

# 參、中華醫事科技大學各年級體育教學進度表

## 一、五專一年級上學期體育課程教學進度表

週次	教 學 內 容	備 註
一	體適能：建康促進活動介紹、基本體能訓練	
二	體適能：校園健走、動態伸展與靜態伸展操	
三	體適能：校園路跑(計時)、球類活動	
四	體適能：100公尺測驗	
五	體適能：體適能測驗	
六	體適能：介紹重訓或運動影片欣賞	
七	羽球：1. 羽球各種發球法之介紹 2. 有關發球規則之講解 3. 羽球正手發長球動作講解、示範及練習	
八	羽球：1. 羽球正手發長球動作練習 2. 學生動作缺失之矯正	
九	羽球：1. 羽球反手發短球動作講解、示範及練習	
十	羽球：1. 羽球反手發短球動作練習 2. 學生動作缺失之矯正	
十一	羽球：1. 單打規則講解說明 2. 複習發球動作	
十二	羽球：正手發長球測驗	
十三	排球：介紹排球及一些特性	
十四	排球：基本姿勢－準備動作、低手傳球握手法、接球動作	
十五	排球：傳球技術－個人低手傳球	
十六	排球：傳球技術個人向上傳球練習	
十七	排球：傳球技術二人傳球	
十八	排球：傳球技術二人傳球複習	

## 二、五專一年級下學期體育課程教學進度表

週次	教 學 內 容	備 註
一	木球：木球運動簡介〔簡史、場地、器材及禮儀、準備運動、運動傷害〕	
二	木球：攻門基本動作〔引導動作、握桿、站姿瞄球、攻門〕	
三	木球：1.5 公尺攻門〔引導三點成一線的攻門方法〕	
四	木球：3 公尺與 1.5 公尺攻門練習	
五	木球：1.5 公尺、3 公尺與不同角度的攻門練習	
六	木球：攻門測驗	
七	桌球：1. 場地器材〈直拍、橫拍〉介紹 2. 握拍法	
八	桌球：正拍自拋向上垂直控球〈原地、移動〉	
九	桌球：正反手單向擊球練習〈多球練習〉	
十	桌球：兩人一組正、反拍回擊球連續練習	
十一	桌球：兩人連續擊球練習〈反推、正拉〉	
十二	桌球：兩人連續擊球練習〈反推、正拉〉	
十三	籃球：1. 起源及基本規則解說 2. 熟悉對球的基本動作(持球、盤球、運球)	
十四	籃球：傳接球練習－單雙手胸前、地板、肩上傳接球、一對多人傳接球、三角、四角(定點)傳接球練習	
十五	籃球：投籃練習－介紹投籃技巧、學習定點及籃下投籃練習	
十六	籃球：籃下投籃練習、三對三教戰分組練習	
十七	籃球：綜合練習－運球及投籃技巧練習、三對三分組練習	
十八	籃球：籃下 30 秒測驗 (請參考給分量表)	

三、五專二年級上學期體育課程教學進度表

週次	教 學 內 容	備 註
一	體適能：建康促進活動介紹	
二	體適能：校園健走、動態伸展與靜態伸展操	
三	體適能：球類活動	
四	體適能：介紹重量訓練設備及操作	
五	體適能：重量訓練操作測驗	
六	體適能：動影片欣賞	
七	羽球：1. 羽球各種擊球法之介紹 2. 羽球正手擊長球動作講解、示範及練習	
八	羽球：1. 羽球正手擊長球動作練習 2. 學生動作缺失之矯正	
九	羽球：1. 羽球反手擊長球動作講解、示範及練習	
十	羽球：1. 羽球正、反手擊長球動作練習 2. 學生動作缺失之矯正	
十一	羽球：1. 雙打規則講解說明 2. 複習擊長球動作	
十二	羽球：正手擊長球測驗	
十三	排球：介紹各種發球法、發球基本動作與握法示範	
十四	排球：短距離—3公尺.6公尺低手發球練習	
十五	排球：實地低手發球練習	
十六	排球：實地低手發球複習	
十七	排球：發球綜合練習（測驗）	
十八	排球：介紹接發球—動作要領、步法之講解	

#### 四、五專二年級下學期體育課程教學進度表

週次	教 學 內 容	備 註
一	高爾夫：高爾夫球簡史介紹、場地設施及球具介紹	
二	高爾夫：基本推桿握法動作要領	
三	高爾夫：複習推桿要領（鐘擺式）	
四	高爾夫：果嶺知識、草紋路線的研判技巧要領	
五	高爾夫：實務練習、正確推桿動作提示	
六	高爾夫：推桿錯誤動作之檢討與矯正	
七	桌球：複習正手攻、反手擋球之連續擊球	
八	桌球：複習接發球的練習	
九	桌球：1. 兩人一組來回擊球練習 2. 介紹單、雙打規則與練習	
十	桌球：控球〈對牆練習〉	
十一	桌球：控球〈對牆練習〉	
十二	桌球：控球〈對牆練習〉	
十三	籃球：1. 比賽規則解說 2. 熟悉對球的基本動作(持球、盤球、運球)	
十四	籃球：1. z 字行運球 2. 傳接球——對多人傳接球、三角、四角(定點)傳接球練習	
十五	籃球：1. 運球上籃技巧練習——左右手半場 45 度角上籃(跑籃)、正面中間上籃、三定點上籃 2. 三對三教戰分組練習	
十六	籃球：1. 運球上籃技巧練習——左右手半場 45 度角上籃(跑籃)、一人全場快攻上籃、二人、三人半場上籃 2. 三對三分組練習	
十七	籃球：1. 投籃技巧練習——籃下擦板投籃、罰球線投籃、45 度角投籃、底線投籃、一人全場快攻上籃練習 2. 三對三分組練習	
十八	籃球：一人全場快攻上籃測驗（請參考給分量表）	