**健康體適能教學大綱**

製表日期: 104年7月

一、課程大綱

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程資訊 | | | | |
| 授課教師 | | 林怡秀 | | |
| 課程名稱 | | 健康體適能 | | |
| 學年度 | | 104(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. 重訓課程請攜帶毛巾、水； 3. **同學應注意每次上課地點**。 | | |
| 評分方式 | | 1. 出席成績: 25% 2. 上課態度: 20% 3. 期中測驗: 25% 4. 期末測驗: 30% | | |
| 上課時間 | |  | | |
| 教師聯絡方式 | | Email: [shulin909@gmail.com](mailto:shulin909@gmail.com)  Tel: 0953333496 | | |
| 課程大綱 | | | | |
| 週 | 主題 | | 單元主題 | 備註(場地) |
| 9/15 | 上課規則、課程大綱介紹  體適能介紹 | | 發健康狀況表  介紹體適能檢測項目 | 技擊室AB |
| 9/22 | 重量訓練 | |  | 健身中心 |
| 9/29 | 羽球 | |  | 羽球場 |
| 10/6 | 體適能檢測 | | 含800 &1600 m 檢測 | R225、操場 |
| 10/13 | 壁球場 | |  | 壁球間 |
| 10/20 | 影片欣賞 | | 沒問題運動會-殘奧 | 視聽教室(新體247) |
| 10/27 | 接力跑 | |  | 操場 |
| 11/3 | 敏捷度訓練 | |  | 羽球場 |
| 11/10 | 期中考 | |  | 視聽教室(新體247) |
| 11/17 | 地板滾球 | |  | 技擊室AB |
| 11/24 | 重量訓練 | |  | 健身中心 |
| 12/1 | 影片欣賞 | |  | 視聽教室(新體247) |
| 12/8 | 柔軟度訓練 | |  | 舞蹈室 |
| 12/15 | 壁球 | |  | 壁球間 |
| 12/22 | 健走 | |  | 操場| and校園 |
| 12/29 | 期末考 | |  | 視聽教室(新體247) |
| 1/5 | 期末考 | |  | 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。

1. 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。