

開南大學 九十六 年度第一 學期 進修部(夜) 學系、所、中心科目教學計劃表

課程編號	0	5	2	0	2	1	9	3	0	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 開課系所： 年級班別：	施瑩悌 進修部(夜) 年 班	老師 學系
班次	02												
課程名稱(中文)										學分數	課程名稱(英文)		
體育三-體適能韻律													
教學目標 與內容	(一)對有氧運動概念的了解，適能教學及避免運動傷害 (二)加強體能，心肺耐力，身體柔軟度，節奏韻律感、平衡性的訓練。 (三)基本動作與音樂、舞蹈的協調性，配合度的學習 (四)培養興趣並作為終生運動及修活動												
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 type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他_____												
評量方式	期末測驗 60% 平時成績 40% 其他_____ 成績□□%												
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)。												
科目簡介(可含大綱及教學進度)：													
<p>藉由全身性的運動來達到強化骨骼、增強肌肉力量、改善心肺耐力，讓身體跟著音樂律動，簡單的舞蹈動作配合音樂的變化，讓身體恣意放縱，課程中有 Hi-Low 有氧舞蹈、Boxing 拳擊有氧、肌力訓練...等</p>													
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：

施瑩悌

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	9/13	戰鬥有氧	課程介紹	2	韻律教室
二	9/20	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之暖身運動	2	韻律教室
三	9/27	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之暖身運動	2	韻律教室
四	10/4	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之暖身運動	2	韻律教室
五	10/11	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之暖身運動	2	韻律教室
六	10/18	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之主要運動	2	韻律教室
七	10/25	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之主要運動	2	韻律教室
八	11/1	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之主要運動	2	韻律教室
九	11/8	期中考	戰鬥有氧操之主要運動	2	韻律教室
十	11/15	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之主要運動	2	韻律教室
十一	11/22	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之主要運動	2	韻律教室
十二	11/29	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之主要運動	2	韻律教室
十三	12/6	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之緩和運動	2	韻律教室
十四	12/13	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之緩和運動	2	韻律教室
十五	12/20	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之緩和運動	2	韻律教室
十六	12/27	戰鬥有氧	戰鬥有氧操之緩和運動	2	韻律教室
十七	1/3	戰鬥有氧	期末考	2	韻律教室
十八	1/10	期末考	期末考補考	2	韻律教室

