

## 1002學期 課程基本資料/Course Information

系所 / 年級	心理系 1年級	課號 / 班別	44U00099 / A
學分數	0學分	選 / 必修	必修
科目中文名稱	體育(二)	科目英文名稱	Physical Education(2)
主要授課老師	林凱意	開課期間	一學年之下學期
人數上限	65 人	已選人數	63人

## 起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期1第07節  
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期1第08節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。  
Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.

## 教學綱要/syllabus

## 第一部分/Part I(※依課程委員會審議之內容決議填入)

	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies	相關性 Relevance	
		高度相關	中度相關
一、教學目標所要達成之能力培養項目： 【依據課程委員會審議通過之課程與基本素養/核心能力關聯表填寫】	健康 Health [具有促進身體、心理以及靈性健康的良好習慣]	<input type="checkbox"/>	.
	關懷 Care [具有實踐關懷自己(尊重生命、感恩惜福)、關懷他人(孝親尊長、同理尊重、團隊合作)、關懷社會(扶助弱勢、服務社區)、以及關懷世界(愛護地球、多元文化)的行動力]	<input type="checkbox"/>	.
	創新 Innovation [具有創造特色的原創力與求新、求變及應變的能力]	.	<input type="checkbox"/>
	卓越 Excellence [具有追求自我突破，並能終身學習，以不斷因應社會與時代需求的企圖心]	.	<input type="checkbox"/>
	中文能力 Chinese Competencies[具有中文閱讀賞析、文字運用表達及文書處理能力]	.	<input type="checkbox"/>
	英文能力 English Competencies[具有英文閱讀、寫作及聽講之溝通能力]	.	<input type="checkbox"/>
	資訊能力 Information Competencies[具有常用的電腦軟體操作及利用網際網路中豐富資源的能力]	.	<input type="checkbox"/>

- 二、教學目標 (Objective)
- 1.認知面：[使學生理解、應用、分析、綜合、比較、推論、評估本課程之理論與概念]：  
學習運動與人生的關係
  - 2.技能面[使學生能獲得運用與實做本課程理論與概念之技巧]：  
理論與實際體驗操作
  - 3.情意面[能引發學生對本課程之興趣，激發學生學習動機，增加觸類旁通與自主學習]：  
培養運動習慣與興趣

三、符合教學目標之課程內容設計

- 1.熱身操
- 2.伸展操
- 3.體育訓練與運動傷害預防處置
- 4.單項課程教學

第二部分/Part II

- 一、多元教學方法  
(Teaching Method)
- |   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準 | <input type="checkbox"/> 案例或故事討論  | <input checked="" type="checkbox"/> 講述   |
| <input type="checkbox"/> 服務學習           | <input type="checkbox"/> 學生課後書面報告 | <input type="checkbox"/> 參訪              |
| <input type="checkbox"/> 學生上台報告         | <input type="checkbox"/> 腦力激盪     | <input checked="" type="checkbox"/> 角色演練 |
| <input type="checkbox"/> 習題練習           | <input type="checkbox"/> 影片欣賞與討論  | <input type="checkbox"/> e化教學            |
| <input type="checkbox"/> 審議式民主          | <input type="checkbox"/> 觀察與資料收集  | <input type="checkbox"/> 其他              |
| <input type="checkbox"/> 小組討論           | <input type="checkbox"/> 學生實作     |  |
| <input type="checkbox"/> 採訪             | <input type="checkbox"/> 一分鐘回饋    |  |

二、參考書目  
(Reference)

