

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 體育一 教學計劃表

| | | | |
|--|--|---|--|
| 課程編號 | 002010010 | <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 | 授課教師：張逸光 老師 開課系所：體育室 學系 年級班別：一年級 各系班 |
| 班次 | 07 | | |
| 課程名稱(中文) | | 學分數 | 課程名稱(英文) |
| 體育一 | | 0 | |
| 教學目標 與內容 | 教學目標 (一)、學會(排、籃、桌、網、羽)基本動作 (二)、認識比賽方法及規則與培養籃球興趣 (三)、養成守法與遵守遊戲規則及團隊精神 | | |
| | 教學內容 (一)、體育知識及籃球規則。 (二)、體適能指導。 (三)、基本(排、籃、桌、網、羽)技術。 (四)、綜合技術訓練及應用。 (五)、簡易比賽。 | | |
| 實施方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他_____ | | |
| 評量方式 | 期中測驗(術科)[3][0]% 期末測驗(筆試+術科)[5][0]% 平時成績(出席與上課態度)[2][0]% 其他_____ | | |
| 授課使用及 參考書籍 | (請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。 | | |
| | 一、郭鼎文、郭洪寶、門闌(2006)。籃球教妳怎麼打。台灣：奧諾詩出版社。 二、吳家文(2005)。桌球技術入門。台南：大坤書局有限公司。 三、宋強(2006)。教妳如何打網球。台灣：奧諾詩出版社。 四、吳俊心(2005)。專家教妳羽毛球。台灣：科圖出版社。 五、大坤(2006)。排球學習技巧。台灣：大坤出版社。 六、課堂補充講義 | | |
| 科目簡介(可含大綱及教學進度)： | | | |
| 一、教學大綱 (一)各項運動導入與介紹(課程說明、體驗各運動樂趣) (二)技術動作示範與解講(基本技術、應用技術) 1.基本技術：各項運動(排、籃、桌、網、羽)基礎技能示範與指導。 2.應用技術：各項運動(排、籃、桌、網、羽)應用技能示範與指導。 (三)簡易比賽體驗與影片欣賞。 | | | |
| 二、教學進度：如附表 | | | |
| 備註：室外課程若遇到氣候不佳，將由授課教師另自安排。 | | | |

課程委員會召集人

體育室主任 戴偉謙

授課教師：張逸光

7

體育室
96.10.24
收文章

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 體育 教學進度表

| 週次 | 日期 | 單元名稱 | 主要教學內容 | 教學時數 | 授課教室 |
|----|-------|---------------|--|------|---------|
| 一 | 9/12 | 準備週 (課程介紹) | 各項運動及場地介紹、課程評量方式說明、上課注意事項及規定說明。 | 2 | 永裕體育館 |
| 二 | 9/19 | 排球(一) | 1.基本準備姿勢與步法移動講解與示範。 2.高低手傳球講解與示範。 (1)低手傳球(原地、移動、側面、跨步)。 (2)高手傳球(原地、移動、跳躍、背傳)。 | 2 | 永裕體育館 |
| 三 | 9/26 | 排球(二) | 1.發球(低手),接發球(一人)。 2.發球(肩上),接發球(一人)。 3.接發球(二人)練習 | 2 | 永裕體育館 |
| 四 | 10/3 | 排球(三) | 高低手傳球測驗。 | 2 | 永裕體育館 |
| 五 | 10/10 | 籃球(一) | 籃球簡易規則介紹、運球與傳球練習、定點投籃練習。 | 2 | 室外籃球場 |
| 六 | 10/17 | 籃球(二) | 上籃動作講解與示範、上籃動作分組練習。 | 2 | 室外籃球場 |
| 七 | 10/24 | 籃球(三) | 一分鐘定點籃球投籃、上籃測驗及分組比賽練習。 | 2 | 室外籃球場 |
| 八 | 10/31 | 桌球(一) | 1.桌球規則、場地設備、球拍及握拍法介紹。 2.持拍拍球之球感練習及對桌擊球。 | 2 | 桌球室 |
| 九 | 11/7 | 桌球(二) | 正手拍擊球及反手拍推檔練習。 | 2 | 桌球室 |
| 十 | 11/14 | 桌球(三) | 正、反手擊球步伐練習及接發球練習。 | 2 | 桌球室 |
| 十一 | 11/21 | 桌球(四) | 對桌擊球測驗。 | | 桌球室 |
| 十二 | 11/28 | 網球(一) | 1.簡易規則、場地、球拍及握拍法介紹。 2.徒手拍球、持拍拍球、對空傳球對擊等球感練習。 | 2 | 網球場 |
| 十三 | 12/5 | 網球(二) | 1.正手拍擊球動作講解與示範。 2.原地自拋自打練習。 | 2 | 網球場 |
| 十四 | 12/12 | 網球(三) | 1.正手拍移動擊球基本步法講解與示範。 2.網球迴力球自打練習。 3.樂趣化網球體能遊戲練習。 | 2 | 網球場 |
| 十五 | 12/19 | 羽球(一) | 1.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。 2.基本步法講解與示範。 | 2 | 行政大樓 6F |
| 十六 | 12/26 | 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。 3.平抽擋練習與分組練習。 | 2 | 行政大樓 6F |
| 十七 | 1/2 | 羽球(三) | 抽球測驗。 | 2 | 行政大樓 6F |
| 十八 | 1/9 | 期末考週 | 運動知識筆試測驗。 | 2 | 永裕體育館 |