

## 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. <b>同學應注意每次上課地點。</b>		
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 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。
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。