

重新查詢

友善列印

0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	財金系 1年級	課號 / 班別	86U00093 / 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	林凱意	開課期間	一學年之上學期
人數上限	60 人	已選人數	44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4第07節
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期4第08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.學習運動與人生的關係 2.培養運動習慣 3.理論與實際體驗操作
- 二、先修科目(Pre Course) 無
- 三、教材內容(Outline) 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
- 四、教學方式(Teaching Method) 1.講述與實際操作 2.分組練習 3.分隊比賽
- 五、參考書目(Reference) 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

1900/1/1 課程分組

2009/9/16 課程介紹

2009/9/24 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

2009/10/1 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

2009/10/8 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(

林凱意

六、教學進度(Syllabi)

2009/10/15	籃球規則違例) 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)
2009/10/22	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)
2009/10/29	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)
2009/11/5	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
2009/11/12	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
2009/11/19	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)
2009/11/26	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)
2009/12/3	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)
2009/12/10	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)
2009/12/17	第15週 實施體適能檢測
2009/12/24	第16週 實施體適能檢測 實施運動相關知識筆試測驗
2009/12/31	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)
2010/1/7	期末考

七、評量方式(Evaluation)

1.期中30% 2.期末30% 3.缺曠與學習態度40%

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