



## 開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：桌球、籃球、羽球
- 二、授課教師姓名：楊進益
- 三、授課學年度：九十一學年度第二學期
- 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：

- 1 培養學生對桌球、籃球、羽球的興趣。
- 2 養成正確的學習觀念。
- 3 認識比賽方式及規則。

### 九、課程摘要：

#### 桌球：

- 1 桌球運動的簡史與發展。
- 2 握拍及控球練習。
- 3 發、接球之基本技術。
- 4 桌球基本常識。

#### 籃球：

- 1.體育知識及籃球規則。
- 2.體適能指導。
- 3.基本籃球技術。
- 4.綜合技術訓練及應用。

#### 羽球：

- 1 羽球簡介、規則研討
- 2 個人基本動作及打擊法

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：筆試或報告(10%)
- (二)技能：術科測驗(60%)
- (三)情意：學習態度、出缺勤、服裝(30%)

### 十二、參考用書：

### 十三、教學進度與大綱：(十八週)

週	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	02/17—02/21	準備週			
2	02/24—02/28	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 握拍法、擊球輔助動作講解與練習。	2	桌球場
3	03/03—03/07	正手發球與接發球(一)	1. 正手發不旋轉球講解與練習。 2. 反手推(擋)講解與練習。 3. 發球、接發球綜合練習。	2	桌球場
4	03/10—03/14	正手發球與接球法(二)	1. 正手發削球講解與練習。 2. 反手搓球講解與練習。 3. 發球、接發球綜合練習。	2	桌球場
5	03/17—03/21	正手發球與接球法(三)	1. 正手拉球講解與練習。 2. 發球、拉球綜合練習。	2	桌球場
6	03/24—03/28	術科測驗(3)	術科測驗(3)	2	桌球場
7	03/31—04/04	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 籃球運動簡介及籃球遊戲。	2	籃球場
8	04/07—04/11	運球	1、原地左、右手運球。 2、行進與後退左、右手運球。	2	籃球場
9	04/14—04/18	傳球	1、複習運球動作。 2、傳接球。	2	籃球場
10	04/21—04/25	投籃	1、複習運球與傳接球動作。 2、單手籃下投籃。	2	籃球場
11	04/28—05/02	術科測驗(1)	術科測驗(1)	2	籃球場
12	05/05—05/09	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材、設備介紹。 3. 握拍法、持球法、擊球輔助動作講解與練習。	2	羽球場
13	05/12—05/16	正手拍低手擊球擊及發長球	1. 正手低手擊球講解與練習。 2. 正手低手發長球講解與練習。	2	羽球場
14	05/19—05/23	反手拍低手擊球及發短球	1. 反手拍低手擊球講解與練習。 3. 反手拍發短球講解與練習。	2	羽球場
15	05/26—05/30	正手擊高遠球	4. 正手擊高遠球講解與練習。 5. 基本動作綜合練習。	2	羽球場
16	06/02—06/06	術科測驗(2)	術科測驗(2)	2	羽球場
17	06/09—06/13	筆試	筆試		
18	06/06—06/20	補考	補考、總整理		