

## 97-1 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(上)C27	科目序號 / 代號	2014 / CDC0927
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	(五)56 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

透過基本體能訓練，培養學生健康體適能的基礎能力，並介紹各項球類活動，做為學生未來從事終身運動的興趣探索參考

### 課程大綱

- 1.基本體能訓練
- 2.各項球類運動興趣探索
- 3.健康體適能觀念介紹

### 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

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	準備週	25	15	50		10
2	課程介紹及規定事項說明	25	15	50		10
3	高手傳球練習	25	15	50		10
4	低手傳球練習	25	15	50		10
5	發球練習	25	15	50		10
6	殺球練習	25	15	50		10
7	綜合練習及比賽	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