

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：體育一（一上）
- 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：

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	羽球概論	課程概論、握拍法、持球法、預備擊球動作，分組練習	2	羽球場
2	09/26— 10/02	正手拍發球及正手平抽擋球	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
3	10/03— 10/09	反手平抽擋	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
4	10/10— 10/16	平抽擋綜合練習	正手、反手平抽擋加快速度之技巧，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
5	10/17— 10/23	反手拍低手擊球及發小球	反手拍低手擊球、高手擊球、反手拍發小球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
6	10/24— 10/30	正手擊高遠球(1)	正手擊高遠球基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
7	10/31— 11/06	正手擊高遠球(2)	正手擊高遠球基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
8	11/07— 11/13	技能測驗(1)	高遠球	2	羽球場
9	11/14— 11/20	放小球	放小球、網前腳步，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
10	11/21— 11/27	切球、挑球	複習放小球、切球、挑球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
11	11/28— 12/04	技能測驗(2)	體能測驗	2	羽球場
12	12/05— 12/11	前後步法講解與切挑球(1)	前後步法講解與切挑球聯合演練，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
13	12/12— 12/18	前後步法講解與切挑球(2)	前後步法講解與切挑球聯合演練，加強基本動作解說示範，分組及個別指導練習	2	羽球場
14	12/19— 12/25	單打實戰演練	單打規則介紹與實戰演練	2	羽球場
15	12/26— 01/01	單打比賽(1)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
16	01/02— 01/08	單打比賽(2)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
17	01/09— 01/15	單打比賽(3)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
18	01/16— 01/22	報告	羽球戰術討論	2	羽球場