

## 99-2 大葉大學 選課版課綱

| 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