

# 國立清華大學教學大綱

【 尊重智慧財產權，請使用合法教科書，不得非法影印！】

課程名稱	中文：健走與慢跑		必/選修	選選
	英文：Exercise walking and jogging		課程類別	
開課單位	清華學院	體育室	開課學期 (上、下)	上
學分數	0		先修課程	無
課程時間	2 小時			
<p>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習健走與慢跑相關知識</li> <li>2. 並且規劃自身運動目標</li> <li>3. 增進自身心肺適能與肌耐力</li> </ol>				
<p>課程內容：</p> <p>1 週:課程簡介(第一週請至南大校區二大樓中廊集合)</p> <p>2 週:介紹健走與慢跑，心跳率介紹與測量操作</p> <p>3-5 週:校園健走(認識控制呼吸，自身心跳率控管)</p> <p>6 週:健走定向越野</p> <p>7-9 週:校園慢跑</p> <p>10 週:期中測驗 (健走-男性:2000m、女性:2000m)</p> <p>11-14 週:認識步幅與步頻-健走應用</p> <p>15-16 週:認識足底壓力-健走應用</p> <p>17 週:期末考 (慢跑-男性:1600m、女性 1600m)</p> <p>18 週:期末補考</p>				
<p>課程方式：</p> <p>實務操作演練 80%、擬定訓練計畫 20%</p>				
<p>評量方式：</p> <p>出席率:50% (缺席三次者給予口頭警告)</p> <p>期中考:20% (男性:20 分鐘，女性:22 分 30 秒)</p> <p>期末考:30% (男性:8 分 30 秒，女性:10 分鐘)</p>				
<p>教科書：</p> <p>無</p>				