

98-2 大葉大學 選課版課綱

基本資訊			
課程名稱	體育一(下)D18	科目序號 / 代號	2358 / CDC0968
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	嚴子三	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	(五)56 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

希望藉由基本體能活動的提升進而增進身體健康,幫助發展健全的身心。運動可以促進健康、預防疾病,讓你充滿活力,好處不可勝數。 1.培養良好的運動與健康觀念。 2.藉由正確及完整的教學了解健康與運動的好處。 3.能夠從基本體能的了解增加身體活動,增進身體健康。 4.學習如何從運動中體驗樂趣。 5.了解從事任何運動必須要有良好的基礎體能

課程大綱

1.培養正確及良好的運動習慣 2.加強心肺功能 3.培養互助合作精神

基本能力或先修課程

無