

國立清華大學\_\_\_\_學年度 第\_\_學期 體育教學進度表

科目：健走與慢跑（男女不拘）	地點：田徑場	班級：興趣選項	人數：
時間：	教師：陳國華	電話：公 (03) 571-5131 轉 34677 / 0936-936- 046	
e-mail：khtan@mx.nthu.edu.tw	website：http://www.kokhwa.tw		

### 一、課程說明

- (一) 從親身體驗、參與及練習過程中培養對運動喜好，進而養成終身休閒活動之目的，並從中瞭解運動對身體健康的好處。
- (二) 學會做熱身與各種伸展操，將全身肌肉放鬆。
- (三) 瞭解各種跑步簡史、簡易規則及場地設備。
- (四) 利用玩遊戲以達到運動效果之目標。
- (五) 教導健走與慢跑理論與姿勢。
- (六) 基本體能活動之訓練。
- (七) 運動傷害之預防與處理。
- (八) 培養團結合作之精神。
- (九) 瞭解健走與慢跑對身體健康的好處。

每次上課前要先做熱身運動與伸展操。無論做什麼運動，開始和結束的動作是很重要的。練習前要做準備的運動，練習後要以收操來讓身體放鬆。如果未做熱身運動，或者是在疲倦的狀況下進行練習，很容易導致運動傷害，所以運動前一定要熱身與做各種伸展操，將全身肌肉放鬆，讓整個身體關節充分活動開來，以最佳狀態進行練習，避免導致運動傷害。

本課程以熱身與伸展操開始，接著就當天教學進度作練習。從遊戲導入教學、從基本體能活動、容易學習之項目，逐漸進入較難、較深之技術。

課程包括：課程說明與成績考核；慢跑運動起源與發展趨勢、各種跑步運動、比賽規則、場地設備、慢跑服裝與運動鞋之介紹；運動傷害之預防與處理；熱身與伸展操之介紹與練習；利用各種遊戲導入教學，享受運動的樂趣，以達運動效果；教導慢行走漸進到快行走；練習後心跳率之介紹與測量；健走姿勢「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之介紹與練習；健走速度之調配，由慢漸快之練習；慢跑姿勢「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之介紹與練習；慢跑與呼吸節奏之介紹與練習；健走結合慢跑之訓練：短、中距離慢跑間歇練習；期中與期末測驗以及數位學習教學。

### 二、指定用書

- (一) 隨堂分發講義。
- (二) 自行選取相關書籍做參考。

### 三、參考書籍

- (一) 自行選取相關書籍做參考。

### 四、可連結之網頁位址

- (一) Moodle 數位學習系統平台。
- (二) 疑問或建議，可連結之網頁：陳國華數位線上學習教學網站 <http://www.kokhwa.tw>
- (三) 課餘參與運動與自我評量表。請自行至網頁下載：<http://www.kokhwa.tw>
- (四) 自行選取相關網頁做參考。

### 五、教學方式

- (一) 口授、動作示範、反覆練習、書面教材、影片動作分析講解、數位學習教學。
- (二) 為了安全考量，學生個人有任何疾病或上課當天身體不適，請立即表明。
- (三) 除請假外，即使有點不舒服，精神皆應與我們同在，並協助作安全維護。
- (四) 上課需穿著運動服及運動鞋以方便活動。請勿穿著牛仔褲、裙子、涼鞋、拖鞋或不適合運動的服裝，以免受傷。
- (五) 每次上課必須攜帶一條毛巾。
- (六) 教學過程中，若有任何疑難，請立即表明，則將以個別指導方式改善。
- (七) 課餘參與運動與自我評量表。
- (八) 若遇天雨，仍必須上課，請至體育館一樓視聽教室集合，進行數位多媒體教學，並做輔助講解。
- (九) 運動器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。

