

重新查詢

友善列印

### 0982學期 課程基本資料

系所 / 年級	社工系 1年級	課號 / 班別	40U00135 / A
學分數	0學分	選 / 必修	必修
科目中文名稱	體育(二)	科目英文名稱	Physical Education(2)
主要授課老師	林純玉	開課期間	一學年之下學期
人數上限	60 人	已選人數	58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)

2010/2/22	點名,交代上課的注意事項與上課內容.	林純玉
2010/3/1	體適能課程-心肺耐力	林純玉
2010/3/8	體適能課程-肌耐力	林純玉
2010/3/15	體適能課程-柔軟與協調	林純玉
2010/3/22	籃球課程-定位傳球與兩人,三人行進間交叉傳球	林純玉
2010/3/29	籃球課程-三人聯防	林純玉
2010/4/5	籃球課程-分組比賽	林純玉
2010/4/12	羽球教學-發球與正,反拍的長球	林純玉
2010/4/19	羽球教學-殺球,抽球與規則講解	林純玉

2010/4/26	羽球教學-分組比賽	林純玉
2010/5/3	排球教學-肩上托球與低手傳球溫習,肩上發球	林純玉
2010/5/10	排球教學-殺球與規則講解	林純玉
2010/5/17	排球教學-分組比賽	林純玉
2010/5/24	網球教學-正,反拍對牆練習	林純玉
2010/5/31	網球教學-發球與規則解析	林純玉
2010/6/7	網球教學-分組比賽	林純玉
2010/6/14	保齡球校外教學	林純玉
2010/6/21	期末考試	

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