

國立東華大學 大一體育 教學大綱	
科目名稱	體育一(網球、壘球、體適能)
授課老師	A 組 壽豐校區：(簡桂寶、許文豪、陳孝夫、陳哲修、王宏正) 美崙校區：(許文豪、陳孝夫)
開課班級	共同教育委員會
每週授課時數	2
校內分機	2612、2613
教師電子郵件	體育中心網頁 http://www.phyedu.ndhu.edu.tw/
教師辦公室	體育中心
課程目標	1. 維持良好之健康體適能，並養成終身規律運動的習慣。 2. 熟練網球和慢速壘球運動之基本技巧及規則。 3. 培養欣賞運動比賽的能力並增進運動保健和運動傷害處理的常識。
教學評量	50% 技能測驗 (壘球、網球) 40% 出席率 (運動精神及學習態度) 10% 運動常識運動參與或心得報告(參與體育室舉辦之活動)

授課內容與進度：

週次	日期	進度	重要事項
1	09/14-09/18	體育課程介紹	課程介紹、評量方式與安排計畫討論。
2	09/19-09/25	網球(一)	正、反手拍握法介紹,球感練習(對牆練習)。
3	09/26-10/02	網球(二)	正手拍擊球預備姿勢與分解、連續動作(對牆練習)。
4	10/03-10/09	網球(三)	正手拍擊球(雙人組合練習)。
5	10/10-10/16	網球(四)	正、反手拍對牆擊球練習。
6	10/17-10/23	網球(測驗週)	正、反手拍對牆擊球測驗。
7	10/24-10/30	壘球(一)	基本傳球動作、基本接球動作、跑壘觀念、投球動作。
8	10/31-11/06	壘球(二)	傳接球練習、擲遠技巧、打擊技巧、揮棒練習。
9	11/07-11/13	壘球(三)	傳接滾地球、擲遠練習、打擊練習、一三壘傳球。
10	11/14-11/20	壘球(四)	分組練習賽、慢壘規則講解。
11	11/21-11/27	壘球(測驗週)	慢速壘球擲準測驗。
12	11/28-12/04	壘球(測驗週)	慢速壘球好球帶擲準測驗。
13	12/05-12/11	體適能(一)	授課教師自訂體適能項目。
14	12/12-12/18	體適能(二)	授課教師自訂體適能項目。
15	12/19-12/25	體適能(三)	授課教師自訂體適能項目。
16	12/26-01/01	體適能(四)	授課教師自訂體適能項目。
17	01/02-01/08	體適能(五)	授課教師自訂體適能項目。
18	01/09-01/15	期末補測	期末補測。

國立東華大學 大一體育 教學大綱	
科目名稱	體育一(壘球、體適能、網球)
授課老師	B組 壽豐校區：(張嘉珍、朱文正、徐德俊) 美崙校區：(張嘉珍、朱文正、徐德俊)
開課班級	共同教育委員會
每週授課時數	2
校內分機	2612、2613
教師電子郵件	體育中心網頁 http://www.phyedu.ndhu.edu.tw/
教師辦公室	體育中心
課程目標	1. 維持良好之健康體適能，並養成終身規律運動的習慣。 2. 熟練網球和慢速壘球運動之基本技巧及規則。 3. 培養欣賞運動比賽的能力並增進運動保健和運動傷害處理的常識。
教學評量	50% 技能測驗 (壘球、網球) 40% 出席率 (運動精神及學習態度) 10% 運動常識運動參與或心得報告(參與體育室舉辦之活動)

