

重新查詢

友善列印

0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	商設系 1年級	課號 / 班別	02U00021 / 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	陳怡如	開課期間	一學年之上學期
人數上限	60 人	已選人數	54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) 1.提昇學生之身體適能 2.培養學生正確的運動態度 3.建立學生正確之運動觀念 4.培養與建立學生規律運動習慣
- 二、先修科目(Pre Course) 無
- 三、教材內容(Outline) 1.健康體適能 2.球類運動
- 四、教學方式(Teaching Method) 1.講授及示範 2.分組練習 3.分組比賽
- 五、參考書目(Reference)

2009/9/21	1.課程介紹 2.介紹正確的運動觀念 3.健康體適能介紹	陳怡如
2009/9/28	健康體適能檢測	陳怡如
2009/10/5	健康體適能檢測結果說明及介紹改善的運動方法	陳怡如
2009/10/12	介紹改善身體組成之運動方式及實際練習	陳怡如
2009/10/19	改善身體組成運動方式之實際練習	陳怡如
2009/10/26	介紹改善肌肉適能之運動方法及實際操作	陳怡如
2009/11/2	改善肌肉適能運動方法之實際練習	陳怡如
2009/11/9	介紹改善心肺耐力之運動方式及實際操作	陳怡如
2009/11/16	期中考	陳怡如

八、教學進度(Syllabi)

2009/11/23	改善心肺適能運動方法之實際練習	陳怡如
2009/11/30	介紹改善柔軟度之運動方式及實際操作	陳怡如
2009/12/7	改善柔軟度運動方式之實際練習	陳怡如
2009/12/14	介紹敏捷能力及實際練習	陳怡如
2009/12/21	籃球運動介紹及球感培養的練習	陳怡如
2009/12/28	籃球運球練習(停止間及行進間的練習)	陳怡如
2010/1/4	籃球傳球練習(基本傳球方式，如雙手推傳、地板球、過頂傳球、低手傳球、肩上傳球)	陳怡如
2010/1/11	籃球投籃練習(各種投籃動作的練習，如籃下、罰球線、上籃...等)	陳怡如
2010/1/18	期末考	陳怡如

七、評量方式(Evaluation)

1.術科測驗：50% 2.出缺席情形：20% 3.學習精神：30%

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