

98-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	進修-大一體育(下)C1	科目序號 / 代號	2722 / CDC3093
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	進修學士班1年1班
任課教師	潘亞倩	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	必修 / 1	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(四)AB / K305	授課語言別	中文

課程簡介

基礎體能的訓練與認識各項體育活動的特性，從中使學培養從事各項球類或其他運動的基礎能力

課程大綱

- 1.基礎體能訓練
- 2.各項球類運動基礎學習
- 3.運動與健康基本觀念

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	課程介紹					
2	瑜伽基本熱身					
3	瑜伽擴胸伸背+站姿平衡					
4	瑜伽躺式功能操					
5	瑜伽背部操					
6	瑜伽躺式伸展操					
7	瑜伽動作串連複習					
8	期中考					
9	器材、比賽規則介紹					
10	基本步法					
11	正、反手發高遠球					
12	網前球練習					
13	高遠球、挑球練習					
14	挑球、網前球練習					
15	高遠球、切球練習					
16	分組單打比賽					
17	術科測驗					
18	期末考					