## 台灣大學101學年度第1學期體育課程健康體適能課程大綱

一、課程名稱	健康	遭 適	能	二、授課教師		蘇	瑞	陽
三、課程目標	東 二 、	肺局的細健,;耐終訓節走體並	、肌動程成成量過度以此調理。此類與此數學與此數學,以此數學,以此數學,以數學,以數學,以數學,以數學,以數學,以數學,以數學,以數學,以數學,以	── ・田耐力、 ・田耐力、 ・取動、健力、 ・東程 ・中日 田野 ・中田田 ・田田 ・	協的與 介證的 然	生與韻 算 與 紹 郵 更 的 五 動 村	感明理 大與會等,,自生。	知識與方法。使學生了解頂強調「態度決然與身體健康活中不可或
	並以有交	<b>负</b> 的獎勵	方式,海	<b>敦發學生參與全</b> 相	交性體質	育活動及	及系際	球賽。
四、選修資格	體育一、體育	五~八	研究生					
五、課程內容	一、健康體適能的意義、知識與訓練方式。 二、以伸展運動、肌力、肌耐力、心肺耐力(長跑)為主軸,輔助足球、壘球 、籃、排球或桌球等分組活動及土風舞和韻律課程。							
	三、影片欣賞	[:「終	極運動員	員」、「建康促 <sup>注</sup>	進」。			
				1:冷水坑-七星				
				學生視自身情況				
	65圈,女生60圈(前後測圈數不計入,戶外活動乙次、馬拉松各計15							
	)							
<b>二、</b> 数學准度	圈)。			数		 莊		
六、教學進度	圈)。 週次 一	請見:	101 學年	<b>教 學</b> E度第1學期健康		<b>度</b> =課程数	7學谁	度表
六、教學進度		請見:	101 學年 班 級:	F度第1學期健康			(學進	度表
六、教學進度	週次	請見:	班級	F度第1學期健康	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	三課程教		度表
	週 次 一 十八		班級 授課教師	F度第1學期健康 :	表體適能 63@yah	三課程教		度表
六、教學進度 七、測驗項目	週 次 一 十八 前 測(5%	):男 16	班 級 授課教的 DOM、120	E度第1學期健康 : 市:蘇瑞陽 su266	表體適能 63@yah	三課程教		度表
	<b>週</b> 次 一 十八 前 測(5% 平時測驗(25	):男 16 %):累言	班 級 授課教的 DOM、120 十男 65 图	E度第1學期健康 : : : 蘇瑞陽 su266 )OM,跑完全程者	接體適能 63@yah 十全得。	i課程教 oo.com	.tw	
	<b>週</b> 次 一 十八 前 測(5% 平時測驗(25 後 測(15	): 男 16 %): 累 %): 男	班 級 授課教員 )OM、12( 十男 65 國 女均測]	E度第 1 學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M,跑完全程者 國,女生 60 圈。	<b>また できます できます できます かいまた できます かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた</b>	E課程教oo.com B者酌力	.tw u分數	)
	<b>週</b> 次 一 十八 前 測(5% 平時測驗(25 後 測(15 依據台灣力	): 男 16 %): 累 i %): 男 %): 男 、學 160	班 級 授課教的 DOM、120 十男 65 國 女均測 DM 給分量	E度第 1 學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 DOM, 跑完全程者 園,女生 60 圈。 1600M。(BMI 較高	<b>た と                                   </b>	E課程勢oo.com 高者酌力	.tw u分數	)
七、測驗項目	<b>週</b> 次  一  十八  前 測(5% 平時測驗(25 後 測(15 依據項(59  出席率40%、	): 男 16 %): 累言 %): 男 %): 男 \$\psi \psi \psi \psi \psi \psi \psi \psi	班級 授課教的 10M、120 十男65 國 女均測 )M 給分量 定點投 数 25%(整	E度第 1 學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M, 跑完全程者 國,女生 60 圈。 1600M。(BMI 較高 量表,參酌三班等 監 10 球;排球發 學期累計男 65 圈	<ul><li>意體適能</li><li>53@yah</li><li>全得。</li><li>等異生完成</li><li>求女60</li></ul>	<ul><li>記課程券</li><li>oo.com</li><li>高者酌力</li><li>支 ら</li><li>圏)、前</li></ul>	.tw 叩分數 介布情	.) 汎給分。
