

## 97-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(下)D27	科目序號 / 代號	2301 / CDC0977
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	林溪水	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	(五)56 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

學校體育旨在透過計畫性的身體活動，提升學生體適能與運動技能水準，促使身心全面發展，以達到五育均衡發展的教育目標。期以提升學生體適能，培養學生基本運動能力，進而提升國家整體競爭力。

### 課程大綱

- 一、課程介紹說明，基本體能活動
- 二、體適能測驗前測（三分鐘登階、仰臥起坐、坐姿體前彎）
- 三、心肺耐力
- 四、柔軟度
- 五、肌力及肌耐力
- 六、技能運動介紹

### 基本能力或先修課程

喜愛身體活動

### 課程與系所基本素養及核心能力之關連

### 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					
2	球感練習 發球基本動作講及練習	20	10	70	0	0
3	發球練習,基礎體能訓練	20	10	70	0	0
4	高遠球動作講解及練習	20	10	70	0	0
5	有氧健行	20	10	70	0	0
6	網前球動作講解及練習	20	10	70	0	0
7	比賽規則講解	20	10	70	0	0
8	分組比賽	20	10	70	0	0
9	期中考	20	10	70	0	0
10	基本動作講解 握拍練習	20	10	70	0	0
11	球感練習	20	10	70	0	0
12	正手握拍控球練習	20	10	70	0	0
13	有氧健行	20	10	70	0	0
14	反手握拍控球練習	20	10	70	0	0
15	反手握拍控球練習	20	10	70	0	0
16	比賽規則講解	20	10	70	0	0
17	對打練習	20	10	70	0	0