

重新查詢

友善列印

0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	數媒系 1年級	課號 / 班別	00U00039 / A
學分數	0學分	選 / 必修	必修
科目中文名稱	體育(一)	科目英文名稱	Physical Education(1)
主要授課老師	張育璋	開課期間	一學年之上學期
人數上限	69 人	已選人數	60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05節
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期1第06節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

教學綱要

- 一、教學目標(Objective) 加強學生對體適能之增進以及規律運動習慣養成有正確觀念。
- 二、先修科目(Pre Course)
- 三、教材內容(Outline) 1.體適能部分：心肺適能、肌肉適能、柔軟度...。2.球類運動（包括：籃球、羽球、排球）按照體育室排定場地操課，先由基本動作溫習，再由 2~3 人聯防，進入比賽。
- 四、教學方式(Teaching Method) 以樂趣化課程設計用分段教學的方式達到上課目標。
- 五、參考書目(Reference)
- 1.運動與健康（方進隆）
 - 2.運動與健康（王順正）
 - 3.體適能－全人健康（洪新來、蒙美津）
- | | | |
|------------|---------------------------|-----|
| 2009/9/21 | 課程簡介及介紹大學撞球課程之認知 | 張育璋 |
| 2009/9/28 | 撞球之介紹 | 張育璋 |
| 2009/10/5 | 撞球之規則 | 張育璋 |
| 2009/10/12 | 介紹提昇身體組成及心肺耐力之撞球運動方式及實際練習 | 張育璋 |
| 2009/10/19 | 撞球比賽之介紹及實際比賽 | 張育璋 |
| 2009/10/26 | 撞球比賽之介紹及實際比賽 | 張育璋 |
| 2009/11/2 | 瞬發力訓練之介紹及實際練習 | 張育璋 |
| 2009/11/9 | 重量訓練之運動處方 | 張育璋 |
| 2009/11/16 | 期中考 | 張育璋 |
- 六、教學進度(Syllabi)

2009/11/23	體重控制與減肥之運動處方	張育瑋
2009/11/30	突破休閒之介紹	張育瑋
2009/12/7	突破休閒分組實際操作	張育瑋
2009/12/14	突破休閒分組實際操作	張育瑋
2009/12/21	桌球運動握拍法、球感練習	張育瑋
2009/12/28	桌球運動正反手拍發球介紹及練習	張育瑋
2010/1/4	1.桌球運動正反手拍發球介紹及練習 2.反手推檔球之介紹及練習	張育瑋
2010/1/11	1.複習反手推檔球 2.桌球正手擊球	張育瑋
2010/1/18	期末考	張育瑋

七、評量方式(Evaluation)

1.術科成績依照學校體育成績評分標準評定，佔學期成績百分之六十。2.學習精神佔學其成績百分之二十。3.出缺席率佔百分之二十。

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