

開南大學 96 年度第 1 學期 體育 學系、所、中心科目教學計劃表

課程編號	0	0	2	0	1	0	0	1	0	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師：李坤培	老師
班次	03										開課系所：	學系
課程名稱(中文)											學分數	課程名稱(英文)
大一體育												
教學目標與內容	教學目標： 1. 學會規劃個人健康體適能實施計畫，且能應用該計畫實際於日常生活中實施，進而養成規律運動習慣。 2. 理解健康體適能的理論並能更深入探究及應用之。 3. 學會運動安全知識並能預防與處理運動傷害。 4. 建立田徑、羽球、排球、籃球及桌球等運動之基礎能力，以作為修習該運動進階課程之準備。 5. 培養欣賞田徑、羽球、排球、籃球及桌球等運動之比賽的興趣，並熱愛觀賞運動比賽。											
	教學內容： 1 健康體適能發展的歷程。 2. 健康體適能的理論：心肺適能、肌肉適能柔軟度及身體組成（體重控制）。 3. 健康體適能的實務：耐力跑、肌力及肌耐力、柔軟度、有氧運動及自行車等非支撐性運動。 4. 田徑、羽球、排球、籃球及桌球等之基礎動作及綜合練習比賽。 5. 運動安全與運動傷害之預防。 6. 自我健康體適能計畫之設計與實施。											
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法 <input type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他 _____											
評量方式	期中測驗 30% 期末測驗 30% 平時成績 20% 其他學習態度 成績 20%											
授課使用及參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。											
科目簡介(可含大綱及教學進度)：傳統的觀念認為只有運動員需要訓練體能，並不重視一般人的身體適應周遭環境的能力，而近年來健康產業的發展，積極地促進健康的概念逐漸受重視；本課程即從健康體能的理論出發，引領同學們瞭解健康體適能的學理根據及方法，並能實際規劃個人健康體能實施計畫，進而能將健康體能的運動模式落實於日常生活中。 本課程的實務操作部份包括：田徑、羽球、排球、籃球及桌球等運動，希望同學們能從運動中增強體能並改善健康條件。												
週次	教 學 進 度											

體育室 戴偉謙 主任

李坤培

課務組
96.10.24

一	課程介紹：1. 本校體育課程 2. 校內體育活動 3. 校外體育活動（運動代表隊）4. 運動設備及器材 5. 上課須知。 學習焦點：認識開南大學體育。
二	健康體適能發展：1. 競技體能→健康體能 2. 健康體能的定義 3. 健康體能的內容。 田徑：1. 短跑動作分析 2. 短跑腿步動作 3. 短跑擺手動作 4. 重心位移 5. 原地抬腿跑 6. 抬腿跑 7. 彈跳跑。 學習焦點：健康體能的意義與短距離跑。
三	健康體適能：1. 規律運動的重要性 2. 運動前應有的準備。 田徑：1. 短跑起跑 2. 短距離衝刺 3. 100×4 接力練習。 學習焦點：實施健康體能的注意事項與 100×4 接力練習。
四	健康體適能：1. 柔軟度。 伸展操：1. 各部位肌肉、韌帶及關節之伸展。 田徑：1. 中長距離跑動作分析 2. 中長距離跑的呼吸與配速 3. 定速跑 4. 間歇跑。 學習焦點：如何應用伸展操改善身體柔軟度及中長距離跑。
五	健康體適能：1. 身體組成（體重控制）。 羽球：高遠球：1. 握拍法 2. 擊球動作順序（預備動作、預備擊球動作及擊球動作） 3. 揮空拍 4. 揮擊氣球 5. 擊高遠球。 學習焦點：如何應用羽球運動改善身體組成（體重控制）；羽球擊球動作順序。
六	健康體適能的評量：1. 健康體適能評量重要性 2. 評量應注意事項 3. 評量進行的步驟 4. 如何解 釋評量結果。 健康體能評量：1. 心肺耐力（男 1600 公尺、女 800 公尺跑） 2. 肌力與肌耐力（立定跳遠與一分 鐘仰臥起坐） 3. 柔軟度（坐姿體前彎） 4. 身體組成（身高與體重）。 羽球高遠球：1. 閃動手腕 2. 鞭打效應原理 3. 揮空拍 4. 揮擊空塑膠袋 5. 擊直線高遠球。 學習焦點：健康體能自我評量；羽球擊球之手腕閃動。
七	健康體適能：1. 心肺適能 2. 肌力與肌耐力 3. 柔軟度 4. 身體組成（體重控制）。 伸展操：1. 伸展操注意事項 2. 伸展操動作要領 3. 各部位關節之伸展。 羽球高遠球：1. 強化擊球手部動作 2. 動作鏈 3. 擊球點 4. 擊平高球 5. 擊直線高遠球。 學習焦點：伸展操與羽球擊球位置與擊球點（羽球高遠球擊球測驗）。
八	伸展操：1. 各部位肌肉、韌帶及關節之伸展。 排球低手傳球：1. 球感練習 2. 低手傳球位置 3. 低手傳球動作順序（預備動作、預備接球動作及 傳球動作） 4. 一人一球輕擊球 4. 二人一組低手控球練習 5. 二人一組拋球低手傳球練習。 學習焦點：排球低手傳球動作順序與伸展操。
九	排球低手傳球：1. 低手傳送球（控球） 2. 左右拋球低手傳球（三人組合二球） 3. 前後移位低手 傳球（三人組合二球） 4. 對牆低手傳球。 學習焦點：移位低手傳球。
十	排球高手傳球：1. 強調引球動作 2. 觸球手感練習 3. 高手傳球動作順序（預備動作、引球動作及 傳球動作） 4. 引球及傳球練習 5. 一人一球輕托球 5. 拋接傳球（二人組合）。 學習焦點：排球高手傳球的引球動作。
十一	排球高手傳球：1. 高手傳送球 2. 左右拋球高手傳球（三人組合二球） 3. 前後移位高手傳球（三 人組合二球） 4. 對牆高手傳球。 學習焦點：移位高手傳球，排球學習成果檢測（排球低手傳球測驗）。

