

## 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 體 適 能	二、授課教師	蘇 瑞 陽
三、課程目標	<p>一、 指導學生透過伸展、田徑、球類、舞蹈等知識與活動，以提升身體柔軟度、心肺耐力、肌力、肌耐力、敏捷性、協調性與韻律感等知識與方法。</p> <p>二、 透過「終極運動員」、「建康促進」影片的欣賞與說明，使學生了解頂尖運動員的訓練過程與心歷路程，及健康檢測與促進學理，強調「態度決定一切、細節決定成敗」。</p> <p>三、 安排健走、登山或騎車戶外活動共二次，介紹保護大自然與身體健康的重要性，體驗授課教師平日養生之道，強調運動必須與生活中不可或缺的习惯；並借此活動使同班同學有輕鬆自然的互動機會。</p> <p>四、 強調有付出就有所獲：以個人整學期跑步累計圈數列為平時成績(25%)，並以有效的獎勵方式，激發學生參與全校性體育活動及系際球賽。</p>		
四、選修資格	體育一、體育五~八、研究生		
五、課程內容	<p>一、健康體適能的意義、知識與訓練方式。</p> <p>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。</p> <p>三、影片欣賞：「終極運動員」、「建康促進」。</p> <p>四、健走：烏來—內洞；登山：冷水坑—七星山—苗圃；騎車：關渡—八里。</p> <p>五、每次上課最後 15 分鐘由學生視自身情況跑走操場，一學期男生應完成 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 圈)。</p>		
六、教學進度	週 次	教 學 進 度	
	一	<p><b>請見：</b>101 學年度第 1 學期健康體適能課程教學進度表</p> <p>班 級：</p> <p>授課教師：蘇瑞陽 su2663@yahoo.com.tw</p>	
	十八		
七、測驗項目			
<p>前 測(5%): 男 1600M、1200M，跑完全程者全得。</p> <p>平時測驗(25%): 累計男 65 圈，女生 60 圈。</p> <p>後 測(15%): 男女均測 1600M。(BMI 較高與過高者酌加分數)</p> <p>依據台灣大學 1600M 給分量表，參酌三班學生完成時間分布情況給分。</p> <p>個人選項(5%): 籃球定點投籃 10 球；排球發球 10 球。</p>			
八、評量參考給分標準			<p>出席率 40%、跑步圈數 25%(整學期累計男 65 圈、女 60 圈)、前測 5%(男女 1600M)、後測 15%(男女 1600M)、運動參與 5%、平時表現 5%。</p> <p>缺課(含事病假)扣分：1、2 節 * -2；3、4 節 * -2.5；5、6 節 * -3；7 節以上 * -4；每次上課必點名，準時記+，4+加 1 分，遲到記點：每 15 分計一點，3 點視同缺課 1 節；缺課 7 節以上者必不及格。</p> <p>公假每人以一次為限，缺課可至另一班級補課，但以二次為限。</p> <p>參加馬拉松、游泳賽各加 2.5 分(男 100 名女 50 名內再+1)，</p> <p>新生盃每項加 1 分(以有下場比賽為準，2 分為限)。</p>

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
一 / 9.11 9.13	分組/課程說明與設施介紹 體適能初測：仰臥起坐	舊體 1F 視聽室	填資料表
二 / 9.18 9.20	體適能初測：坐姿體前灣、立定跳遠、1600m	第一節：新館 b1 韻律教室 第二節：運動場	
三 / 9.25 9.27	伸展運動與肌力、心肺耐力訓練（接力棒、足球、跳繩）(9.30 中秋節)	韻律室 田徑場	9.22 網路加選止
四 / 10.02 10-04	伸展運動與肌力、心肺耐力訓練（接力棒、足球、跳繩）	韻律室 田徑場	週三班重量訓練 (自備毛巾、運動服鞋)
五 / 10.09 10.11	伸展運動與重量訓練 (10 日國慶日放假)	重訓室	游泳賽報名截止 (自備毛巾、運動服鞋)
六 / 10.16 10.18	伸展運動與重量訓練、跑步機 (自備毛巾、運動服鞋)	重訓室	10.20 (六：12:30) <b>游 泳 賽</b>
七 / 10.23-25	<b>戶外活動補休</b>		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	<b>戶外活動補休</b>		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)
十一 / 11.20-22	<b>戶外活動補休</b>		
十二/11.27-29	伸展、籃排球、心肺耐力	田徑場	12.01 (六：7:00) <b>馬 拉 松 賽</b>
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	同二	*終極運動員 VCD
十五/12.18-20	<b>戶外活動補休</b>		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 元旦放假	籃排球場 田徑場	*體重控制 VCD 科學的體重控制方法
十八/ 1.08-10	<b>烏來健健走補休：</b>	同二	(新 R248)
<b>戶外活動：</b> 1.烏來－內洞 2.關渡－八里 3.冷水坑－苗圃 4.其它	系：9 月 22 日(六) 10 月 7 日(日) 系：9 月 23 日(日) 10 月 27 日(六) 系：10 月 6 日(六) 10 月 21 日(日)  蘇師手機：0921-127115	上午 9 時報到地點： 1.烏來老街 7-11。 2.捷運關渡站 1 號口。 3.捷運劍潭站 1 號口。  *限以公共交通工具前往報到。 *請著運動衣褲並自備：午餐點心、瓶水、毛巾、帽、雨具、防曬。	