

## 開南大學九十五學年度第一學期 體育一 教學大綱

3

開課系所 名稱及代碼	體育室						
開課名稱 (中英文並列)	中文：綜合運動項目 (羽、慢壘、網、籃)	修別	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	開課 年級	大一	授課 時數	二小時
開課教師 (中英文並列)	林國銘 Kuoming Lin						
課程目標	本課程主要在教導同學對於各項運動(羽、慢壘、網、籃)之基本技術之瞭解，並使同學對各運動之比賽規則有進一步了解，進而欣賞運動比賽的樂趣，繼而培養一技之長在身，與培養同學養成規律運動及終生運動的習慣。						
課程進行 方式綱要	<p>一、課堂講授： 由授課教師針對重要觀念進行講授，並佐以動作示範以為說明。</p> <p>二、課中練習： 各項運動項目的學習必須勤於練習，針對授課教學內容，授課教師指定練習之動作。基本技術練習以團體方式進行，每組5-6名學生。</p> <p>三、測驗驗收： 本課程學習評量主要分為運動技能與運動常識兩部分，藉以瞭解學生的學習成果。</p>						
成績評定	<p>一、情意：平時與課堂表現(含出缺席)30%</p> <p>二、技能：術科評量(羽球測驗、壘球測驗、網球測驗、籃球測驗)60%</p> <p>三、認知：各項運動(羽、慢壘、網、籃)之學習心得分享10%</p>						
參考書目	<p>楊凌華、鄧鎮堅(2005)。羽毛球教室。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>吳俊心(2005)。專家教你羽毛球。台灣：科圖出版社。</p> <p>吉村正(1997)。壘球教室。台灣：聯廣圖書公司。</p> <p>宋強(2006)。教你如何打網球。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>郭鼎文、郭洪寶、門蘭(2006)。籃球教你怎麼打。台灣：奧諾詩出版社。</p> <p>*課堂補充講義</p>						
學生之義務	<p>一、同學需穿著適當運動服來上課，適當運動服包含：運動衫(T-shirts)、運動褲或運動裙、運動鞋。</p> <p>二、若穿著海灘鞋、海灘褲、皮鞋、西裝褲、襯衫、裙子及高跟鞋來上課，將以曠課一次計算。</p> <p>三、無法到課的同學，請務必向老師告知一下，請不要無故缺課。</p>						
授課教師 聯絡方式	<p>Tel: (03) 3412500 ext.2503</p> <p>E-mail: simonlinusa@yahoo.com.tw</p>						
相關參考網站	中華民國羽球協會	<a href="http://www.vghks.gov.tw/meta/hclam/cba.htm">http://www.vghks.gov.tw/meta/hclam/cba.htm</a>					
	中華民國慢速壘球協會	<a href="http://www.cspsa.org.tw/">http://www.cspsa.org.tw/</a>					
	中華民國網球協會	<a href="http://www.tennis.org.tw/">http://www.tennis.org.tw/</a>					
	中華民國籃球協會	<a href="http://www.basketball-tpe.org/">http://www.basketball-tpe.org/</a>					

課程委員會召集人：

授課教師：



課務組  
95.11.22  
收文章

## 九十五學年度第一學期課程進度與大綱說明

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	授課教室
一	9/28	準備週 (課程介紹)	各項運動介紹、課程評量方式說明、上課注意事項及規定。	永裕體育館
二	10/5	羽球(一)	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。	羽球館
三	10/12	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。	羽球館
四	10/19	羽球(三)	平抽擋練習與分組雙打比賽練習。	羽球館
五	10/26	羽球技能測驗	接發球測驗、抽球測驗。	羽球館
六	11/2	慢壘(一)	慢壘簡易規則與場地器材介紹、傳接球分組練習。	運動場
七	11/9	慢壘(二)	打擊、投球之分組指導與練習	運動場
八	11/16	慢壘(三)	比賽練習	運動場
九	11/23	慢壘技能測驗	傳接球測驗。	運動場
十	11/30	網球(一)	1.網球比賽、簡易規則、場地、球拍及握拍法介紹。 2.徒手拍球、持拍拍球、對空傳球對擊及對牆擊球。	網球場
十一	12/7	網球(二)	1.正反手拍擊球動作講解與示範、自拋自打練習。 2.半場抽球練習。	網球場
十二	12/14	網球(三)	各種發球方式(平擊、切球、上旋)之分解動作說明與示範。	網球場
十三	12/21	網球技能測驗	對牆擊球測驗與平擊發球測驗。	網球場
十四	12/28	籃球(一)	籃球簡易規則介紹、運球與傳球練習、定點投籃練習。	籃球場
十五	1/4	籃球(二)	上籃動作講解與示範、上籃動作分組練習。	籃球場
十六	1/11	籃球(三)	分組比賽練習。	籃球場
十七	1/18	籃球技能測驗	一分鐘定點籃球投籃與上籃測驗。	籃球場
十八	1/25	期末考週	測驗補考。	指定場定

課務組  
95.11.22  
收文章