



## 開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：籃球、壘球、桌球
- 二、授課教師姓名：張逸光
- 三、授課學年度：九十一學年度第二學期
- 四、必選修：必修
- 五、開課年級：大二
- 六、學分數：0
- 七、每週授課時數：二小時

### 八、教學目標：

- 1 培養學生對籃球、壘球、桌球運動的興趣。
- 2 養成正確的學習觀念。
- 3 認識比賽方式及規則。

### 九、課程摘要：

#### 籃球：

- 1.體育知識及籃球規則。
- 2.體適能指導。
- 3.基本籃球技術。
- 4.綜合技術訓練及應用。

#### 壘球：

- 1 認識壘球運動。
- 2 基本技術。
- 3 應用技術。
- 4 比賽規則。

#### 桌球：

- 1 桌球運動的簡史與發展。
- 2 握拍及控球練習。
- 3 發、接球之基本技術。
- 4 桌球基本常識。

十、授課方法：講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他

### 十一、評量方式：

- (一)認知：筆試或報告(10%)
- (二)技能：術科測驗(60%)
- (三)情意：學習態度、出缺勤、服裝(30%)

### 十二、參考用書：

十三、教學進度與大綱：(十八週)

| 週  | 日期          | 單元名稱        | 主要教學內容  | 時數 | 地點  |
|----|-------------|-------------|---|----|-----|
| 1  | 02/17-02/21 | 準備週         |   |    |     |
| 2  | 02/24-02/28 | 課程入門        | 1. 課程說明。<br>2. 場地、器材設備介紹。<br>3. 籃球運動簡介及籃球遊戲。          | 2  | 籃球場 |
| 3  | 03/03-03/07 | 運球          | 1、原地左、右手運球。 2、行進與後退左、右手運球。                            | 2  | 籃球場 |
| 4  | 03/10-03/14 | 傳球          | 1、複習運球動作。 2、傳接球。                                      | 2  | 籃球場 |
| 5  | 03/17-03/21 | 投籃          | 1、複習運球與傳接球動作。 2、單手籃下投籃。                               | 2  | 籃球場 |
| 6  | 03/24-03/28 | 術科測驗(1)     | 術科測驗(1)   | 2  | 籃球場 |
| 7  | 03/31-04/04 | 課程入門        | 1. 課程簡介<br>2. 場地、器材、設備介紹<br>3. 簡易壘球遊戲                 | 2  | 壘球場 |
| 8  | 04/07-04/11 | 傳接球         | 1. 近距離傳接球練習、長距離傳接球練習。<br>2. 傳接滾地球練習。<br>3. 傳接高飛球練習。   | 2  | 壘球場 |
| 9  | 04/14-04/18 | 投手及打擊       | 1. 投手動作講解與練習。<br>2. 打擊動作講解與練習。                        | 2  | 壘球場 |
| 10 | 04/21-04/25 | 綜合技術        | 打擊、接球、傳球綜合練習。   | 2  | 壘球場 |
| 11 | 04/28-05/02 | 術科測驗(2)     | 術科測驗(2)   | 2  | 壘球場 |
| 12 | 05/05-05/09 | 課程入門        | 1. 課程說明。<br>2. 場地、器材設備介紹。<br>3. 握拍法、擊球輔助動作講解與練習。      | 2  | 桌球場 |
| 13 | 05/12-05/16 | 正手發球與接發球(一) | 1. 正手發不旋轉球講解與練習。<br>2. 反手推(擋)講解與練習。<br>3. 發球、接發球綜合練習。 | 2  | 桌球場 |
| 14 | 05/19-05/23 | 正手發球與接球法(二) | 1. 正手發削球講解與練習。<br>2. 反手搓球講解與練習。<br>3. 發球、接發球綜合練習。     | 2  | 桌球場 |
| 15 | 05/26-05/30 | 正手發球與接球法(三) | 1. 正手拉球講解與練習。<br>2. 發球、拉球綜合練習。                        | 2  | 桌球場 |
| 16 | 06/02-06/06 | 術科測驗(3)     | 術科測驗(3)   | 2  | 桌球場 |
| 17 | 06/09-06/13 | 筆試          | 筆試  | 2  |     |
| 18 | 06/06-06/20 | 補考          | 補考、總整理  | 2  |     |