授課內容與進度：

週次	日期	進度	重要事項
1	09/14-09/18	體育課程介紹	課程介紹、評量方式與安排計畫討論。
2	09/19-09/25	壘球(一)	基本傳球動作、基本接球動作、跑壘觀念、投球動作。
3	09/26-10/02	壘球(二)	傳接球練習、擲遠技巧、打擊技巧、揮棒練習。
4	10/03-10/09	壘球(三)	傳接滾地球、擲遠練習、打擊練習、一三壘傳球。
5	10/10-10/16	壘球(四)	分組練習賽、慢壘規則講解。
6	10/17-10/23	壘球(測驗週)	慢速壘球好球帶擲準測驗。
7	10/24-10/30	體適能(一)	授課教師自訂體適能項目。
8	10/31-11/06	體適能(二)	授課教師自訂體適能項目。
9	11/07-11/13	體適能(三)	授課教師自訂體適能項目。
10	11/14-11/20	體適能(四)	授課教師自訂體適能項目。
11	11/21-11/27	體適能(五)	授課教師自訂體適能項目。
12	11/28-12/04	體適能(六)	授課教師自訂體適能項目。
13	12/05-12/11	網球(一)	正、反手拍握法介紹、球感練習(對牆練習)。
14	12/12-12/18	網球(二)	正手拍擊球預備姿勢與分解、連續動作(對牆練習)。
15	12/19-12/25	網球(三)	正手拍擊球(雙人組合練習)。
16	12/26-01/01	網球(四)	正、反手拍對牆擊球練習。
17	01/02-01/08	網球(測驗週)	正、反手拍對牆擊球測驗。
18	01/09-01/15	期末補測	期末補測。

國立東華大學 大一體育 教學大綱	
科目名稱	體育一(體適能、網球、壘球)
授課老師	C 組 壽豐校區：(林國華、江正發、蘇忠信、胡信吉) 美崙校區：(林國華、江正發、胡信吉)
開課班級	共同教育委員會
每週授課時數	2
校內分機	2612、2613
教師電子郵件	體育中心網頁 http://www.phyedu.ndhu.edu.tw/
教師辦公室	體育中心
課程目標	1. 維持良好之健康體適能，並養成終身規律運動的習慣。 2. 熟練網球和慢速壘球運動之基本技巧及規則。 3. 培養欣賞運動比賽的能力並增進運動保健和運動傷害處理的常識。
教學評量	50% 技能測驗 (壘球、網球) 40% 出席率 (運動精神及學習態度) 10% 運動常識運動參與或心得報告(參與體育室舉辦之活動)

授課內容與進度：

週次	日期	進度	重要事項
1	09/14-09/18	體育課程介紹	課程介紹、評量方式與安排計畫討論。
2	09/19-09/25	體適能(一)	授課教師自訂體適能項目。
3	09/26-10/02	體適能(二)	授課教師自訂體適能項目。
4	10/03-10/09	體適能(三)	授課教師自訂體適能項目。
5	10/10-10/16	體適能(四)	授課教師自訂體適能項目。
6	10/17-10/23	體適能(五)	授課教師自訂體適能項目。
7	10/24-10/30	網球(一)	正、反手拍握法介紹、球感練習(對牆練習)。
8	10/31-11/06	網球(二)	正、反手拍擊球預備姿勢與分解、連續動作(對牆練習)。
9	11/07-11/13	網球(三)	正、反手拍擊球(雙人組合練習)。
10	11/14-11/20	網球(四)	正、反手拍對牆擊球練習。
11	11/21-11/27	網球(五)	正、反手拍對牆擊球練習。
12	11/28-12/04	網球(測驗週)	正、反手拍對牆擊球測驗。
13	12/05-12/11	壘球(一)	基本傳球動作、基本接球動作、跑壘觀念、投球動作。
14	12/12-12/18	壘球(二)	傳接球練習、擲遠技巧、打擊技巧、揮棒練習。
15	12/19-12/25	壘球(三)	傳接滾地球、擲遠練習、打擊練習、一三壘傳球。
16	12/26-01/01	壘球(四)	分組練習賽、慢壘規則講解。
17	01/02-01/08	壘球(測驗週)	慢速壘球好球帶擲準測驗。
18	01/09-01/15	期末補測	期末補測。