

重新查詢

友善列印

0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	休憩系進修學士班 2年級	課號 / 班別	95B00047 / A
學分數	0學分	選 / 必修	必修
科目中文名稱	體育(三)	科目英文名稱	Physical Education(3)
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	38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12節
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期1第13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.體適能活動 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)	
六、教學進度(Syllabi)	2009/9/21 1.課程介紹 2.介紹正確的運動觀念 3.體適能活動介紹 2009/9/28 健康體適能檢測 2009/10/5 健康體適能檢測結果說明及介紹改善的運動方法 2009/10/12 改善身體組成與心肺適能運動方式及實際操作及練習 2009/10/19 改善身體組成與心肺適能運動方式及實際操作及練習 2009/10/26 改善肌肉適能之運動方法及實際操作 2009/11/2 改善肌肉適能運動方法及實際練習 2009/11/9 改善柔軟度之運動方式及實際操作 2009/11/16 期中考

陳怡如

陳怡如

陳怡如

陳怡如

陳怡如

陳怡如

陳怡如

陳怡如

陳怡如

2009/11/23	介紹網球運動及正手動作與實際練習	陳怡如
2009/11/30	1.複習網球正手動作 2.介紹網球反手動作與實際練習	陳怡如
2009/12/7	1.複習網球正手、反手動作 2.介紹網球發球動作與實際練習	陳怡如
2009/12/14	網球正手、反手與發球動作複習與實際練習	陳怡如
2009/12/21	1.網球比賽及規則介紹 2.分組比賽	陳怡如
2009/12/28	網球分組比賽	陳怡如
2010/1/4	1.桌球運動介紹 2.球感培養練習 3.正手與反手發球介紹	陳怡如
2010/1/11	1.正手與反手擊球動作介紹 2.分組實際練習	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