

## 98-2 大葉大學 選課版課綱

基本資訊			
課程名稱	體育一(下)D8	科目序號 / 代號	2348 / CDC0958
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	楊士欣	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	(四)34 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

- 一、促進健康體適能。
- 二、可掌握音樂節奏做動作
- 三、認識有氧舞蹈運動基本動作要領
- 四、學習排球基本動作
- 五、了解排球比賽規則

### 課程大綱

- 1.講解正確的運動方法與觀念。
- 2.韻律舞蹈基本動作介紹與舞形
- 3.拳擊有氧-1
- 4.拳擊有氧-2
- 5.拳擊有氧-3
- 6.高低衝擊有氧-1
- 7.高低衝擊有氧-2
- 8.高低衝擊有氧-3
- 9.期中考
- 10.排球基本要領講解及練習。
- 11.排球規則介紹球場規格介紹基本動作及練習。
- 12.高低手傳球練習。
- 13.發球動作介紹與練習
- 14.分組比賽
- 15.分組比賽
- 16.分組比賽
- 17.期末考
- 18.期末考(3人跑動傳球60次)

### 基本能力或先修課程

無