

## 【健走與慢跑 -課程綱要暨教學進度】

班級：健走與慢跑  
上課場地：田徑操場  
※課程簡介：

授課教師：周宜辰  
E-mail：a0925701007 @yahoo. com. tw

健走時必須運用適當而自然的技巧，才能從健走中得到健康及樂趣，正確的健走技巧還可以讓您隨心所欲，要走多快就走多快，要走多遠就走多遠，一週走幾次都可以，也一定能夠達到個人的目標。慢跑有許多好處，俗語說：「如人飲水，冷暖自知」。要如何印證這些好處就必須自己身體力行。慢跑並非一裘可及，必須日積月累才能達到效果的運動，若只是五分鐘的熱度或是抱著虎頭蛇尾的態度來運動，則無法體會慢跑所帶給我們的好處。唯有持之以恆，才能收聚沙成塔、積腋成裘之效。

### ※教學目標：

1. 認識健走與慢跑運動概念與知識，了解正確的運動方法與目的。
2. 學習基本技巧並強化心肺功能，增進身體的肌肉與肌耐力等身體能力。
3. 能享受運動的樂趣，藉以達到舒壓放鬆的效果，並建立身體意象之自信。
4. 提升對健走與慢跑運動的參與動機，培養規律運動習慣。

### ※課程綱要暨教學進度：

週次	課程內容	備註
1	課程內容介紹、學期評量說明 + 暖身運動介紹操作、相見歡。	
2	校外健走	十八尖山
3	認識健走-檢測 1600m	體育館視聽教室
4	1.Warm-up-慢步健走-快步健走-肌力訓練。 2.12 分鐘跑-心跳率。	田徑操場
5	1.Warm-up-下肢動作矯正-慢步健走-快步健走-肌力訓練。 2.12 分鐘跑-心跳率。	田徑操場
6	1.Warm-up-上肢動作矯正-慢步健走-快步健走-肌力訓練。 2.12 分鐘跑-心跳率。	田徑操場
7	校園健走	十八尖山
8	Warm-up-上肢動作矯正-快步健走 3000m-肌力訓練。	田徑操場
9	Warm-up-上肢動作矯正-快步健走 3000m-肌力訓練。	田徑操場
10	期中測驗(健走—1600m)	田徑操場
11	1.Warm-up -變速跑-肌力訓練。 2.12 分鐘跑-心跳率。	田徑操場
12	Warm-up -肌力訓練-持續慢跑 5k-心跳率。	田徑操場
13	Warm-up -肌力訓練-變速跑持續慢跑 3k-心跳率。	田徑操場
14	校外健走	十八尖山
15	Warm-up -肌力訓練-變速跑持續慢跑 4k-心跳率。	田徑操場
16	Warm-up -肌力訓練-持續慢跑 6k-心跳率。	田徑操場
17	期末測驗：(12 分鐘跑)	田徑操場
18	期末考(補考)	

### ※評量方法：

- 1.課堂出席、學習態度及課堂參與心得報告---40% 2.期中測驗---30% 3.期末測驗---30%

### ※注意事項：

1. 請準時出席，若有請假須附請假證明(請於課前先 mail 或請人告知老師)。
2. 若上課有身體不適、生病等特殊情形，務必在課前告知老師。
3. 課堂期間若有任何問題請即時向老師反應。
4. 上課請務必穿著運動服裝、**運動鞋**，攜帶水和毛巾及課後更換服裝。
5. 缺席 1 次扣 5 分、遲到 1 次扣 2 分、事假一次扣三分，病假減半。
6. 若雨天，仍必須上課，改至體育館集合。