



《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：蘇蕙芬

學分數：2

課程大綱：

本課程之目的在培養學生習得各項體適能測驗之標準方式，並在實作過程中，訓練合宜之測驗態度及解說能力。對於測驗資料之蒐集與分析，也是本科目欲強調之目標之一。期能透過此項教學課程，使學生在面對不同的受測對象時，能夠對測驗的內容及結果，作詳盡的解說及提供正確的建議。

outline:

The main purpose of this course is to introduce the standard method of diverse physical fitness test, positive attitude, explanatory ability of data collecting and analysis during practical process.

教學型態：

課堂教學+小組討論

成績考核方式：

平時成績:40%

期中考:30%

期末考:30%

其它:平時成績含出缺勤%

本科目教學目標：

教育部體育署初級暨中級國民體適能指導員檢定科目-國民體適能檢測及功能性體適能檢測

參考書目：

教育部體育署國民體適能指導員



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.08~9.15	第1週：課程介紹	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	第2週：體適能之定義與內涵	
第3週	9.22~9.29	第3週：病史，生理數值分析，生活習慣判定	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	第4週：體適能測驗之目的與原則-身體組成分析	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	第5週：標準測驗流程與注意事項	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.13~10.20	第6週：柔軟度測驗法介紹與實作	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	第7週：心肺適能測驗法介紹與實作	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	第8週：肌肉適能測驗法介紹與實作	30日校課程委員會
第9週	11.03~11.10	第9週：期中考	3~9日期中考試
第10週	11.10~11.17	第10週：銀髮族功能性檢測目的與原則	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	第11週：銀髮族功能性檢測-30秒手臂彎舉介紹與實作	
第12週	11.24~12.01	第12週：銀髮族功能性檢測-2分鐘原地踏步介紹與實作	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	第13週：銀髮族功能性檢測-坐姿體前彎介紹與實作	
第14週	12.08~12.15	第14週：銀髮族功能性檢測-2.44公尺起身繞行介紹與實作	12日申請停修課程截止日
第15週	12.15~12.22	第15週：銀髮族功能性檢測-抓背測試介紹與實作	
第16週	12.22~12.29	第16週：銀髮族功能性檢測-30秒座椅起立介紹與實作	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	12.29~1.05	第17週：銀髮族功能性檢測實作練習	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.05~1.12	第18週：期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