



《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：四休運一A

授課老師：陳家祥

學分數：1

課程大綱：

經過本體育課程之教學，希冀學生能瞭解到促進健康體適能的方法，並建立良好的動態生活習慣與健康體適能的維持；能藉由專項運動的學習，提昇個人專項運動能力，並具備參與運動的知識與技能；能在各運動項目的學習中，養成主動關心與賞析各項運動賽事的能力，並享受高品質休閒生活；能在運動參與情境中，體會團隊精神的重要性，並培養個人與社會責任觀念，發揮運動倫理與道德精神。

outline:

After this physical education course, I hope that students can understand the methods to promote healthy physical fitness, and establish good dynamic living habits and maintain healthy physical fitness; they can improve their individual special sports ability through the learning of special sports, and possess the knowledge and skills to participate in sports; can develop the ability to actively care and appreciate various sports events in the learning of various sports, and enjoy high-quality leisure life; can appreciate the importance of teamwork in the context of sports participation, and cultivate the concept of personal and social responsibility, and give full play to the spirit of sports ethics and morality.

教學型態：

其他

成績考核方式：

平時成績：%

期中考：%

期末考：%

其它：技能測驗40%、學科測驗10%、作業繳交10%、出缺勤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. 林正常（2011）。運動生理學。師大書苑。
2. 卓俊伶、楊梓楣等（2015）。動作控制與學習。合記圖書。
3. 方進隆（2019）。運動處方（2版）。華都文化。
4. 詹貴惠、彭雪英、張振崗等（2013）。運動營養學。禾楓書局。
5. 駱明瑤（2014）。運動傷害防護學（2版）。華都文化。
6. 林貴福、朱真儀（2014）。核心肌群訓練。禾楓書局。
7. Mark Rippetoe (2017). Starting Strength: Basic Barbell Training (English Edition). The Aasgaard Company. 中譯本：肌力訓練聖經－基礎槓鈴教程。楓書坊文化。
8. 方進隆，《健康體適能理論與實務》，華格納企業。
9. 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。
10. 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	2.19~2.25	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	2.26~3.03	體適能檢測1；體育常識教授	28日和平紀念日(放假)
第3週	3.04~3.10	體適能檢測2；體育常識教授	
第4週	3.11~3.17	排球；網球(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	3.18~3.24	排球；網球(輪授)	
第6週	3.25~3.31	排球；網球(輪授)	
第7週	4.01~4.07	排球；網球(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	4.08~4.14	排球；網球(輪授)	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	4.15~4.21	期中考	15~21日期中考試
第10週	4.22~4.28	排球；網球(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	4.29~5.05	排球；網球(輪授)	
第12週	5.06~5.12	排球；網球(輪授)	11日多益測驗(暫定)
第13週	5.13~5.19	排球；網球(輪授)	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	5.20~5.26	排球；網球(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	5.27~6.02	排球；網球(輪授)	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	6.03~6.09	學科線上測驗	3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	6.10~6.16	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	6.17~6.23	補考	17~23日期末考試