

重新查詢

友善列印

### 0982學期 課程基本資料

系所 / 年級	外文系 1年級	課號 / 班別	46U00061 / B
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	陳怡如	開課期間	一學年之下學期
人數上限	60 人	已選人數	57 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.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) 請著運動服裝及運動鞋
- 五、參考書目(Reference)

2010/2/22	課程簡介及介紹大學體育課程之認知	陳怡如
2010/3/1	體適能之介紹	陳怡如
2010/3/8	體適能檢測	陳怡如
2010/3/15	介紹提昇身體組成及心肺耐力之運動方式及實際練習	陳怡如
2010/3/22	肌力及肌耐力訓練之介紹及實際練習	陳怡如
2010/3/29	柔軟度訓練之介紹及實際操作	陳怡如
2010/4/5	瞬發力訓練之介紹及實際練習	陳怡如
2010/4/12	田徑運動介紹及操作	陳怡如
2010/4/19	期中考	陳怡如

八、教學進度(Syllabi)

2010/4/26	籃球運動介紹及球感培養的練習	陳怡如
2010/5/3	籃球運球練習(停止間及行進間的練習)	陳怡如
2010/5/10	籃球傳球練習(基本傳球方式，如雙手推傳、地板球、過頂傳球、低手傳球、肩上傳球)	陳怡如
2010/5/17	籃球投籃練習(各種投籃動作的練習，如籃下、罰球線、上籃...等)	陳怡如
2010/5/24	排球(高低手傳接球)	陳怡如
2010/5/31	排球(接發球)	陳怡如
2010/6/7	桌球運動介紹及球感培養練習	陳怡如
2010/6/14	桌球正反手發球及擊球動作介紹	陳怡如
2010/6/21	期末考	陳怡如

七、評量方式(Evaluation)

1.術科測驗：50% 2.出缺席情形：25% 3.學習精神：25%

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