



文藻外語大學 105 學年度第 1 學期教學綱要  
Wenzao Ursuline University of Languages  
Syllabus for the 1st Semester of the 2016 Academic  
Year

「遵守智慧財產權觀念、不非法影印」

Please comply with intellectual property regulations and  
do not make copies illegally.

壹、課程基本資料

|  |   |                      |   |            |
|--|---|----------------------|---|------------|
| 課程名稱<br>Course Title                           | 健康與體育 HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION   |                      |   |            |
| 課程類別<br>(學制)<br>School System                  | 日間部二技 2-Year College of Day Division  |                      |   |            |
| 開課單位<br>Department                             | 師資培育中心  |                      |   |            |
| 授課教師<br>Instructor                             | 劉文溪   |                      | 職稱<br>Position Title  | 講師         |
| 師生互動<br>Instructor's<br>Contact<br>Information | 辦公室<br>Office   | 師培中心                 | 辦公室電話<br>Office<br>Phone Number   | 0975879812 |
|  | 電子信箱<br>E-mail  | wenshi0118@gmail.com |   |            |
|  | 約談時間<br>Office Hours  |                      |   |            |
| 學分<br>Credits                                  | 2.0 學分  | 選課別<br>Category      | <input type="checkbox"/> 必修 Required Course<br><input checked="" type="checkbox"/> 選修 Elective Course |            |
| 開課類別<br>Course Categories                      | <input type="checkbox"/> 學年課 For Academic Year<br><input checked="" type="checkbox"/> 學期課 For Academic Semester |                      | 開課年級 Year Taught : 0 年級<br>授課班級 Class Taught : 日二技教育學程  |            |
| 課程概要<br>Course Description                     | 本課程包含健康與體育領域結合後課程主要架構及教學綱要之說明，並分析各能力指標之內涵與如何轉化運用於實際教學中，課程中亦探討在職前須對目前國小健康與體育領域應具備之能力及正確之認知。                      |                      |   |            |

|  |   |
|--|---|
| <p>課程目標<br/>Course<br/>Objectives</p>                      | <p>一、能了解九年一貫體制下健康與體育領域是一門專業之課程，並了解其理論架構及教學內涵。<br/>二、明瞭七大主題軸之內涵並確實能將各能力指標轉換成實際教學內容。<br/>三、具備將健康議題融入課程之能力並能充分運用身體活動來達成學生健康之目的。</p>  |
| <p>評量方式與評分<br/>比例分配<br/>Evaluation<br/>Criteria</p>        | <p>一. 平時成績 30%<br/>1. 分組報告 20%<br/>2. 上課討論與出席狀況 10%<br/>二. 期中考試 30%<br/>三. 期末考試 40%</p>   |
| <p>課堂要求<br/>Course<br/>Requirements<br/>&amp; Policies</p> | <p>一、上課準時，勤做筆記。<br/>二、課堂中能主動分享心得或回饋相關問題。<br/>三、若進行健康概論技能教學時，請務必出席並著輕便服裝，認真學習。<br/>四、分組報告請妥為分工，並用心準備內容和簡報。</p>                     |
| <p>教科書<br/>Textbooks</p>                                   | <p>1、書名：基礎全人健康與體適能 作者：Alton L. Thygerson 原著 林正常<br/>• 鄭景峰 • 吳柏翰編譯 出版社：藝軒圖書出版<br/>出版年：2007<br/>ISBN：9789576169120<br/>是否自製教材：N</p> |
| <p>指定參考書目或<br/>網址<br/>References</p>                       | <p>1、書名：健康與體育教學策略 作者：李勝雄主編 出版社：五南圖書出版<br/>公司</p>  |
| <p>補充資料<br/>Additional Rem<br/>ark</p>                     | <p>本科目無相關下載檔案。</p>  |

貳、課程內容與進度 (Course Content & Schedule)

| 週次<br>Week | 上課日期<br>Date                | 單元名稱<br>Units       | 授課方式<br>Instructional<br>Approaches | 作業、報告、考試<br>或其它<br>Assignments,<br>Tests<br>and Others | 備註<br>Remarks |
|------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------------------|--|---------------|
| 1          | 105/09/12<br>~<br>105/09/18 | 一、緒論及課程介紹           | 老師講授與討論                             |  |               |
| 2          | 105/09/19<br>~<br>105/09/25 | 二、邁向健康的生<br>活型態     | 老師講授與討論                             |  |               |
| 3          | 105/09/26<br>~<br>105/10/02 | 三、健康與體育領<br>域、目標與轉化 | 老師講授與討論                             |  |               |
| 4          | 105/10/03<br>~<br>105/10/09 | 四、健康與體育七<br>大主題軸與內涵 | 老師講授與討論                             |  |               |
| 5          | 105/10/10<br>~<br>105/10/16 | 五、學習者起點行<br>為的診斷與分析 | 老師講授與討論                             |  |               |
| 6          | 105/10/17<br>~<br>105/10/23 | 六、身體活動與運<br>動前的準備   | 老師講授與討論                             |  |               |
| 7          | 105/10/24<br>~<br>105/10/30 | 七、改善心肺耐力            | 老師講授與討論                             |  |               |
| 8          | 105/10/31<br>~<br>105/11/06 | 期中考試                |                                     | 考試或繳交報告  |               |
| 9          | 105/11/07<br>~<br>105/11/13 | 八、增進身體柔軟<br>度       | 老師講授與討論                             |  |               |
| 10         | 105/11/14<br>~<br>105/11/20 | 九、增強肌力和肌<br>耐力      | 老師講授與討論                             |  |               |

|    |                             |                |         |         |  |
|----|-----------------------------|----------------|---------|---------|--|
| 11 | 105/11/21<br>~<br>105/11/27 | 十、增強肌力和肌耐力     | 老師講授與討論 |         |  |
| 12 | 105/11/28<br>~<br>105/12/04 | 十一、評估身體組成      | 老師講授與討論 |         |  |
| 13 | 105/12/05<br>~<br>105/12/11 | 十二、製作分組報告簡報及大綱 | 分組操作與練習 |         |  |
| 14 | 105/12/12<br>~<br>105/12/18 | 期末分組報告(一)      | 分組報告與討論 |         |  |
| 15 | 105/12/19<br>~<br>105/12/25 | 期末分組報告(二)      | 分組報告與討論 |         |  |
| 16 | 105/12/26<br>~<br>106/01/01 | 期末分組報告(三)      | 分組報告與討論 |         |  |
| 17 | 106/01/02<br>~<br>106/01/08 | 期末分組報告(四)      | 分組報告與討論 |         |  |
| 18 | 106/01/09<br>~<br>106/01/15 | 期末考及總複習        | 期末檢討與座談 | 考試或繳交報告 |  |