

## 98-1 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(上)C37	科目序號 / 代號	2074 / CDC0937
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	黃娟娟	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、讓學生認識籃球運動，透過課程的學習訓練學生基本的運動能力，並且培養團隊合作的精神。
- 二、讓學生認識高爾夫球運動，透過課程的學習訓練學生基本的運動能力，並且培養團隊合作的精神。

### 課程大綱

- 一、認識籃球運動。
- 二、基本動作運球。
- 三、基本動作傳球。
- 四、基本動作上籃。
- 五、三對三半場練習。
- 六、認識高爾夫球運動。
- 七、推桿練習。
- 八、半揮桿練習。
- 九、全揮桿擊球練習。

### 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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程介紹，上課注意事項，校園體育器材、教室介紹					
2	運動與健康-健康的定義、運動的益處、體適能介紹、運動前準備					
3	運動與伸展-柔軟度的好處、柔軟度的本質、影響柔軟度的要素、					
4	運動傷害防護與急救-常見運動傷害介紹、運動傷害原因及類型					
5	運動與心肺適能-心肺適能之重要性、改善心肺適能之運動方					
6	運動與肌力-肌力之定義與介紹、維持肌肉適能之益處、增強肌					
7	運動與肌耐力-何謂肌耐力、增強肌耐力之益處、肌肉適能運動					
8	運動營養-補充時機、營養素種類與運動型態的關係					
9	期中考					
10	體驗遊戲					
11	運動與運動強度-運動強度之定義、運動強度測量與操作、運動					
12	運動與能量系統-能量與ATP、提供ATP之管道、磷化物系統之					
13	運動與體重控制-理想體重、體重改變之原理、瘦身之飲食原則					
14	運動與疾病-運動與疾病間的關係、氣喘、肥胖、高血壓、糖尿					
15	韻律					
16	韻律					
17	期末考					
18	補考					