

## 99-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(下)D37	科目序號 / 代號	2431 / CDC0987
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	(三)56 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

- 一、讓學生認識籃球運動，透過課程的學習訓練學生基本的運動能力，並且培養團隊合作的精神。
- 二、讓學生認識高爾夫球運動，透過課程的學習訓練學生基本的運動能力，並且培養團隊合作的精神。

### 課程大綱

- 一、認識籃球運動。
- 二、基本動作運球。
- 三、基本動作傳球。
- 四、基本動作上籃。
- 五、三對三半場練習。
- 六、認識高爾夫球運動。
- 七、推桿練習。
- 八、半揮桿練習。
- 九、全揮桿擊球練習。

### 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

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

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	課程大綱簡介與環境介紹					
2	呼吸法介紹與練習、氣功暖身十式					
3	複習呼吸法、氣功暖身加站立平衡式					
4	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式					
5	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活性					
6	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活性					
7	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活性					
8	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活性					
9	期中評估體適能狀況					
10	氣功暖身十式、坐式串聯功能操					
11	氣功暖身十式、坐式串聯骨盆操					
12	拜日式簡式					
13	拜日式變化式					
14	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
15	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
16	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
17	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
18	期末體適能評估					