97-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D2	科目序號 / 代號	2276 / CDC0952
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

希望藉由基本體能活動的提升進而增進身體健康,幫助發展健全的身心。運動可以促進健康、預防疾病,讓你充滿活力,好處不可勝數。 1.培養良好的運動與健康觀念。 2.藉由正確及完整的教學了解健康與運動的好處。 3.能夠從基本體能的了解增加身體活動,增進身體健康。 4.學習如何從運動中體驗樂趣。 5.了解從事任何運動必須要有良好的基礎體能

課程大綱

1.培養正確及良好的運動習慣 2.加強心肺功能 3.培養互助合作精神

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	課程介紹 與分組					
2	介紹正拍握拍,擊球動作,揮空拍練習,原地擊球。					
3	正拍平擊球,切球介紹及練習。					
4	正拍上旋球練習					
5	移動位置打正拍上旋球					
6	介紹反拍握拍,擊球動作,揮空拍練習,原地擊球					
7	登山健走					
8	反拍上旋球練習					
9	期中考					
10	十三式太極拳					
11	十三式太極拳					
12	體適能測驗					
13	登山健走					
14	1.馬步2.躬步					
15	1.四六步2.三七步3.丁字步					
16	1.推手練習					
17	配合音樂完成十三式太極拳套路					