

# 101-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育一(上)E20	科目序號 / 代號	2548 / CDC7720
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	(四)12 / K309	授課語言別	中文

## 課程簡介

- (一) 學習運動桌球、羽球的原理及基本動作，激發學生學習的興趣。
- (二) 提倡正當休閒娛樂，提昇運動水準，增進人際溝通。
- (三) 培養正確運動習慣。
- (四) 社會規範行為之培養。

## 課程大綱

- 1.羽球基本觀念、各種球路分析、運用球路組合練習、比賽。
- 2.桌球基本帶球、推檔、練習操作。
- 3.評量及測驗。
- 4.配合教學卓越計劃實施體驗課程及體適能檢測之規定

## 基本能力或先修課程

凡本校年級學生均可選修。

## 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 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 25%	加總: 100	30
實踐能力	20%		實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 服務學習 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 25%	加總: 100	20
團隊合作	20%		小組合作 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 25%	加總: 100	20
主動學習	30%		實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 25%	加總: 100	30

## 成績稽核

課程參與度: 30%

專業服務過程: 25%

期中考: 20%

期末考: 20%

小組合作狀況: 5%

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	0

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	體適能基本概念講解	15	15	30	0	40
2	大肌肉之肌力訓練	15	15	30	0	40
3	敏捷度與協調練習	15	15	30	0	40
4	軟柔度訓練	15	15	30	0	40
5	體能訓練	15	15	30	0	40
6	徒手之肌力訓練技巧與柔軟度技巧	15	15	30	0	40
7	運動重量訓練器材之使用方針	15	15	30	0	40
8	複習	15	15	30	0	40
9	期中考	15	15	30	0	40
10	社交舞恰恰基礎舞步	15	15	30	0	40
11	社交舞恰恰基礎舞步複習	15	15	30	0	40
12	社交舞恰恰組合舞步	15	15	30	0	40
13	呼吸與身體律動	15	15	30	0	40
14	彼拉提斯	15	15	30	0	40
15	強力瑜珈	15	15	30	0	40
16	瑜珈提斯	15	15	30	0	40
17	複習	15	15	30	0	40
18	期末	15	15	30	0	40