



《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：四應外一A

授課老師：鄭健偉

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:20%

期中考:25%

期末考:25%

其它:體育認知20%；學科測驗10%%

本科目教學目標：

本著理論與實務並重之精神，配合國家全球化目標及業界需求，培育學生具備

1.外語專業知識及實務能力。 2.人文素養及社會關懷能力。 3.國際觀及參與國際事務能力。

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	9.13~9.20	學期授課說明；成績考核說明	19日正式上課。19~23日加退選，復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，23日申辦抵免學分截止日
第2週	9.20~9.27	體適能檢測1；體育常識教授	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.27~10.04	體適能檢測2；體育常識教授	
第4週	10.04~10.11	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	11日成績優異提前畢業者提出申請截止日,14日第1次校教評會
第5週	10.11~10.18	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	
第6週	10.18~10.25	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	
第7週	10.25~11.01	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	3日(三)校慶補假(112年11月25(六)日校慶活動日)。4日(四)兒童節、民族掃墓節(放假)，5日(五)民族掃墓節補假
第8週	11.01~11.08	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	11.08~11.15	期中考；	15~21日期中考試
第10週	11.15~11.22	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	22~26日學士班申請轉系,27~28日四技二專統一入學測驗,28日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.22~11.29	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	
第12週	11.29~12.06	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	11日多益測驗(暫定)
第13週	12.06~12.13	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	12.13~12.20	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	20~24日體育運動週，22日水上運動會(暫定),24日申請停修課程截止
第15週	12.20~12.27	體適能、路跑、排球(輪授)、網球(輪授)	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	12.27~1.03	期末考；	3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	1.03~1.10	期末考；	10日端午節(放假)，12日畢業班授課教師送交學期成績截止
第18週	1.10~1.17	補考	17~23日期末考試