**國立臺灣大學體育課授課大綱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **授課教師** | **李建興** | | | **課程名稱** | | **體適能** |
| **聯絡方式** | 09169560565 tomlee@ntnu.edu.tw | | | | | |
| **課程目標** | | | 建立身體的健康活動概念 | | | |
| 認識良好的身體活動能力 | | | |
| 學習運動的不同項目技能 | | | |
| 培養正向的自我挑戰態度 | | | |
| **教學進度與主題**（將依**場地**與**天候**調整進度） | | | | | | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **週次** | **日期** | **星期** | **進度** | **備註** | | 一 | 9/12 | 四 | 課程概觀 | 心肺耐力跑 | | 二 | 9/19 | 四 | 國定假日 |  | | 三 | 9/26 | 四 | 籃球一-運球練習 |  | | 四 | 10/3 | 四 | 籃球二-上籃與投籃 |  | | 五 | 10/10 | 四 | 國定假日 |  | | 六 | 10/17 | 四 | 體適能測驗 | 學校排訂日 | | 七 | 10/24 | 四 | 籃球三-擋拆戰術練習 | 測驗項目練習 | | 八 | 10/31 | 四 | 籃球四- 測驗 | 1一分鐘籃下定點 | | 九 | 11/7 | 四 | 桌球一-球感練習 |  | | 十 | 11/14 | 四 | 桌球二-發球 |  | | 十一 | 11/21 | 四 | 桌球三-抽球 |  | | 十二 | 11/28 | 四 | 桌球四 | 2擊球測驗 | | 十三 | 12/5 | 四 | 溫水游泳-水感培養 |  | | 十四 | 12/12 | 四 | 溫水游泳-各式介紹 |  | | 十五 | 12/19 | 四 | 重量訓練-器材與原則介紹 |  | | 十六 | 12/26 | 四 | 重量訓練-循環練習 |  | | 十七 | 1/2 | 四 | 心肺耐力跑、仰臥起坐 | 4體能測驗 | | 十八 | 1/10 | 四 | 期末考 |  | | | | | | | |
| **評量方法** | | | | | | |
| **方式** | | **百分比** | | | **說明** | |
| * 體適能測驗 | | 45 | | | 籃球、桌球、體能測驗各15% | |
| * 自評與活動 | | 15 | | | 含目標設定與課外體適能表現 | |
| * 上課積極度 | | 20 | | |  | |
| * 出席 | | 20 | | |  | |

**國立臺灣大學體育課(體適能)之自我提升目標**

**一、個人基本資料**

1. 姓名：
2. 年級與學系：
3. 聯絡電話與e-mail：
4. 身體特殊情形：

**二、自我提升目標**

1. 體能強化
2. 技術培養
3. 活動參與