

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%	