

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