

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 大專羽球興趣選項課程樂趣化團體活動設計

doi:10.6162/SRR.2000.49.22

大專體育, (49), 2000

Sports Research Review, (49), 2000

作者/Author：張家昌

頁數/Page：103-108

出版日期/Publication Date：2000/08

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6162/SRR.2000.49.22>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



大專羽球興趣選項課程樂趣化團體活動設計

張家昌 / 淡江大學

壹、緒論

隨著社會環境之變遷與教育環境的進步發展，大學體育課程的實施與規劃，亦導向多元化、趣味化與終身化的方向發展以增進學生的學習效果，培養符合時代發展的完人教育及終身體育之目標。楊建隆(民 87 年)表示，大專體育課程內容是否能提昇學習興趣與滿足學生多樣化的需求，是學生相當重視的問題。李文田(民 86 年)認為，國內大學體育課應朝多元化、人性化、趣味化及終身化來發展配合學生學習興趣及提昇學生對於運動內涵的認知。

我國大專院校在八十五學年度體育課開課種類已有 141 種，球類項目佔有 34 種，其中羽球項目高達 88 所學校 (74.58%) 開課(賴世堤，民 86 年)。顯示其羽球運動在大專體育課中受學生所熱衷學習及喜愛之程度。羽球運動是一項益於男女老少參與的室內球類活動，由於它具簡易學習而趣味性高之特質，令參與者可輕易由活動中獲取樂趣，調劑身心與強健體魄，而且該運動不受天候之

影響，得以達到持續活動或練習之便利。本文中，筆者將以粗淺的羽球訓練經驗及教學心得，就如何以樂趣化羽球團體活動設計提出介紹如後：

貳、活動設計內容

一、活動名稱：繞行 S 型障礙拍球練習

目的：提供同學熟練握拍法及揮拍動作練習

實施方法：將上課班級分成人數均等之若干組數。利用 5 - 6 個障礙座以一公尺之間距放置，活動的進行以同學行進間拍擊網球繞行障礙座方式進行。本活動將藉由拍擊網球的動作中提供同學持拍與控制拍面能力的練習，培養同學基本擊球動作練習之基礎。

場地設備：障礙座(或以椅子替用)、網球、膠帶(標示預備線用)及球拍。

一般論述

大專體育第四十九期 89 年 8 月

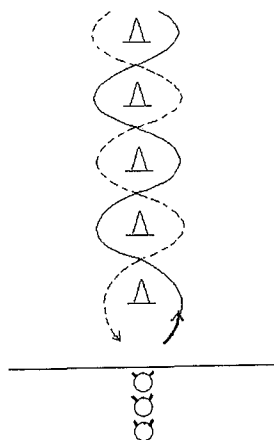


圖 1 繞行 S 型障礙拍球練習

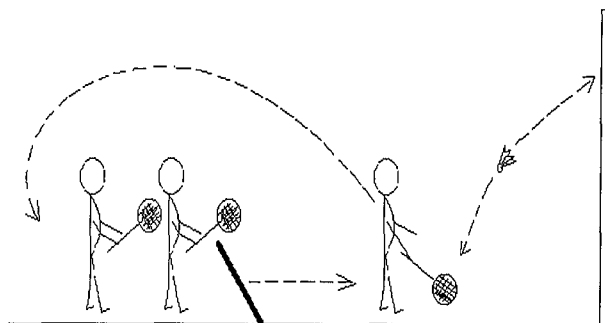


圖 2 對牆擊球接力賽

二、活動名稱：對牆擊球接力賽

目的：提供同學體驗揮拍動作與力道控制之機會。

實施方法：將上課班級分成以五至八人為一組，活動的進行是各組員接續地利用一顆羽毛球對牆進行拍擊動作。教師可指定同學以高手、低手、正手、反手或組合的方式來擊球。活動之進行，以各組同學序就位於預備線位置（距牆約 2 公尺處）。隨後每組由一位同學開始對牆進行拍擊，其預備擊球者須待前一位擊球者擊球後，方能進入擊球位置，擊球者完成擊球後逕自返回預備線隊伍，如此依序地對牆擊球練習來增進同學對於擊球技巧的體驗及移動能力。

場地設備：平整之牆面、膠帶（標示預備線用）、羽毛球及球拍。

三、活動名稱：殺球準確度競賽

目的：測驗同學擊球準確度與引導技能學習動機。

實施方法：依球場數將班級同學分配成每面球場兩組競賽。參賽同學依隊別次序於球場底線等候上場擊球。請教師或班上發球能力較佳之同學來擔任發高遠球至擊球區的工作。擊球員站立於球場中線預備擊球並將其來球予以殺球回擊。得分之累計將以羽毛球觸及障礙物得分數為準。每人可設定五次或八次之擊球機會分組累積分數競賽。

