

## 開南大學 96 年度第 1 學期 體育教學計劃表

課程編號	0 0 2 0 2 0 8 3 0	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 劉菊枝 老師 開課系所： 學系 年級班別： 年 班
班次	01		
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)
體育 3-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：	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：

體育室主任 戴偉謙

授課教師：

開南大學 96 年度第 1 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	9/10-14	學習課程概要說明		2/36	韻律教室
二	9/17-21	疾病與運動	1. 拳擊有氧 2. 疾病與運動	4/36	健身房
三	9/24-28	何謂健康?	1. 拳擊有氧 2. 何謂健康?	6/36	健身房
四	10/1-5	體重控制	1. 拳擊有氧 2. 體重控制	8/36	健身房
五	10/8-12	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	健身房
六	10/15-19	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	韻律教室
七	10/22-26	訓練原則	訓練原則：aerobics, circuit training, and muscular endurance	14/36	韻律教室
八	10/29-11/2	訓練原則	訓練原則：aerobics, circuit training, and muscular endurance	16/36	韻律教室
九	11/5-9	健身計畫	個人健身計畫擬定	18/36	韻律教室
十	11/12-16	健身計畫實施	1. 拳擊有氧 2. 健身計畫實施	20/36	健身房
十一	11/19-23	健身計畫實施	1. 拳擊有氧 2. 健身計畫實施	22/36	健身房
十二	11/26-30	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	健身房
十三	12/3-7	健身計畫實施	1. 拳擊有氧 2. 健身計畫實施	26/36	健身房
十四	12/10-14	健身計畫實施	性別與肌肉的變化	28/36	韻律教室
十五	12/17-21	健身計畫實施	運動傷害 運動傷害與體適能	30/36	韻律教室
十六	12/24-28	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	韻律教室
十七	12/31-1/4	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	韻律教室
十八	1/7-11	期末考		36/36	