

100-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 體育一(上)E31 | 科目序號 / 代號 | 2134 / CDC7731 |
| 開課系所 | 共同教學中心 | 學制 / 班級 | 大學日間部8年1班 |
| 任課教師 | 陳培季 | 專兼任別 | 兼任 |
| 必選修 / 學分數 | 必修 / 1 | 畢業班 / 非畢業班 | 非畢業班 |
| 上課時段 / 地點 | (五)56 / K309 | 授課語言別 | 中文 |

課程簡介

- 一學習防身術
- 二培養正義情操
- 三學習團隊精神
- 四培養休閒運動的習慣

課程大綱

- 1前後滾翻
- 2關節控制
- 3壘球傳街
- 4打擊練習

基本能力或先修課程

無

課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  基礎能力
 - 專業能力
-  實踐能力
-  團隊合作
-  主動學習
- 創意創新
- 國際視野
- 專業倫理
- 領導管理
- 信心毅力
- 人文素養

教學計畫表

| 系所核心能力 | 權重(% 【A】) | 檢核能力指標(績效指 標) | 教學策略 | 評量方法及配分 權重 | 核心能力 學習成績 【B】 | 期末學習 成績 【C=B*A 】 |
|--------|--------------|------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| 基礎能力 | 30% | | 實務操作(實 驗、上機或 實習等) | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 40% | 加總: 100 | 30 |
| 實踐能力 | 20% | | 實務操作(實 驗、上機或 實習等) | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 40% | 加總: 100 | 20 |
| 團隊合作 | 20% | | 實務操作(實 驗、上機或 實習等) | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 40% | 加總: 100 | 20 |
| 主動學習 | 30% | | 實務操作(實 驗、上機或 實習等) | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 40% | 加總: 100 | 30 |

成績稽核

課程參與度: 40%

期中考: 30%

期末考: 30%

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

| 書名 | 作者 | 譯者 | 出版社 | 出版年 |
|--------|----|----|-----|-----|
| 無參考教科書 | | | | |

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

| 書名 | 作者 | 譯者 | 出版社 | 出版年 |
|-------|-----|----|------|------|
| 女子防身術 | 蔡狄秋 | | 文國書局 | 2000 |

上課進度

| 週次 | 教學內容 | 分配時數(%) | | | | |
|----|--------------------|---------|----|----|----|----|
| | | 講授 | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他 |
| 1 | 課程說明及講解 | 70 | | | | 30 |
| 2 | 防身術之理論及要領說明 | 20 | 20 | | 60 | |
| 3 | 柔軟操及前滾翻.側翻練習 | | 30 | | 70 | |
| 4 | 護身倒法練習 | | 20 | | 80 | |
| 5 | 護身倒法複習及單手解手防身練習 | | 20 | | 80 | |
| 6 | 單手解手防身及雙手解手防身練習 | | 20 | | 80 | |
| 7 | 衣服被拉扯防身練習及正面被抱防身練習 | | 30 | | 70 | |

| | | | |
|----|------------|----|----|
| 8 | 測驗 | 10 | 90 |
| 9 | 期中考 | | |
| 10 | 壘球規則說明 | 30 | 70 |
| 11 | 手套的使用及注意事項 | 20 | 80 |
| 12 | 壘球傳接球練習 | 30 | 70 |
| 13 | 高飛及滾地球接球練習 | 30 | 70 |
| 14 | 傳接球練習 | 20 | 80 |
| 15 | 打擊練習 | 20 | 80 |
| 16 | 分組比賽 | 10 | 90 |
| 17 | 測驗 | 10 | 90 |
| 18 | 期末考 | | |
