

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、 課程名稱：體育文(體適能)
 - 二、 授課教師姓名：劉中鈺
 - 三、 授課學年度：九十一學年度第二學期
 - 四、 必選修：必修
 - 五、 開課年級：大三
 - 六、 學分數：0
 - 七、 每週授課時數：二小時
 - 八、 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。
 - 九、 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。
 - 十、 授課方法：講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他
 - 十一、 評量方式：
 - (一) 認知：占 10%。
 - (二) 技能：占 60%。
 - (三) 運動習慣紀錄：占 30%。
- 附：技能測驗項目與給分量表、體育常識題庫。
- 十二、 參考用書：**Fitness Instructor's Manual of ACE(American Council on Exercise)**
 - 十三、 教學進度與大綱：(十八週)

開南管理學院九十一學年度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	體適能概論(一)	體適能五大要素與生活品質	二小時	韻律教室
二	02/28		和平紀念日放假		
三	03/07	體適能概論(二)	體適能前測	二小時	韻律教室
四	03/14	心肺適能強化(一)	低衝擊高強度有氧運動	二小時	韻律教室
五	03/21	心肺適能強化(二)	高低衝擊組合有氧運動	二小時	韻律教室
六	03/28		第一次術科評量	二小時	韻律教室
七	04/04	心肺適能強化(三)	循環訓練	二小時	操場
八	04/11	肌肉適能強化(一)	徒手肌力訓練	二小時	韻律教室
九	04/18	肌肉適能強化(二)	下肢重訊器械使用	二小時	重訓室
十	04/25	肌肉適能強化(三)	上肢及胸背重訊器械使用	二小時	重訓室
十一	05/02		第二次術科評量	二小時	韻律教室
十二	05/09	柔軟度強化(一)	簡易地板伸展操	二小時	韻律教室
十三	05/16	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	05/23	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	05/30	肢體協調訓練	基礎踢踏舞	二小時	韻律教室
十六	06/06		體適能後測	二小時	韻律教室
十七	06/13		筆試測驗	二小時	學科教室
十八	06/20	創意組合成果展	總複習	二小時	韻律教室