

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱	適應體育	
課程目標	(一) 建立正確運動觀念，養成規律運動習慣，促進身心健康。 (二) 培養積極自我復健及鍛鍊精神。 (三) 加強養生之道，建立健康觀念，終身運動項目之培養。	
選修資格	凡患有先後天性之長期與臨時性身心障礙，並經公立醫療機構診斷為不適合從事激烈運動（90 天以上）者，經取得診斷證明均可選修。	
課程內容	(一) 復健醫療之沿革說明與內容介紹。 (二) 各種復健方法說明及實施內容。 (三) 運動與生活（運動與疲勞、運動與營養、運動與衛生保健）。 (四) 運動介紹（各種運動項目之訓練、比賽與規則簡介）。 (五) 運動欣賞（各種運動項目之力、美、精神與哲學探討）。 (六) 專題討論（健康之道）。 (七) 自我終生運動之規劃。	
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	復健醫療之介紹、課程進度說明、自我障礙狀況說明座談
	二	各種復健方法之簡介與實施、建立促進個人健康處方進度表、前測
	三	運動與生活（介紹運動與疲勞）、個別復健運動(一)
	四	運動項目介紹（桌球）及練習（握拍及練習方法）
	五	運動與生活（介紹運動與營養）、個別復健運動(二)
	六	運動欣賞（亞奧運項目一）
	七	運動項目介紹（有氧運動）及練習（呼吸、節奏、用力與放鬆等方法）
	八	運動欣賞（亞奧運項目二）
	九	運動與生活（介紹運動與衛生保健）、個別復健運動(三)
	十	運動項目介紹（重量訓練）及練習（各種訓練及復健方法）
	十一	專題討論（健康之道）
	十二	運動項目介紹（定向運動）及練習（發展,特性,規則）
	十三	運動欣賞（非亞奧運項目）、個別復健運動(四)
	十四	運動項目介紹（體操遊戲）及練習（地板運動、平衡及伸展運動）
	十五	運動欣賞（季節性或時事運動）、個別復健運動(五)
	十六	運動項目介紹（游泳）及練習（悶氣、水母漂、打水前進及水中復健運動）
	十七	運動欣賞（田徑之跑、跳、擲運動）、個別復健運動(六)
十八	後測、自我終生運動之規劃座談	
給分標準	學科測驗：50 % 術科測驗：20 % 出席勤惰及學習精神：30 %	
術科測驗項目	依學生個別差異，訂定障礙部位以外之肢體或心肺能力測試，並於開學時 及期末，各實施前後測，比較進步情形；製定給分量表，依所得成績給分。	
參考書藉	1. 教育部（1996）一九九六年特殊教師專體研究會報告書 2. 教育部（1996）特殊體育教學評量手冊 3. 卓俊辰（1992）體適能，國立台灣師範大學體育學會 4. 方進隆（1992）運動與營養，漢文書店	