七、測驗項目	<b>週</b> 次  一  十八  前 測(5% 平時測驗(25 後 測(15 依據項(59 出席率40%、 、後測15%	): 男 16 %): 累 1 %): 累 9 %): 男 (學 160 6): 籃球 跑步圈 (男女 16	班級 授課教的 00M、12( 十男65 图 女均別 )M 給分量 定點投鹽 (25%(整 00M)、運	E度第1學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M, 跑完全程者 國,女生60 圈。 1600M。(BMI 較高 量表,參酌三班等 蓋10球;排球發 學期累計男65 圈 動參與5%、平時	<ul><li>意體</li><li>63@yah</li><li>全得。</li><li>高學生</li><li>3. 女月</li><li>5. 大表現</li><li>5. 大表現</li><li>5. 大表現</li></ul>	三課程教 oo.com 者 酌 が ら	.tw 四分數 介布情 <u>測</u> 5%	) 汎給分。 (男女 1600M)
七、測驗項目	週 次  一 十八 前 測(5% 平時測驗(25 後 測(15 依據項(59 出席率40%、 、後測15% 缺課(含事病	): 男 16 %): 累 5 %): 累 9 %): 累 9 6): 籃 圈 (男女 16 (男女 16 f假)扣分	班 級 授課教的 00M、12( 十男 65 图 女 4 女 4 女 4 女 5	E度第1學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M, 跑完全程者 國, 女生 60 圈。 1600M。(BMI 較高 量表, 參酌三班等 至10球;排球發 學期累計男 65 圈 動參與 5%、平時 5*-2;3、4節*-	<ul><li>た</li></ul>	三課程教 oo.com る者時 る。 圏)、 ん。 筋・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	.tw 四分數 介布情 測 5%	) <b>汎給分。</b> (男女 1600M) 節以上*-4;
七、測驗項目	<b>週</b> 次  一  十八  前 測(5% 平時測驗(25 後 測(15 依據台灣) 個人選項(59 出席率40%、、後測15% 缺課(含事病 每次上課必點	): 男 16 %): 累 16 %): 累 男 (多): 医 题 (多): 医 题 (多): 数 题 (男) 如 知 (多): 数 题 (男) 如 知 (多): 数 题 (多): 数 题 (多): 数 题 (多): 数 题 (多): 数 题 (多): 数 题	班 授課 10M、120十男 65 图	E度第1學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M, 跑完全程者 國, 女生 60 圈。 1600M。(BMI 較高 是表, 參酌三班等 至10 球;排球發 學期累計男65 圈 動參與5%、平時 可*-2;3、4節*-	<ul><li>た</li></ul>	三課程教 oo.com る者時 る。 圏)、 ん。 筋・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	.tw 四分數 介布情 測 5%	) <b>汎給分。</b> (男女 1600M) 節以上*-4;
七、測驗項目	<b>週</b> 次  一  十八  前 测(5% 平時測驗(25) 後 測(15 依據項(59) 出席率40%、 、後測15% 缺課(含事訴 每次上課必點 1節;缺課7億	): 男 16 %): 累 18 %): 累 9 %): 墨 5 8 9 6): 墨 5 8 9 9 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	班 級語 20M、120 十男 65 图	E度第1學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M, 跑完全程者 國, 女生60 圈。 1600M。(BMI 較高 量表, 參酌三班等 蓋10球;排球發 學期累計男65 圈 動參與5%、平時 请*-2;3、4節*- +加1分,遲到記 。	意	三課程教 oo.com る る る る 。 (6) (6) (15) (15)	.tw 四分有情 測5% -3;7	) 汎給分。 (男女 1600M) 節以上*-4; 3 點視同缺課
