



《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: 四水保一A

授課老師: 鄭健偉

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:0%

期中考:25%

期末考:25%

其它:學科測驗10%，體育態度20%，體育認知20%

本科目教學目標:

- 1.強化人格素養，提升本職學能。
- 2.熟悉法令規範，注重工程倫理。坡地經營管理人才。
- 3.具備環境資源保育理念，與國際接軌。

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	9.11~9.18	第1週：課程講解 學期授課說明；成績考核說明	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	9.18~9.25	第2週：體適能 體適能檢測1；體育常識教授	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.25~10.02	第3週：體適能 體適能檢測2；體育常識教授	
第4週	10.02~10.09	第4週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	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	10.09~10.16	第5週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	
第6週	10.16~10.23	第6週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	
第7週	10.23~10.30	第7週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	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	10.30~11.06	第8週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	11.06~11.13	第9週：期中考試 期中考	15~21日期中考試
第10週	11.13~11.20	第10週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	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	11.20~11.27	第11週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	
第12週	11.27~12.04	第12週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	11日多益測驗(暫定)
第13週	12.04~12.11	第13週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	12.11~12.18	第14週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	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	12.18~12.25	第15週：綜合球類 籃球、羽球(輪授)	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	12.25~1.01	第16週：術科測驗 大會考；體育常識測驗	3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	1.01~1.08	第17週：術科測驗 大會考	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	1.08~1.15	第18週：學期考試 補考	17~23日期末考試