

健康體適能教學大綱

製表日期: 105 年 09 月

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	105(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: 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	9/13	上課規則、課程大綱介紹	發健康狀況表	新生籃球場 1
2	9/20	AED & CPR		多功能球場(甲場)
3	9/27	柔軟度	伸展	韻律教室
4	10/4	體適能檢測		體適能檢測教室(新館)
5	10/11	800&1600 檢測		操場
6	10/18	肌力、肌耐力訓練	Machine	重訓室
7	10/25	肌力、肌耐力訓練	Machine	重訓室
8	11/1	壁球		壁球場
9	11/8	壁球		壁球場
10	11/15	期中測驗		視聽教室(新體 247)
11	11/22	影片欣賞	課堂上撰寫影片欣賞心得	視聽教室(新體 247)
12	12/6	羽球		羽球場

13	12/13	羽球		羽球場
14	12/20	水中有氧		室內泳池
15	12/27	校園健走		操場
16	1/3	瞬發力訓練		韻律教室
17	1/10	期末測驗	筆試	視聽教室(新體 247)
18	1/17	期末補考		

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。