

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 / B
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	張育瑋	開課期間	一學年之上學期
人數上限	60 人	已選人數	51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2第10節  
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期2第11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.培養與建立學生規律運動習慣

#### 二、先修科目(Pre Course)

#### 三、教材內容(Outline)

本課程欲藉教育的機會，讓學生體驗運動帶來生命輕快愉悅的感受，遠遠戰勝對流汗和辛勞的恐懼，養成自覺努力運動之目的，使運動能持之以恆，建立終身運動之習慣。

#### 四、教學方式(Teaching Method)

1.提昇學生之身體適能 2.培養學生正確的運動態度 3.培養與建立學生規律運動習慣

#### 五、參考書目(Reference)

2009/9/15	課程簡介及介紹大學撞球課程之認知	張育瑋
2009/9/22	撞球之介紹	張育瑋
2009/9/29	撞球之規則	張育瑋
2009/10/6	介紹提昇身體組成及心肺耐力之撞球運動方式及實際練習	張育瑋
2009/10/13	撞球比賽之介紹及實際比賽	張育瑋
2009/10/20	撞球比賽之介紹及實際比賽	張育瑋
2009/10/27	瞬發力訓練之介紹及實際練習	張育瑋
2009/11/3	重量訓練之運動處方	張育瑋
2009/11/10	期中考	張育瑋

#### 六、教學進度(Syllabi)

2009/11/17	體重控制與減肥之運動處方	張育璋
2009/11/24	突破休閒之介紹	張育璋
2009/12/1	突破休閒分組實際操作	張育璋
2009/12/8	突破休閒分組實際操作	張育璋
2009/12/15	桌球運動握拍法、球感練習	張育璋
2009/12/22	桌球運動正反手拍發球介紹及練習	張育璋
2009/12/29	1.桌球運動正反手拍發球介紹及練習 2.反手推檔球之介紹及練習	張育璋
2010/1/5	1.複習反手推檔球 2.桌球正手擊球	張育璋
2010/1/12	期末考	張育璋

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