

111-1 健康體適能 上課時間：週五，1530~1720 @籃球場 A~E/雨備：綜館 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 2. 運動參與度：20% 3. 個人運動計畫：50%		
1	9/9	中秋節放假	
2	9/16	熱身動作與跑步動作	
3	9/23	校園慢跑	
4	9/30	AED+CPR 急救訓練	
5	10/7	認識體適能檢測流程+檢測	
6	10/14	河濱腳踏車	
7	10/21	河濱腳踏車	
8	10/28	800/1600(期中考週)	
9	11/4	帶式橄欖球	
10	11/11	運動伸展與按摩	
11	11/18	運動會練習	
12	11/25	運動會練習	
13	12/2	全校運動會放假	
14	12/9	重量訓練	
15	12/16	重量訓練	
16	12/23	繳交個人運動計畫(期末考週)	