

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) 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) 籃球概論、排球概論、桌球概論
 - (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：籃球投(上)籃測驗 (20%)、排球發球測驗 (20%) 桌球發球測驗 (20%)
 - (三) 情意：學習態度、出缺勤、服裝 (30%)

- 十二、 參考用書：



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
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	桌球	桌球概論、握拍法及控球練習。	2	桌球室
12	12/05-12/11	桌球	正手拍推擋擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	桌球室
13	12/12-012/18	桌球	反手拍推擋擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	桌球室
14	12/19-12/25	桌球	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	桌球室
15	12/26-01/01	桌球	發球	2	桌球室
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	桌球發球測驗	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		

課務組
94.10.20
收文章