

98-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D8	科目序號 / 代號	2348 / CDC0958
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	楊士欣	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	(四)34 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- 一、促進健康體適能。
- 二、可掌握音樂節奏做動作
- 三、認識有氧舞蹈運動基本動作要領
- 四、學習排球基本動作
- 五、了解排球比賽規則

課程大綱

- 1.講解正確的運動方法與觀念。
- 2.韻律舞蹈基本動作介紹與舞形
- 3.拳擊有氧-1
- 4.拳擊有氧-2
- 5.拳擊有氧-3
- 6.高低衝擊有氧-1
- 7.高低衝擊有氧-2
- 8.高低衝擊有氧-3
- 9.期中考
- 10.排球基本要領講解及練習。
- 11.排球規則介紹球場規格介紹基本動作及練習。
- 12.高低手傳球練習。
- 13.發球動作介紹與練習
- 14.分組比賽
- 15.分組比賽
- 16.分組比賽
- 17.期末考
- 18.期末考(3人跑動傳球60次)

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	課程介紹及評分標準	20	20	40	10	10
2	排球介紹	20	20	40	10	10
3	舉球動作與低手接球介紹	20	20	40	10	10
4	舉球動作與低手接球介紹	20	20	40	10	10
5	發球練習:肩上發球.低手發球.握拳發球	20	20	40	10	10
6	發球練習:肩上發球.低手發球.握拳發球	20	20	40	10	10
7	分組比賽	20	20	40	10	10
8	分組比賽	20	20	40	10	10
9	期中考週{測驗}	20	20	40	10	10
10	介紹體適能	20	20	40	10	10
11	介紹伸展操	20	20	40	10	10
12	分組兩人一組操作伸展操	20	20	40	10	10
13	分組兩人一組操作伸展操	20	20	40	10	10
14	分組兩人一組操作伸展操	20	20	40	10	10
15	分組兩人一組操作伸展操	20	20	40	10	10
16	分組兩人一組操作伸展操	20	20	40	10	10
17	分組兩人一組操作伸展操	20	20	40	10	10
18	期末考週	20	20	40	10	10

