

## 台灣大學 教學計畫表 Syllabus

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |            |   |                                                                                                |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程中文名稱<br>Course Name in Chinese                                                                                   | 體育（健康體適能）                                                                                                                                                                                                                                   |            |   | 科目代碼<br>Course Code                                                                            | 請老師填寫附檔之課號                                                                                                                                                |
| 課程英文名稱<br>Course Name in English                                                                                   | Health Related Physical Fitness                                                                                                                                                                                                             |            |   | 學年/學期<br>Academic Year/Semester                                                                | 106-1                                                                                                                                                     |
| 開課單位<br>Course-Offering Department                                                                                 | 通識教育 基本學門                                                                                                                                                                                                                                   |            |   | 班別<br>Degree                                                                                   | <input checked="" type="checkbox"/> 學士班 Undergraduate Program<br><input type="checkbox"/> 碩士班 Masters Program<br><input type="checkbox"/> 博士班 PhD Program |
| 學分數<br>Credit                                                                                                      | 0                                                                                                                                                                                                                                           | 時數<br>Hour | 2 | 修別<br>Type                                                                                     | <input checked="" type="checkbox"/> 必修 Required<br><input type="checkbox"/> 選修 Elective                                                                   |
| 課/學程別<br>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<br><input type="checkbox"/> 系核心 Core <input type="checkbox"/> 學系專業選修 Specialized Elective |            |   |                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| 授課教師<br>Instructor                                                                                                 | 麥吉誠                                                                                                                                                                                                                                         |            |   |                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| 先修課程<br>prerequisite                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |            |   |                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| <div>課程描述</div> <div>Course Description</div>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |            |   |                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| <p>課程目標：一、幫助學生瞭解運動對健康的重要性。</p> <p>二、訓練基礎運動與專項運動的技能與鑑賞能力。</p> <p>三、養成主動參與及規律運動的習慣。</p> <div>Course Objectives</div> |                                                                                                                                                                                                                                             |            |   |                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| <div>核心能力（專業能力）</div> <div>Learning Outcomes (Basic Learning Outcomes)</div>                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |            |   | <div>課程目標與核心能力相關性</div> <div>Correlation between Course Objectives and learning Outcomes</div> |                                                                                                                                                           |
| 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<br>Week                                                                                                                                                           | 內 容<br>(Subject/Topics)          |                    |          |          |          |          | 備註<br>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                                                                                                                                             |                                  |                    |          |          |          |          |               |    |
| <div>■ 課堂講授 Lecture</div> <div>■ 分組討論 Group Discussion</div> <div>■ 實習 Practice</div> <div>□ 參觀訪問 Field Trip</div> <div>□ 其它 Miscellaneous <u>分組討論 對話練習 實作</u></div> |                                  |                    |          |          |          |          |               |    |
| 學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments                                                                                                                                  |                                  |                    |          |          |          |          |               |    |
| 配分項目<br>items                                                                                                                                                        | 配分比例<br>percentage               | 多元評量方式 Assessments |          |          |          |          |               |    |
|                                                                                                                                                                      |                                  | 會考<br>測驗           | 實作<br>觀察 | 口頭<br>發表 | 專題<br>研究 | 創作<br>展演 | 證照<br>檢定      | 其他 |
| 平時成績<br>General<br>Performance                                                                                                                                       | 30%                              |                    |          |          |          |          |               |    |
| 期中考成績<br>Midterm Exam                                                                                                                                                | 10%                              |                    |          |          |          |          |               |    |

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