

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：九十五學年度第一學期
- 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) 羽球概論、壘球概論、桌球概論、重量訓練
 - (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：羽球發球測驗 (20%)、桌球發球測驗 (20%) 桌球抽檔測驗 (20%)
 - (三) 情意：學習態度、出缺勤、服裝 (30%)



課務組
95.11.22

十二、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	10/1-10/7	羽球	羽球基本概論、持拍法、發球		2	羽球場	
2	10/8-10/14	羽球	正反拍平球		2	羽球場	
3	10/15-10/21	羽球	正反拍長球		2	羽球場	
4	10/22-10/28	羽球	發球測驗		2	羽球場	
5	10/29-11/4	壘球	壘球基本概論、傳接球練習		2	棒球場	
6	11/5-11/11	壘球	打擊練習		2	棒球場	
7	11/12-11/18	壘球	綜合練習及比賽		2	棒球場	
8	11/19-11/21	壘球	比賽		2	棒球場	
9	11/26-12/2	桌球	重量	桌球基本概論、持拍法、控球及步伐練習	重量訓練基本概論及器材介紹	桌球室(重量室)	
10	12/3-12/9	桌球	重量	正手拍推擋擊球	器材操作	2	桌球室(重量室)
11	12/10-12/16	桌球	重量	反手拍推擋擊球	器材操作	2	桌球室(重量室)
12	12/17-12/23	桌球	重量	正反手拍綜合練習	器材操作	2	桌球室(重量室)
13	12/24-012/30	桌球	控球測驗及推擋測驗		2	桌球室	
14	12/31-1/6	桌球	發球(正反手發上旋球、下旋球)		2	桌球室	
15	1/7-1/13	桌球	接發球		2	桌球室	
16	1/14-1/20	桌球	單打比賽		2	桌球室	
17	1/21-1/27	桌球	雙打比賽		2	桌球室	
18	1/28	期末考			2		