

# 103-2 大葉大學 完整版課綱

| 基本資料        |                       |          |                |
|-------------|-----------------------|----------|----------------|
| 課程名稱        | 體育一(下)F46             | 科目序號/代號  | 2653 / CDC7796 |
| 必選修/學分數     | 必修 /1                 | 上課時段/地點  | (五)56 / K309   |
| 授課語言別       | 中文                    | 成績型態     | 數字             |
| 任課教師 / 專兼任別 | 陳培季 / 兼任              | 畢業班/非畢業班 | 非畢業班           |
| 學制/系所/年班    | 大學日間部 / 共同教學中心 / 8年1班 |          |                |

## 課程簡介與目標

灌輸學生基礎體育概念，了解運動的重要性以及培養基礎體能，進而養成終生運動習慣

## 課程大綱

- 1.基礎運動觀念
- 2.基礎運動能力
- 3.心肺適能
- 4.肌力提升

## 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(%)<br>【A】 | 檢核能力指標(績效指<br>標)                    | 教學策略                           | 評量方法及配分<br>權重  | 核心能力<br>學習成績<br>【B】 | 期末學習<br>成績<br>【C=B*A<br>】 |
|--------|--------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------------|
| 基礎能力   | 30           | 學生具備之語文、資訊、社會關懷等之知識、情意、技巧的能力。       | 講述法<br>實務操作(實驗、上機或實習等)<br>小組合作 | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 20%<br>書面報告: 20% | 加總: 100             | 30                        |
| 實踐能力   | 20           | 學生具備投入各種學習活動的技巧，付諸行動實作所需之能力。        | 講述法<br>實務操作(實驗、上機或實習等)<br>小組合作 | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 20%<br>書面報告: 20% | 加總: 100             | 20                        |
| 團隊合作   | 20           | 能持正向態度進行人際溝通，融合己意見與需求，與他人共同完成任務之素養。 | 講述法<br>實務操作(實驗、上機或實習等)<br>小組合作 | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 20%<br>書面報告: 20% | 加總: 100             | 20                        |
| 主動學習   | 30           | 積極自主地投入各種學習歷程，孕育自我能力提升與自我實踐之素養。     | 講述法<br>實務操作(實驗、上機或實習等)<br>小組合作 | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 20%<br>書面報告: 20% | 加總: 100             | 30                        |

## 成績稽核

課程參與度: 20%

期中考: 20%

同儕互評: 20%

期末考: 20%

書面報告: 20%

## 書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

| 書籍類別        | 書名   | 作者             |
|-------------|------|----------------|
| 參考教材及專業期刊導讀 | 柔道的形 | 小谷澄之.大瀧忠夫.高田勝善 |
| 參考教材及專業期刊導讀 | 柔道的形 | 小谷澄之.大瀧忠夫.高田勝善 |

## 上課進度

| 週次 | 教學內容                        | 教學策略                     |
|----|-----------------------------|--------------------------|
| 1  | 課程說明 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書) | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 2  | 水中憋氣漂浮                      | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 3  | 憋氣打水                        | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 4  | 自由式滑手打水                     | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 5  | 自由式換氣練習                     | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 6  | 自由式練習                       | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 7  | 術科測驗                        | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 8  | 術科測驗                        | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 9  | 期中考                         | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 10 | 防身術說明及基礎練習                  | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 11 | 基礎練習                        | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 12 | 手腕關節控制練習                    | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 13 | 手肘關節控制練習                    | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 14 | 擒拿術練習                       | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 15 | 擒拿術練習                       | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 16 | 綜和複習                        | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |
| 17 | 綜和複習                        | 講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、小組合作 |