場地設備：利用障礙座分置於對方場區之中場及後場位置，並將各障礙座標示得分數。記分員一名。障礙座(或以椅子替用)、羽毛球與計分版。



目的：提供同學高遠球練習機會與團隊默契的培養。

實施方法：將各球場分成兩組等數之同學競賽。活動的進行將是兩組利用一顆羽球來進行高遠球的對擊競賽。首先，兩組同學依序就預備線位置（各場區底線後方 3 公尺處）。隨後每組僅能依序由一位同學自預備線移動至場區內擊球，預備擊球者須待前一位擊球者完成擊球後方能進入場區，擊球者完成擊球後逕自返回預備線隊伍，若有將球擊出單打線界或失誤（造成球體無法繼續飛行者）將失去參賽機會，該擊球者需離開擊球隊伍。其競賽勝負的判定以兩組隊員對抗至某方失去所有的擊球者為負隊，或以計時方式視其兩隊（存活）擊球者之多寡為判定之基礎。

場地設備：膠帶(標示預備線用)、羽球及球拍。

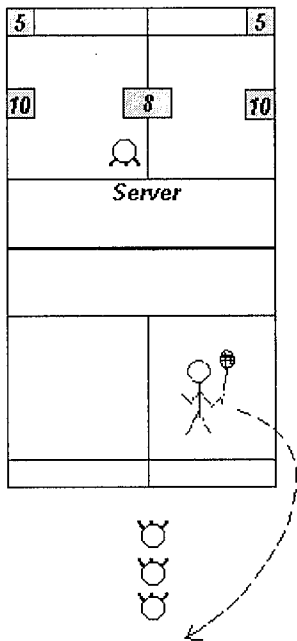


圖 3 殺球準確度競賽

四、活動名稱：球拍傳球練習

目的：提供同學熟練握拍法及閃腕動作練習。

實施方法：將上課同學以 5 - 8 人成一組，各組員以面相對成一直徑約 2 - 3 公尺之圓形。各組將分發給一顆網球，組內同學利用球拍面將其網球以滾地方式不定向地在其隊伍內進行組員間快速傳球，藉以培養同學對於持拍的熟悉度以及揮拍閃腕動作。教師可視其各組練習情形增加其網球數，例如三顆或五顆網球的傳球來增加活動困難度與反應力。

場地設備：網球及球拍若干。

五、活動名稱：高遠球接力賽

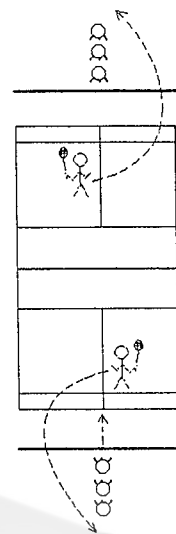


圖 4 高遠球接力賽

一般論述

大專體育第四十九期 89 年 8 月

六、活動名稱：半場單打比賽

目的：提供同學瞭解競賽過程與技能運用之機會。

實施方法：依班級上課場地之球場數將同學進行編組。例如四面羽球場地之上課空間便可將同學編成八小組，每一小組分配至各半場進行活動。半場單打比賽場地之線界以中線至雙打邊線為球場寬，前後場界以球網至後場底線為界。比賽之計分可擬定為八分或十一分（視其上課人數或場地而定）進行循環賽制。

七、活動名稱：比賽編排與設計

(一)循環賽制

目的：提高同學臨場擊球經驗與促進對規則賽制的瞭解。

實施方法：將班級依上課場地之球場數將同學進行分組。例如四面羽球場地之上課空間便可將同學編成四組或八組來進行賽程，每一(二)組分配一面球場進行組內同學的單打／雙打循環賽。每場比賽之裁判工作則由下一組同學來擔任，藉以增進同學對規則賽制的瞭解。比賽之計分可擬定為八分或十一分（視其上課人數或場地而定）進行循環賽制。比賽之計分勝者為兩分。敗者為一分，棄權者為零分計算，其總結積分來排定名次。如表 1 所示。

表 1 循環賽紀錄表

組別	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
積分						
名次						

(二)循環計時賽制

目的：有效控制競賽過程與增進同學技能運用機會。

實施方法：該賽制方式大致與循環賽相似，將同學編成四組或八組來編制循環賽程，唯在計分的方式有所差異。該賽制的進行是以教師先行設定每場競賽時間，例如設定競賽時間為十分鐘，待十分鐘競賽時間一到即以雙方之得分作為總結積分來排定名次（意謂其得分數無其限制，而以時間設定來進行比賽）。如表 2 所示。此一方式可提供同學有效而充分地參予賽制，教師亦可充分地控制人員場地及進度。