十二	籃球行進間轉身及換手運球練習：1. 變換方向跑步練習 2. 轉身運球動作 3. 換手運球動作 4. 行進間轉身與換手運球 5. 三對三分組練習比賽。 學習焦點：籃球行進間轉身及換手運球練習。
十三	籃球運球及投籃組合練習：1. 直線運球、換手運球及轉身運球練習 2. 直線運球投籃 3. 換手運球投籃 4. 轉身運球投籃 5. 三對三分組練習比賽。 學習焦點：籃球運球及投籃組合練習。
十四	籃球一對一與二對二攻防練習：1. 原地運球攻防練習 2. 行進間攻防練習 3. 前進、後退、交叉及側併步練習 4. 二人對傳上籃練習 5. 傳球交叉掩護上籃練習 5. 二對二攻防練習。 學習焦點：籃球一對一與二對二攻防練習及運球上籃測驗。
十五	桌球正手發不旋球及正手平擊球：1. 發球規則 2. 揮空拍練習 3. 拋球及發球練習 4. 正手引拍及擊平球動作 5. 對打控球練習 6. 練習比賽。 學習焦點：桌球正手發不旋球及正手平擊球。
十六	桌球反手發不旋球及反手推擋球：1. 拋球及反手發球練習 2. 反手引拍及推擋球動作 3. 對打控球練習 4. 練習比賽。 學習焦點：桌球反手發不旋球及反手推擋球。
十七	復習桌球正、反手發不旋球及正、反手平擊球與練習比賽。 測驗：桌球推擋球測驗。
十八	測驗：健康體適能檢測。

說明：

- 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。
- 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。

課程委員會召集人：

授課教師：李坤培

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 體育 教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	9/10	課程介紹	1. 本校體育課程 2. 校內體育活動 3. 校外體育活動 (運動代表隊) 4. 運動設備及器材 5. 上課須知。 學習焦點：認識開南大學體育。	2	體育館
二	9/17	健康體適能發展 田徑	1. 競技體能→健康體能 2. 健康體能的定義 3. 健康體能的內容 4. 短跑動作分析 5. 短跑腿步動作 6. 短跑擺手動作 7. 重心位移 8. 原地抬腿跑 9. 抬腿跑 10. 彈跳跑。 學習焦點：健康體能的意義與短距離跑。	2	田徑場
三	9/25	健康體適能 田徑	1. 規律運動的重要性 2. 運動前應有的準備 3. 短跑起跑 4. 短距離衝刺 5. 100×4 接力練習。	2	田徑場

