

開南管理學院 93 年度第一學期(應日-A)體育教學計畫表

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
002010010 22	中文：體育一	林國棟	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	應日-A	0	2(五/8、9)
	英文：	先修課程				
教學目標 與 內容	<p>一、教學目標：</p> <p>(一) 指導學生學習各種運動之知識與技能</p> <p>(二) 指導學生借運動鍛鍊健全身心</p> <p>(三) 培養學生運動興趣，選擇終身運動種類並養成規律運動習慣</p> <p>二、課程內容：</p> <p>(一) 運動認知(探討各種運動之歷史沿起、運動原理、運動效能、國內外發展概況、其他基本常識與禮儀)</p> <p>(二) 運動技能(學習各種運動之基本動作、應用動作、比賽及規則與裁判)</p> <p>(三) 各種運動競技欣賞、心得分享</p>					
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 checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他()					
評量方式	<p>期中(運動技能)測驗 60%：</p> <p>① 桌球對牆擊推檔球 ② 壘球對牆擲準 ③ 排球對牆托球</p> <p>期末(運動認知)測驗 20%</p> <p>平時(學習精神)成績 20%</p>					
授課使用及 參考書籍	<p>一、體育教材教法與評量—桌球、壘球、排球，教育部，民國 86 年。</p> <p>二、體育相關網站</p>					
科目簡介 (含大綱及 教學進度)	<p>一、教學大綱：</p> <p>(一) 體能檢測：健康體能檢測</p> <p>(二) 桌球運動：</p> <p>1、桌球入門：球感體驗—對空擊球、對空相互對擊、對牆擊球</p> <p>2、基本動作：正手發不旋長球—反手推檔球；反手發不旋長球—正手平擊球； 正手發下旋球—反手搓球</p> <p>3、桌球規則、比賽</p> <p>(三) 壘球運動：</p> <p>1、基本動作：傳接球、擲準</p> <p>2、慢速壘球規則、比賽</p> <p>(四) 排球運動：</p> <p>1、基本動作：低手傳球、上手傳球</p> <p>2、排球規則、比賽</p> <p>二、教學進度：如附表</p>					

課程委員會召集人：

主任
廖貴收

授課教師：林國棟

開南管理學院 93 學年度第一學期(應日一A)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	09/24	體能檢測	肌力、柔軟度、爆發力	2	體育館
二	10/01	一、課程說明 二、桌球	一、課程說明 二、桌球入門	2	桌球教室
三	10/07	體能檢測	體脂肪、心肺耐力	2	健身中心
四	10/14	桌球	基本動作 (正手發不旋長球—反手推檔球)	2	桌球教室
五	10/21	桌球	基本動作 (反手發不旋長球—正手平擊球、 正手發下旋球—反手搓球)	2	桌球教室
六	10/28	桌球	測驗(對牆擊推檔球)	2	桌球教室
七	11/04	桌球	桌球規則、比賽	2	桌球教室
八	11/11	壘球(慢速壘球)	基本動作 (傳接球、擲準練習)	2	田徑場
九	11/18	期中考週(足壘球)	壘球規則、足壘球遊戲	2	田徑場
十	11/25	壘球	測驗(對牆擲準)	2	田徑場
十一	12/02	壘球(木球)	木球介紹與體驗	2	田徑場
十二	12/09	壘球(高爾夫)	高爾夫介紹與體驗	2	田徑場
十三	10/16	排球	基本動作 (低手傳球、上手傳球)	2	室外排球場
十四	12/23	排球(飛盤)	飛盤介紹與體驗	2	體育館
十五	12/30	排球	測驗(對牆托球)	2	室外排球場
十六	01/06	排球	排球規則、比賽	2	體育館
十七	01/13	學科測驗	筆試、心得分享	2	教室
十八	01/20	期末考週	補考、總複習	2	體育館