

開南管理學院 93 年度第一學期(應英一)體育教學計畫表

| 科目代碼 | 科目名稱 | 授課教師 | 修別 | 開課年級 | 學分數 | 每週時數 |
|------------------------|--|------|--|------|-----|----------|
| 002010010 20 | 中文：體育一 | 林國棟 | <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 | 應英一 | 0 | 2(四/3-4) |
| | 英文： | 先修課程 | | | | |
| 教學目標 與 內容 | <p>一、教學目標：</p> <p>(一) 指導學生學習各種運動之知識與技能</p> <p>(二) 指導學生借運動鍛鍊健全身心</p> <p>(三) 培養學生運動興趣，選擇終身運動種類並養成規律運動習慣</p> <p>二、課程內容：</p> <p>(一) 運動認知(探討各種運動之歷史沿起、運動原理、運動效能、國內外發展概況、其他基本常識與禮儀)</p> <p>(二) 運動技能(學習各種運動之基本動作、應用動作、比賽及規則與裁判)</p> <p>(三) 各種運動競技欣賞、心得分享</p> | | | | | |
| 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 | <p>期中(運動技能)測驗 60%：</p> <p>①桌球對牆擊推檔球 ②壘球對牆擲準 ③排球對牆托球</p> <p>期末(運動認知)測驗 20%</p> <p>平時(學習精神)成績 20%</p> | | | | | |
| 授課使用及 參考書籍 | <p>一、體育教材教法與評量—桌球、壘球、排球，教育部，民國 86 年。</p> <p>二、體育相關網站</p> | | | | | |
| 科目簡介 (含大綱及 教學進度) | <p>一、教學大綱：</p> <p>(一) 體能檢測：健康體能檢測</p> <p>(二) 桌球運動：</p> <p>1、桌球入門：球感體驗—對空擊球、對空相互對擊、對牆擊球</p> <p>2、基本動作：正手發不旋長球—反手推檔球；反手發不旋長球—正手平擊球；正手發下旋球—反手搓球</p> <p>3、桌球規則、比賽</p> <p>(三) 壘球運動：</p> <p>1、基本動作：傳接球、擲準</p> <p>2、慢速壘球規則、比賽</p> <p>(四) 排球運動：</p> <p>1、基本動作：低手傳球、上手傳球</p> <p>2、排球規則、比賽</p> <p>二、教學進度：如附表</p> | | | | | |

課程委員會召集人：

主任
廖貴鋒

授課教師：林國棟

開南管理學院 93 學年度第一學期(應英一)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 | 09/23 | 體能檢測 | 肌力、柔軟度、爆發力 | 2 | 體育館 |
| 二 | 09/30 | 一、課程說明 二、桌球 | 一、課程說明 二、桌球入門 | 2 | 桌球教室 |
| 三 | 10/07 | 體能檢測 | 體脂肪、心肺耐力 | 2 | 健身中心 |
| 四 | 10/14 | 桌球 | 基本動作 (正手發不旋長球—反手推擋球) | 2 | 桌球教室 |
| 五 | 10/21 | 桌球 | 基本動作 (反手發不旋長球—正手平擊球、 正手發下旋球—反手搓球) | 2 | 桌球教室 |
| 六 | 10/28 | 桌球 | 測驗(對牆擊推擋球) | 2 | 桌球教室 |
| 七 | 11/04 | 桌球 | 桌球規則、比賽 | 2 | 桌球教室 |
| 八 | 11/11 | 壘球(慢速壘球) | 基本動作 (傳接球、擲準練習) | 2 | 田徑場 |
| 九 | 11/18 | 期中考週(足壘球) | 壘球規則、足壘球遊戲 | 2 | 田徑場 |
| 十 | 11/25 | 壘球 | 測驗(對牆擲準) | 2 | 田徑場 |
| 十一 | 12/02 | 壘球(木球) | 木球介紹與體驗 | 2 | 田徑場 |
| 十二 | 12/09 | 壘球(高爾夫) | 高爾夫介紹與體驗 | 2 | 田徑場 |
| 十三 | 10/16 | 排球 | 基本動作 (低手傳球、上手傳球) | 2 | 室外排球場 |
| 十四 | 12/23 | 排球(飛盤) | 飛盤介紹與體驗 | 2 | 體育館 |
| 十五 | 12/30 | 排球 | 測驗(對牆托球) | 2 | 室外排球場 |
| 十六 | 01/06 | 排球 | 排球規則、比賽 | 2 | 體育館 |
| 十七 | 01/13 | 學科測驗 | 筆試、心得分享 | 2 | 教室 |
| 十八 | 01/20 | 期末考週 | 補考、總複習 | 2 | 體育館 |