

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：吳政昆
- 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) 讓學生認知運動對身體健康的重要性。
- (二) 誘發學生培養運動興趣，進而提高運動技能。
- (三) 養成規律運動習慣，促進身心健康，提高生命品質。
- (四) 社會規範及社會行為的培養。

- ### 九、 課程摘要：
- (一) 桌球概論、排球概論、壘球概論
 - (二) 各項運動之基本動作講解及練習
 - (三) 實戰演練
 - (四) 測驗

- ### 十、 授課方法：
- 講解法
 實作法
 討論法
 練習法
 問答法
 其他

十一、 評量方式：

- (一) 認知：桌球、排球及壘球運動規則及常識測驗 (10%)
- (二) 技能：桌球來回推、檔測驗 (20%)、排球低手連擊測驗 (20%)、壘球來回傳、接球測驗 (20%)
- (三) 情意：學習態度、出缺勤、服裝 (30%)

十二、 參考用書：

桌球教室
 排球教學與訓練
 壘球運動教室

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	桌球概論	課程概論、基本規則講解、持拍、擊球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	桌球室
3	10/04-10/10	體適能測驗	三分鐘登階、體脂肪測量	2	體育館
4	10/11-10/17	發球	桌球發球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	桌球室
5	10/18-10/24	接球	桌球接球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	桌球室
6	10/25-10/31	推、檔	桌球推、檔之基本動作解說示範，分組指導練習 步伐、進攻動作之基本動作解說示範，分組指導練習	2	桌球室
7	11/01-11/07	桌球技能測驗	桌球推、檔測驗	2	桌球室
8	11/08-11/14	壘球概論	課程概論、基本規則講解、傳、接、投球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	操場
9	11/15-11/21	期中考週			
10	11/22-11/28	壘球投擲及接球	低手發球、肩上發球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	操場
11	11/29-12/05	分組比賽	綜合練習與分組比賽	2	操場
12	12/06-12/12	壘球技能測驗	傳、接球測驗	2	操場
13	12/13-12/19	排球概論	課程概論、基本規則講解、舉球、低手接球及扣球之基本動作解說示範，分組指導練習	2	排球場
14	12/20-12/26	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	排球場
15	12/27-01/02	分組比賽	綜合練習與分組比賽	2	排球場
16	01/03-01/09	排球技能測驗	低手接球連擊測驗	2	排球場
17	01/10-01/16	筆試測驗	桌球、排球、壘球基本規則與基本常識測驗	2	
18	01/23	期末考週		2	