

100-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 體育二上:拳擊E2 | 科目序號 / 代號 | 2169 / CDC1364 |
| 開課系所 | 共同教學中心 | 學制 / 班級 | 大學日間部8年2班 |
| 任課教師 | 王子寧 | 專兼任別 | 專任 |
| 必選修 / 學分數 | 必修 / 0 | 畢業班 / 非畢業班 | 非畢業班 |
| 上課時段 / 地點 | (二)34 / K309 | 授課語言別 | 中文 |

課程簡介

- 一.瞭解拳擊運動的發展
- 二.學會正確的左右直拳,勾拳,上擊拳

課程大綱

- 一.拳擊史
- 二.拳擊基本動作(直拳,勾拳,上擊拳)

基本能力或先修課程

對拳擊運動有興趣者

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 | 25% | | 講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% | 加總: 100 | 25 |
| 實踐能力 | 30% | | 講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% | 加總: 100 | 30 |
| 團隊合作 | 10% | | 講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% | 加總: 100 | 10 |
| 主動學習 | 35% | | 講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 | 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% | 加總: 100 | 35 |

成績稽核

期中考: 30%

期末考: 30%

課程參與度: 30%

小組合作狀況: 10%

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 |
|--------|-----|----|----------|------|
| 教練訓練指南 | 李誠志 | | 北京體育科學學會 | 1994 |
| 教練訓練指南 | 李誠志 | | 北京體育科學學會 | 1994 |

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 | 介紹本學期授課事宜 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 2 | 拳擊運動簡史 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 3 | 拳擊基本姿勢 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 4 | 左直拳分解動作 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 5 | 左直拳連拳 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 6 | 跳繩.右直拳分解動作 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 7 | 跳繩.左.右直拳連擊 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 8 | 跳繩.左.右直拳手靶打擊訓練 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 9 | 期中測驗 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 10 | 拳擊規則講解.手靶打擊 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 11 | 左勾拳分解動作 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 12 | 右勾拳分解動作 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 13 | 直拳.勾拳連拳組合 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 14 | 左上擊拳分解動作 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 15 | 右上擊拳分解動作 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 16 | 拳擊專項循環訓練 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 17 | 直拳勾拳上擊拳連拳組合 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |
| 18 | 期末測驗 | 15 | 15 | 50 | 0 | 20 |