《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: 四熱農一A **授課老師: 楊懿仁** **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:

其他

成績考核方式:

平時成績:0%
期中考:12.5%
期末考:12.5%
其它:作業報告25%，學科測驗10%，體育態度20%，體育認知20%%

本科目教學目標:

1.了解運動與健康之關係 2.了解相關運動知識與規則 3.學習相關的運動技能
4.提升運動參與興趣，培養良好運動習慣

參考書目:

1.方進隆，《健康體適能理論與實務》，華格納企業。
2.有賀誠司、石井直方，《120項肌力訓練計畫書》，瑞昇文化事業股份有限公司。
3.大富寺航、山口隆一，《就是愛打桌球！讓你技巧進步的漫畫圖解桌球百科》（陳姿瑄譯），小熊出版。

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	學期授課說明；成績考核說明 Course descriptions for the semester; grade assessment descriptions	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	體適能檢測1；體育常識教授 Physical fitness testing 1; teaching general sports knowledge	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.25~10.02	體適能檢測2；體育常識教授 Physical fitness testing 2; teaching general sports knowledge	
第4週	10.02~10.09	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	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	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	
第6週	10.16~10.23	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	
第7週	10.23~10.30	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	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	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	11.06~11.13	期中考 Midterm Exam	15~21日期中考試
第10週	11.13~11.20	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	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	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	
第12週	11.27~12.04	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	11日多益測驗(暫定)
第13週	12.04~12.11	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	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	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	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	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	27~ 31日藥物濫用防制宣導週
第16週	12.25~1.01	籃球、羽球(輪授) Basketball, Badminton (rotational)	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	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	1.08~1.15	期末週	17~23日期末考試