

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：羽球二（二上）
- 二、 授課教師姓名：陳挺豪
- 三、 授課學年度：九十三學年度第一學期
- 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：
 - （一） 使瞭解體會運動的功能及樂趣
 - （二） 激發學生學習羽球的興趣，並提高羽球技能。
 - （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） 羽球概論
 - （二） 個人基本動作及打擊法
 - （三） 單打實戰演練
 - （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：羽球常識測驗（10%）
 - （二） 技能：高遠球測驗、（20%）體能測驗（20%）、半場單打比賽（20%）
 - （三） 情意：學習態度、出缺勤、服裝（30%）

- 十二、 參考用書：

主任
廖貴鋒

教師 = 陳挺豪

十三、教學進度與大綱：(十八週)

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	09/19— 09/25	體適能測驗	立定跳遠 仰臥起坐 坐姿體前彎	2	體育館
2	09/26— 10/02	籃球(1)	球感、控球、運球、投籃基本動作練習	2	籃球場
3	10/03— 10/09	籃球(2)	上籃基本動作練習(1)	2	籃球場
4	10/10— 10/16	籃球(3)	上籃基本動作練習(2)	2	籃球場
5	10/17— 10/23	體適能測驗	三分鐘登階 體脂肪	2	體育館
6	10/24— 10/30	籃球(4)	分組比賽練習	2	籃球場
7	10/31— 11/06	籃球(5)	一分鐘帶球上籃測驗	2	籃球場
8	11/07— 11/13	排球(1)	高、低手傳球基本動作	2	排球場
9	11/14— 11/20	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	11/21— 11/27	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	11/28— 12/04	術科測驗	體能測驗	2	體育館
12	12/05— 12/11	排球(4)	分組比賽測驗	2	排球場
13	12/12— 12/18	羽球(1)	握拍法、持球法、預備擊球動作，分組練習	2	羽球場
14	12/19— 12/25	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	12/26— 01/01	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	01/02— 01/08	羽球(4)	平抽擋練習	2	羽球場
17	01/09— 01/15	羽球(5)	分組雙打比賽練習	2	羽球場
18	01/16— 01/22	報告	體育學科討論		教室