

99-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊			
課程名稱	體育一(下)D8	科目序號 / 代號	2332 / 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	黃娟娟	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	(四)12 / 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

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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程簡介與注意事項、運動場管及環境介紹與器材借用方式。	20	20	0	0	60
2	排球個人高低手球動作講解與練習、場地規格介紹。	20	20	0	0	60
3	排球個人高低手球動作講解與練習、場地規格介紹。	20	20	0	0	60
4	發球動作介紹與講解及實地操作與練習。	20	20	0	0	60
5	規則講解與常見裁判手勢。	20	20	0	0	60
6	游泳	20	20	0	0	60
7	游泳	20	20	0	0	60
8	綜合練習	20	20	0	0	60
9	期中測驗	20	20	0	0	60
10	拳擊有氧基本動作講解與分解動作介紹與練習	20	20	0	0	60
11	暖身操入門與練習	20	20	0	0	60
12	直拳、勾拳與踢腿動作之組合練習	20	20	0	0	60
13	直拳、勾拳與踢腿動作之組合練習	20	20	0	0	60
14	完整課程綜合練習	20	20	0	0	60
15	完整課程綜合練習	20	20	0	0	60
16	完整課程綜合練習	20	20	0	0	60
17	完整課程綜合練習	20	20	0	0	60

