

## 97-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(下)D10	科目序號 / 代號	2284 / CDC0960
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	許弘毅	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

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	預備週	20	20	20	20	20
2	體適能概念介紹	20	20	20	20	20
3	體試能器材使用方法介紹	20	20	20	20	20
4	器材操作	20	20	20	20	20
5	器材操作	20	20	20	20	20
6	身體自我肌力鍛鍊方法介紹	20	20	20	20	20
7	拳擊有氧適能操作	20	20	20	20	20
8	拳擊有氧適能操作及健行	20	20	20	20	20
9	期中考週	20	20	20	20	20
10	桌球起源、握拍法、設備及器材介紹	20	20	20	20	20
11	推擋介紹及練習	20	20	20	20	20
12	推擋練習	20	20	20	20	20
13	正拍抽球介紹及練習	20	20	20	20	20
14	正拍抽球練習	20	20	20	20	20
15	反拍抽球介紹及練習	20	20	20	20	20
16	拍抽球練習及健行	20	20	20	20	20
17	期末考週	20	20	20	20	20