

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	106-1
開課單位 Course-Offering Department	通識教育 基本學門			班別 Degree	☒ 學士班 Undergraduate Program ☐ 碩士班 Masters Program ☐ 博士班 PhD Program
學分數 Credit	0	時數 Hour	2	修別 Type	☒ 必修 Required ☐ 選修 Elective
課/學程別 Program	☒ 通識教育 General Education ☐ 院基礎 Foundation ☐ 跨領域 Interdisciplinary ☐ 系核心 Core ☐ 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 請尊重智慧財產權，課程教材不得非法影印。					
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。 Course Objectives					
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 <u>分組討論 對話練習 實作</u>								
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	