

重新查詢

友善列印

### 0982學期 課程基本資料

系所 / 年級	心理系 1年級	課號 / 班別	44U00099 / 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	蘇秦玉	開課期間	一學年之下學期
人數上限	60 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)

2010/2/22	1· 體適能概論(1).運動與健康 (2).檢測項目之介紹	蘇秦玉
2010/3/1	2· 體適能檢測	蘇秦玉
2010/3/8	2· 體適能檢測	蘇秦玉
2010/3/15	3· 心肺功能及改善方法,耐力訓練	蘇秦玉
2010/3/22	4· 柔軟度功能及改善方法,柔軟度訓練	蘇秦玉

六、教學進度(Syllabi)

2010/3/29	5 · 運動傷害的預防及處理	蘇秦玉
2010/4/5	6 · 運動傷害的預防及處理	蘇秦玉
2010/4/12	7 · 心肺功能,耐力訓練	蘇秦玉
2010/4/19	8 · 運動與體重控制	蘇秦玉
2010/4/26	9 · 肌肉適能及改善方法,肌力訓練	蘇秦玉
2010/5/3	10 · 放鬆訓練	蘇秦玉
2010/5/10	9 · 肌肉適能及改善方法,肌力訓練	蘇秦玉
2010/5/17	12 · 體適能學科檢測	蘇秦玉
2010/5/24	9 · 肌肉適能及改善方法,肌力訓練	蘇秦玉
2010/5/31	運動與體重控制	蘇秦玉
2010/6/7	運動與體重控制	蘇秦玉
2010/6/14	體適能檢測	蘇秦玉
2010/6/21	體適能檢測	蘇秦玉

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