

## 97-1 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(上)C12	科目序號 / 代號	1999 / CDC0912
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	楊世達	專兼任別	專任
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)34 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

- 一、增加學生對網球、高爾夫球運動認知的概念、促使學生引起學習的動機。
- 二、透過學習技術從中獲得樂趣，進而讓學生培養一種正當的休閒活動。
- 三、經由樂趣化學習並達到運動的目的，增進其體能與運動能力。

### 課程大綱

- 一、網球
  - (一) 網球的起源，網球在國內、外趨勢
  - (二) 介紹網球器材材質的演進
  - (三) 介紹網球場地不同材質的特性
  - (四) 握拍法及基本技術介紹
  - (五) 比賽規則之介紹主要是讓學生瞭解網球的基本禮儀及比賽的流程。
- 二、高爾夫球
  - (一) 高爾夫球的起源，國內、外趨勢
  - (二) 高爾夫球器材與球場介紹
  - (三) 握杆法與揮杆技術
  - (四) 推杆介紹

### 基本能力或先修課程

四肢健全

## 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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	準備週	25	15	50		10
2	課程介紹及規定事項說明	25	15	50		10
3	腳內側傳球練習	25	15	50		10
4	腳外側傳球練習	25	15	50		10
5	腳後跟傳球練習	25	15	50		10
6	踢高遠球練習	25	15	50		10
7	多人傳球練習	25	15	50		10
8	綜合練習及比賽	25	15	50		10
9	期中考試	25	15	50		10
10	體適能介紹及說明	25	15	50		10
11	柔軟度練習	25	15	50		10
12	爆發力練習	25	15	50		10
13	肌力練習	25	15	50		10
14	肌耐力練習	25	15	50		10
15	心肺功能練習	25	15	50		10
16	綜合練習	25	15	50		10
17	綜合練習	25	15	50		10
18	期末考	25	15	50		10

