《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: 鄭健偉** **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:%
期中考:%
期末考:%
其它:%

本科目教學目標:

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	9.13~9.20	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	9.20~9.27	體適能檢測(一)	
第3週	9.27~10.04	體適能檢測(二)	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.04~10.11	健身器材使用教學及上肢訓練	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.11~10.18	健身器材使用教學及上肢訓練	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.18~10.25	上肢訓練	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	10.25~11.01	下肢訓練	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	11.01~11.08	期中考	30日校課程委員會
第9週	11.08~11.15	期中考	3~9日期中考試
第10週	11.15~11.22	基礎核心運練	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.22~11.29	上肢訓練	
第12週	11.29~12.06	下肢訓練	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	12.06~12.13	基礎核心運練	
第14週	12.13~12.20	上肢訓練	12日申請停修課程截止日
第15週	12.20~12.27	下肢訓練	
第16週	12.27~1.03	期末考	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.03~1.10	期末考	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.10~1.17	補考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