健康體適能-地質

上課時間：二(12)

上課地點：籃球場A-E

|  |  |
| --- | --- |
| 課程概述 |  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。 |
| **週次** | **日期** | **單元主題** |
| 第1週 | 9/5 | 課程介紹與認識環境 |
| 第2週 | 9/12 | 熱身動作與跑步動作 |
| 第3週 | 9/19 | 校園大猜謎 |
| 第4週 | 9/26 | 認識體適能檢測流程+檢測 |
| 第5週 | 10/3 | AED+CPR急救訓練 |
| 第6週 | 10/10 | 國慶日 |
| 第7週 | 10/17 | 河濱腳踏車 |
| 第8週 | 10/24 | 河濱腳踏車 |
| 第9週 | 10/31 | 帶式橄欖球 |
| 第10週 | 11/7 | 帶式橄欖球 |
| 第11週 | 11/14 | 運動會練習 |
| 第12週 | 11/21 | 運動會練習 |
| 第13週 | 11/28 | 運動伸展與按摩 |
| 第14週 | 12/5 | 重量訓練 |
| 第15週 | 12/12 | 重量訓練 |
| 第16週 | 12/19 | 體適能後測+繳交期末報告(期末考週) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **編號** | **項目** | **百分比** | **說明** |
| 1 | 出席 | 30% | 每堂課點名，曠課1次扣3分，事病假扣1分，生理假不扣。 |
| 2 | 上課參與度 | 20% | 參與運動比賽一次+3分。 |
| 3 | 期末報告 | 50% |  |