

重新查詢

友善列印

0982學期 課程基本資料

系所 / 年級	資工系 1年級	課號 / 班別	64U00097 / 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	王秀瑾	開課期間	一學年之下學期
人數上限	60 人	已選人數	47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05節
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期二第06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)	2010/2/23 點名,交代上課的注意事項與上課內容.	王秀瑾
	2010/3/2 體適能課程-心肺耐力	王秀瑾
	2010/3/9 體適能課程-肌耐力	王秀瑾
	2010/3/16 體適能課程-柔軟與協調	王秀瑾
	2010/3/23 籃球課程-定位傳球與兩人,三人行進間交叉傳球	王秀瑾
	2010/3/30 籃球課程-三人聯防	王秀瑾
	2010/4/6 籃球課程-分組比賽	王秀瑾
	2010/4/13 羽球教學-發球與正,反拍的長球	王秀瑾
	2010/4/20 羽球教學-殺球,抽球與規則講解	王秀瑾

2010/4/27	羽球教學-分組比賽	王秀瑾
2010/5/4	排球教學-肩上托球與低手傳球溫習,肩上發球	王秀瑾
2010/5/11	排球教學-殺球與規則講解	王秀瑾
2010/5/18	排球教學-分組比賽	王秀瑾
2010/5/25	網球教學-正,反拍對牆練習	王秀瑾
2010/6/1	網球教學-發球與規則解析	王秀瑾
2010/6/8	網球教學-分組比賽	王秀瑾
2010/6/15	保齡球校外教學	王秀瑾
2010/6/22	期末考試	王秀瑾

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