

[重新查詢](#)[友善列印](#)**0981學期 課程基本資料**

|         |         |         |                       |
|---------|---------|---------|-----------------------|
| 系所 / 年級 | 資工系 1年級 | 課號 / 班別 | 64U00096 / 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  | 趙群倫     | 開課期間    | 一學年之上學期               |
| 人數上限    | 65 人    | 已選人數    | 50人                   |

**起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間**

第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期二第07節  
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期二第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)       | 健康的身體和良好的體適能有其深遠的意義，對個人的智力、思想、精神、意志力和工作能力等皆會有所影響，對國家社會的繁榮與進步也有密切關係。體適能是身體有效率且有充足完成日常生活與工作的能力。他與個人之工作活力，享受休閒時間、應付緊急狀況等項目之能力有關。 |     |
| 二、先修科目(Pre Course)      |   |     |
| 三、教材內容(Outline)         | 1、何謂體適能。 2、體適能的健康促進。 3、如何自我評估。 4、根據自我體能狀況，開立運動處方。 5、依據運動處方，養成規律運動習慣，享受運動樂趣。   |     |
| 四、教學方式(Teaching Method) | 老師講解示範，給予提示與建議，學生分組練習並自我測驗。   |     |
| 五、參考書目(Reference)       |   |     |
| 六、教學進度(Syllabi)         | 2009/9/15 課程說明及伸展運動   | 趙群倫 |
|                         | 2009/9/22 柔軟度評量   | 趙群倫 |
|                         | 2009/9/29 肌力評量  | 趙群倫 |
|                         | 2009/10/6 肌耐力評量   | 趙群倫 |
|                         | 2009/10/13 心肺耐力評量   | 趙群倫 |
|                         | 2009/10/20 敏捷性  | 趙群倫 |
|                         | 2009/10/27 重覆訓練法  | 趙群倫 |
|                         | 2009/11/3 持續訓練法   | 趙群倫 |
|                         | 2009/11/10 期中考  | 趙群倫 |

2009/11/17 馬特雷克訓練法  
2009/11/24 速度訓練  
2009/12/1 競賽訓練法  
2009/12/8 循環訓練一  
2009/12/15 循環訓練二  
2009/12/22 運動傷害的預防與處理  
2009/12/29 肌力與柔軟度測驗  
2010/1/5 腹肌耐力與心肺耐力測驗  
2010/1/12 期末考

趙群倫  
趙群倫  
趙群倫  
趙群倫  
趙群倫  
趙群倫  
趙群倫  
趙群倫  
趙群倫

七、評量方  
式(Evaluation)

於第9、18週進行期中考和期末考

八、講義位  
址(http://)

九、教育目標

重新查詢