國立新竹教育大學體育學系教學內容及進度計劃表

	1		1				
壹、課程名稱	體)	育(星期四 3~4)	授課年級	大一上	教師 許建	建民 03-5213132-1518	
貳、教學目標	1.瞭解運動與健康體適能的關係,藉由運動提升身體適能。						
	2. 嫺熟運動技巧,進而能進一步分析所學習的運動原理。						
	3.激發運動熱情、喜愛運動,養成終身運動習慣。						
參、教學內容	本課程為一學期之課程,課程內容強調身體適能之提升與休閒興趣之培養。教						
	學過程除強調各項基本運動能力之養成外,亦涵蓋各項運動之指導方法。本學						
	期主要教學內容包括:(一)體操,(二)游泳:捷式,(三)球類:羽球。藉由講授、						
		實練演示和欣賞討論、自學作業等方法,讓同學在身體適能上有所增進,並對					
中 九儿公市	體育的各種技能與水上安全知識做更深入的探討。						
肆、教材進度	~ //	数	學		進	度	
		課程介紹					
	<u>一</u> 體操 (滾翻、團體動力)						
	三 體操(滾翻、平衡木)						
	四	體操(滾翻、跳箱))				
	五	體操(測驗)					
	六	校慶補假					
	セ	七 游泳(漂浮、打水)					
	八	游泳(漂浮、打水))				
	九	九 游泳(漂浮、打水、蹬牆)					
	+	十 游泳 (漂浮、打水、蹬牆、划手)					
	+-	一 游泳 (漂浮、打水、蹬牆、划手)					
	+=	二 游泳測驗(手腳聯合、游泳測驗)					
	十三	三 排球 (球感練習、低手傳球)					
	十四	一四 排球(低手傳球)					
	十五	十五 排球 (高手傳球)					
	十六 排球 (發球、分組比賽)						
	++	排球(分組比賽)					
	十八	排球測驗(對牆低-	 手、高手)				
伍、教學評量	1. 出席率 20%						
	2. 學習態度 20%						
	3. 術科測驗 60% (體操、游泳、排球各 20%)						
陸、參考書目							
	1.林樑編譯(1998):初學游泳。台南市/大坤書局。						
	2.各運動規則。						