|  |
| --- |
| 111-1健康體適能 上課時間：週四，0810~1000 @田徑場/雨備：新體3F主球場 |
| 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 | 9/8 | 課程介紹與認識環境 |
| 2 | 9/15 | 熱身動作與跑步動作 |
| 3 | 9/22 | 校園慢跑 |
| 4 | 9/29 | 認識體適能檢測流程+檢測 |
| 5 | 10/6 | AED+CPR急救訓練 |
| 6 | 10/13 | 河濱腳踏車 |
| 7 | 10/20 | 河濱腳踏車 |
| 8 | 10/27 | 800/1600(期中考週) |
| 9 | 11/3 | 帶式橄欖球 |
| 10 | 11/10 | 運動伸展與按摩 |
| 11 | 11/17 | 運動會練習 |
| 12 | 11/24 | 運動會練習 |
| 13 | 12/1 | 重量訓練 |
| 14 | 12/8 | 重量訓練 |
| 15 | 12/15 | 繳交個人運動計畫 |
| 16 | 12/22 | 期末考週 |