

壹、中華醫事科技大學體育教學實施計畫

一、五專一年級體育教學實施計畫

年級	學期	教學項目及內容	測驗項目
一年級	上學期	1. 體適能：(1)健康促進活動介紹、基本體能訓練 (2)校園健走、動態伸展與靜態伸展 (3)操校園路跑(計時)、球類活動 (4)體適能測驗	100 公尺測驗 體適能基本測驗
		3. 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、反手發短球動作講解、示範及練習 (4)單、雙打規則之講解	羽球正手發長球
		3. 排球：(1)介紹排球及一些特性 (2)基本姿勢與步伐 (3)傳球—高手、低手	排球低手傳球 〈兩人一組〉
	下學期	1. 木球：(1)握桿、站姿 (2)瞄球 (3)短、中、長距離攻門	木球 1.5 公尺、 3 公尺攻門
		2. 桌球：(1)正手拉攻球 (2)反手推擋球 (3)正反手連續擊球	桌球正反手連續 擊球 〈兩人一組〉
		3. 籃球：(1)起源及基本規則解說 (2)熟悉對球的基本動作 (3)傳接球練習 (4)運球練習	籃球籃下 30 秒投 籃

二、五專二年級體育教學實施計畫

年級	學期	教學項目及內容	測驗項目
二年級	上學期	1. 體適能：(1)健康促進活動介紹、基本體能訓練 (2)校園健走、動態伸展與靜態伸展 (3)操校園路跑(計時)、球類活動 (4)介紹重量訓練設備及操作	重量訓練器材操作
		3. 羽球：(1)羽球各種擊球法之介紹 (2)羽球正、反手擊長球動作講解、示範及練習 (3)規則講解示範及練習 (4)分組比賽練習	羽球正手擊長球
		2. 排球：(1)複習各項傳球 (2)發球基本動作介紹與練習 (3)3公尺、6公尺發球練習 (4)規則講解示範 (5)分組比賽練習	排球低手發球
	下學期	1. 高爾夫球：(1)高爾夫球簡史介紹，場地設備及球具的介紹 (2)基本推桿、握桿法動作要領實務練習	推桿5呎、10呎
		2. 桌球：(1)複習正反手連續擊球 (2)複習接發球的練習 (3)介紹單、雙打規則與練習 (4)自拋握拍練習與對牆回擊	桌球控球測驗
		3. 籃球：(1)熟悉對球的基本動作 (2)運球上籃技巧 (3)投籃技巧練習	全場帶球上籃