

# 102-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	瑜珈專項L1	科目序號 / 代號	3247 / CDC1030
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	李志峰	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	(六)34 / K309	授課語言別	中文

## 課程簡介

利用學校現有健身器材實際操作，並介紹各種在家中皆可實施的訓練方式，讓學生隨時隨地都課享受運動健身的樂趣，維持健康的身形

## 課程大綱

- 1.健身房訓練
- 2.在家過隨時可實施之健身方式
- 3.飲食與健康身材的觀念

## 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 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 40% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	30
實踐能力	20%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 40% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	20
團隊合作	20%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	分組報告: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 40%	加總: 100	20
主動學習	30%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 40% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	30

## 成績稽核

課程參與度: 40%

期末考: 30%

小組合作狀況: 16%

課堂討論: 10%

分組報告: 4%

## 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
運動傷害防治	李孔嘉			0

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	課程介紹	20	20	0	0	60
2	握拍羽球感練習	20	20	0	0	60
3	發球練習 ( 單打：高遠球 雙打：短球 )	20	20	0	0	60
4	高遠擊球介紹與練習	20	20	0	0	60
5	高遠擊球複習與輪轉隊形練習擊高遠球	20	20	0	0	60
6	輪轉隊形練習加強高遠擊球能力	20	20	0	0	60
7	網前放短球與挑球練習	20	20	0	0	60
8	期中考試	20	20	0	0	60
9	期中考試	20	20	0	0	60
10	米字步伐與網前撲球練習	20	20	0	0	60
11	米字步伐與殺球練習	20	20	0	0	60
12	米字步伐與殺球練習	20	20	0	0	60
13	比賽規則介紹與實際演練	20	20	0	0	60
14	分組比賽	20	20	0	0	60
15	分組比賽	20	20	0	0	60
16	分組比賽	20	20	0	0	60
17	期末考試 ( 雙打實戰 )	20	20	0	0	60
18	期末考試 ( 雙打實戰 )	20	20	0	0	60