

開南大學體育課程教學計畫（資傳一 B、國企一 B、空運一 A）

- 一、 課程名稱：體育一
- 二、 授課教師姓名：廖貴鋒
- 三、 授課學年度：九十五學年度第一學期
- 四、 必選修：必修
- 五、 開課年級：大一
- 六、 學分數：0
- 七、 每週授課時數：二小時（
- 八、 教學目標：
 - （一） 使瞭解體會運動的功能及樂趣。
 - （二） 激發學生學習籃球、排球、羽球的興趣及技能。
 - （三） 以羽球培養規律運動的習慣，進而成為終生運動。
 - （四） 社會規範行為的培養。
- 九、 課程摘要：
 - （一） 籃球、排球、羽球概論
 - （二） 個人基本動作
 - （三） 競賽演練
 - （四） 測驗
- 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：運動常識測驗（10%）
 - （二） 技能：籃球一分鐘帶球上籃測驗、（20%）體能測驗（20%）、排球比賽（20%）
 - （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）

週次	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	體能訓練		2	體育館
2	籃球（1）	球感、控球、運球、投籃基本動作練習	2	籃球場
3	籃球（2）	上籃基本動作練習（1）	2	籃球場
4	籃球（3）	上籃基本動作練習（2）	2	籃球場
5	體適能測驗	三分鐘登階體脂肪	2	體育館
6	籃球（4）	分組比賽練習	2	籃球場
7	籃球（5）	一分鐘帶球上籃測驗	2	籃球場
8	排球（1）	高、低手傳球基本動作	2	排球場
9	排球（2）	高手與低手傳球混合運用練習(二人相互傳球)	2	排球場
10	排球（3）	高手與低手傳球多樣化練習(向前、向後、行進間)	2	排球場
11	術科測驗	體能測驗	2	體育館

- 12 排球(4) 分組比賽測驗 2 排球場
- 13 羽球(1) 握拍法、持球法、預備擊球動作，分組練習 2 羽球場
- 14 羽球(2) 正手低手擊球、發長球，基本動作解說示範，分組指導練習
2 羽球場
- 15 羽球(3) 反手拍低手擊球、反手拍發小球，基本動作解說示範，分組指
導練習 2 羽球場
- 16 羽球(4) 平抽擋練習 2 羽球場
- 17 羽球(5) 分組雙打比賽練習 2 羽球場
- 18 報告 體育學科討論 教室