

**朝陽科技大學**  
**104學年度第1學期教學大綱**

當期課號	3574	中文科名	體育(體適能)
授課教師	楊仁仁	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制0年級 1班
修習別	校訂必修		
類別	一般課程		

**本課程培養學生下列知識：**

強健之體魄是一切之本，本校基礎體育教學目標在於鍛鍊學生優良之體適能，藉以鍛鍊健全身心，促進均衡發展，培養運動道德，發揚團隊精神，增進體育新知，養成運動習慣，瞭解運動方法，提昇運動水準，培養運動興趣，充實休閒生活，建立終身運動習慣，欣賞運動美感，促進身心均衡發展。而同時亦著重於終身運動興趣之培養，主要內容為田徑、體操、球類、體適能等項目。

- 1.教導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎
- 2.協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力
- 3.培養學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德
- 4.引導學生養成運動興趣，形成終身休閒好習慣

Our school's approach to basic physical education aims to improve students' physical fitness in order to understand sport ethic, learn team cooperation, gain knowledge about physical education, keep their body and mind fit and raise the lifelong habit of taking exercise. The main events include track and field, gymnastics, ball sports, physical fitness, etc.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：體適能測驗
- 第03週：體適能測驗
- 第04週：體適能測驗
- 第05週：體能訓練
- 第06週：體能訓練
- 第07週：熱身運動、運動知識理論與安全
- 第08週：熱身運動、運動知識理論與安全
- 第09週：熱身運動、球類運動訓練
- 第10週：熱身運動、球類運動訓練
- 第11週：熱身運動、球類運動訓練
- 第12週：熱身運動、球類運動訓練
- 第13週：熱身運動、球類運動訓練
- 第14週：肌力運動訓練
- 第15週：肌力運動訓練
- 第16週：肌力運動訓練
- 第17週：綜合練習與期末測驗
- 第18週：綜合練習與期末測驗

**成績及評量方式**

- 期中考：10%
- 期末考：40%
- 學習態度：30%
- 平時作業及出席：20%

**證照、國家考試及競賽關係**

- 中華民國大專院校體育總會各運動項目裁判證
- 中華民國大專院校體育總會各運動項目教練證
- 本校辦理之系際盃球類比賽
- 全國性大專院校/系際運動競賽

**主要教材**

1. 書名：幸福體育課，會玩又會讀書 作者：王梅(2013) 出版社：臺北市:天下雜誌出版 (教科書)
2. 書名：體育與健康 作者：邱金昌、劉海濱(2012) 出版社：北京市:科學出版 (教科書)
3. 書名：體育解說教程 作者：魏偉著(2012) 出版社：北京市:人民體育出版社出版 (教科書)
4. 書名：創意體育遊戲:中外體育遊戲精粹 作者：李明強、敖運忠、張昌來(2012) 出版社：臺北市:大展 (教科書)
5. 書名：終身體適能教育:最佳體適能方案教師指引 作者：Suzan F. Ayers, Mary Jo Sariscsany(2014) 出版社：臺北市:禾楓出版 (教科書)

6. 書名：體適能與健康指南：適合各年齡層的體能活動與營養指引 作者：Bushman, Barbara(2013) 出版社：臺北市：禾楓出版 (教科書)
7. 書名：ACSM體適能手冊 作者：美國運動醫學會(American College of Sports Medicine) (2011) 出版社：美國運動醫學會(American College of Sports Medicine) (2011)，臺北市：九州 (教科書)
8. 書名：健康體適能指導手冊Health and fitness instructor manual 作者：中華民國有氧體能運動協會(2005) 出版社：臺北縣：易利圖書 (教科書)

#### 參考資料

本課程無參考資料!

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁： <http://www.cyut.edu.tw/~yccheng/>

E-Mail： [yccheng@cyut.edu.tw](mailto:yccheng@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期一,第3~4節,地點:S-201;

星期三,第1~2節,地點:S-201;

分機:3056、3065、3056

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。