

97-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育二下:拳擊F1	科目序號 / 代號	2356 / CDC1463
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年2班
任課教師	王子寧	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	(二)12 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- 一.瞭解拳擊運動的發展
- 二.學會正確的左右直拳,勾拳,上擊拳

課程大綱

- 一.拳擊史
- 二.拳擊基本動作(直拳,勾拳,上擊拳)

基本能力或先修課程

對拳擊運動有興趣者

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	拳擊運動簡介	20	30	40		10
2	纏手:彈性繃帶的應用.拳擊基本姿勢	20	30	40		10
3	跳繩運動.拳擊基本姿勢	20	30	40		10
4	左直拳分解動作	20	30	40		10
5	跳繩.左直拳連擊	20	30	40		10
6	跳繩.左直拳前進後退.體能訓練	20	30	40		10
7	跳繩.拍擋防禦.左直拳連拳	20	30	40		10
8	跳繩.右直拳分解動作	20	30	40		10
9	跳繩5min.左右直拳前進後退	20	30	40		10
10	期中術科測驗	20	30	40		10
11	左右勾拳分解動作	20	30	40		10
12	左右上擊拳分解動作	20	30	40		10
13	直拳與勾拳上擊拳連拳組合	20	30	40		10
14	模擬對打	20	30	40		10
15	拳擊比賽影帶欣賞	20	30	40		10
16	業餘與職業拳擊賽之比較.總復習	20	30	40		10
17	期末術科測驗	20	30	40		10