

## 98-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(下)D27	科目序號 / 代號	2367 / CDC0977
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

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	課程簡介	100				
2	正反手短球發球練習、分組練習賽	20	20	60		
3	正反手高遠球發球練習、分組練習賽	20	20	60		
4	兩人一組正手直線高遠球練習、分組練習賽	20	20	60		
5	兩人一組正手直線高遠球練習、分組練習賽	20	20	60		
6	兩人一組反手直線高遠球練習、分組練習賽	20	20	60		
7	兩人一組反手直線高遠球練習、分組練習賽	20	20	60		
8	期中考(短球、高遠球發球測驗)	15	0	0		85
9	男生3000、女生2000公尺跑走練習	20	20	60		0
10	各種運球練習，分組比賽	20	20	60		
11	各種運球練習，分組比賽	20	20	60		
12	各種過人運球練習，分組比賽	20	20	60		
13	一對一攻守練習，分組比賽	20	20	60		
14	慣用手上籃練習	20	20	60		
15	非慣用手上籃練習	20	20	60		
16	非慣用手上籃練習	20	20	60		
17	期末考試(男生非慣用手、女生慣用手上籃測驗)	15	0	0		85
18	期末考試(男生非慣用手、女生慣用手上籃測驗)	15	0	0	0	85