

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：排球、桌球、壘球
- 二、授課教師姓名：李文媛
- 三、授課學年度：九十四學年度第一學期
- 四、必選修：必修
- 五、開課年級：大一
- 六、學分數：0
- 七、授課時數：二小時

八、教學目標

1. 排球、桌球、壘球運動的興趣。
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：

排球：

1. 體育知識及排球規則。
2. 基本排球技術。
3. 綜合技術訓練及應用。

桌球：

1. 體育知識及桌球規則。
2. 基本桌球技術。
3. 步伐分析。
4. 綜合技術訓練及應用。

壘球：

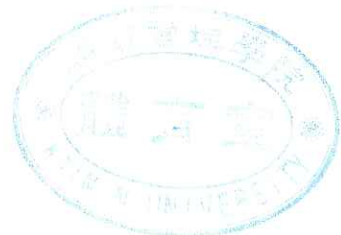
- 1 認識壘球運動
- 2 基本技術
- 3 應用技術
- 4 比賽規則

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：1. 認知：筆試測驗(10%)
2. 技能：術科測驗(60%)
3. 情意：學習態度(30%)

十二、參考用書：

課務組
94.10.20
收文章



教學進度與大綱：

週	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	授課教室
一		準備週			
二		課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 上手傳球技術講解與練習。	2	排球場
三		上手傳球	1. 上手傳球輔助動作講解與練習。 2. 個人對空上手傳球練習。 3. 雙人上手傳球練習。	2	排球場
四		低手傳球	1. 低手傳球技術講解與練習。 2. 對空低手傳球練習。 3. 雙人低手傳球練習。	2	排球場
五		發球	發球動作講解與練習。	2	排球場
六		術科測驗(3)	術科測驗(3)	2	排球場
七		課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 籃球運動簡介及籃球遊戲。	2	桌球場
八		運球	1、原地左、右手運球。 2、行進與後退左、右手運球。	2	桌球場
九		傳球	1、複習運球動作。 2、傳接球。	2	桌球場
十		投籃	1、複習運球與傳接球動作。 2、單手籃下投籃。	2	桌球場
十一		術科測驗(1)	術科測驗(1)	2	桌球場
十二		課程入門	1. 課程簡介 2. 場地、器材、設備介紹 3. 簡易壘球遊戲	2	壘球場
十三		傳接球	1. 近距離傳接球練習、長距離傳接球練習 2. 傳接滾地球練習 3. 傳接高飛球練習	2	壘球場
十四		投手及打擊	1. 投手動作講解與練習 2. 打擊動作講解與練習	2	壘球場
十五		綜合技術	打擊、接球、傳球綜合練習	2	壘球場
十六		術科測驗(2)	術科測驗(2)	2	壘球場
十七		筆試	運動常識測驗		
十八		補考	補考、總整理		