

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 體育一 教學計劃表

課程編號	002010010	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師：張逸光 老師 開課系所：體育室 學系 年級班別：一年級 各系班
班次	25		
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)
體育一		0	
教學目標 與內容	教學目標 (一)、學會(羽、排、籃、桌、網)基本動作 (二)、認識比賽方法及規則與培養籃球興趣 (三)、養成守法與遵守遊戲規則及團隊精神 教學內容 (一)、體育知識及籃球規則。 (二)、體適能指導。 (三)、基本(羽、排、籃、桌、網)技術。 (四)、綜合技術訓練及應用。 (五)、簡易比賽。		
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	期中測驗(術科)[3][0]% 期末測驗(筆試+術科)[5][0]% 平時成績(出席與上課態度)[2][0]% 其他_____		
授課使用及參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。 一、郭鼎文、郭洪寶、門闌(2006)。籃球教妳怎麼打。台灣：奧諾詩出版社。 二、吳家文(2005)。桌球技術入門。台南：大坤書局有限公司。 三、宋強(2006)。教妳如何打網球。台灣：奧諾詩出版社。 四、吳俊心(2005)。專家教妳羽毛球。台灣：科圖出版社。 五、大坤(2006)。排球學習技巧。台灣：大坤出版社。 六、課堂補充講義		
科目簡介(可含大綱及教學進度)：			
一、教學大綱 (一)各項運動導入與介紹(課程說明、體驗各運動樂趣) (二)技術動作示範與解講(基本技術、應用技術) 1.基本技術：各項運動(羽、排、籃、桌、網)基礎技能示範與指導。 2.應用技術：各項運動(羽、排、籃、桌、網)應用技能示範與指導。 (三)簡易比賽體驗與影片欣賞。 二、教學進度：如附表			
備註：室外課程若遇到氣候不佳，將由授課教師另自安排。			

課程委員會召集人：體育室戴偉謙

授課教師：張逸光



開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 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	9/14	準備週 (課程介紹)	各項運動及場地介紹、課程評量方式說明、上課注意事項及規定說明。	2	永裕體育館
二	9/21	羽球(一)	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.基本步法講解與示範。	2	行政大樓 6F
三	9/28	羽球(二)	1.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。 2.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。 3.平抽擋練習與分組練習。	2	行政大樓 6F
四	10/5	羽球(三)	抽球測驗。	2	行政大樓 6F
五	10/12	排球(一)	1.基本準備姿勢與步法移動講解與示範。 2.高低手傳球講解與示範。 (1)低手傳球(原地、移動、側面、跨步)。 (2)高手傳球(原地、移動、跳躍、背傳)。	2	永裕體育館
六	10/19	排球(二)	1.發球(低手),接發球(一人)。 2.發球(肩上),接發球(一人)。 3.接發球(二人)練習	2	永裕體育館
七	10/26	排球(三)	高低手傳球測驗。	2	永裕體育館
八	11/2	籃球(一)	籃球簡易規則介紹、運球與傳球練習、定點投籃練習。	2	室外籃球場
九	11/9	籃球(二)	上籃動作講解與示範、上籃動作分組練習。	2	室外籃球場
十	11/16	籃球(三)	一分鐘定點籃球投籃、上籃測驗及分組比賽練習。	2	室外籃球場
十一	11/23	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桌擊球。	2	桌球室
十二	11/30	桌球(二)	正手拍擊球及反手拍推檔練習。	2	桌球室
十三	12/7	桌球(三)	正、反手擊球步伐練習及接發球練習。	2	桌球室
十四	12/14	桌球(四)	對桌擊球測驗。		桌球室
十五	12/21	網球(一)	1.簡易規則、場地、球拍及握拍法介紹。 2.徒手拍球、持拍拍球、對空傳球對擊等球感練習。	2	網球場
十六	12/28	網球(二)	1.正手拍擊球動作講解與示範。 2.原地自拋自打練習。	2	網球場
十七	1/4	網球(三)	1.正手拍移動擊球基本步法講解與示範。 2.網球迴力球自打練習。 3.樂趣化網球體能遊戲練習。	2	網球場
十八	1/11	期末考週	運動知識筆試測驗。	2	永裕體育館