表 2 循環計時賽紀錄表 (範例)

組別	1	2	3	4	5	6
1		16	4	8	13	4
2	7		3	8	19	8
3	5	6		9	12	9
4	12	13	4		11	5
5	11	12	6	10		13
6	8	15	1	11	10	
積分	43	62	18	46	65	39
名次	4	2	6	3	1	5

(三)階梯循環賽制

目的：增進賽制趣味性與提高各成員在場上的互動性。

實施方法：將班級依上課場地之球場數將同學進行分組。例如四面羽球場地之上課空間便可將同學編成四組，各競賽場地依序編號為 1、2、3、4 如圖七所示。將每一組同學分配一面球場進行組內同學的單打／雙打的循環賽。每場比賽之裁判工作則由下一組同學來擔任。比賽之計分可設定為八分或十一分（視其上課人數或場地數由教師排定）。所謂階梯循環方式即是以每位（隊）同學的勝負來作為升／降級之基礎。例如在 4 號球場比賽獲勝之同學則晉升至 3 號球場，2 號球場比賽獲勝之同學則晉升至 1 號球場。相對地，在 1 號球場比賽落敗之同學則降級至 2 號球場，2 號球場比賽落敗之同學則降級至 3 號球場。

而在 1 號球場比賽獲勝之同學則繼續停

留在 1 號球場；在 4 號球場比賽落敗之同學則繼續停留在 4 號球場。此種比賽制度的進行可提供同學接觸更多擊球對象之機會，藉此增進競賽之趣味和挑戰性。

參、結論與建議

在大專院校體育興趣選項分組教學中，教師除了重視教學課程的規劃與場地設備的發展外，在教學活動之過程裏，亦應重視學生在團隊中互動的牽引及學習意願來增進教學之效果。基本上，一面羽球場地在同時間中僅能提供六至八人的練習空間，但在目前大專體育課興趣選項課程班級人數尚未能完全以小班化教學之限制下，若能利用有限的場館空間，設計以有效而具樂趣之羽球團體活動，以提昇同學對於活動的參與及學習動機的引導。誠如 veal(1991)所表示，在運動學習的過程中，有效的引導學生學習意願，是增進學習效果的重要因素。大專羽球興趣選

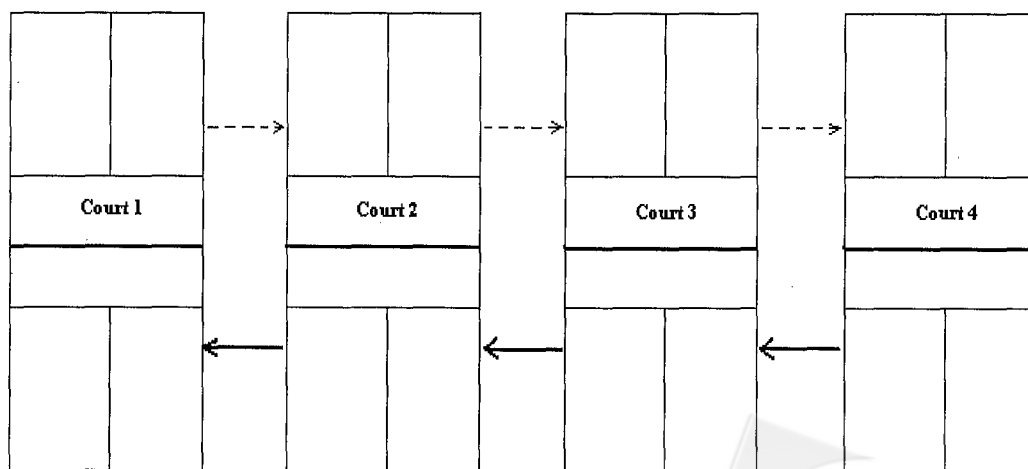


圖 6 階梯循環賽制場地編制圖

一般論述

大專體育第四十九期 89 年 8 月

項課程教師除了具備其專長與教學技巧外，亦應在教學內容中考量運動樂趣之因素，以提昇學生運動學習效果，培養其終身運動之技能。筆者希望藉此個人對於羽球樂趣化教學之團體活動設計，提供羽球教學之參考。

參考文獻

1. 李文田 (民 86)：大學生修習體育課意願影響因素之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。桃園。
2. 楊建隆 (民 87)：台灣地區大四學生選修體育課考量因素之研究。大專體育，35 期，81-89。
3. 賴世堤 (民 86)：大專院校體育開課種類現況分析。大專體育，32 期，48-51。
4. Veal, M. L. (1991). A badminton tournament that motivates students. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(9), 34-37.

