

98-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D18	科目序號 / 代號	2358 / CDC0968
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	嚴子三	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	(五)56 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

希望藉由基本體能活動的提升進而增進身體健康,幫助發展健全的身心。運動可以促進健康、預防疾病,讓你充滿活力,好處不可勝數。 1.培養良好的運動與健康觀念。 2.藉由正確及完整的教學了解健康與運動的好處。 3.能夠從基本體能的了解增加身體活動,增進身體健康。 4.學習如何從運動中體驗樂趣。 5.了解從事任何運動必須要有良好的基礎體能

課程大綱

1.培養正確及良好的運動習慣 2.加強心肺功能 3.培養互助合作精神

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		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程簡介	20	15	45	10	10
2	桌球基本概論	20	15	45	10	10
3	持拍擊球推擋基本動作練習	20	15	45	10	10
4	推擋球練習及體能訓練	20	15	45	10	10
5	正手與反手拍擊球練習	20	15	45	10	10
6	定位與定點擊球練習	20	15	45	10	10
7	基本體能訓練與推擋球練習	20	15	45	10	10
8	兩人一組推擋球預測成績紀錄	20	15	45	10	10
9	旋轉球練習上旋與下旋球	20	15	45	10	10
10	測驗推擋球一分鐘成績	20	15	45	10	10
11	身體構造之簡介	20	15	45	10	10
12	有氧運動與無氧運動性質介紹	20	15	45	10	10
13	有氧舞蹈基本練習心肺適能加強	20	15	45	10	10
14	有氧運動多元項目體驗	20	15	45	10	10
15	伸展運動介紹及動作練習	20	15	45	10	10
16	綜合練習	20	15	45	10	10
17	測驗	20	15	45	10	10
18	-1	20	15	45	10	10