

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：九十五學年度第一學期
- 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) 激發學生從事排球、籃球、壘球與重量訓練的興趣，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) 排球概論、籃球概論、壘球概論、重量訓練概論
 - (二) 排球、籃球、壘球、重量訓練基本動作
 - (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：排球發球測驗 (10%) 籃球投(上)籃測驗 (20%)、壘球傳接球測驗 (20%)、重量訓練測驗 (10%)
 - (三) 情意：學習態度、出缺勤、服裝 (30%)
- 十二、 參考用書：

藉由網路搜尋排球、籃球、壘球與重量訓練運動技術學習相關資料。



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	09/25-10/01	排球	排球概論、肩上發球	2	排球場
2	10/02-10/08	排球	低手發球，分組指導及綜合練習。	2	排球場
3	10/09-10/15	排球	低手接球，分組指導及綜合練習。	2	排球場
4	10/16-10/22	排球	接發球，分組指導及綜合練習。	2	排球場
5	10/23-10/29	籃球	指導及籃球概論、傳球（雙手、單手、地板、背後、胯下），分組練習。	2	籃球場
6	10/30-11/05	籃球	運球，分組指導及練習。	2	籃球場
7	11/06-11/12	籃球	投籃-立定投籃，分組指導及綜合練習。	2	籃球場
8	11/13-11/19	籃球	上籃-分組指導、分組比賽及綜合練習。	2	籃球場
9	11/20-11/26	期中考	排球、籃球技術測驗		排球場 籃球場
10	11/27-12/03	壘球	壘球概論、運動保健知識、傳接球	2	足球場
11	12/04-12/10	壘球	打擊、投球、分組指導及練習	2	足球場
12	12/11-12/17	壘球	分組指導及綜合練習、分組比賽	2	足球場
13	12/18-12/24	壘球	傳接球測驗、分組比賽	2	足球場
14	12/25-12/31	重量訓練	重量訓練概論、動作技巧	2	體能訓練室
15	01/01-01/07	重量訓練	上肢訓練、腹背肌訓練及綜合練習。	2	體能訓練室
16	01/08-01/14	重量訓練	下肢訓練、綜合練習。	2	體能訓練室
17	01/15-01/21	術科測驗	重量訓練技術測驗	2	體能訓練室
18	01/22-01/28	期末考	認知評量、技術測驗補考	2	籃球場