

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：大一體育
- 二、 授課教師姓名：洪立
- 三、 授課學年度：九十三學年度第一學期
- 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) 使學生認知運動對身體健康的重要性。
 - (二) 激發學生從事運動的興趣，並提高運動技能。
 - (三) 培養規律運動的習慣，進而成為終生運動。
 - (四) 社會規範行為的培養。
- 九、 課程摘要：
 - (一) 籃球概論、排球概論、羽球概論
 - (二) 個人基本動作
 - (三) 實戰演練
 - (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：籃球投(上) 籃測驗 (20%)、排球發球測驗 (20%) 羽球抽檔測驗 (20%)
 - (三) 情意：學習態度、出缺勤、服裝 (30%)
- 十二、 參考用書：

主任
廖貴鋒

十三、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	09/20-09/26	體適能測驗	仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎	2	體育館
2	09/27-10/03	籃球概論	課程概論、基本規則講解、傳球、運球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	體育館
3	10/04-10/10	運球上籃	運球上籃之基本動作解說示範，分組指導練習	2	籃球場
4	10/11-10/17	投籃	立定投籃、立定跳投、急停跳投之基本動作解說示範，分組指導練習	2	體育館
5	10/18-10/24	體適能測驗	三分鐘登階、體脂肪	2	體育館
6	10/25-10/31	個人防守及進攻方假動作	防守步伐、進攻假動作之基本動作解說示範，分組指導練習	2	體育館
7	11/01-11/07	技能測驗一	籃下三十秒投籃(女)、運球上籃(男)	2	體育館
8	11/08-11/14	排球概論	課程概論、基本規則講解、舉球、低手接球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	排球場
9	11/15-11/21	期中考週			
10	11/22-11/28	發球	低手發球、肩上發球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	體育館
11	11/29-12/05	分組比賽	分組比賽與綜合練習	2	排球場
12	12/06-12/12	技能測驗二	發球測驗	2	體育館
13	12/13-01/19	羽球概論	課程概論、基本規則講解、握拍法、持球法、預備擊球動作，分組練習	2	羽球場
14	12/20-12/26	正手拍及正手平抽球	正手低擊球、發長球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
15	12/27-01/02	正手擊高遠球	正手擊高遠球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
16	01/03-01/09	技能測驗三	60秒平抽檔測驗	2	羽球場
17	01/10-01/16	筆試測驗	籃球、排球、羽球基本規則與基本常識測驗	2	羽球場
18	01/23	期末考週		2	