

開南管理學院 93 年度第二學期 體育學系科目教學計畫表

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）	劉菊枝	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修		0	2
	英文：Fitness (aerobic dance)	先修課程				
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. 了解技能目標的設定及如何設計訓練課程 c. 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 c. 積極生活對健康的好處					
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	認知、技能、情意三部份成績					
授課使用及參考書籍	Mazzeo, K. S. (2001). Fitness Through Aerobic & Step Training. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.					

課程委員會召集人：

體育室主任 廖貴鋒

授課教師：劉菊枝

開南管理學院九十三 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	02/21-02/27	學習課程概要說明		2/36	韻律教室/ 健身中心
二	02/28-03/06	安全規則與體適能教室器材介紹	<u>體適能測試與評估</u> ：心肺耐力、肌力及肌耐力、柔軟度、身體脂肪	4/36	
三	03/07-03/13	訓練原則	訓練原則：aerobics, circuit training, and muscular endurance	6/36	
四	03/14-03/20	訓練目標與計劃	訓練目標與計劃的設定	8/36	
五	03/21-03/27	運動與營養	<u>運動與營養--上、下食物熱量對照表</u>	10/36	
六	03/28-04/03	疾病與運動	疾病與運動 <u>中度運動可以預防多種疾病</u> <u>運動與疾病</u> <u>運動與疾病預防</u>	12/36	
七	04/04-04/10	重量訓練的演進		14/36	
八	04/11-04/17	性別與重量訓練	性別與重量訓練 <u>女性重量訓練</u> <u>重量訓練的好處</u>	16/36	
九	04/18-04/24	個人運動計劃與實施		18/36	
十	04/25-05/01	肌肉的變化	肌肉的變化 <u>如何有效增長肌肉</u> <u>這是真的嗎?</u>	20/36	
十一	05/02-05/08	運動傷害	運動傷害 <u>肌力訓練與運動傷害預防</u> <u>運動傷害與體適能</u>	22/36	
十二	05/09-05/15	藥物的影響	藥物的影響 <u>運動禁藥</u>	24/36	
十三	05/16-05/22	何謂健康	健康????? <u>何謂健康</u>	26/36	

十四	05/23-05/29	吸煙與健康	吸煙與健康 吸煙與健康 運動與吸煙	28/36	
十五	05/30-06/05	酒精與運動	酒精與運動 酒精與運動	30/36	
十六	06/06-06/12	體重控制	體重控制 體重控制	32/36	
十七	06/13-06/19	個人運動實施分 組經驗分享		34/36	
十八	06/20-06/26	個人運動實施分 組經驗分享	運動科學資訊網	36/36	