六、教學進度				
週次	日期	場地	授課進度	備註
01		田徑場	課程說明、成績考核。運動傷害預防處理。跑步運動起源與發展趨勢。慢跑服裝與運動鞋之介紹。熱身 / 伸展操之介紹與練習。	上課安全說明。
02		田徑場	行吟山色帶回健康。(十八尖山)	每次上課必須帶一條毛巾。
03		田徑場	漫步清華走出健康。(校園)	確定課程進度與成績考核。
04		田徑場	體適能檢測(前測)。心跳率介紹與測量。	R 體適能檢測
05		田徑場	體能活動之訓練。肌力強化訓練。走路之介紹。 健走姿勢「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之介紹與練習。	W400×4
06		田徑場	肌力強化訓練。慢行走、快行走。健走姿勢擺動之矯正。 健走速度之調配、由慢漸快之練習。心跳率測量。	W400、800 R400、400
07		田徑場	肌力強化訓練。由慢漸快之健走練習。 慢跑姿勢「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之介紹與練習。 慢跑與呼吸節奏之介紹與練習。 健走結合慢跑之訓練。	W1200 R800
08		田徑場	肌力強化訓練。 慢跑姿勢「頭部、眼睛、身體、步伐」擺動之矯正。 慢跑之訓練：短距離慢跑間歇練習。心跳率測量。	R400 R1200
09		田徑場	期中測驗。(1)熱身運動與伸展操 / (2)跑步：男生 1200m；女生 1200m	R400 R1200
10		田徑場	肌力強化訓練。慢跑之訓練 各種路跑介紹。慢跑之訓練：短距離慢跑間歇練習。心跳率測量。	R400 R1200
11		田徑場	肌力強化訓練。 慢跑之訓練：中距離慢跑間歇練習。心跳率測量。	R400×2 R 1200
12		田徑場	肌力強化訓練。 慢跑之訓練：中距離慢跑間歇練習。心跳率測量。	R400 R1600
13		田徑場	肌力強化訓練。 慢跑之訓練：中距離慢跑間歇練習。心跳率測量。	R400 R1600
14		田徑場	肌力強化訓練。 慢跑之訓練：中距離慢跑間歇練習。心跳率測量。	R400 R2000
15		田徑場	衝刺跑之訓練：以直跑道全力衝刺、各種不同衝刺跑加強訓練。 慢跑之訓練：中距離慢跑練習。心跳率測量。	R400 R2000
16		田徑場	體能活動之訓練。 慢跑之訓練：中距離慢跑練習。心跳率測量。	上傳參與運動表到 Moodle R 體適能檢測
17		田徑場	體適能檢測(後測)。 期末測驗。(1)熱身運動與伸展操	上傳參與運動表到 Moodle R400 R2000
18		田徑場	期末測驗。(2)跑步：男生 1600m；女生 1600m 本學期上課心得分享。	上傳參與運動表到 Moodle 全校期末考週
備註	(一) 每次上課做熱身運動前，得先跑操場一圈(400m)，遲到同學請主動跑一圈操場後再加入做熱身。 (二) 若遇天雨，仍必須上課，請至體育館一樓視聽教室集合，進行數位多媒體教學，並做輔助講解。 (三) 第二學期凡選修課程必須參加環校路跑。該次活動視為 1 堂課程，同學參與活動時須點名。調整放假一次另定。 (四) 全校運動大會： (五) 校慶環校路跑： (六) 全校游泳賽：			
七、成績考核				
(一) 期中 20% (技能評量)。評量方式：(1)熱身運動與伸展操 / (2)跑步：男生 1200m；女生 1200m。 (二) 期末 20% (技能評量)。評量方式：(1)熱身運動與伸展操 / (2)跑步：男生 1600m；女生 1600m。 (三) 筆試 10% (知識評量)。 (四) 平時 40% (出席率 / 學習精神 / 學習態度 / 參與 Moodle 數位學習平台)。 (五) 練習 10% (上傳課餘參與運動與自我評量表到 Moodle 數位學習平台)。				
注意事項：				
(一) 課餘參與運動與自我評量表於期末考週前上傳到 Moodle 數位學習平台，逾期不收，未繳交者扣 10 分。 (二) 請假：凡檢附有關合法之證明文件不扣分(公假、病假、事假、婚喪假)。 (三) 出席率：無故缺席 3 次，得特別注意。缺席 1 次扣總分 5 分、請假 1 次扣總分 3 分、遲到 1 次扣總分 2 分。				