

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：健康體適能	劉中鈺	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	年 班		
	英文：health related Fitness	先修課程				
教學目標與內容	<p>教學目標：提昇學子身體適應環境改變的能力，培養規律運動習慣及正確的運動觀念。</p> <p>課程摘要：體適能概論、體重控制面面觀、心肺耐力強化法、肌肉適能強化法、柔軟度強化法、肢體協調訓練。</p>					
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	期中測驗 30% 期末測驗 30% 平時成績 30% 其他 (學習心得) 成績 10%					
授課使用及參考書籍	<p>1 中華民國體適能協會著簡單有效的體適能運動、<u>如何出版</u>、九十年出版。</p> <p>2 ACE 出版之 Fitness instructor' s manual ?</p>					
科目簡介(含大綱及教學進度)	(請按附表製作十八週之教學進度)					

課程委員會召集人：

主任林國棟

授課教師：

開南管理學院九十二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	2/19	體適能概論(一)	1. 體適能五大要素與生活品質的關聯。 2. 體適能前測	二小時	韻律教室
二	2/26	體適能概論(二)	1. 與音樂共處 2. 基本動作介紹	二小時	韻律教室
三	3/4	心肺適能強化(一)	1. 暖身組合練習 2. 成品動作分解(1)	二小時	韻律教室
四	3/11	心肺適能強化(二)	1. 暖身組合練習 2. 成品動作分解(2)	二小時	韻律教室
五	3/18	心肺適能強化(三)	1. 暖身組合練習 2. 成品動作分解(3)	二小時	韻律教室
六	3/25	第一次術科評量	成品發表:Alialichery	二小時	韻律教室
七	4/01	身體曲線雕塑(一)	1. 身體各部位雕塑要點 2. 拉丁動作分解(1)	二小時	韻律教室
八	4/08	身體曲線雕塑(二)	1. 身體各部位雕塑要點 2. 拉丁動作分解(2)	二小時	韻律教室
九	4/15	身體曲線雕塑(三)	1. 運動按摩與疲勞恢復 2. 拉丁動作分解(3)	二小時	韻律教室
十	4/22	身體曲線雕塑(四)	1. 運動按摩與疲勞恢復 2. 拉丁動作分解(3)	二小時	韻律教室
十一	4/29	第二次術科評量	成品發表:chichiquita	二小時	韻律教室
十二	5/06	柔軟度強化(一)	拜日十式	二小時	韻律教室
十三	5/13	柔軟度強化(二)	哈達瑜珈之呼吸法與扭轉體位法	二小時	韻律教室
十四	5/20	柔軟度強化(三)	哈達瑜珈之平衡式與核心訓練	二小時	韻律教室
十五	5/27	筆試測驗	基礎人體解剖學及體適能概論	二小時	韻律教室
十六	6/03	總複習	體適能後測	二小時	韻律教室
十七	6/10	總整理週	補考、檢討		
十八	6/17	期末考試週	停課		