課務組
96.10.24
收文章

			學習焦點：實施健康體能的注意事項與 100 x4 接力練習。		
四	10/1	健康體適能 伸展操 田徑：	1. 柔軟度 2. 各部位肌肉、韌帶及關節之伸展 2. 中長距離跑動作分析 3. 中長距離跑的呼吸與配速 4. 定速跑 5. 間歇跑。 學習焦點：如何應用伸展操改善身體柔軟度及中長距離跑。	2	田徑場
五	10/8	羽球（高遠球）	1. 握拍法 2. 擊球動作順序（預備動作、預備擊球動作及擊球動作）3. 揮空拍 4. 揮擊氣球 5. 擊高遠球。 學習焦點：如何應用羽球運動改善身體組成（體重控制）；羽球擊球動作順序。	2	羽球場
六	10/15	羽球（高遠球）	羽球高遠球：1. 閃動手腕 2. 鞭打效應原理 3. 揮空拍 4. 揮擊空塑膠袋 5. 擊直線高遠球。 學習焦點：羽球擊球之手腕閃動。	2	羽球場
七	10/22	羽球（高遠球）	羽球高遠球：1. 強化擊球手部動作 2. 動作鏈 3. 擊球點 4. 擊平高球 5. 擊直線高遠球。 學習焦點：伸展操與羽球擊球位置與擊球點（羽球高遠球擊球測驗）。	2	羽球場
八	10/29	排球低手傳球	排球低手傳球：1. 球感練習 2. 低手傳球位置 3. 低手傳球動作順序（預備動作、預備接球動作及傳球動作）4. 一人一球輕擊球 4. 二人一組低手控球練習 5. 二人一組拋球低手傳球練習。 學習焦點：排球低手傳球動作順序與伸展操。	2	排球場
九	11/5	排球低手傳球	排球低手傳球：1. 低手傳送球（控球） 2. 左右拋球低手傳球（三人組合二球） 3. 前後移位低手傳球（三人組合二球） 4. 對牆低手傳球。 學習焦點：移位低手傳球。	2	排球場
十	11/12	排球高手傳球	排球高手傳球：1. 強調引球動作 2. 觸球手感練習 3. 高手傳球動作順序（預備動作、引球動作及傳球動作） 4. 引球及傳球練習 5. 一人一球輕托球 5. 拋接傳球（二人組合）。 學習焦點：排球高手傳球的引球動作。	2	排球場
十一	11/19	排球高手傳球	排球高手傳球：1. 高手傳送球 2. 左右拋球高手傳球（三人組合二球） 3. 前後移位	2	排球場

			<p>高手傳球（三人組合二球）4. 對牆高2手傳球。</p> <p>學習焦點：移位高手傳球，排球學習成果檢測（排球低手傳球測驗）。</p>		
十二	11/26	籃球行進間運球	<p>籃球行進間轉身及換手運球練習：1. 變換方向跑步練習 2. 轉身運球動作 3. 換手運球動作 4. 行進間轉身與換手運球 5. 三對三分組練習比賽。</p> <p>學習焦點：籃球行進間轉身及換手運球練習。</p>	2	籃球場
十三	12/3	籃球運球及投籃組合	<p>籃球運球及投籃組合練習：1. 直線運球、換手運球及轉身運球練習 2. 直線運球投籃 3. 換手運球投籃 4. 轉身運球投籃 5. 三對三分組練習比賽。</p> <p>學習焦點：籃球運球及投籃組合練習。</p>	2	籃球場
十四	12/10	籃球一對一與二對二攻防	<p>籃球一對一與二對二攻防練習：1. 原地運球攻防練習 2. 行進間攻防練習 3. 前進、後退、交叉及側併步練習 4. 二人對傳上籃練習 5. 傳球交叉掩護上籃練習 5. 二對二攻防練習。</p> <p>學習焦點：籃球一對一與二對二攻防練習及運球上籃測驗。</p>	2	籃球場
十五	12/17	桌球正手發球及正手平擊球	<p>桌球正手發不旋球及正手平擊球：1. 發球規則 2. 揮空拍練習 3. 拋球及發球練習 4. 正手引拍及擊平球動作 5. 對打控球練習 6. 練習比賽。</p> <p>學習焦點：桌球正手發不旋球及正手平擊球。</p>	2	桌球教室
十六	12/24	桌球反手發球及反手推擋球	<p>桌球反手發不旋球及反手推擋球：1. 拋球及反手發球練習 2. 反手引拍及推擋球動作 3. 對打控球練習 4. 練習比賽。</p> <p>學習焦點：桌球反手發不旋球及反手推擋球。</p>	2	桌球教室
十七	12/31	復習桌球	<p>復習桌球正、反手發不旋球及正、反手平擊球與練習比賽。</p> <p>測驗：桌球推擋球測驗。</p>	2	桌球教室
十八	1/7	健康體適能評量	<p>健康體適能的評量：1. 健康體適能評量重要性 2. 評量應注意事項</p>	2	田徑場

			<p>3. 評量進行的步驟 4. 如何解釋評量結果。</p> <p>健康體能評量：1. 心肺耐力（男 1600 公尺、 女 800 公尺跑）2. 肌力與 肌耐力（立定跳遠與一分 鐘仰臥起坐）3. 柔軟度（坐 姿體前彎）4. 身體組成（身 高與體重）。</p> <p>測驗：健康體適能檢測。</p>		
--	--	--	--	--	--