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	課程介紹					
2	瑜伽基本熱身					
3	瑜伽擴胸伸背+站姿平衡					
4	瑜伽躺式功能操					
5	瑜伽背部操					
6	瑜伽躺式伸展操					
7	瑜伽動作串連複習					
8	期中考					
9	器材、比賽規則介紹					
10	基本步法					
11	正、反手發高遠球					
12	網前球練習					
13	高遠球、挑球練習					
14	挑球、網前球練習					
15	高遠球、切球練習					
16	分組單打比賽					
17	術科測驗					
18	期末考					

page1

page2