

台灣大學 教學計畫表 Syllabus

課程中文名稱 Course Name in Chinese	體育 (健康體適能)		科目代碼 Course Code	請老師填寫附檔之課號
課程英文名稱 Course Name in English	Health Related Physical Fitness		學年/學期 Academic Year/Semester	105-1
開課單位 Course-Offering Department	通識教育 基本學門		班別 Degree	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 Undergraduate Program <input type="checkbox"/> 碩士班 Masters Program <input type="checkbox"/> 博士班 PhD Program
學分數 Credit	0	時數 Hour	2	修別 Type
				<input checked="" type="checkbox"/> 必修 Required <input type="checkbox"/> 選修 Elective
課/學程別 Program	<input checked="" type="checkbox"/> 通識教育 General Education <input type="checkbox"/> 院基礎 Foundation <input type="checkbox"/> 跨領域 Interdisciplinary <input type="checkbox"/> 系核心 Core <input type="checkbox"/> 學系專業選修 Specialized Elective			
授課教師 Instructor	麥吉誠			
先修課程 prerequisite				
課程描述 Course Description				
<p>請尊重智慧財產權，課程教材不得非法影印。</p>				
課程目標： 一、幫助學生瞭解運動對健康的重要性。 二、訓練基礎運動與專項運動的技能與鑑賞能力。 三、養成主動參與及規律運動的習慣。 <p style="text-align: center;">Course Objectives</p>				
核心能力 (專業能力) Learning Outcomes (Basic Learning Outcomes)			課程目標與核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and learning Outcomes	
A				
B				
C				
D				
E				
F				

圖示說明：Illustration：★高度相關 Highly correlated ◎中度相關 Moderately correlated

授課進度表 Teaching Schedule & Content

週次 Week	內容 (Subject/Topics)	備註 Remarks
1	健康體適能簡介。	
2	健康體適能基本常識與技術介紹	
3	大一新生體適能檢測（新體育館2樓）	
4	大一新生體適能檢測（男生 1600M 女生 800M 台大操場）	
5	健康體適能基本動作介紹(體能練習)	
6	健康體適能基本動作介紹(間歇性練習)	
7	校慶運動會大隊接力賽跑(選拔班級代表隊)	
8	健康體適能(大隊接力跑步練習)	
9	期中考週（單車校園巡禮）	
10	健康體適能之運用(重量訓練)	
11	健康體適能之運用(瑜珈訓練)	
12	健康體適能之運用(跳繩練習)	
13	健康體適能之運用(球類練習)	
14	健康體適能之運用(球類練習)	
15	健康體適能之運用(球類練習)	
16	健康體適能之運用(綜合練習)	
17	期末考(伸展操測驗)	
18	期末考(綜合體能測驗)	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture 分組討論 Group Discussion
 實習 Practice 參觀訪問 Field Trip
 其它 Miscellaneous 分組討論 對話練習 實作

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 items	配分比例 percentage	多元評量方式 Assessments						
		會考 測驗	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	30%							
期中考成績 Midterm Exam	10%							

期末考成績 Final Exam	50%							
其他 Miscellaneous	10%							
主要參考書目 Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks)	運動百科 張正強 (國家出版社, 2000 年)							
指定閱讀 Assigns reading								
晤談及課程輔導地點 Meets and talks and the curriculum counsels the place	兩天上課地點改在室內健身中心 (新體育館或舊體育館)							
課程教材網址 Teaching Aids & Teacher`s Website								