

健康體適能教學大綱

製表日期: 103 年 09 月 22 日

一、課程大綱

課程資訊				
授課教師	林怡秀			
課程名稱	體適能			
學年度	103(一)			
上課地點	依照課程大綱安排			
課程目標	幫助同學了解健康體適能及其訓練方式，培養學生持續的運動習慣。			
課程要求	1. 於第 1、2 周繳交健康狀況調查表； 2. 水中體適能課程請自備泳具； 3. 重訓課程請攜帶毛巾、水； 4. 同學應注意每次上課地點。			
評分方式	1. 出席成績: 15% 2. 上課態度: 15% 3. 期中測驗: 25% 4. 期末測驗: 30% 5. 平日測驗: 20%			
教師聯絡方式	Email: shulin909@gmail.com Tel: 0953333496			
課程大綱				
週次	日期	主題	單元主題	備註(場地)
1	9/16	上課規則、課程大綱介紹	發健康狀況表	新生籃球場 1
2	9/23	體適能介紹	介紹下週體適能檢測項目	視聽教室(新體 247)
3	9/30	體適能檢測		R225(會計 B)
4	10/7	體適能檢測-800 & 1600 公尺檢測	心肺適能	操場 (兩備場地:技擊室)
5	10/14	肌力、肌耐力訓練	Machine	重訓室
6	10/21	肌力、肌耐力訓練	Machine	重訊室
7	10/28	羽球訓練		羽球場
8	11/4	羽球訓練	發 take home assignment	羽球場
9	11/11	期中測驗	筆試、收回 take home assignment	視聽教室(新體 247)
10	11/18	期中測驗	學生遇生理期或請假	視聽教室(新體 247)
11	11/25	影片欣賞	課堂上撰寫影片欣賞心得	視聽教室(新體

				247)
12	12/2	游泳體適能	韻律呼吸	室內游泳池
13	12/9	游泳體適能	水中競走	室內游泳池
14	12/16	體適能運動處方(1)或排球場		TBA
15	12/23	體適能運動處方(2)或排球場		TBA
16	12/30	影片欣賞	課堂上撰寫影片欣賞心得、發 take home assignment	視聽教室(新體247)
17	1/6	期末測驗	筆試、收回 take home assignment	視聽教室(新體247)
18	1/13	期末補考	學生遇生理期或請假	視聽教室(新體247)

二、課程要求:

1. 請勿遲到、早退，請假請於上課前事先告知。
2. 每堂必點，一學期缺課 3 次以上(不包含病假、事假、公假)則成績為不及格。
3. 學期間參加全校性競賽或相關水上運動者額外加分。
4. 病假提出證明者不扣分、事假一次扣 1 分、遲到或早退一次扣 1 分、缺席者一次扣 10 分。
5. 事假請事先請，病假於事後提出證明，否則以缺席分數計。

註:其他未盡事宜，於課堂上宣布。課程內容可能因其他原因而微調。