

## 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： 林國銘 老師 開課系所： 體育室 學系 年級班別： 一年級 各 系班
班次	19		
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	<p>一、教學目標</p> <p>(一)指導各項運動(籃、桌、網、羽、排)之基本技術。</p> <p>(二)指導鍛鍊學生之基本體能。</p> <p>(三)培養自動、自律、互助等社會行爲。</p> <p>(四)指導學生運動知識及欣賞運動比賽樂趣。</p> <p>(五)培養學生規律運動及終生運動的習慣。</p> <p>二、教學內容</p> <p>(一)各項運動(籃、桌、網、羽、排)概論介紹。</p> <p>(二)各項運動(籃、桌、網、羽、排)技術示範與講解。</p> <p>(三)各項運動(籃、桌、網、羽、排)常識探討。</p> <p>(四)各項運動(籃、桌、網、羽、排)實際比賽體驗。</p> <p>(五)各項運動(籃、桌、網、羽、排)影片欣賞與探討。</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	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	<p>(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)。</p> <p>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。</p> <p>二、吳家文(2005)。桌球技術入門。台南：大坤書局有限公司。</p> <p>三、宋強(2006)。教妳如何打網球。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>四、吳俊心(2005)。專家教妳羽毛球。台灣：科圖出版社。</p> <p>五、大坤(2006)。排球學習技巧。台灣：大坤出版社。</p> <p>六、課堂補充講義</p>		
科目簡介(可含大綱及教學進度)：			
<p>一、教學大綱</p> <p>(一)各項運動導入與介紹(課程說明、體驗各運動樂趣)</p> <p>(二)技術動作示範與解講(基本技術、應用技術)</p> <p>1.基本技術：各項運動(籃、桌、網、羽、排)基礎技能示範與指導。</p> <p>2.應用技術：各項運動(籃、桌、網、羽、排)應用技能示範與指導。</p> <p>(三)簡易比賽體驗與影片欣賞。</p> <p>二、教學進度：如附表</p>			
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：

體育室主任戴偉謙

授課教師：

林國銘 9/11



體育室 助理教授 林國銘

Simon

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	9/13	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	9/20	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
三	9/27	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
四	10/4	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
五	10/11	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	至誠樓 桌球室
六	10/18	桌球(二)	1.正手拍擊球及反手拍推檔練習。 2.正、反手擊球步伐練習及接發球練習。	2	桌球室
七	10/25	桌球(三)	對桌擊球測驗。	2	桌球室
八	11/1	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
九	11/8	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	11/15	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
十一	11/22	網球測驗	原地自拋自打擊球測驗	2	網球場
十二	11/29	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
十三	12/6	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
十四	12/13	羽球(三)	抽球測驗。	2	行政大樓 6F
十五	12/20	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
十六	12/27	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
十七	1/3	排球(三)	高低手傳球測驗。	2	永裕體育館
十八	1/10	期末考週	運動知識筆試測驗。	2	永裕體育館