

開南大學 96 年度第 2 學期 體育教學計劃表

|              |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |     |
|--------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|-----|
| 課程編號         | 0  | 5 | 2 | 0 | 1 | 0 | 8 | 2 | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 必修<br><input type="checkbox"/> 選修 | 授課教師： 劉菊枝                                    | 老師  |
| 班次           | 02 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 開課系所：  | 學系  |
|              |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 年級班別：  | 年 班 |
| 課程名稱(中文)     |    |   |   |   |   |   |   |   |   | 學分數   | 課程名稱(英文)                                     |     |
| 體育 2-體適能(韻律) |    |   |   |   |   |   |   |   |   | 0   | Physical Education 2-Aerobic dance & Fitness |     |

|  |   |
|--|---|
| 教學目標與內容  | 技能目標  |
|  | a. 將積極生活與健康體能同化在每日生活裡   |
|  | b. 執行三種體適能訓練：aerobics, circuit training, and muscular endurance |
|  | 認知目標  |
| a. 了解安全知識及有效的練習方法、   |   |
| b. 確立訓練目標與設定訓練課程   |   |
| c. 了解如何測得心跳率、積極生活對健康的好處、久坐的生活型態的害處、活動對健康的益處及達到健康與訓練益處所需的活動程度 |   |
| 情意目標   |   |
| a. 欣賞與享受參與課堂外與健康有關的身體活動                                      |   |
| b. 在學年中設立並實現個人的健康體能的目標                                       |   |

|      |   |
|------|---|
| 實施方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
|------|---|

|      |                        |
|------|------------------------|
| 評量方式 | 運動技能 60% 情意 20% 認知 20% |
|------|------------------------|

|           |   |
|-----------|---|
| 授課使用及參考書籍 | (請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。   |
|           | Schmottlach, N. & McManama, J. (1996). <i>The Physical Education Handbook</i> . Needham Heights, MA: Allyn and Bacon. |
|           | Lumsden, K. (2001). <i>PE Games and Activities Kit</i> . West Nyack, NY: Parker Publishing Company.                   |

科目簡介(可含大綱及教學進度)：

本科目以介紹大學二年級學生認識體適能之基本概念為主，透過韻律(拳擊有氧)及健身房健身器材之操作，來了解並學習相關知識。

說明：

- 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。
- 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。

課程委員會召集人：

授課教師： 

課務組 郭惠珊

開南大學 96 年度第 2 學期 體育室 體育 教學進度表

| 週次 | 日期       | 單元名稱     | 主要教學內容  | 教學時數  | 授課教室 |
|----|----------|----------|---|-------|------|
| 一  | 2/25-29  | 學習課程概要說明 |   | 2/36  | 韻律教室 |
| 二  | 3/3-7    | 體適能簡介    | 安全規則與體適能教室器材介紹<br>體適能測試與評估：心肺耐、肌力及肌耐力、柔軟度、身體脂肪          | 4/36  | 健身房  |
| 三  | 3/10-14  | 訓練原則     | 訓練原則：aerobics, circuit training, and muscular endurance | 6/36  | 健身房  |
| 四  | 3/17-21  | 訓練原則     | 訓練原則：aerobics, circuit training, and muscular endurance | 8/36  | 健身房  |
| 五  | 3/24-28  | 訓練目標與計劃  | 訓練目標與計劃的設定  | 10/36 | 健身房  |
| 六  | 3/31-4/3 | 疾病與運動    | 1. 拳擊有氧<br>2. 疾病與運動                                     | 12/36 | 韻律教室 |
| 七  | 4/7-11   | 何謂健康?    | 1. 拳擊有氧<br>2. 何謂健康?                                     | 14/36 | 韻律教室 |
| 八  | 4/14-18  | 體重控制     | 1. 拳擊有氧<br>2. 體重控制                                      | 16/36 | 韻律教室 |
| 九  | 4/21-25  | 健身計畫     | 1. 拳擊有氧<br>2. 個人健身計畫擬定                                  | 18/36 | 韻律教室 |
| 十  | 4/28-5/2 | 健身計畫實施   | 性別與肌肉的變化  | 20/36 | 健身房  |
| 十一 | 5/5-9    | 健身計畫實施   | 運動傷害<br>運動傷害與體適能  | 22/36 | 健身房  |
| 十二 | 5/12-16  | 健身計畫實施   | 藥物的影響<br>運動禁藥   | 24/36 | 健身房  |
| 十三 | 5/19-23  | 健身計畫實施   | 吸煙與健康<br>吸煙與健康  | 26/36 | 健身房  |
| 十四 | 5/26-30  | 健身計畫實施   | 1. 拳擊有氧<br>2. 健身計畫實施                                    | 28/36 | 韻律教室 |
| 十五 | 6/2-6    | 健身計畫實施   | 1. 拳擊有氧<br>2. 健身計畫實施                                    | 30/36 | 韻律教室 |
| 十六 | 6/9-13   | 健身計畫實施   | 1. 拳擊有氧<br>2. 健身計畫討論與分享<br>3. 體重控制(體重控制資訊網)             | 32/36 | 韻律教室 |
| 十七 | 6/16-20  | 健身計畫實施   | 1. 拳擊有氧<br>2. 健身計畫討論與分享                                 | 34/36 | 韻律教室 |
| 十八 | 6/23-27  | 期末考      |   | 36/36 |      |

劉菊枝

課務組 郭惠嫻