

101-2 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	說明上課內容與進度以及注意事項	30	20	40	0	10
2	拳擊運動簡介.拳擊姿勢.跳繩	30	20	40	0	10
3	左刺拳與前進後退步法.跳繩	30	20	40	0	10
4	右直拳.左右直拳連拳組合.跳繩	30	20	40	0	10
5	抗打訓練.左右閃躲.跳繩	30	20	40	0	10
6	左右直拳手靶打擊	30	20	40	0	10
7	左右上擊拳分解.	30	20	40	0	10
8	直拳與上擊拳組合訓練	30	20	40	0	10
9	期中測驗	30	20	40	0	10
10	左右勾拳分解	30	20	40	0	10
11	勾拳與上擊拳連拳組合	30	20	40	0	10
12	拳擊規則講解.拳王介紹	30	20	40	0	10
13	拳擊專項體能訓練	30	20	40	0	10
14	直拳勾拳上擊拳連拳組合訓練	30	20	40	0	10
15	防禦格檔.模擬對打	30	20	40	0	10
16	總復習	30	20	40	0	10
17	期末測驗	30	20	40	0	10
18	期末檢討與補考	30	20	40	0	10

