

## 99-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育一(下)D26	科目序號 / 代號	2350 / CDC0976
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年1班
任課教師	周智麟	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	必修 / 0	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(五)56 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

學校體育旨在透過計畫性的身體活動，提升學生體適能與運動技能水準，促使身心全面發展，以達到五育均衡發展的教育目標。期以提升學生體適能，培養學生基本運動能力，進而提升國家整體競爭力。

### 課程大綱

- 一、課程介紹說明，基本體能活動
- 二、體適能測驗前測（三分鐘登階、仰臥起坐、坐姿體前彎）
- 三、心肺耐力
- 四、柔軟度
- 五、肌力及肌耐力
- 六、技能運動介紹

### 基本能力或先修課程

喜愛身體活動

### 課程與系所基本素養及核心能力之關連

### 成績稽核

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教科書

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程介紹講解說明、上課需求	50	0	30		20
2	運動、身體活動與健康-- 心得分享 運動, 體適能定義與目的	20	10	50		20
3	運動、身體活動與健康-- 體適能與全人健康	20	10	50		20
4	心肺適能--心肺適能概要、運動心跳的有效監控、提升心肺適能的運動處方	20	10	50		20
5	肌力與肌耐力的訓練—肌肉適能的益處與訓練原則	20	10	50		20
6	肌力與肌耐力的訓練—重量訓練課程設計	20	10	50		20
7	肌力與肌耐力的訓練—美國運動醫學會的肌力訓練原則	20	10	50		20
8	肌力與肌耐力的訓練—肌力訓練與健身房常用的訓練動作	20	10	50		20
9	期中考週	0	0	0	80	20
10	柔軟度的維持與促進—伸展運動之重要性、影響柔軟度的因素	20	10	50		20
11	柔軟度的維持與促進—伸展運動的生理機制與種類、柔軟度訓練之指導方針、伸展運動實務	20	10	50		20
12	身體組成與體重管理—身體組成的概念、認識肥胖	20	10	50		20
13	身體組成與體重管理—體重管理的概念	20	10	50		20
14	健康體適能評估--健康體適能評估的意義與發展	20	10	50		20
15	健康體適能評估--健康體適能評估的項目與流程、健康體適能評量	20	10	50		20
16	健康體適能評估--體適能測驗與實際操作、體適能的評量、心肺功能 肌耐力,柔軟度, 身體組成等相關測驗與評量	20	10	50		20
17	技能練習	20	10	50		20
18	期末考週	0	0	0	80	20