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	課程內容介紹與上課規範	20	15	45	10	10
2	桌球基本概論	20	15	45	10	10
3	持拍擊球推擋基本動作練習	20	15	45	10	10
4	推擋球練習及體能訓練	20	15	45	10	10
5	正手與反手拍擊球練習	20	15	45	10	10
6	定位與定點擊球練習	20	15	45	10	10
7	基本體能訓練嶼推擋球練習	20	15	45	10	10
8	兩人一組推擋球預測成績紀錄	20	15	45	10	10
9	旋轉球練習上旋與下旋球	20	15	45	10	10
10	測驗推擋球一分鐘成績	20	15	45	10	10
11	籃球基本動作練習	20	15	45	10	10
12	伸展操與運球三步上籃動作練習	20	15	45	10	10
13	中線來回三步運球上籃練習	20	15	45	10	10
14	分組友誼賽運用各基本動作	20	15	45	10	10
15	分組友誼賽與體能訓練	20	15	45	10	10
16	循環賽	20	15	45	10	10
17	測驗	20	15	45	10	10

page1

page2