

開南大學 96 年度第 2 學期 體育教學計劃表

課程編號	0	0	2	0	1	0	8	2	0	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 劉菊枝	老師
班次	01										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 講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他_____

評量方式 運動技能 60% 情意 20% 認知 20%

(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). *The Physical Education Handbook*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Lumsden, K. (2001). *PE Games and Activities Kit*. 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，並將所學實際運用於生活中。

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：

劉菊枝

課務組 郭惠嫻

課務組 97.4.17 收文章



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

劉菊枝

課務組

97.4.17

收文章

郭惠珊