

九十五學年度第一學期課程進度與大綱說明

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	授課教室
一	9/29	準備週 (課程介紹)	各項運動介紹、課程評量方式說明、上課注意事項及規定。	永裕體育館
二	10/6	中秋節		
三	10/13	羽球(二)	1. 羽球簡易規則、握拍法、持球法、預備擊球動作介紹及對牆擊球。 2. 正手拍低手擊球及發長球之基本動作講解與示範，並分組指導練習。 3. 反手拍擊球及發小球之基本動作講解與示範，並分組指導練習。	羽球館
四	10/20	羽球(三)	平抽擋練習與分組雙打比賽練習。	羽球館
五	10/27	羽球測驗	接發球測驗、抽球測驗。	羽球館
六	11/3	網球(一)	1. 網球比賽、簡易規則、場地、球拍及握拍法介紹。 2. 徒手拍球、持拍拍球、對空傳球對擊及對牆擊球。	網球場
七	11/10	網球(二)	1. 正反手拍擊球動作講解與示範、自拋自打練習。 2. 半場抽球練習。	網球場
八	11/17	網球(三)	各種發球方式(平擊、切球、上旋)之分解動作說明與示範。	網球場
九	11/24	網球測驗	對牆擊球測驗與平擊發球測驗。	網球場
十	12/1	籃球(一)	籃球簡易規則介紹、運球與傳球練習、定點投籃練習。	籃球場
十一	12/8	籃球(二)	上籃動作講解與示範、上籃動作分組練習。	籃球場
十二	12/15	籃球(三)	分組比賽練習。	籃球場
十三	12/22	籃球測驗	一分鐘定點籃球投籃與上籃測驗。	籃球場
十四	12/29	桌球(一)	1. 桌球規則、場地設備、球拍及握拍法介紹。 2. 持拍拍球之球感練習及對牆擊球。 3. 正手拍擊球及反手拍推檔練習。	桌球室
十五	1/5	桌球(二)	正、反手擊球步伐練習及接發球練習。	桌球室
十六	1/12	桌球(三)	分組單、雙打比賽練習。	桌球室
十七	1/19	桌球測驗	對牆擊球及發球測驗。	桌球室
十八	1/26	期末考週	測驗補考。	指定場定

開南大學九十五學年度第一學期 體育一 教學大綱

3

開課系所 名稱及代碼	體育室						
開課名稱 (中英文並列)	中文：綜合運動項目 (羽、網、籃、桌)	修別	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	開課 年級	大一	授課 時數	二小時
開課教師 (中英文並列)	林國銘 Kuoming Lin						
課程目標	本課程主要在教導同學對於各項運動(羽、網、籃、桌)之基本技術之瞭解，並使同學對各運動之比賽規則有進一步了解，進而欣賞運動比賽的樂趣，繼而培養一技之長在身，與培養同學養成規律運動及終生運動的習慣。						
課程進行 方式綱要	<p>一、課堂講授： 由授課教師針對重要觀念進行講授，並佐以動作示範以為說明。</p> <p>二、課中練習： 各項運動項目的學習必須勤於練習，針對授課教學內容，授課教師指定練習之動作。基本技術練習以團體方式進行，每組5-6名學生。</p> <p>三、測驗驗收： 本課程學習評量主要分為運動技能與運動常識兩部分，藉以瞭解學生的學習成果。</p>						
成績評定	<p>一、情意：平時與課堂表現(含出席)30%</p> <p>二、技能：術科評量(羽球測驗、網球測驗、籃球測驗、桌球測驗)60%</p> <p>三、認知：各項運動(羽、網、籃、桌)之學習心得報告10%</p>						
參考書目	<p>楊凌華、鄧鎮堅(2005)。羽毛球教室。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>吳俊心(2005)。專家教你羽毛球。台灣：科圖出版社。</p> <p>吳家文(2005)。桌球技術入門。台南：大坤書局有限公司。</p> <p>宋強(2006)。教你如何打網球。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>郭鼎文、郭洪寶、門闌(2006)。籃球教你怎麼打。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>*課堂補充講義</p>						
學生之義務	<p>一、同學需穿著適當運動服來上課，適當運動服包含：運動衫(T-shirts)、運動褲或運動裙、運動鞋。</p> <p>二、若穿著海灘鞋、海灘褲、皮鞋、西裝褲、襯衫、裙子及高跟鞋來上課，將以曠課一次計算。</p> <p>三、無法到課的同學，請務必向老師告知一下，請不要無故缺課。</p>						
授課教師 聯絡方式	<p>Tel: (03) 3412500 ext.2503</p> <p>E-mail: simonlinusa@yahoo.com.tw</p>						
相關參考網站	中華民國羽球協會	http://www.vghks.gov.tw/meta/hclam/cba.htm					
	中華民國桌球協會	http://www.cttta.org.tw/					
	中華民國網球協會	http://www.tennis.org.tw/					
	中華民國籃球協會	http://www.basketball-tpe.org/					

課程委員會召集人：

授課教師：林國銘

課務組
95.11.22
收文章