



《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:

授課老師: 林子鈞

學分數: 1

#### 課程大綱:

體適能為身體教育的一部份，主要著重於培養學生適應日常生活所需的基本能力，本課程分為三大部份，第一部份為體適能總論：主要讓學生瞭解何謂體適能及體適能的重要性。第二部份為體適能檢測：透過測驗使學生瞭解自己體適能狀況。第三部份為運動參與：主要透過不同運動型態介紹及實際參與，使學生瞭解如何促進體適能。其目的在建立學生正確運動觀念及重視體適能維持。

#### outline:

Physical fitness is part of physical education, it emphasizes on cultivating students' basic ability to accommodate daily life. The lecture can be divided into three parts. The first part is the general theory of physical fitness, which helps students understand the definition and the importance of physical fitness. The second part is examination of physical fitness, which helps students understand their physical fitness. The last part is sport participation, which helps students to develop their physical.

#### 教學型態:

課堂教學

#### 成績考核方式:

平時成績:50%  
期中考:20%  
期末考:30%  
其它:1.體育認知老師評分20%；缺曠紀錄30%  
2.請著運動服裝(含運動鞋)，以防運動傷害，未著體育服1次扣平常成績2分，期中、期末考當日未著運動服，為防止運動傷害，不得參與考試並不予補考。  
3.上課嚴禁使用行動電話，以防運動傷害，經屢勸不聽者(三次)，除平時成績扣2分，為防止運動傷害及影響同學學習環境，不準進入上課場地。 %

#### 本科目教學目標:

- 1.瞭解健康體適能及其重要性。
- 2.介紹其訓練相關理論與實務，期能培養體適能之正確觀念。
- 3.提升個人體適能並落實於生活中。

#### 參考書目:

- 1.ACSM體適能手冊：美國運動醫學會(American College of Sports Medicine) (2011)  
出版社：美國運動醫學會(American College of Sports Medicine) (2011)。臺北市：九州(教科書)
- 2.方進隆：健康體能的理論與實際。台北市：漢文書店。



3.方進隆：運動與健康-減肥健身與疾病的運動處方。台北市：漢文書店。



## 課程進度表：

| 週次   | 起訖月日        | 授課單元(內容)                       | 備註                                                          |
|------|-------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 第1週  | 9.08~9.15   | 教學課程說明，運動訓練科學概論                | 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  | 9.15~9.22   | 體適能測驗(I)                       |                                                             |
| 第3週  | 9.22~9.29   | 體適能測驗(II)                      | 28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假                              |
| 第4週  | 9.29~10.06  | 健身房使用規則及運動健身器材使用說明             | 29日成績優異提前畢業者提出申請截止日                                         |
| 第5週  | 10.06~10.13 | 最大肌力測試(I)                      | 6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)                                  |
| 第6週  | 10.13~10.20 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 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  | 10.20~10.27 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。                               |
| 第8週  | 10.27~11.03 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 30日校課程委員會                                                   |
| 第9週  | 11.03~11.10 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 3~9日期中考試                                                    |
| 第10週 | 11.10~11.17 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日                                    |
| 第11週 | 11.17~11.24 | 最大肌力測試(II)                     |                                                             |
| 第12週 | 11.24~12.01 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 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 | 12.01~12.08 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 |                                                             |
| 第14週 | 12.08~12.15 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 12日申請停修課程截止日                                                |
| 第15週 | 12.15~12.22 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 |                                                             |
| 第16週 | 12.22~12.29 | 訓練項目*10，訓練強度60%，訓練次數12下，訓練組數3組 | 22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)                                        |
| 第17週 | 12.29~1.05  | 最大肌力測試(III)                    | 1日(四)開國紀念日(放假)                                              |
| 第18週 | 1.05~1.12   | 期末體適能測試                        | 5~11日期末考試，10~11日學生退宿                                        |