97-2 大葉大學 完整版課綱 - 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	課程介紹與注意事項說明。	20	20	60		
2	影片介紹舞蹈暖身動作及伸展要領與注意要點。	20	20	60		
3	高低衝擊有氧基本動作講解與示範	20	20	60		
4	拳擊跳步練習+直拳+側踢腿	20	20	60		
5	拳擊跳步復習+直拳+側踢腿+刺拳(一)	20	20	60		
6	校園健行健康久久	20	20	60		
7	綜合練習	20	20	60		
8	綜合練習	20	20	60		
9	期中測驗	20	20	60		
10	球場；球：比賽特性介紹。正手拍示範講解與練習。	20	20	60		
11	複習正手拍，反手球示範講解與練習。個人對牆練習。	20	20	60		
12	發球示範講解與練習。	20	20	60		
13	雙人對打練習。	20	20	60		
14	綜合練習	20	20	60		
15	登山活動身心舒暢芬多精	20	20	60		
16	綜合練習	20	20	60		
17	綜合練習	20	20	60		

page1

page2