

## 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：林哲宏
- 三、授課學年度：九十四學年度第一學期
- 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) 了解運動相關知識與規則，並學會欣賞比賽(認知)。
  - (二) 學會基本技術，並能夠參與比賽(技能)。
  - (三) 以運動提升體適能(技能)。
  - (四) 培養運動精神與運動道德(情意)。
  - (五) 養成終生運動習慣(技能)。

### 九、課程摘要

#### (一) 認知方面：

1. 介紹簡史，包括運動起源及目前國內外以及現況與趨勢。
2. 介紹運動的特性
3. 介紹規則
4. 運動傷害與預防

#### (二) 技能方面：

1. 球感練習
2. 基本技術
3. 比賽
4. 測驗

### 十、授課方式：講解法、實作法、討論法、演習法、問答法

### 十一、評量方式：

- (一) 認知：常識測驗 (10%)
- (二) 技能：傳球、發球、比賽
- (三) 情意：學習態度、出缺勤及服裝

### 十二、參考用書：

姚漢禱。(1988)。男子排球比賽分析(下)，中華排球，1988. 7.25，44：74- 76。

中華民國體育運動總會。國際排球規則。

中華民國體育運動總會。國際羽球規則。

中華民國體育運動總會。籃球羽球規則。

### 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	09/19-09/25	籃球	籃球概論、傳球(雙手、單手、地板、背後、胯下)，分組指導及練習。	2	籃球場

組  
94.10.20  
收文章



2	09/26-10/02	籃球	運球，分組指導及練習。	2	籃球場
3	10/03-10/9	籃球	投籃-立定投籃，分組指導及綜合練習。	2	籃球場
4	10/10-10/16	籃球	投籃-立定跳投，分組指導及綜合練習。	2	籃球場
5	10/17-10/23	籃球	上籃-分組指導及綜合練習。	2	籃球場
6	10/24-10/30	排球	排球概論、上手托球	2	排球場
7	10/11-11/06	排球	低手接球，分組指導及綜合練習。	2	排球場
8	11/07-11/13	排球	發球，分組指導及綜合練習。	2	排球場
9	11/14-11/20	期中考	籃球投(上) 籃測驗	2	籃球場
10	11/21-11/27	排球	分組比賽	2	排球場
11	11/28-12/04	羽球	羽球概論、握拍法及控球練習。	2	羽球場
12	12/05-12/11	羽球	正手拍擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	羽球場
13	12/12-012/18	羽球	反手拍擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	羽球場
14	12/19-12/25	羽球	正、反手拍推擋綜合練習及基本步伐介紹，分組指導及練習。	2	羽球場
15	12/26-01/01	羽球	發球	2	羽球場
16	01/02-01/08	術科測驗	排球發球測驗	2	排球場
17	01/09-01/15	術科測驗	羽球發球測驗	2	桌球室
18	01/16-01/22	期末考週	筆試測驗籃球、排球、羽球基本規則與運動常識測驗或上台報告		

組  
94.10.20  
收文章