

開南大學體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：大一體育
- 二、 授課教師姓名：李理
- 三、 授課學年度：九十六學年度第一學期
- 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) 瞭解運動保健知識，及運動對身心健康的重要性。
 - (二) 激發學生從事桌球、籃球與羽球運動的興趣，並提高運動技能。
 - (三) 培養規律運動的習慣，以建立終生運動之健康行為。
- 九、 課程摘要：
 - (一) 桌球概論、籃球概論、羽球概論
 - (二) 桌球、籃球、羽球基本動作
 - (三) 比賽演練
 - (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：桌球推球測驗 (20%)、籃球投(上)籃測驗 (20%)、羽球發球測驗 (20%)
 - (三) 情意：學習態度、出缺勤、服裝 (30%)
- 十二、 參考用書：

藉由網路搜尋桌球、籃球與羽球運動技術學習相關資料。

體育室戴偉謙
主任



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	09/10-09/16	桌球	桌球概論、運動保健知識、握拍法	2	桌球教室
2	09/17-09/23	桌球	發球、練習	2	桌球教室
3	09/24-09/30	桌球	正手長球打法、練習	2	桌球教室
4	10/01-10/07	桌球	反手短球打法、練習	2	桌球教室
5	10/08-10/14	桌球	反手長球打法、練習	2	桌球教室
6	10/15-10/21	桌球	接球、練習	2	桌球教室
7	10/29-11/04	籃球	籃球概論、傳球(雙手、單手、地板、背後、胯下)，分組指導及練習	2	室內籃球場
8	11/05-11/11	籃球	運球，分組指導及練習	2	室內籃球場
9	11/12-11/18	期中考	分組指導及綜合練習、桌球測驗	2	室內籃球場
10	11/19-11/25	籃球	投籃-立定投籃，分組指導及綜合練習	2	室內籃球場
11	11/26-12/02	籃球	上籃-分組指導及綜合練習	2	室內籃球場
12	12/03-12/09	籃球	分組比賽、測驗	2	室內籃球場
13	12/10-12/16	羽球	羽球概論、正拍高遠球	2	羽球場
14	12/17-12/23	羽球	正拍平高球、正拍低手擊球	2	羽球場
15	12/24-12/30	羽球	反拍高手擊球、反拍低手擊球	2	羽球場
16	12/31-01/06	羽球	發球、分組指導及綜合練習	2	羽球場
17	01/07-01/13	羽球	分組比賽、測驗	2	羽球場
18	01/14-01/20	期末考週	筆試測驗桌球、籃球、羽球基本規則與運動常識測驗或上台報告	2	籃球場