98-2 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	熱身操2.體育與消化系統的關係					
2	伸展操2.體育與神經系關係					
3	關節操2.體育與心臟的關係					
4	護身倒法躺姿2.體育與肺臟的關係					
5	護身倒法坐姿2.體育與肌肉的關係					
6	護身倒蹲姿2.體育與肌耐力的關係					
7	護身倒法複習2.體育與飲食的關係					
8	期中考					
9	頭部解脫反擒法(分解動作與連續動作)					
10	肩部解脫反擒法(分解動作與連續動作)					
11	胸部解脫反擒法(分解動作與連續動作)					
12	腕部小纏(分解動作與連續動作)					
13	頭部奪刀術(分解動作與連續動作)					
14	背部奪刀術(分解動作與連續動作)					
15	正面奪刀術(分解動作與連續動作)					
16	防身術總復習					
17	護身倒法總復習					
18	期末測驗					

page1

page2