

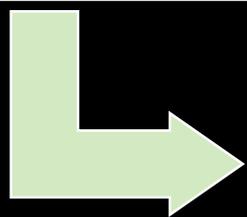


基礎運動素養

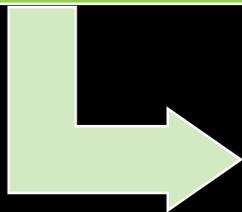
報告者：113黃卉蓁

報告大綱

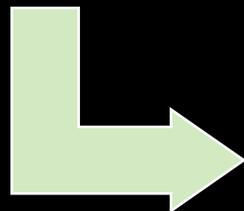
一、學期課程大綱



二、素養是什麼



三、課程介紹

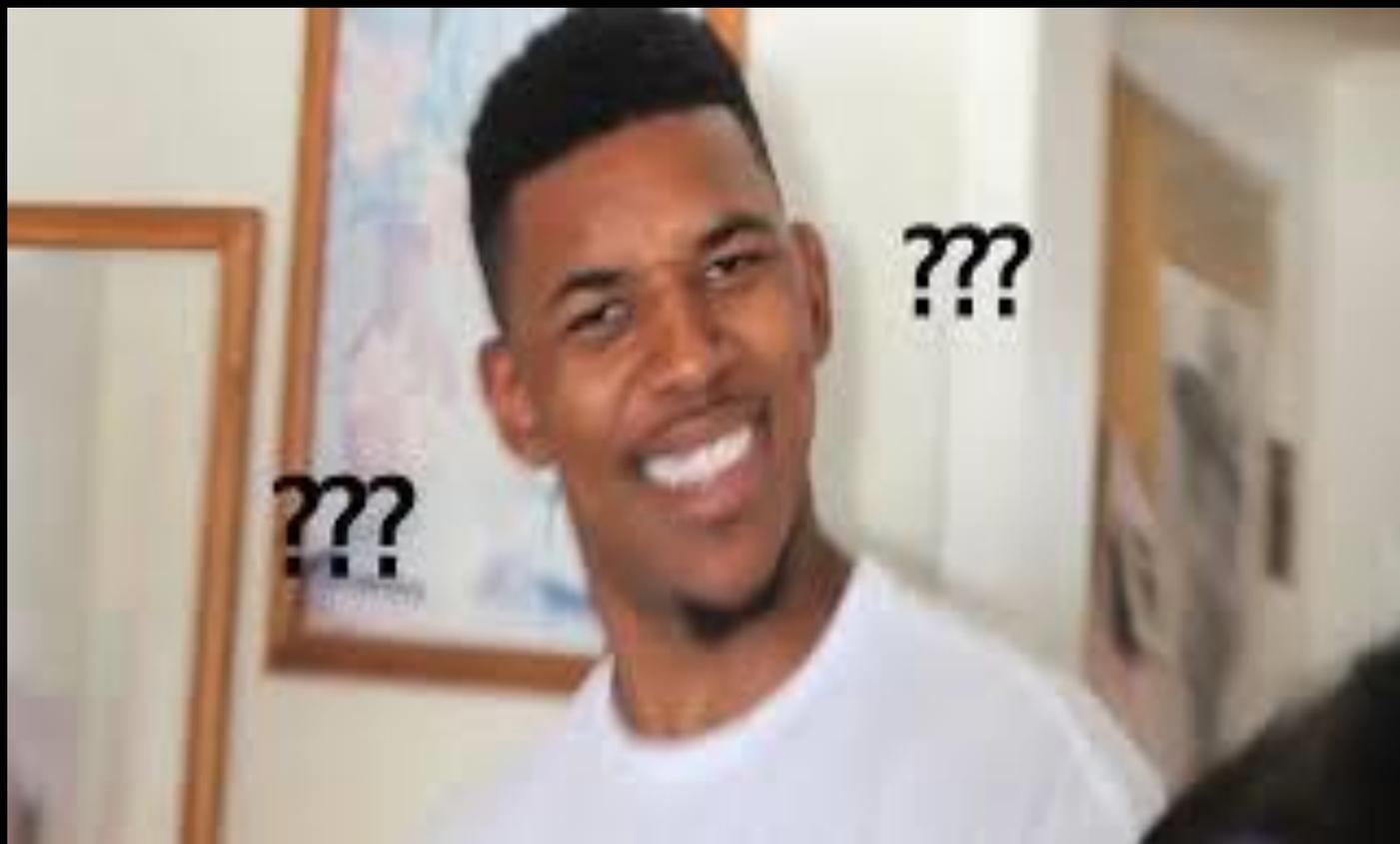


四、心得感想

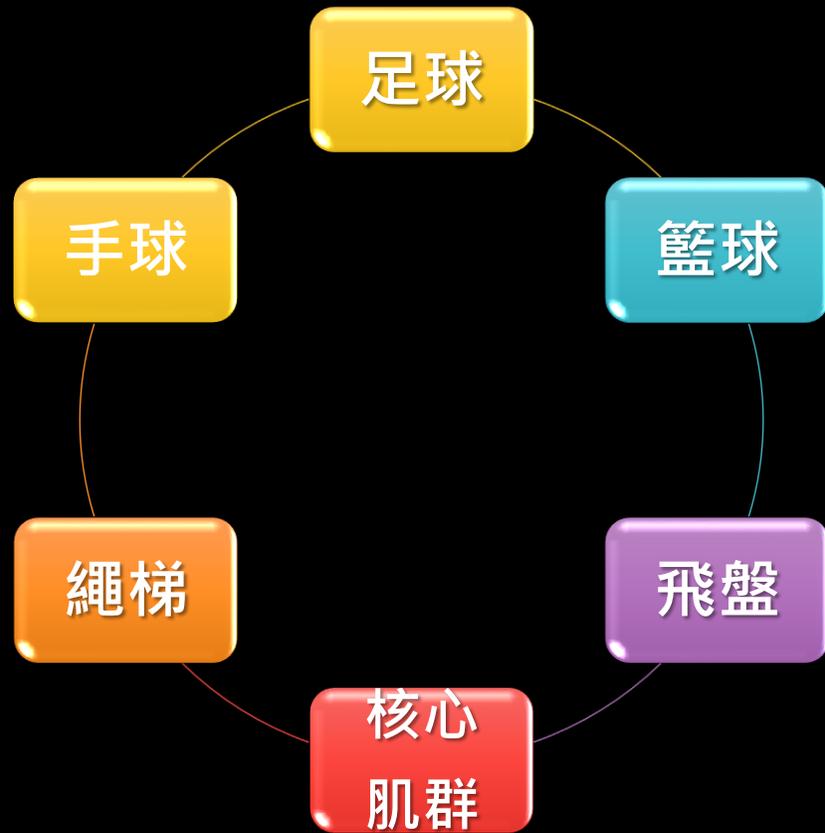
課程大綱

週次	日期	綱要內容	備註
1	9/5	介紹課程內容、課程綱要	
2	9/12	體適能(1) 肌力、柔軟度	分組操作
3	9/19	體適能(2) 心肺耐力	分組操作
4	9/26	體適能(3) 體脂肪檢測	學習單
5	10/3	體適能(4) 擬定健康計畫	學習單
6	10/10	國慶日	
7	10/17	運動精神與道德	
8	10/24	運動會預演	
9	10/31	挑戰型運動：田徑	分組操作
10	11/7	肌力訓練	分組操作
11	11/14	體能訓練	分組操作
12	11/21	表現型運動：體操	分組操作
13	11/28	網/牆型運動：網球	分組操作
14	12/5	守備/跑分型運動：板球、棒球	分組操作
15	12/12	標的型運動：飛盤	分組操作
16	12/19	陣地型運動：足球	分組操作
17	12/26	陣地型運動：籃球	學習單
18	元/2	陣地型運動：手球	分組操作
19	元/9	運動競賽	分組操作
20	元/16	期末考	

「素養」是什麼？



課程介紹



足球

盤球



S
型
運
球



實
際
對
打



手球

規則



傳接球



丟球得分動作



比賽



籃球

運球

傳球

投籃

3 vs 3



心得感想



我的報告到此結束，謝謝大家！