

97-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D8	科目序號 / 代號	2282 / CDC0958
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	林淑芬	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)12 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- 一、促進健康體適能。
- 二、可掌握音樂節奏做動作
- 三、認識有氧舞蹈運動基本動作要領
- 四、學習排球基本動作
- 五、了解排球比賽規則

課程大綱

- 1.講解正確的運動方法與觀念。
- 2.韻律舞蹈基本動作介紹與舞形
- 3.拳擊有氧-1
- 4.拳擊有氧-2
- 5.拳擊有氧-3
- 6.高低衝擊有氧-1
- 7.高低衝擊有氧-2
- 8.高低衝擊有氧-3
- 9.期中考
- 10.排球基本要領講解及練習。
- 11.排球規則介紹球場規格介紹基本動作及練習。
- 12.高低手傳球練習。
- 13.發球動作介紹與練習
- 14.分組比賽
- 15.分組比賽
- 16.分組比賽
- 17.期末考
- 18.期末考(3人跑動傳球60次)

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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	準備週	100				
2	相見歡、課程介紹、上課要求說明	100	0	0	0	0
3	身體重心練習、華爾滋的風格及特色	20	20	30	0	30
4	華爾滋方塊步練習	20	20	30	0	30
5	基本步練習、花步1分組練習	20	20	30	0	30
6	基本步練習、花步2分組練習	20	20	30	0	30
7	校園登山健行活動-校園路跑路線1	20	20	30	0	30
8	期中考	20	20	30	0	30
9	羽球歷史與發展介紹、場地安全說明、球感練習	20	20	30	0	30
10	球感練習、握拍練習揮拍動作介紹、一對一練習	20	20	30	0	30
11	長球發球動作講解、練習	20	20	30	0	30
12	短球發球動作講解、練習	20	20	30	0	30
13	接發球動作複習、分組練習	20	20	30	0	30
14	揮拍動作複習、米字步法介紹、分組練習	20	20	30	0	30
15	規則講解.平推球、切球介紹、分組練習	20	20	30	0	30
16	校園登山健行活動-校園路線2	20	20	30	0	30
17	長球短球發球期末測驗	20	20	30	0	30