

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F2 | 科目序號 / 代號 | 2365 / CDC1464 |
| 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)34 / 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 |