- [符合教學目標之參考書目]
1. 認識健康體適能 林貴福 盧淑雲
  2. 運動科學與訓練 林正常 文化銀禾出版

2012/2/13	課程分組	林凱意	
2012/2/20	1.課程介紹 2.上課方式 3.課程分組	林凱意	
2012/2/27	課程介紹	林凱意	
2012/3/5	第2週 運動與健康-健康的定義、運動的益處、體適能介紹、運動前準備 體適能養成-跑走操場2圈 籃球場折返跑10趟	林凱意	
2012/3/12	第3週 運動與伸展-柔軟度的好處、柔軟度的本質、影響柔軟度的要素、增進柔軟度之方法 實務-靜態伸展與動態伸展 體適能養成-跑走操場2圈 運球上籃20趟	林凱意	
2012/3/19	第4週 運動傷害防護與急救-常見運動傷害介紹、運動傷害原因及類型、運動傷害預防要點、常見 運動傷害之處理方式 實務-運動傷害處理原則教學 體適能養成-跑走操場5圈 單項課程-籃球(籃球規則違例)	林凱意	
2012/3/26	第5週 運動與心肺適能-心肺適能之重要性、改善心肺適能之運動方法、測量運動效果的方式、有 氧運動之介紹、增強心肺適能之運動處方 體適能養成-跑走操場5圈 單項課程-籃球(傳接球練習)	林凱意	
2012/4/2	第6週 運動與肌力-肌力之定義與介紹、維持肌肉適能之益處、增強肌肉適能之運動原則、重量訓練注意事項、肌肉適能運動處方之訂定肌肉適能的錯誤觀念 體適能養成-跑走操場15分鐘 單項課程-籃球(籃球規則犯規講解)	林凱意	
2012/4/9	第7週 運動與肌耐力-何謂肌耐力、增強肌耐力之益處、肌肉適能運動處方之訂定、肌肉適能的錯誤觀念 體適能養成-跑走操場15分鐘 單項課程-籃球(三對三分組比賽)	林凱意	
2012/4/16	第8週 1.體適能-跑走操場20分鐘 2.運動會相關項目指導-跳遠、鉛球、短跑(100公尺)、接力項目 3.本校各項競賽活動介紹 4.分組練習	林凱意	
2012/4/23	第9週 1.體適能養成-跑走操場20分鐘 2.運動會相關項目指導-短跑(100公尺)、接力項目	林凱意	
2012/4/30	第10週 運動與能量系統-能量與ATP、提供ATP之管道、磷化物系統之介紹、乳酸系統之介紹、有 氧系統之介紹、運動項目與能量系統、運動後恢復 實務-有 氧與無氧運動實際操作(100公尺、跑走操場25分鐘) 單項課程-桌球(發球上旋球擊球)	林凱意	
2012/5/7	第12週 運動與營養-各種營養素、運動員營養素之攝取、不同運動階段之攝取、各類補給品介紹 體適能養成-跑走操場30分鐘 單項課程-桌球(下旋球差球)	林凱意	
2012/5/14	第13週 運動與疾病-運動與疾病間的關係、氣喘、肥胖、高血壓、糖尿病、中風、關節炎、癌症 體適能養成-跑走操場30分鐘 單項課程-桌球(正手拍抽球)	林凱意	
2012/5/21	第14週 運動與體重控制-理想體重、體重改變之原理、瘦身之飲食原則運動的熱量消耗、理想之 體重控制計畫 體適能養成-跑走操場30分鐘 單項課程-桌球(單打比賽規則)	林凱意	
2012/5/28	第15週 實施體適能檢測	林凱意	
2012/6/4	第16週 實施體適能檢測 實施運動相關知識筆試測驗	林凱意	
2012/6/11	第17週 運動與體重控制-理想體重、體重改變之原理、瘦身之飲食原則運動的熱量消耗、理想之 體重控制計畫 體適能養成-跑走操場30分鐘 單項課程-桌球(單打比賽規則)	林凱意	
評量方式			
<input type="checkbox"/> 實作測驗	0	<input type="checkbox"/> 期中筆試	0
<input type="checkbox"/> 隨堂筆試測驗	0	<input type="checkbox"/> 期末筆試	0
<input type="checkbox"/> 小組作業	0	<input checked="" type="checkbox"/> 期中報告	30
<input type="checkbox"/> 服務日誌	0	<input checked="" type="checkbox"/> 期末報告	30

四、多元評量方法  
(Evaluation)

【所勾選評量方法之  
評分加總為100分】

<input type="checkbox"/> 口試	0	<input type="checkbox"/> 專題報告	0
<input type="checkbox"/> 個人上台報告	0	<input type="checkbox"/> 實作作品與反思	0
<input type="checkbox"/> 小組上台報告	0	<input type="checkbox"/> 前後測比較進步與成長	0
<input type="checkbox"/> 出席狀況	0	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與與表現	40
<input type="checkbox"/> 心得與反思報告	0	<input type="checkbox"/> 其他	0

五、講義位  
址(<http://>)

[回上頁](#)

[重新查詢](#)

課程查系統 Viewable With Any Browser & 1024 x 768 Resolution

亞洲大學 41354 台中縣霧峰鄉柳豐路500號 TEL: 886 + (0)4 + 2332-3456 FAX: 886 + (0)4 + 2331-6699 © Asia University, Taiwan