

## 98-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(下)D30	科目序號 / 代號	2370 / CDC0980
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	黃宏裕	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	(三)56 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

(1)籃球知識與技巧 (2)籃球與健康概念的結合 (3)善用籃球運動紓解讀書、生活壓力 (4)應用籃球之團隊做戰理念,培養學生TEAM WORK之重要性

### 課程大綱

- 1.傳接球技術介紹.
- 2.運球技術介紹及使用時機.
- 3.投籃技術分析.
- 4.規則及裁判法簡介.
- 5.分組比賽及戰術分析.
- 6.大肌肉群介紹與體適能訓練計劃

### 基本能力或先修課程

none

### 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	30	30		20
2	呼吸法介紹與練習、氣功暖身十式	20	30	30		20
3	複習呼吸法、氣功暖身加站立平衡式	20	30	30		20
4	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式	20	30	30		20
5	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
6	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
7	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
8	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
9	期中評估體適能狀況	20	30	30		20
10	氣功暖身十式、坐式串聯功能操	20	30	30		20
11	氣功暖身十式、坐式串聯骨盆操	20	30	30		20
12	拜日式簡式	20	30	30		20
13	拜日式變化式	20	30	30		20
14	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
15	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
16	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
17	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
18	-1	20	30	30		20