

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：排球、桌球及慢速壘球（一上）。
- 二、 授課教師：林哲宏
- 三、 授課學年度：九十三年度第一學期
- 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。

姚漢禱。(1987)。論桌球膠皮的性能，中華體育，1987.12，5：38- 42。

姚漢禱。(1987)。桌球比賽雙打的指導研究，中華體育，1987. 6，4：42- 47。

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。國際慢速壘球規則。

九十三學年度第一學期大一體育課程教學進度與大綱

林哲宏(十八週)

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	9/26	體能檢測	坐姿體前彎 立定跳遠 仰臥起坐	2	體育館內
2	10/3	體能檢測	三分鐘登階 體脂肪	2	體育館內
3	10/10	國定假日		2	
4	10/17	排球	發展歷史介紹 基本傳球、發球介紹、練習	2	體育館內
5	10/24	排球	基本步伐練習 基本傳球、發球練習 簡易比賽	2	室外排球場
6	10/31	排球	簡易分組比賽 簡易規則介紹	2	室外排球場
7	11/7	桌球	發展歷史介紹 基本抽球、發球介紹、練習	2	桌球場
8	11/14	桌球	基本步伐練習 基本傳球、發球練習 簡易比賽	2	桌球場
9	11/21	期中考	排球 桌球	2	排球場 桌球場
10	11/28	桌球	簡易分組比賽 簡易規則介紹	2	桌球場
11	12/5	桌球	簡易分組比賽 簡易規則介紹	2	桌球場
12	12/12	慢壘	發展歷史介紹 基本傳球介紹、練習	2	體育場
13	12/19	慢壘	基本打擊介紹、練習	2	體育場
14	12/26	慢壘	基本傳球練習 基本打擊練習 基本跑壘介紹、練習	2	體育場
15	1/2	慢壘	基本比賽介紹、練習	2	體育場
16	1/9	學科測驗	問答題	2	教室
17	1/16	期末考	壘球 補考	2	體育場