

健康體適能-資工

上課時間：四(34)

上課地點：田徑場

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解正確體適能相關知識。</li> <li>2. 能夠依據個人需求並設計個人運動計畫。</li> <li>3. 養成終生運動習慣。</li> </ol>	
週次	日期	單元主題
第 1 週	9/7	課程介紹與認識環境
第 2 週	9/14	熱身動作與跑步動作
第 3 週	9/21	校園大猜謎
第 4 週	9/28	教師節停課
第 5 週	10/5	AED+CPR 急救訓練
第 6 週	10/12	認識體適能檢測流程+檢測
第 7 週	10/19	河濱腳踏車
第 8 週	10/26	河濱腳踏車
第 9 週	11/2	帶式橄欖球
第 10 週	11/9	帶式橄欖球
第 11 週	11/16	運動會練習
第 12 週	11/23	運動會練習
第 13 週	11/30	運動伸展與按摩
第 14 週	12/7	重量訓練
第 15 週	12/14	重量訓練
第 16 週	12/21	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%	