

開南大學 95 年度第 2 學期 體育 學系、所、中心科目教學計劃表

課程編號	0 0 2 0 2 0 8 4 0	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師：	黃曉筠	老師
班次	02		開課系所：		學系
課程名稱(中文)		學分數	年級班別：	年	班
體育三-體適能韻律		0	課程名稱(英文)		
體育三-體適能韻律			Physical Education (Physical Fitness)		
教學目標 與內容	技能目標： 將積極生活與健康體能同化在每日生活裡，藉由有氧舞蹈及強力瑜珈的功能，強化身心發展，並學習基礎有氧舞蹈步伐，進而學習時下青年熱愛之流行舞蹈，達到健康休閒及終身運動之目的 認知目標： a. 了解安全知識及有效的練習方法 b. 了解久坐的生活型態的害處及活動對健康的益處 c. 了解技能目標的設定及如何設計訓練課程 d. 了解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，積極生活對健康的好處				
	實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input type="checkbox"/> 實作法 <input type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他 _____			
評量方式	期中測驗 30% 期末測驗 30% 平時成績 40%				
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)。				
	強力適能瑜珈師資培訓講義; 有氧師資培訓講義; PIC 基本手冊; 體適能指				
科目簡介(可含大綱及教學進度)：如附件(一)					
說明：					
1. 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。 2. 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：黃曉筠



開南大學九十五學年度 第二學期體育課程教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	2/26-3/2	學習課程概要說明		2/36	韻律教室
二	3/5-3/9	第一次體適能測量 認識有氧舞蹈	體適能測試與評估：心肺耐力、肌力及肌耐力、柔軟度、身體脂肪	4/36	韻律教室
三	3/12-3/16	能量系統 認識有氧舞蹈	能量系統：有氧系統與無氧系統	6/36	韻律教室
四	3/19-3/23	爵士有氧舞蹈	基礎動作（1） 音樂欣賞	8/36	韻律教室
五	3/26-3/30	運動與營養 爵士有氧舞蹈	食物熱量對照表 基礎動作（2）	10/36	韻律教室
六	4/2-4/6	疾病與運動 爵士有氧舞蹈	運動與疾病 運動與疾病預防 基礎動作（3）	12/36	韻律教室
七	4/9-4/13	爵士有氧舞蹈	基礎動作（1）+（3）組合 音樂欣賞	14/36	韻律教室
八	4/16-4/20	重量訓練 爵士有氧舞蹈	重量訓練的好處 爵士有氧舞蹈複習	16/36	韻律教室
九	4/23-4/27	期中考週		18/36	韻律教室
十	4/30-5/4	拉丁有氧	如何有效增長肌肉 拉丁有氧（1）	20/36	韻律教室
十一	5/7-5/11	運動傷害 拉丁有氧	運動傷害與體適能 拉丁有氧（2）	22/36	韻律教室
十二	5/14-5/18	體重控制 拉丁有氧	如何健康體重控制 拉丁有氧（2）	24/36	韻律教室
十三	5/21-5/25	何謂健康 拉丁有氧	何謂健康 拉丁有氧（3）	26/36	韻律教室
十四	5/28-6/1	吸煙與健康 拉丁有氧	運動與吸煙 拉丁有氧（4）	28/36	韻律教室
十五	6/4-6/8	拉丁有氧總複習	拉丁有氧（1）+（4）	30/36	韻律教室
十六	6/11-6/15	爵士有氧舞蹈+ 拉丁有氧	混合式編輯舞蹈	32/36	韻律教室
十七	6/18-6/22	爵士有氧舞蹈+ 拉丁有氧	混合式編輯舞蹈	34/36	韻律教室
十八	6/25-6/29	期末考週	術科測驗	36/36	韻律教室