

重新查詢

友善列印

0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	心理系 1年級	課號 / 班別	44U00098 / 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	林純玉	開課期間	一學年之上學期
人數上限	72 人	已選人數	52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03節
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期1第04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.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. 2.講解運動保健和體適能之知能. 3. 培養終身運動習慣. 4.建立體適能資料.

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)

六、教學進度(Syllabi)	2009/9/21 點名,交代上課的注意事項與上課內容.	林純玉
	2009/9/28 體適能課程-心肺耐力	林純玉
	2009/10/5 體適能課程-肌耐力	林純玉
	2009/10/12 體適能課程-柔軟與協調	林純玉
	2009/10/19 籃球課程-定位傳球與兩人,三人行進間交叉傳球	林純玉
	2009/10/26 籃球課程-三人聯防	林純玉
	2009/11/2 籃球課程-分組比賽	林純玉
	2009/11/9 羽球教學-發球與正,反拍的長球	林純玉
	2009/11/16 羽球教學-殺球,抽球與規則講解	林純玉

2009/11/23	羽球教學-分組比賽	林純玉
2009/11/30	排球教學-肩上托球與低手傳球溫習,肩上發球	林純玉
2009/12/7	排球教學-殺球與規則講解	林純玉
2009/12/14	排球教學-分組比賽	林純玉
2009/12/21	網球教學-正,反拍對牆練習	林純玉
2009/12/28	網球教學-發球與規則解析	林純玉
2010/1/4	網球教學-分組比賽	林純玉
2010/1/11	保齡球校外教學	林純玉
2010/1/18	期末考試	林純玉

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