

## 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 |