

99-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育一(下)D36	科目序號 / 代號	2360 / CDC0986
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	(五)56 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- 一、壘球基本動作介紹。
- 二、促進健康體適能。
- 三、可掌握音樂節奏做動作
- 四、認識有氧舞蹈運動基本動作要領

課程大綱

- 1.講解正確的運動方法與觀念。
- 2.壘球基本要領講解及練習。
- 3.壘球規則介紹球場規格介紹基本動作及練習。
- 4.打擊及傳球練習。
- 5.分組比賽
- 6.分組比賽
- 7.分組比賽
- 8.分組比賽
- 9.期中考(擲遠男25M)女15M
- 10.韻律舞蹈基本動作介紹與舞形
- 11.拳擊有氧-1
- 12.拳擊有氧-2
- 13.拳擊有氧-3
- 14.高低衝擊有氧-1
- 15.高低衝擊有氧-2
- 16.高低衝擊有氧-3
- 17.柔軟度
- 18.期末考

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	課程說明及講解	80	20			
2	防身術之理論及要領說明	60	20		20	
3	柔軟操及前滾翻.側翻練習		30		70	
4	護身倒法練習		20		80	
5	護身倒法複習及單手解手防身練習		20		80	
6	單手解手防身及雙手解手防身練習		20		80	
7	衣服被拉扯防身練習及正面被抱防身練習		30		70	
8	測驗					
9	期中考		40		60	
10	足球介紹		30		70	
11	足球盤球練習		30		70	
12	足球傳接球練習		30		70	
13	足球運球練習		30		70	
14	足球行進傳接練習		30		70	
15	足球行進傳接練習		30		70	
16	足壘球分組比賽		30		70	
17	測驗					
18	期末考					

