朝陽科技大學
106學年度第1學期教學大綱

當期課號	1115			中文科名	體育(體適能)
授課教師	胡長豪			開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2	開課班級	日間部四年制0年級 1班
修習別	校訂必修				
類別	一般課程				

本課程與系所培養學生能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力	掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則		✔	
運動知識與技術學習能力	了解各項運動的基本知識與操作方式		✔	
運動知識與技術學習能力	學習表現各種身體活動的必要技能，強健體魄		✔	
運動知識與技術學習能力	評估與強化自身的健康適能，促進身心發展		✔	
終身運動習慣養成能力	瞭解運動對健康促進的效益，培養規律運動的生活型態		✔	

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練學生優良之體適能，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：體適能測驗與體能訓練
第03週：體適能測驗與體能訓練
第04週：體適能測驗與體能訓練
第05週：熱身運動、各項運動訓練（一）
第06週：熱身運動、各項運動訓練（一）
第07週：熱身運動、各項運動訓練（一）
第08週：熱身運動、各項運動訓練（一）
第09週：熱身運動、各項運動訓練（二）
第10週：熱身運動、各項運動訓練（二）
第11週：熱身運動、各項運動訓練（二）
第12週：熱身運動、各項運動訓練（二）
第13週：熱身運動、各項運動訓練（二）
第14週：伸展運動
第15週：伸展運動
第16週：伸展運動
第17週：綜合練習與期末測驗
第18週：期末考(球類運動比賽考核)

成績及評量方式

學習態度：10%
平時成績：40%
運動技能測驗(含體適能)：50%

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.教師體適能指導手冊(1997)國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心主編 (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/~sinon0101/
E-Mail： sinon0101@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。