

國立臺灣師範大學

109 學年度第一學期『體育特別班 A』課程綱要

- 一、任課教師：關月清 (0939018102; e08010@ntnu.edu.tw)
- 二、上課時間與地點：週五 13:20-15:10，體育館小韻律教室
- 三、教學目標：

1. 引導個人規劃運動相關的健康促進行動計畫設計與執行
2. 指導學生學習各種修正式運動技能
3. 協助學生了解體適能之概念與重要性
4. 帶領學生積極參與功能性身體活動

四、教學內容與進度：

日期	教 學 內 容	教 學 方 式
10/16	1. 課程說明與協調 2. 介紹每次上課必有之 routines.	講解與體驗
10/23	認識自己的身體與其功能	功能性身體活動的概念與體驗
10/30	樂趣化的功能性身體活動(I)	樂趣化的體驗
11/06	重量訓練(I)	重訓概念與認識器材
11/13	樂趣化的功能性身體活動(II)	樂趣化的體驗
11/20	全校運動會(停課)	
11/27	律動與有氧舞蹈	心肺耐力
12/04	重量訓練(II)	肌力與肌耐力
12/11	協調運動(I):眼手、眼腳	眼手、眼腳協調運動
12/18	協調運動(II):手腳、全身	手腳、全身協調運動
12/25	基本動作的組合	投+接+擲+拋+踢
01/01	國定假日(停課)	
01/08	輪椅有氧運動	體驗輪椅運動

五、作業方式與成績考核：

1. 出席參與活動 (50%)
2. 心得報告 (50%)

六、參考書籍：

Horvat, M., Eichstaedt, C.B., Kalakian, Leonard, H., & Croce, R. 原著，高桂足、林鎮坤、林世澤譯(2009)。發展性適應體育。台北市：五南