七、測驗項目	<b>週</b> 次  十八 前 测(5% 平時测验(25) 後 测(15) 依據項(59) 出席率40%、 、後課(59) 出席率40%、 、缺課(含事訴 每次上課。 1節; 缺課 7覧 公假	): 男 16 %): 男 16 %): 男 8 %): 男 5 %): 男 5 %): 男 5 %): 男 5 %): 男 6 %): 数 7 %): 男 6 %): 数 8 %): 男 6 %): 数 7 %): 数 8 %): 0 8 %):	班 授 100 120 120 120 120 120 120 120 120 120	E度第1學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M, 跑完全程者 國, 女生 60 圈。 1600M。(BMI 較高 是表, 參酌三班等 至10 球;排球發 學期累計男65 圈 動參與5%、平時 可*-2;3、4節*-	震體 53@yah · 高學球、表 5% · 2.5 ; 5 點 課	三課程教 oo.com 者時間 る。6分二 に5分二 次	.tw 四分有情 測5% -3;7	) 汎給分。 (男女 1600M) 節以上*-4; 3 點視同缺課
七、測驗項目	<b>週</b> 次  一  十八  前 测 (5% 平時測驗(25) 後 旅選項(59) 出席後期15% 缺課項(59) 出席後期15% 缺課(含點) 40%、 、	): 男 16 %): 男 16 %): 男 16 %): 步 女 扣 準 上 為 涤 量 6 分 16 形 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	班搜 100 120 120 120 120 120 120 120 120 120	E度第1學期健康 : 而:蘇瑞陽 su266 00M, 跑完全程者 國, 女生 60 圈。 1600M。(BMI 較高量表,參酌三班等	震 53@yah - 高 2 3 3 (a) 4 3 4 3 4 3 4 4 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	三課程教 oo.com 者時間 る。6分二 に5分二 次	.tw 四分有情 測5% -3;7	) 汎給分。 (男女 1600M) 節以上*-4; 3 點視同缺課

## 台灣大學101學年度第1學期體育課程健康體適能教學進度表

班級: 授課教師蘇瑞陽 su2663@yahoo.com.tw

週別/日期	課程內容	集合地點	備註		
— / <b>9.11</b>	分組/課程說明與設施介紹	舊體 1F	填資料表		
9.13	體適能初測:仰臥起坐	視聽室			
二 / 9.18	體適能初測:坐姿體前灣、立定跳	第一節:新	一節:新館 b1 韻律教室		
9.20	遠、1600m	第二節:運動場			
三 / 9.25	伸展運動與肌力、心肺耐力訓練(接	韻律室	9.22 網路加選止		
9.27	力棒、足球、跳繩)(9.30 中秋節)	田徑場			
四 / 10.02	伸展運動與肌力、心肺耐力訓練(接	韻律室	週三班重量訓練		
10-04	力棒、足球、跳繩)	田徑場	(自備毛巾、運動服鞋)		
五 / 10.09	伸展運動與重量訓練	重訓室	游泳賽報名截止		
10.11	(10日國慶日放假)		(自備毛巾、運動服鞋)		
六/10.16	伸展運動與重量訓練、跑步機	重訓室	10.20 (六:12:30)		
10.18	(自備毛巾、運動服鞋)		游泳賽		
七 / 10.23-25	戶外活動補休		馬拉松報名開始		
八 / 10.30-11.01	伸展、足壘球、心肺耐力	田徑場			
九 / 11.06-08	戶外活動補休		11. 馬拉松報名截止		
十/11.13-15	伸展、足壘球、心肺耐力	田徑場	(第二節藍排球場)		
+ / 11.20-22	戶外活動補休				
十二/11.27-29	伸展、籃排球、心肺耐力	田徑場	12.01 (六:7:00)		
			馬拉松賽		
十三/ 12.04-06	<b>戶外活動補休</b> (停修申請止)		7~12 週逢雨觀賞		
十四/12.11-13	伸展、韻律、心肺耐力	司二	*終極運動員 VCD		
十五/12.18-20	戶外活動補休		介紹世界級頂尖選手		
十六/12.25-27	期末測驗	田徑場	訓練過程及心路歷程		
十七/01.01-03	籃排球:補測、補跑	籃排球場	*體重控制 VCD		
	元旦放假	田徑場	科學的體重控制方法		
十八 1.08-10	烏來健健走補休;	同二	(新 R248)		
戶外活動:	系:9月22日(六)	上午9時報	:午9時報到地點:		
1.烏來-內洞	10月7日(日)	1.烏來老街 7-11。			
2.關渡-八里	系:9月23日(日)	2.捷運關渡站1號□。			
3.冷水坑-苗圃	10月27日(六)	3.捷運劍潭站1號□。			
4.其它	系:10月6日(六)				
	10月21日(日)	*限以公共	交通工具前往報到。		
		*請著運動衣褲並自備:午餐點			
	蘇師手機:0921-127115	心、瓶水、毛巾、帽、雨具、防曬。			