



《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: 四休運二A

授課老師: 陳克豪

學分數: 2

課程大綱:

本課程之目的在透過實作教學，讓學生了解身體活動的感受，並學習體適能之五大要素：肌力、肌耐力、柔軟度、心肺功能、身體組成。由實作之過程中，發展本身之體適能及創造出各種模式之體適能活動，以增進其課程設計及運動指導之能力。

outline:

The objective of this course is to help students understand the sensations of physical activity through hands-on teaching and learn the five essential components of physical fitness: strength, muscular endurance, flexibility, cardiovascular endurance, and body composition. Through the process of practical application, students will develop their own physical fitness and create various models of fitness activities to enhance their abilities in course design and exercise instruction.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:40%

期中考:30%

期末考:30%

其它:%

本科目教學目標:

參考書目:

教育部體育署初中級國民體適能指導員



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	2.19~2.25	第1週：課程介紹及相關上課規定；	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	2.26~3.03	第2週：健康體適能概論；	
第3週	3.04~3.10	第3週：基礎肌動學&人體生理學；	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.11~3.17	第4週：暖身的基礎與活動度；	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.18~3.24	第5週：行為修正與溝通技巧；	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.25~3.31	第6週：人體動作控制學習；	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	4.01~4.07	第7週：運動課程課表設計理論；	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.08~4.14	第8週：運動課程課表設計實務；	30日校課程委員會
第9週	4.15~4.21	第9週：期中考；	3~9日期中考試
第10週	4.22~4.28	第10週：一對一教練溝通與銷售技巧；	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	4.29~5.05	第11週：阻力訓練原則理論；	
第12週	5.06~5.12	第12週：阻力訓練實務-自身體重；	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	5.13~5.19	第13週：阻力訓練實務-簡易器材；	
第14週	5.20~5.26	第14週：伸展訓練實務-一般族群；	12日申請停修課程截止日
第15週	5.27~6.02	第15週：伸展訓練實務-特殊族群；	
第16週	6.03~6.09	第16週：個人運動指導實務-一般族群；	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.10~6.16	第17週：個人運動指導實務-特殊族群；	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.17~6.23	第18週：期末考；	5~11日期末考試，10~11日學生退宿