

開南管理學院九十二學年度第二學期體育科目教學計畫表

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
	中文：體適能(韻律)	黃曉筠	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	年 班		2
	英文：Fitness	先修課程				
教學目標 與 內容	<p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於有氧運動概念的了解及體適能教學及避免運動傷害。</li> <li>2. 增強體能、心肺耐力、身體柔軟度、節奏韻律感及平衡性的訓練。</li> <li>3. 基本動作、音樂、舞蹈的協調性及配合度的學習。</li> <li>4. 培養良好的運動觀念作為終身健康活動。</li> </ol> <p>教學內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 基本動作+音樂節拍</li> <li>2 行進動作+音樂節奏</li> <li>3 流動動作+音樂旋律</li> <li>4 基本動作+方向、角度、旋轉</li> <li>5 組合動作+自創舞蹈</li> </ol>					
實施方法	<input type="checkbox"/> 講解法 <input type="checkbox"/> 實作法 <input type="checkbox"/> 討論法 <input type="checkbox"/> 演習法 <input type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他( )					
評量方式	術科測驗 50% 學科 10% 平時學習態度 40%					
授課使用 及 參考書籍	<p>(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)。</p> <p>體是能指導手冊：中華民國有氣體能運動協會出版、民國 87 年印行</p> <p>體育、體適能及運動入門(Introduction to physical education, fitness, and sport. : 復文書局、民國 90 年印行</p>					

科目簡介 (含大綱 及教學進 度)	(教學進度請按附表製作十八週之教學進度)
課程委員會召集人：	授課教師：黃曉筠

主任  
林國棟

開南管理學院九十 學年度第 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	2/19	學習課程概要及說明	講解本學期授課內容及上 規定注意事項。	2	韻律教室
二	2/26	活力有氧(低衝擊)	身體各部位及基本步法要 領說明及配合音樂練習。	2	韻律教室
三	3/4	活力有氧(低衝擊)	基本動作訓練	2	韻律教室
四	3/11	流行舞蹈(FUNKY DANCE)	透過流行舞步增加心肺耐 力及肢體訓練	2	韻律教室
五	3/18	雕塑及肌力訓練	強化肌肉力量	2	韻律教室
六	3/25	高低有氧教學示範	基本動作及前 3 週組合動 作複習、如何預防運動傷 害	2	韻律教室
七	4/01	高低有氧教學示範	基本動作及前 4 週組合動 作複習、如何處理運動傷 害	2	韻律教室
八	4/08	高低有氧教學示範	基本動作及前 5 週組合動 作複習	2	韻律教室
九	4/15	期中考試週	停課		
十	4/22	高低有氧教學示範	基本動作及前幾週組合動 作複習,何為武術有氧	2	韻律教室
十一	4/29	柔軟度教學	基本動作及前幾週組合動 作複習,融合瑜珈及簡易 動作伸展增進身體柔軟度	2	韻律教室
十二	5/06	協調性教學	如何控制自己身體,提高	2	韻律教室

			軟度舒展全身		
十三	5/13	高低有氧教學示範	基本動作及組合練習、腰部訓練、分組練習	2	韻律教室
十四	5/20	高低有氧教學示範	基本動作及組合練習分組練習	2	體適能
十五	5/27	總複習	複習前 12 週組合動作、分組練習	2	體適能
十六	6/03	總複習	複習前 12 週組合動作、分組練習	2	體適能
十七	6/10	總整理週	補考、檢討		
十八	6/17	期末考試週	停課		