

桃園市立楊梅高中 115 學年度高一多元選修課程簡介

編號：09

課程名稱：	中文名稱：基礎運動素養		
	英文名稱：Basic Theory of Sport and Exercise		
授課年段：	一上、一下		學分總數：1
學習目標：	1. 能了解基本肌群訓練對各類運動的耐力提升幫助。 2. 能基本操作各種訓練器材並學會製作。 3. 能根據自我專長體能而自訂運動處方簽的能力。 4. 能完成自訂處方簽的訓練課程（自我回饋）。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程準備	課程準備說明
	二	認識各肌群的運動力學	認識各肌群的基礎運動力學。
	三	運動處方簽訂定	學習運動處方簽擬訂。
	四	重量訓量的理論與實務—1	了解各肌群簡易運動生理學，運動力學的理論
	五	重量訓量的理論與實務—2	基礎的重量訓練器材的製作與使用。
	六	重量訓量的理論與實務—3	基礎的重量訓練器材的製作與使用。
	七	重量訓量的理論與實務—4	透過重量器材的輔助訓練來訓練各肌群。
	八	重量訓量的理論與實務—5	透過重量器材的輔助訓練來訓練各肌群。
	九	田徑運動的理論與指導—1	田徑運動的運動史、基礎理論講述。
	十	田徑運動的理論與指導—2	大隊接力基礎技術的指導與練習。
	十一	田徑運動的理論與指導—3	大隊接力基礎技術的指導與練習。
	十二	田徑運動的理論與指導—4	田徑短距離項目基礎技術的指導與練習。
	十三	球類運動的理論與指導—1	籃球基礎運動理論、運動史講述。
	十四	球類運動的理論與指導—2	籃球基礎運動的指導與練習。
	十五	球類運動的理論與指導—3	排球基礎運動理論、運動史講述。
	十六	球類運動的理論與指導—4	排球基礎運動的指導與練習。
	十七	球類運動的理論與指導—5	羽球基礎運動理論、運動史講述。
	十八	球類運動的理論與指導—6	羽球基礎運動的指導與練習。
學習評量：	形成性與總結性評量		