

# 100-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育一(上)E33	科目序號 / 代號	2136 / CDC7733
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	陳南琦	專兼任別	專任
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

將體能訓練融入技術練習中,藉以強化學生體能.

2.藉分組比賽提昇學習興趣.

3.學習籃球基本技巧及運用,使籃球成為學生終身運動.

4.學習運動家精神.

## 課程大綱

1.動作技巧示範及講解,分析運用時機.

2.分段教學及練習.

3.統合動作技巧訓練.

4.比賽練習.

5.大肌肉群認識與訓練計劃


## 基本能力或先修課程


none


## 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) 小組合作	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	30
實踐能力	20%		實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	20
團隊合作	20%		小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	20
主動學習	30%		實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	30

## 成績稽核

課程參與度: 50%

期中考: 25%

期末考: 25%

## 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
學校體育教材教法與評量	教育部		教育部	86

## 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
無參考教材及專業期刊導讀				

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	預備周	15	15	30	0	40
2	體適能基本概念講解	15	15	30	0	40
3	大肌肉之肌力訓練	15	15	30	0	40
4	敏捷度與協調練習	15	15	30	0	40
5	軟柔度訓練	15	15	30	0	40
6	體能訓練	15	15	30	0	40
7	徒手之肌力訓練技巧與柔軟度技巧	15	15	30	0	40
8	運動重量訓練器材之使用方針	15	15	30	0	40
9	期中考週	15	15	30	0	40
10	登山	15	15	30	0	40
11	規則講解 & 傳接球	15	15	30	0	40
12	球感練習	15	15	30	0	40
13	罰球	15	15	30	0	40
14	防守策略講解	15	15	30	0	40
15	進攻策略講解	15	15	30	0	40
16	三對三鬥牛	15	15	30	0	40
17	三對三鬥牛	15	15	30	0	40
18	期末考	15	15	30	0	40