

國立臺灣大學 97 學年度第 1 學期體育課程教學計畫進度表

科目名稱：健康體適能 班級：國企B(合)97 四.08:10-10:00 學生人數： 人				
任課教師：蔡 秀 華副教授 電話：02-33665959#116 e-mail：ishiou@ntu.edu.tw				
概 要	一、健康體適能的定義。			
	二、個人自我體適能評量與認知。			
	三、瞭解體適能促進的運動方法與實作。			
目 標	一、認知：探討健康體適能的價值與內涵。			
	二、技能：學習提升健康體適能方法並進而養成運動習慣。			
	三、情意：培養負責、合作、認真的學習態度，體驗運動的愉悅感受。			
課 程 進 度	週次	日期	預 定 進 度	備 註
	一	09.18	介紹課程與運動環境；討論健康體適能要素、伸展操	總區籃球場E
	二	09.25	心肺適能評量-800、1600公尺跑走、運動按摩	總區田徑場
	三	10.02	體適能評量-坐姿前彎、立定跳遠、仰臥起坐	綜體246
	四	10.09	心肺適能促進—慢跑與健走；3-3籃球運動	總區校園
	五	10.16	心肺適能促進—校園健走；3-3籃球運動	總區校園
	六	10.23	團隊運動挑戰—大隊接力練習；3-3籃球運動	總區田徑場
	七	10.30	肌肉適能促進—徒手戶外器械練習；認識大肌肉群	總區籃球場E
	八	11.06	校園馬拉松路線單車體驗 *11/08校園馬拉松	總區籃球場E
	九	11.13	肌肉適能促進—Gym workout 操作介紹與實作	新館B1健身房
	十	11.20	肌肉適能促進--Gym workout 實作體驗	新館B1健身房
	十一	11.27	全面適能促進--Ball Game—足球運動基本技術	足球場
	十二	12.04	全面適能促進--Ball Game—足球運動實戰*筆試	
	十三	12.11	體適能評量後測-坐姿前彎、立定跳遠、仰臥起坐	綜體246
	十四	12.18	心肺適能評量:800、1600公尺跑走後測+運動按摩	總區田徑場
	十五	12.25	室內有氧—Body Combat&抗力球；體適能考察報告	新館B1舞蹈室
	十六	01.01	開國紀念日 放假一天	
十七	01.08	期末總評；體育表演影片欣賞及心得分享	新館B1舞蹈室	
評 量 方 法	體適能 40%： 1. 客觀評量：800 或 1600 跑走 20%、1 分鐘仰臥起坐 20% 2. 主觀評量：個人自覺體適能進步情形 認知 20%： 1. 體適能認知評量 10% *12月4日筆試評量 2. 小組體適能考察報告 10% 參與 40%： 1. 出席 30% 2. 課外參與運動記錄 10%			
參 考 資 料	健康好計畫(2005)梅約醫學中心著。天下雜誌出版社。 陳俊忠等(民83)體適能指導手冊。中華民國有氣體能運動協會出版 教育部體適能網站 David Niven (2003)The 100 Simple Secrets of Healthy People, Harper San Francisco.			

