

# 體適能教學大綱

教師：張祐華

Email：[yhchang@mx.nthu.edu.tw](mailto:yhchang@mx.nthu.edu.tw)

## 一、教學目標

- 1.認識運動概念與知識，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.提升對運動的參與動機，培養規律運動習慣。

## 二、教學內容

- 1.運動處方講解及實際操作
- 2.伸展操介紹
- 3.訓練法介紹
- 4.運動傷害防護講解

## 三、教學進度

| 週數 | 上課內容   | 備註  |
|----|--|-----|
| 1  | 課程說明；成績考核；解說運動處方；運動傷害預防處理；熱身/伸展操之介紹與操作、折返跑檢測                 | 田徑場 |
| 2  | 伸展操（靜動態）、慢跑姿勢介紹「頭部、眼睛、身體、步伐」練習、節奏跑/持續跑(LSD)介紹與訓練、肱三頭肌訓練、核心訓練 | 田徑場 |
| 3  | 伸展操（靜動態）、循環訓練、肌力訓練、核心訓練                                      | 田徑場 |
| 4  | 伸展操（靜動態）、循環訓練、肌力訓練、核心訓練                                      | 田徑場 |
| 5  | 伸展操（靜動態）、LSD 訓練、肌力訓練、核心訓練                                    | 田徑場 |
| 6  | 伸展操（靜動態）、LSD 訓練、肌力訓練、核心訓練                                    | 田徑場 |
| 7  | 伸展操（靜動態）、測檢 3000 公尺、肌力訓練、核心訓練                                | 田徑場 |
| 8  | 伸展操（靜動態）、300 公尺間歇訓練、肌力訓練、核心訓練                                | 田徑場 |
| 9  | 伸展操（靜動態）、300 公尺間歇訓練、肌力訓練、核心訓練                                | 田徑場 |
| 10 | 伸展操（靜動態）、法特雷克(Fartlek Run)介紹與操作、肌力訓練、核心訓練                    | 田徑場 |
| 11 | 伸展操（靜動態）、法特雷克(Fartlek Run)介紹與操作、肌力訓練、核心訓練                    | 田徑場 |
| 12 | 術科檢定 3000 公尺徒手跑步、2 分鐘仰臥起坐及 2 分鐘伏地挺身                          | 田徑場 |
| 13 | 伸展操、自由式划手、換氣、打水  | 游泳池 |
| 14 | 伸展操、浮板打水、浮板划手+打水   | 游泳池 |
| 15 | 伸展操、自由式練習  | 游泳池 |

|    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 16 | 伸展操、自由式練習 | 游泳池 |
| 17 | 伸展操、自由式練習 | 游泳池 |
| 18 | 伸展操、自由式練習 | 游泳池 |

#### 四、學習評量

1. 課堂出席及執行狀況 40%
2. 課後運動 40%
3. 術科檢定 20%(參照國軍給分方式)

#### 五、參考資料

1. 鄭景峰(2016)。基礎全人健康與體適能。
2. 林貴福(2016)。健身路跑訓練。
3. 喬. 普利歐/ 派翠克. 米羅伊(2011)。跑步解剖學

#### 六、注意事項

1. 服裝-請著適當的運動服裝(運動服)即可；穿著運動鞋，勿穿拖鞋。
2. 由於課程內容及上課方式，請準時出席，若因故未能準時或出席，請務必上課輔系統請假，及詢問同學上課內容，以免進度落後。
3. 課外輔導時間：週一、週三、週五 18:00-19:00(請寫信預約)