

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 科目教學計劃表

課程編號	002010010	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 開課系所： 年級班別：	蘇瑞陽 資訊暨電子商務 一年 B 班	老師 學系
班次	72				
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)		
綜合體育					

教學目標與內容	1. 透過跑走、韻律與球類活動，提升學生身體適能，增進心肺耐力、柔軟度、敏捷度、肌力、肌耐力與節奏感。 2. 強調運動安全與良好運動習慣，讓學生了解運動傷害是健康之敵，養成良好的運動習性。 3. 教學活動強調團結合作，評量重視參與態度、自我實踐精神與個別差異。
---------	--

實施方法	講解法 實作法 討論法
------	-------------

評量方式	自我實踐 35%：前後測各 5% (男 5 圈、女 4 圈)；完成跑走圈數 25%(全學期男 50 圈、女 40 圈)。 出席表現 40%：第一次點名已到場者記 +，缺席 1、2 節* -2，3~4 節* -3，5 節以上* -4；遲到每 15 分鐘記 1 點，3 點同缺 1 節。上課表現佳或服務熱心者記 +。(每+加 0.3 分、每點-0.6 分) 期末測驗 15%：後測 (男 5 圈、女 4 圈) 速度 12%，進步幅度 3%，BMI 指數高者酌予加成。 團隊精神與運動參與 10%：代表班上或學校參加運動性質比賽、小組團隊表現。
------	--

授課使用及參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。 張妙瑛等 運動健康管理 全華科技圖書 2004 台北市；王順正 運動與健康 浩園文化 1998 台北市； 卓俊辰 體適能—健身運動處方的理論與實際(三版) 台灣師大體育學會 1992 台北市。
-----------	--

科目簡介(可含大綱及教學進度)：

本課程以增進學生身體健康與適能為主要目標，透過跑走、韻律與球類活動，促進學生身體健康，增進心肺耐力、柔軟度、敏捷度、肌力、肌耐力與節奏感等各方面身體適能，是一門兼具理論與實務的課程。

教學的過程強調運動安全與良好運動習慣的重要性，讓學生了解運動傷害是健康之敵，做好運動前的準備、檢查、熱身，在安全與合宜的環境中運動，並時時覺察自我的身心狀況，學習如何對覺察的狀況作出適切地判斷，以決定增強或減弱運動強度，甚或停止運動的參考，養成良好的運動習性。

教學評量強調出席表現、小組團結合作，重視參與態度、自我實踐精神，並考量學生個別差異。不以學生運動技能的良窳為主要評量依據，只要肯付出並愉悅的參與運動，享受香汗淋漓的快感，就會有收穫。

說明：

- 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人、授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。
- 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。

課程委員會召集人：

體育室主任 戴偉謙

授課教師：

蘇瑞陽

課務組
96.11.8
收文章

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 體育 教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	9/14	準備活動	填表分組 教師與課程內容介紹 團隊遊戲	2	
二	9/21	伸展運動與跑走初測	介紹伸展運動動作要領與注意事項 跑走初測(男 5 圈、女 4 圈)	2	運動場
三	9/28	柔軟度訓練與土風舞	伸展運動；叮噹達滴、小馬群	2	韻律教室
四	10/5	柔軟度訓練與土風舞	伸展運動；阿路那、迷你大方塊	2	韻律教室
五	10/12	肌(耐)力訓練與羽球	肌(耐)力訓練的要領與實作 羽球發球與正手拍基本動作	2	綜合大樓 6F
六	10/19	肌(耐)力訓練與羽球	肌(耐)力訓練的要領與實作 羽球反手拍與步法	2	綜合大樓 6F
七	10/26	肌(耐)力訓練與羽球	重量訓練的要領與實作 羽球規則與分組比賽	2	綜合大樓 6F
八	11/02	敏捷度訓練與排球	敏捷度訓練要領與實作；排球傳球基本動作	2	室內球場
九	11/09	敏捷度訓練與排球	敏捷度訓練要領與實作 排球發球基本動作與補位	2	室內球場
十	11/16	綜合訓練與排球	複習伸展、肌力與敏捷訓練 排球規則與分組九人制比賽	2	室內球場
一	11/23	綜合訓練與排球	複習伸展、肌力與敏捷訓練 排球規則與分組六人制比賽	2	室內球場
十二	11/30	心肺耐力與籃球	心肺耐力與身體組成；籃球運球、投籃	2	室外球場
十三	11/07	心肺耐力與籃球	心肺耐力與疾病；籃球運球、帶球上籃	2	室外球場
十四	12/14	心肺耐力與籃球	心肺耐力訓練處方；籃球規則與分組比賽	2	室外球場
十五	12/21	綜合訓練與桌球	身體適能綜合訓練；桌球正反手推球	2	至誠樓 B1
十六	12/28	綜合訓練與桌球	身體適能綜合訓練；桌球正反手拉球與切球	2	至誠樓 B1
十七	01/04	綜合訓練與桌球	期末測驗；桌球分組比賽	2	至誠樓 B1
十八	01/11	期末分享與補測	心得分享、補測、補跑走圈數	2	運動場

註：每次上課最後 15~20 分鐘由學生跑走運動場(不限圈數)，跑完至老師處登錄完成圈數。

