

97-2 大葉大學 選課版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D36	科目序號 / 代號	2310 / CDC0986
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	張英智	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	(五)78 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- 一、壘球基本動作介紹。
- 二、促進健康體適能。
- 三、可掌握音樂節奏做動作
- 四、認識有氧舞蹈運動基本動作要領

課程大綱

- 1.講解正確的運動方法與觀念。
- 2.壘球基本要領講解及練習。
- 3.壘球規則介紹球場規格介紹基本動作及練習。
- 4.打擊及傳球練習。
- 5.分組比賽
- 6.分組比賽
- 7.分組比賽
- 8.分組比賽
- 9.期中考(擲遠男25M)女15M
- 10.韻律舞蹈基本動作介紹與舞形
- 11.拳擊有氧-1
- 12.拳擊有氧-2
- 13.拳擊有氧-3
- 14.高低衝擊有氧-1
- 15.高低衝擊有氧-2
- 16.高低衝擊有氧-3
- 17.柔軟度
- 18.期末考

基本能力或先修課程

無