文部分.....	67

## 表 次

表 1-1 一般組團體賽參賽隊數及會內賽分配名額統計表.....	2
表 1-2 淡江大學羽球隊歷年參與全國大專校院獲獎成績表.....	3
表 1-3 淡江大學參加 106 年全大運一般男生組團體賽成員基本資料表.....	6
表 1-4 淡江大學參加 106 年全大運一般男生組團體賽成員相關資歷表.....	7
表 1-5 淡江大學男生羽球隊近三年參加全大運比賽成績.....	7
表 2-1 羽球發球動作基本參數.....	9
表 2-2 正拍高手擊球基本參數.....	11
表 2-3 反拍高手擊球基本參數.....	12
表 2-4 正拍高手擊球運動學參數.....	12
表 2-5 反拍高手擊球運動學參數.....	13
表 2-6 男生組羽球比賽時間要素基本資料.....	22
表 3-1 訓練階段分期及目標.....	34
表 3-2 各階段訓練重點.....	35
表 3-3 主要訓練時間規劃.....	36
表 3-4 105 學年參賽計畫.....	46
表 3-5 105 學年以賽代訓參賽計畫.....	46
表 4-1 以賽代訓-參與指定賽事比賽結果.....	47
表 4-2 以賽代訓-參與其它賽事比賽結果.....	48
表 4-3 預賽循環第 1 場比賽資料，對手：中國文化大學.....	50
表 4-4 預賽循環第 2 場比賽資料，對手：國立臺北醫學大學.....	50
表 4-5 預賽循環第 3 場比賽資料，對手：致理科技大學.....	50
表 4-6 十六強賽比賽資料，對手：元智大學.....	52
表 4-7 半準決賽 (八強賽) 比賽資料，對手：輔仁大學.....	53
表 4-8 準決賽 (四強賽) 比賽資料，對手：國立臺北大學.....	53
表 4-9 決賽 (冠亞軍賽) 比賽資料，對手：國立臺灣大學.....	54
表 4-10 分組循環賽第 1 場比賽資料，對手：輔仁大學.....	56
表 4-11 分組循環賽第 2 場比賽資料，對手：元智大學.....	56

表 4-12 分組循環賽第 3 場比賽資料，對手：國立交通大學.....	57
表 4-13 半準決賽 (八強賽) 比賽資料，對手：國立體育大學.....	59
表 4-14 準決賽 (四強賽) 比賽資料，對手：長庚大學.....	60
表 4-15 決賽 (冠亞軍賽) 比賽資料，對手：國立交通大學.....	61

## 圖 次

圖 2-1 單打比賽時間.....	23
圖 2-2 雙打比賽時間.....	23
圖 3-1 前場訓練說明.....	41
圖 3-2 前半場攻擊訓練說明.....	42
圖 3-3 前半場防守訓練說明.....	42
圖 3-4 中場防守訓練說明.....	43
圖 3-5 後半場攻擊訓練說明.....	44
圖 3-6 後半場防守訓練說明.....	44
圖 3-7 綜合訓練送球順序及位置說明.....	44
圖 4-1 中華民國 106 年全大運北區錦標賽-預賽循環賽結果.....	49
圖 4-2 中華民國 106 年全大運北區錦標賽-決賽結果.....	51
圖 4-3 中華民國 106 年全大運羽球預賽-循環賽結果.....	55
圖 4-4 中華民國 106 年全大運-決賽結果.....	58