

98-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D26	科目序號 / 代號	2366 / CDC0976
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	陳培季	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)78 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

學校體育旨在透過計畫性的身體活動，提升學生體適能與運動技能水準，促使身心全面發展，以達到五育均衡發展的教育目標。期以提升學生體適能，培養學生基本運動能力，進而提升國家整體競爭力。

課程大綱

- 一、課程介紹說明，基本體能活動
- 二、體適能測驗前測（三分鐘登階、仰臥起坐、坐姿體前彎）
- 三、心肺耐力
- 四、柔軟度
- 五、肌力及肌耐力
- 六、技能運動介紹

基本能力或先修課程

喜愛身體活動

課程與系所基本素養及核心能力之關連

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	課程說明及講解	80	20			
2	防身術之理論及要領說明	60	20		20	
3	柔軟操及前滾翻.側翻練習		30		70	
4	護身倒法練習		20		80	
5	護身倒法複習及單手解手防身練習		20		80	
6	單手解手防身及雙手解手防身練習		20		80	
7	衣服被拉扯防身練習及正面被抱防身練習		30		70	
8	測驗					
9	期中考		40		60	
10	足球介紹		30		70	
11	足球盤球練習		30		70	
12	足球傳接球練習		30		70	
13	足球運球練習		30		70	
14	足球行進傳接練習		30		70	
15	足球行進傳接練習		30		70	
16	足壘球分組比賽		30		70	
17	測驗					
18	期末考					