



《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：四土木-A

授課老師：何啟聖

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+小組討論

成績考核方式：

平時成績:0%

期中考:25%

期末考:25%

其它:1.學科測驗10%，體育態度20%，體育認知20%

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：

一、培育實務與理論兼具之土木工程師

(一)培育學生應用數學與力學的知識，解決土木工程問題之能力。

(二)訓練學生具土木工程設計與施工之基本職能。(三)加強學生證照取得。

(四)培養學生研究深造之潛力。二、培育具人文素養之土木工程師

(一)培養學生具團隊精神與溝通協調能力。(二)培養學生具備工作熱忱與工程倫理理念。

(三)加強學生對環境生態永續發展與關懷理念。三、培育具國際觀之土木工程師

(一)加強學生外語能力。(二)加強土木工程國際議題之課程內容。

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	9.08~9.15	學期授課說明；成績考核說明(體育館集合)	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	體適能檢測	
第3週	9.22~9.29	體適能檢測	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	網球、排球(輪授)	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	網球、排球(輪授)	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.13~10.20	網球、排球(輪授)	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	網球、排球(輪授)	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	網球、排球(輪授)	30日校課程委員會
第9週	11.03~11.10	期中考試;; 述耘堂聽講座	3~9日期中考試
第10週	11.10~11.17	網球、排球(輪授)	13日教務會議,16日教師期中考績上網登錄截止日
第11週	11.17~11.24	網球、排球(輪授)	
第12週	11.24~12.01	網球、排球(輪授)	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	網球、排球(輪授)	
第14週	12.08~12.15	網球、排球(輪授)	12日申請停修課程截止日
第15週	12.15~12.22	網球、排球(輪授)	
第16週	12.22~12.29	學科線上測驗	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	12.29~1.05	補考	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.05~1.12	補考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