|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 111-1健康體適能 上課時間：週二，1320~1510  @田徑場/雨備：體育館柔道房 | | | | | |
| 授課教師 | | 林威名 | | Email | wmlin@ntu.edu.tw |
| 課程目標 | | 1. 了解正確體適能相關知識。 2. 能夠依據個人需求並設計個人運動計畫。 3. 養成終生運動習慣。 | | | |
| 課程描述 | | 本課程以體適能為主要出發點，介紹有氧運動、重量訓練、運動伸展及如何擬定個人運動計畫，讓學生對於運動計畫與實踐能有多的了解並付諸行動。 | | | |
| 課程要求 | | 1. 出席：30%   曠課扣10分、事假扣3分、病假扣1分   1. 運動參與度：20% 2. 個人運動計畫：50% | | | |
| 1 | 9/6 | | 課程介紹與認識環境 | | |
| 2 | 9/13 | | 熱身動作與跑步動作 | | |
| 3 | 9/20 | | 校園慢跑 | | |
| 4 | 9/27 | | 認識體適能檢測流程+檢測 | | |
| 5 | 10/4 | | AED+CPR急救訓練 | | |
| 6 | 10/11 | | 河濱腳踏車 | | |
| 7 | 10/18 | | 河濱腳踏車 | | |
| 8 | 10/25 | | 800/1600(期中考週) | | |
| 9 | 11/1 | | 帶式橄欖球 | | |
| 10 | 11/8 | | 運動伸展與按摩 | | |
| 11 | 11/15 | | 校慶放假 | | |
| 12 | 11/22 | | 運動會練習 | | |
| 13 | 11/29 | | 運動會練習 | | |
| 14 | 12/6 | | 重量訓練 | | |
| 15 | 12/13 | | 重量訓練 | | |
| 16 | 12/20 | | 繳交個人運動計畫(期末考週) | | |