

99-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D2	科目序號 / 代號	2326 / CDC0952
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	林溪水	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)12 / 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

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	10	70	0	0
2	球感練習 基本動作講解及練習	20	10	70	0	0
3	正手拍發球基本動作講解及練習	20	10	70	0	0
4	發球及高遠球練習	20	10	70	0	0
5	正手拍挑球動作講解及練習	20	10	70	0	0
6	反手拍挑球動作講解及練習	20	10	70	0	0
7	比賽規則講解與練習比賽	20	10	70	0	0
8	分組比賽	20	10	70	0	0
9	期中考	20	10	70	0	0
10	球感練習 基本動作講解及練習	20	10	70	0	0
11	正手拍發球基本動作講解及練習	20	10	70	0	0
12	正手抽球動作講解與練習	20	10	70	0	0
13	正手直線抽球練習	20	10	70	0	0
14	正手對角抽球練習 對打練習	20	10	70	0	0
15	單打比賽規則講解與練習	20	10	70	0	0
16	雙打比賽規則講解與練習	20	10	70	0	0
17	分組比賽練習	20	10	70	0	0
18	期末考	20	10	70	0	0