

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 / B
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	蘇秦玉	開課期間	一學年之上學期
人數上限	62 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) 正面的生活教育.培養團隊精神.團隊合作.團隊默契.建立同學互相協助禮讓.情誼
- 二、先修科目(Pre Course) 運動與健康.
- 三、教材內容(Outline) 1· 體適能概論(1).運動與健康 (2).檢測項目之介紹 2· 體適能檢測 3· 心肺功能及改善方法,耐力訓練 4· 柔軟度功能及改善方法,柔軟度訓練 5· 運動傷害的預防及處理 6· 肌耐力訓練 7· 心肺功能,耐力訓練 8· 運動與體重控制 9· 肌肉適能及改善方法,肌力訓練 10· 放鬆訓練 11· 期末體適能檢測 12· 體適能學科檢測
- 四、教學方式(Teaching Method) 1.示範教學. 2.團隊練習. 3.個別練習. 4.電腦視聽教學. 5.階梯練習. 6.地板練習. 7.坡度練習. 8.健身中心練習.
- 健康體適能
體適能概論.運動與健康.體適能檢測
- 五、參考書目(Reference)

2009/9/14 1· 體適能概論(1).運動與健康 (2).檢測項目之介紹
2009/9/21 2· 體適能檢測
2009/9/28 2· 體適能檢測
2009/10/5 3· 心肺功能及改善方法,耐力訓練
2009/10/12 4· 柔軟度功能及改善方法,柔軟度訓練

六、教學進度(Syllabi)

2009/10/19 5·運動傷害的預防及處理
2009/10/26 6·運動傷害的預防及處理
2009/11/2 7·心肺功能,耐力訓練
2009/11/9 8·運動與體重控制
2009/11/16 9·肌肉適能及改善方法,肌力訓練
2009/11/23 10·放鬆訓練
2009/11/30 9·肌肉適能及改善方法,肌力訓練
2009/12/7 12·體適能學科檢測
2009/12/14 9·肌肉適能及改善方法,肌力訓練
2009/12/21 運動與體重控制
2009/12/28 運動與體重控制
2010/1/4 體適能檢測
2010/1/11 體適能檢測

七、評量方式(Evaluation)

一、學科體育常識測驗 20% 二、平時成績 30% 三、術科成績 50%

八、講義位址(http://)

九、教育目標

重新查詢