



《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：四機械一A

授課老師：林子鈞

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：%

本科目教學目標：

- 1.應用機械專業知識，解決精密機械與綠能工程問題之能力。
- 2.具有工作熱忱、社會責任感與守法之人文素養。
- 3.培養國際觀、終身學習與團隊合作之能力。

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	2.17~2.24	學期授課說明；成績考核說明	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	2.24~3.03	體適能檢測1；體育常識教授	
第3週	3.03~3.10	體適能檢測2；體育常識教授	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.10~3.17	網球	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.17~3.24	網球	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.24~3.31	網球	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	3.31~4.07	網球	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.07~4.14	網球	30日校課程委員會
第9週	4.14~4.21	期中考週不上課，但要線上考試	3~9日期中考試
第10週	4.21~4.28	游泳	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	4.28~5.05	游泳	
第12週	5.05~5.12	游泳	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	5.12~5.19	游泳	
第14週	5.19~5.26	游泳	12日申請停修課程截止日
第15週	5.26~6.02	游泳	
第16週	6.02~6.09	大會考；體育常識測驗	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.09~6.16	大會考 請幫我完成線上教學評量系統 感恩! https://css.npust.edu.tw/tes/chineseindex.aspx	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.16~6.23	補考-期末測驗	5~11日期末考試，10~11日學生退宿