



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：進四休運一

授課老師：蔡煥丞

學分數：1

課程大綱：

本基礎體能課程之目的，期能透過基礎的體能訓練，以促進學生之健康體能與競技體能，並透過教學的過程，增加學生對基本運動技術的認知；更可透過基礎體能測驗，使學生了解各項測驗的方法與目的，進而知悉自我之體能狀態以及優缺點，以作為日後發展終身運動之依據。

outline:

This course is designed to improve the health-related physical fitness and skill-related physical fitness from basic physical training and improving the basic sports skill of students. The other focus is making students to understand the physical fitness of himself by basic physical fitness test.

教學型態：

課堂教學

成績考核方式：

平時成績：%

期中考：%

期末考：%

其它：技能測驗50%(羽球10%，水母漂20%，游泳20%)，學科測驗10%，體育態度20%，體育認知20%，自學加分5分%

本科目教學目標：

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。2.健康促進與傷害防護專業人才。3.運動指導專業人才。

參考書目：



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.12~9.19	課程介紹	19日正式上課。19~23日加退選，復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，23日申辦抵免學分截止日
第2週	9.19~9.26	體適能測驗	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.26~10.03	體適能測驗	
第4週	10.03~10.10	排球、羽球	11日成績優異提前畢業者提出申請截止日,14日第1次校教評會
第5週	10.10~10.17	排球、羽球	
第6週	10.17~10.24	排球、羽球	
第7週	10.24~10.31	排球、羽球	3日(三)校慶補假(112年11月25(六)日校慶活動日)。4日(四)兒童節、民族掃墓節(放假)，5日(五)民族掃墓節補假
第8週	10.31~11.07	排球、羽球	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	11.07~11.14	期中考	15~21日期中考試
第10週	11.14~11.21	排球、羽球	22~26日學士班申請轉系,27~28日四技二專統一入學測驗,28日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.21~11.28	排球、羽球	
第12週	11.28~12.05	排球、羽球	11日多益測驗(暫定)
第13週	12.05~12.12	排球、羽球	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	12.12~12.19	排球、羽球	20~24日體育運動週，22日水上運動會(暫定),24日申請停修課程截止
第15週	12.19~12.26	排球、羽球	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	12.26~1.02		3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	1.02~1.09	補考	10日端午節(放假)，12日畢業班授課教師送交學期成績截止
第18週	1.09~1.16	補考	17~23日期末考試