

101-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	拳擊實務N1	科目序號 / 代號	2609 / CDC1064
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 / 1	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)12 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- 一.瞭解拳擊運動的發展
- 二.學會拳擊基本攻防技能

課程大綱

- 一.拳擊基本動作
- 二.連拳組合與應用
- 三.拳擊規則

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: 20% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 10%	加總: 100	25
實踐能力	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: 20% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 10%	加總: 100	35
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: 20% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 10%	加總: 100	10
主動學習	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: 20% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 10%	加總: 100	30

成績稽核

期中考: 30%

期末考: 30%

課程參與度: 20%

小組合作狀況: 10%

專業服務過程: 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		文史哲出版社	2003
教練訓練指南	李誠志		文史哲出版社	1994
教練訓練指南	李誠志		文史哲出版社	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	說明上課內容與進度以及注意事項	30	20	40	0	10
2	拳擊運動簡介.拳擊姿勢.跳繩	30	20	40	0	10
3	左刺拳與前進後退步法.跳繩	30	20	40	0	10
4	右直拳.左右直拳連拳組合.跳繩	30	20	40	0	10
5	抗打訓練.左右閃躲.跳繩	30	20	40	0	10
6	左右直拳手靶打擊	30	20	40	0	10
7	左右上擊拳分解.	30	20	40	0	10
8	直拳與上擊拳組合訓練	30	20	40	0	10
9	期中測驗	30	20	40	0	10
10	左右勾拳分解	30	20	40	0	10
11	勾拳與上擊拳連拳組合	30	20	40	0	10
12	拳擊規則講解.拳王介紹	30	20	40	0	10
13	拳擊專項體能訓練	30	20	40	0	10
14	直拳勾拳上擊拳連拳組合訓練	30	20	40	0	10
15	防禦格檔.模擬對打	30	20	40	0	10
16	總復習	30	20	40	0	10
17	期末測驗	30	20	40	0	10
18	期末檢討與補考	30	20	40	0	10