

國立東華大學 通識教育中心 課程綱要

國立東華大學 大一體育 教學大綱	
科目名稱	體育(一)(二)_適應體育
授課老師	陳怡靜
開課班級	共同教育委員會
校內分機/辦公室	6622(體育中心)
教師電子郵件	eugen@gms.ndhu.edu.tw
課程目標	透過個別的運動指導:包含呼吸法、地板核心動作、伸展動作、自由律動，協助身心障礙生活動身體，促進健康，並使用運動輔具強化復健變化方式 1. 充分掌握身心障礙生的健康狀況資料、並適度協助改善與追蹤 2. 使有意提昇健康與體能的身心障礙生得以認識適應體育的優點與實用性 3. 初步建立可終身獨立執行的個人運動參與知能技巧 4. 給定參與者的第一階段自我訓練計畫內容、並嘗試規律執行
教學評量	50% 出席率（精神、服裝及學習態度） 25% 期中(運動評估) 25% 期末(運動成果評估)
周次進度	1 個別狀況調查與評估 2 走跑與呼吸法 3 走跑、呼吸法與伸展動作 4 走跑與伸展動作（太極拳） 5 走跑與核心訓練 6 走跑與核心訓練 7 走跑與律動 8 走跑與律動 9 期中考試週 Midterm Exa 10 身心統合（香功） 11 身心統合 12 身體各部位的認識與暖身運動 13 身體各部位的認識與暖身運動 14 放鬆與按摩 15 放鬆與按摩 16 導引操（瑜珈） 17 導引操 18 期末考試週 Final Exam

