

97-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(上)C11	科目序號 / 代號	1998 / CDC0911
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	林凱意	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	必修 / 0	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

本學期的課程有三個主要的目標：

第一個目標是讓同學們學習籃球和羽球運動的基本原理；第二個目標是讓同學們學習到籃球和羽球運動正確的練習方法；第三個目標是增進同學的身體健康。

課程大綱

第一單元各種基本籃球運球技巧練習

第二單元羽球正手發高球與正手頭頂擊高遠球練習

基本能力或先修課程

學生選修本課程前須具備基本的體能。

課程與系所基本素養及核心能力之關連

專業能力
創意創新
國際視野
專業倫理
領導管理
信心毅力
人文素養

成績稽核

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
----	----	----	-----	-----

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	課程簡介	100				
2	2.暖身操伸展操介紹	20	40	40		
3	3.球場介紹	20	40	40		
4	2高手傳球介紹與托球介紹	20	40	40		
5	3低手傳接球介紹	20	40	40		
6	5肩上發球介紹	20	40	40		
7	7接發球隊型介紹	20	40	40		
8	8比賽流程介紹	20	40	40		
9	9期中考	20	40	40		
10	10100m短跑介紹與能量系統介紹	20	40	40		
11	11200m跑介紹與能量系統介紹	20	40	40		
12	12400m跑介紹與能量系統介紹	20	40	40		
13	13800m跑介紹與能量系統介紹	20	40	40		
14	1600m跑介紹與能量系統介紹	20	40	40		
15	3000m-5000m跑介紹與能量系統介紹	20	40	40		
16	跳遠介紹	20	40	40		
17	營養與運動之關係	20	40	40		
18	18期末考	20	40	40		