

# 100-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育一(上)E40	科目序號 / 代號	2143 / CDC7740
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)78 / 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	0	0	0	30
2	防身術之理論及要領說明	20	20	0	60	0
3	柔軟操及前滾翻.側翻練習	0	30	0	70	0
4	護身倒法練習	0	20	0	80	0
5	護身倒法複習及單手解手防身練習	0	20	0	80	0
6	單手解手防身及雙手解手防身練習	0	20	0	80	0
7	衣服被拉扯防身練習及正面被抱防身練習	0	30	0	70	0

8	測驗	10	0	0	90	0
9	期中考	0	0	0	0	0
10	壘球規則說明	0	30	0	70	0
11	手套的使用及注意事項	0	20	0	80	0
12	壘球傳接球練習	0	30	0	70	0
13	高飛及滾地球接球練習	0	30	0	70	0
14	傳接球練習	0	20	0	80	0
15	打擊練習	0	20	0	80	0
16	分組比賽	10	0	0	90	0
17	測驗	10	0	0	90	0
18	期末考	0	0	0	0	0

---