

101-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 體育一(下)F7 | 科目序號 / 代號 | 2557 / CDC7757 |
| 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 | (三)12 / K309 | 授課語言別 | 中文 |

課程簡介

本課程的主要目標著重於學生基礎體能的訓練與認識各項體育活動的特性，並從中使學生培養從事各項球類或其他運動的基礎能力。

課程大綱

- 1.基礎體能訓練。
- 2.各項運動基礎學習。
- 3.運動與健康基本觀念。

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% | | 講述法 服務學習 | 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20% | 加總: 100 | 30 |
| 實踐能力 | 20% | | 小組討論 服務學習 | 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20% | 加總: 100 | 20 |
| 團隊合作 | 20% | | 小組合作 | 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20% | 加總: 100 | 20 |
| 主動學習 | 30% | | 服務學習 | 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20% | 加總: 100 | 30 |

成績稽核

課程參與度: 30%

期中考: 20%

期末考: 20%

專業服務過程: 20%

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 |
|-------------|-----|----|-----|-----|
| 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 |